



In deze brochure vindt U verschillende gemeentelijke initiatieven voor senioren betreffende hun vrije tijd.

U zult in de volgende pagina's kunnen vaststellen dat er verschillende mogelijkheden bestaan die aan iedereen aangepast zijn: uitgebreide activiteiten, tegen allerhande prijzen, ... om te vermijden dat senioren zich terugtrekken en om de eenzaamheid te bestrijden.

Er zijn ook de gegevens van verenigingen uit de privé-sector die zich tot senioren richten.

Deze clubs en verenigingen zullen U ontvangen en U de mogelijkheid bieden om u te ontwikkelen en te vermaken en bovenal om sociale contacten te leggen en nieuwe vriendschappen te sluiten.

Arzel niet langer!

Isabelle MOLENBERG,

Schepen van Gezin, Sociale actie,
Senioren, Tewerkstelling en
Gelijkheid van Kansen

Senioren & Ontspanning

Inhoudstafel

A.	<u>Dienst Senioren & Ontspanning van Sint-Lambrechts-Woluwe (p. 3 tot 15)</u>	
	Antenne Interuniversitaire UCL/ULB	P. 3
	De Tijdbank	P. 4
	Kruispunt Gezondheid	P. 5
	Gemeenschapscentrum voor senioren (<i>Malou Seniors</i>)	P. 6
	Gymnastieklessen	P. 7
	Entr'Amis	P. 8
	Seniorenforum	P. 9
	J'écris ma vie	P. 10
	Europese verzustering	P. 11
	Computerinitiatie voor Senioren	P. 12
	Verblijven aan zee	P. 13
	Voisins-Voisines	P. 14
	Wolu 10.000	P. 15
B.	<u>Andere structuren (p. 17)</u>	

Antenne Interuniversitaire UCL/ULB des Seniors et du Temps Libre de Woluwe-Saint-Lambert

Gesteund door de ULB en de UCL werd de Antenne van Sint-Lambrechts-Woluwe de eerste “interuniversitaire” antenne van de Brusselse agglomeratie. Deze richt zich tot mensen, ongeacht hun leeftijd, die over vrijetijd beschikken en die zich willen informeren of die hun kennis willen bijschaven in verschillende domeinen: economie, geschiedenis, kunst, literatuur, wetenschappelijk onderzoek, geneeskunde,...

Elke dinsdagnamiddag (buiten de schoolvakantie) worden er conferenties gegeven door deskundigen of docenten van de UCL of de ULB, van oktober tot eind april in de conferentiezaal van het Gemeentehuis. Ze worden gevolgd door een debat van vraag en antwoord tussen de toehoorders en de spreker. Om het programma van de conferenties en de prijzen van de verschillende formules te verkrijgen richt u zich tot de Cel Seniores & Ontspanning – gelijkvloerse verdieping van het Gemeentehuis.

Adres: 2 P. Hymanslaan, ☎ 02/761 28 35 of 761 28 32



De Tijdbank

Naar het voorbeeld van verschillende Italiaanse steden, is de Tijdbank ontstaan in februari 2004. Verscheidene partners werken hieraan mee. De Tijdbank is bedoeld om diensten uit te wisselen tussen de senioren. Deze diensten behoren tot de non-profitsector en zijn punctueel. Een gegevensbestand met de aangeboden en gewenste diensten is ter beschikking van de leden.

Voor alle inlichtingen:

Gemeenschapscentrum voor Seniores: ☎ 02/770 57 14



Kruispunt Gezondheid

Bij vragen in verband met gezondheid horen bijzondere aandacht en passende antwoorden. Daarom organiseren wij verschillende keren per jaar in de conferentiezaal van het gemeentehuis van Sint-Lambrechts-Woluwe een Kruispunt Gezondheid, waar gezondheidsspecialisten verscheidene onderwerpen komen uitleggen en bespreken. Na hun uiteenzetting beantwoorden de sprekers al uw vragen... In de mate van het mogelijke nodigen wij telkens een persoon uit die rechtstreeks te maken heeft met de aangesneden problematiek, waardoor hij door getuigenissen het debat kan toelichten met deskundigheid. Zo kregen wij de kans o.a. volgende thema's aan te kaarten:

- De Borstkankerpreventie
- De vaccinatie bij de senioren
- Cerebraal vasculair accident
- Osteoporose
- Geheugenproblemen
- De depressie
- De slaap
- De allergieën
- Gezichtsproblemen gebonden aan de leeftijd
- Meer weten over diabetes
- Tandverzorging
- De voeding van senioren
- De ziekte van Parkinson
- Huidkankers
- Hospitalisatie en thuisverzorging
- Dikkedarmkanker
- Gezondheidsproblemen door uw woning
- De vergrijzing

Voor meer info: ☎ 02/761 28 42 (toegang gratis)



Gemeenschapscentrum voor Senioren

Het Gemeenschapscentrum is er voor senioren van 60 jaar en ouder die in Sint-Lambrechts-Woluwe gedomicilieerd zijn en lid zijn van de vzw Sociale Actie. In het centrum wordt een brede waaier aan activiteiten georganiseerd: creatieve ateliers (Plakkunst en –techniek, patchwork, naaien, breien, schilderen, tekenen,...), gezelschapsspelletjes (scrabble, whist,...), zang, dans, koken, turnen, informatica, internetopzoeken, schrijven, filmdebatten, Entr'Amis, etc. Het is ook mogelijk om gewoonweg samen met andere senioren uw tijd aangenaam door te brengen in de gezellige sfeer van ons salon.

Om deel te nemen aan onze activiteiten moet u op voorhand reserveren in het Gemeenschapscentrum.

Praktische inlichtingen:

Gemeenschapscentrum Malou Seniors - Stokkelse Steenweg 44 - 1200 Brussel

☎ 02/770 57 14

Openingsuren: Van maandag tot vrijdag, van 9u tot 12u en van 13u30 tot 17u

Toegankelijkheid: Bus 28 halte Park Malou

De vzw Sociale Actie richt een ook een pendeldienst in. Mindervalide personen hebben hiervoor voorrang op anderen. (☎ 02/774 35 43).

Blaadje der Senioren

De vzw Sociale Actie geeft een "Blaadje der Senioren" uit dat bestemd is voor de 60+ers van Sint-Lambrechts-Woluwe en voor de leden van de vzw Sociale Actie. Bedoeling van dit Blaadje is om meer in te gaan op de interessepunten van de senioren om ze zo beter te informeren over de meest uiteenlopende onderwerpen die interessant kunnen zijn voor senioren en natuurlijk ook over alle mogelijkheden op het gebied van vrije tijd.

Gymnastieklessen

Vallen gebeurt dikwijls bij de senioren en de gevolgen zijn ernstig.

Om u tegen deze effecten te beschermen, stellen wij u turnlessen voor die u zullen toelaten uw lichamelijke conditie te onderhouden.

De lessen worden gegeven:

- **Zaal van Entour'Age** in de Siriusgarde n°17
 - op **maandag** van 10u. tot 11u.
- **Gemeenschapscentrum Malou Seniors**, Stokkelse Steenweg 44
 - op **dinsdag** van 10u. tot 11u.
 - op **donderdag** van 10u. tot 11u.
 - op **vrijdag** van 14u.30 tot 15u.30

Duur: 1 uur.

Tarief: 3 € / per beurt met een voorafbetaling van 5 beurten.

De verloren beurten worden niet terugbetaald.

☎ 02/761 28 78, vanaf 8u.30 tot 12u.00.



Entr'Amis

Een keer per maand op donderdagnamiddag worden de 60-plussers uitgenodigd op een ludiek feestelijk en gezellig moment bij Entr'Amis.

Men kan er zich heel de namiddag ontspannen.

Muzikale animatie nodigt u uit tot een dansje of een quiz of een bingospel houdt u geboeid bezig, kortom alles staat in het teken van ontspanning en een goed humeur.

Een kopje koffie met gebak wordt u eveneens opgediend.

Om u optimaal te kunnen onthalen vragen wij u te reserveren (noodzakelijk) door ons te verwittigen dat u aanwezig zal zijn:

☎ 02/770 57 14



Seniorenforum

Het Seniorenforum werd in 2005 door de Schepen voor Senioren opgericht en richt zich tot de 60-plussers uit de gemeente. De bedoeling is om de senioren zelf aan het woord te laten over de onderwerpen die hen aanbelangen. Eigenlijk is het een discussieplatform waar de organisatie van bepaalde diensten of initiatieven, die voor senioren nuttig kunnen zijn, besproken kunnen worden. De belangen en het welzijn van de senioren verdedigen, door hun wensen en verlangens kenbaar te maken, is een andere opdracht van dit forum. Het forum is ook een geschikt middel om de senioren op de hoogte te houden van hun rechten en van veranderingen in de wetgeving die hun aanbelangen. Tenslotte is het ook een manier om de senioren naar waarde te schatten en hen de kans te bieden om op een actieve wijze een rol te spelen in de gemeente, en dus niet alleen als consument van de diensten die de gemeente aanbiedt. De onderwerpen van de vorige forums waren tot nu toe:

- Welk werk mogen gepensioneerden verrichten?
- Het Europese verzusteringsproject voor senioren
- Zich actief, creatief en nuttig inzetten voor de samenleving: vrijwilligerswerk.

Voor meer inlichtingen: ☎ 02/761 28 34 of 02/761 28 37



L'écris ma vie

Sinds begin 2009 hebben we in onze gemeente een atelier schriftelijke en mondelinge expressie. Het wordt geleid door de psychologe Sylvie Lerot en geeft aan de deelnemers de kans om hun eigen biografie te schrijven.

De aanpak bestaat erin om voor iedere deelnemer zijn of haar leven te overlopen en stil te staan bij de waarden die hem of haar altijd geleid hebben. Tijdens iedere samenkomst worden de deelnemers uitgenodigd om een stukje voor te lezen van wat ze sinds de vorige zitting geschreven hebben. Daarna volgt er een uitwisseling van ideeën en opmerkingen met de groepsleider en de andere deelnemers.

Deze debat- en bezinningsmiddag gaat om de twee weken door op maandag in het Gemeenschapscentrum Malou Seniors.

Voor inlichtingen: ☎ 02/770 57 14



Europese Verzustering

Binnen het kader van de oproep van de Europese Unie om onder de noemer “Verzustering van steden 2005” hebben we op initiatief van de schepen bevoegd voor senioren in november 2005 in onze gemeente een ontmoeting georganiseerd tussen senioren van Sint-Lambrechts-Woluwe, Grosseto (Italië) en Wexford (Ierland).

De bedoeling was om ervaringen uit te wisselen over verouderen en de participatie van senioren in de thuishulppolitiek. Op het einde van deze vierdaagse ontmoeting is er een **samenwerkingsovereenkomst** getekend in het Europees Parlement gedurende de officiële **ondertekening van de verbondseed**.

De tweede ontmoeting in Grosseto in Italië werd besloten met de ondertekening van een resolutie door de gemeentelijke autoriteiten.

Meer inlichtingen op: ☎ 02/761 28 33



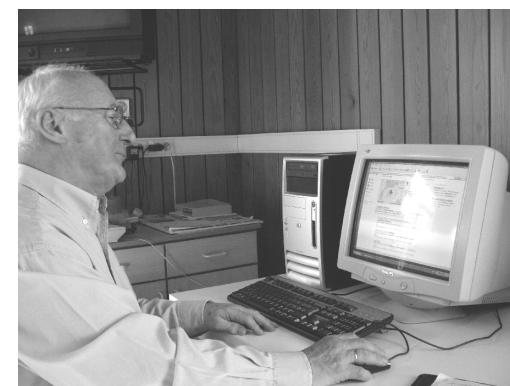
Computerinitiatie voor Senioren

De Computerinitiatie voor Senioren biedt de inwoners van Sint-Lambrechts-Woluwe (60-plussers) de mogelijkheid om voor de eerste keer kennis te maken met een computer: ontdek internet en leer e-mail gebruiken. Gebruik maken van de Computerinitiatie voor Senioren is **gratis** maar u moet wel eerst een afspraak maken.

Adres: Zaal “Entour’Âge” Siriusgaarde 17.

Voor inlichtingen (en inschrijving): ☎ 02/761 28 34

N.B.: Er worden ook informaticalessen gegeven in het Gemeenschapscentrum Malou Seniors (zie pagina 6)



Verblijven aan zee

De gemeente van Sint-Lambrechts-Woluwe biedt aan de 60-plussers de mogelijkheid om in ons hotel “Joli-Bois” in De Haan te verblijven. Dit prachtig hotel is gelegen op 300m van het strand, in een rustige en residentiële wijk. Dit hotel is uitgerust met alle voorzieningen die voor een prettig verblijf zorgen: een groot salon, een grote veranda, twee kleurtelevisies, een snooker, een piste voor pétanque, een personenlift,...

Op de eerste en de tweede verdieping liggen de kamers, uitgerust met een badkamer en een persoonlijk toilet. Verschillende activiteiten worden tijdens het verblijf op touw gezet. Wandelingen leiden U naar de naburige duinen en het bos. Bovendien ligt het hotel vlakbij het centrum van Den Haan. Verblijven duren 12 dagen (van begin juni tot half augustus). Nochtans is het mogelijk zijn kamer met een persoon die niet in Sint-Lambrechts-Woluwe te delen. De prijs omvat het volpensioen. We vertrekken vanaf het Gemeentehuis naar het Zeecentrum met een bus (heen en terug).

Voor verdere inlichtingen betreffende de prijzen en de verblijfmogelijkheden kunt U contact opnemen met onze Cel Senioren & Ontspanning,

☎ 02/761 28 43 of 761 28 50



Voisins-Voisines

Één donderdag per maand - gewoonlijk de eerste - worden alle zestigplussers uitgenodigd op gezellige en ontspannende bijeenkomsten. Vooraleer over te gaan tot de namiddagactiviteiten kunnen de deelnemers samen van het middagmaal genieten. De maaltijd bestaat uit een soep, een hoofdschotel en een dessert.

Na de maaltijd is er een muzikale activiteit waarbij er gedanst kan worden. Uiteraard horen koffie en patisserie daar ook bij!

Om de organisatie zo goed mogelijk te laten verlopen wordt er gevraagd om op voorhand telefonisch te melden indien men wenst deel te nemen.

Inlichtingen en reserveringen op: ☎ 02/774 35 34 of 02/774 35 41



Wolu 10.000

Wolu 10.000 biedt ontspanningsactiviteiten aan senioren aan. Om lid te worden en tweemaandelijks het activiteitenprogramma te ontvangen, wordt er jaarlijks een kleine bijdrage gevraagd.

Een greep uit de activiteiten: uitstapjes naar het theater, de cinema, conferenties (Exploration du Monde en Voir le Monde), geleide bezoeken, wandelingen, uitstappen, cine-club, reizen...

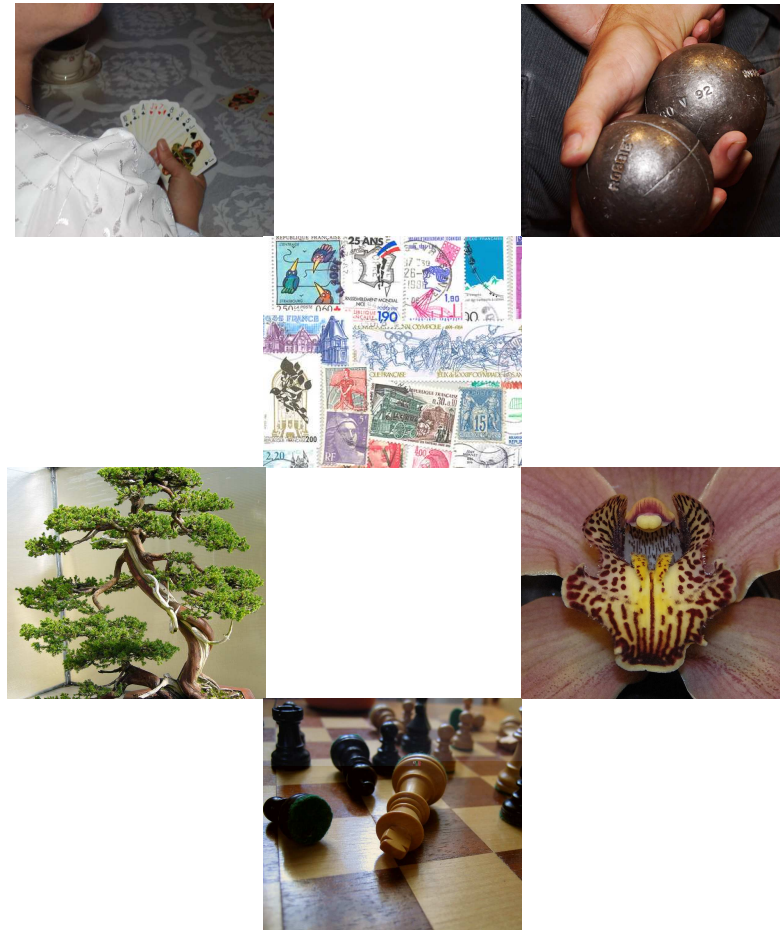
Bovendien organiseert Wolu 10.000 verschillende keren per jaar een grote activiteit waarop enkele honderden leden afkomen: voorstelling, jaarlijkse excursie...

Voor meer informatie kan u het team van Wolu 10.000 contacteren op ☎ 02/761 28 43 of 50, van maandag tot vrijdag (8u30 tot 12u en van 13u30 tot 16u30, juli-augustus van 7u tot 13u).

Adres: 6A Tombergplein, ☎ 02/761 28 43 ou 761 28 50



B. Andere structuren (p. 17)



Clubs

AMICALE DES SENIORS FRANCOPHONES

(Reizen, scrabble, whist) > Zaal «Les Pléiades» -

Steenboklaan, 1A - ☎ 02/762 39 44

Verantwoordelijke: Mw Françoise Charue - ☎ 02/733 85 36

AMICALE DES PENSIONNES SOCIALISTES

(Buitenactiviteiten, 5 tot 6 daguitstappen per jaar + 2 tot 3 middagmaaltijden)

Verantwoordelijke: Dhr Patrie - ☎ 02/770 30 80

CERCLE D'ECHEC - CAISSA WOLUWE

Dinsdagavond 19u > Vecquéeplein 17 – Informatie op: www.caissa.be

Verantwoordelijke: Dhr Van Melsen - ☎ 0472/51 79 41/Dhr Rauta - ☎ 0495/55 10 87

CERCLE DES PENSIONNES DE ROODEBEEK

(Bridge, whist en rami-bridge) > Paviljoen van het Roodebeekpark -

Roodebeeksteenweg, 314 (Inlichtingen na 19.00 uur: ☎ 02/762 37 69)

Verantwoordelijke: M. Schreiden - ☎ 02/762 06 81 & 0485/52 00 49

CHORALE «LA PSALETTE DE BRUXELLES»

Koor « A Cœur Joie »

Verantwoordelijke: Dhr Darimont > ☎ 010/41 82 21

E-mail: jacques.darimont@skynet.be

CLUB BONSAI IRIS vzw

Pachthoeve Van Meyel (Zaterdag) > G. Henrilaan 251

Verantwoordelijke: Mw Fridman - ☎ 02/771 51 33 & 0495/34 74 87

CLUB DES LETTRES

(Scrabble) > Vanderveldelaan 90 (dinsdag 14u30, Sint-Josephschool, Metro Vandervelde)

Verantwoordelijke: Mw Bazin (Voorzitster- ☎ 02/772 83 14),

Mw Gain (Kassa, ☎ 02/770 52 73) en Mw Franke (Secretaresse,

☎ 0496/51 08 78)

CLUB DU LUNDI (Bridge)

Paviljoen van het Roodebeekpark (maandag van 14.00 tot 18.00 uur)

Roodebeeksteenweg, 314

Verantwoordelijke: Dhr Ter-Ossepiantz - ☎ 02/767 13 53

CLUB DE PETANQUE MEUDON – VAN MEYEL

G. Henrilaan 251 bis

Verantwoordelijke: Mw C. Grignard - ☎ 0476/96 56 02

Dhr Slooven - ☎ 0495/28 46 75

CERCLE ROYAL PHILATELIQUE DES WOLUWE

Pachthoeve Van Meyel (maandagavond, 18.30 uur)

G. Henrilaan 251

Verantwoordelijke: Dhr Erauw - ☎ 02/782 19 38 & 0495/52 38 39

CLUB SBO ORCHIDOPHILIE

Pachthoeve Van Meyel (donderdagavond 20.00 u., uitgezonderd juli-augustus)

G. Henrilaan 251

Verantwoordelijke: Dhr Claude Meulenbergh - ☎ 067/77 16 38

E-mail: vice-president@sobelorchid.be

CLUB DE SCRABBLE

Pachthoeve Van Meyel (woensdagavond)

G. Henrilaan 251

Verantwoordelijke: Mw Richard - ☎ 02/762 50 13

COURS DE THEATRE ET D'EXPRESSION CORPORELLE

(donderdagavond, vanaf 18u)

G. Henrilaan 251 bis

Verantwoordelijke: Mw Dufrane - ☎ 02/771 47 74 & 0473/62 28 07

LESSEN TRADITIONELE GRIEKSE DANS

School Vervloesem (dinsdag, van 20u15 tot 22u15)

Vervloesemstraat 36

Verantwoordelijke: Mw Dufrane - ☎ 02/771 47 74 & 0473/62 28 07

DAMIER DU CINQUANTENAIRE

Pachthoeve Van Meyel (dinsdagavond, 19.00 uur)
G. Henrilaan 251
Verantwoordelijke: Dhr Fabeck - ☎ 02/762 67 90

EQUIPES D'AMITIE DU KAPELLEVELD

(Vieruurtje en animatie 8 x per jaar, Babel Café op maandag van 15 tot 17u.:
spelen & vieruurtje). Zaal Assumpta, E. Vanderveldelaan 90,
Verantwoordelijke: Monique en Stany de Radzitzky - ☎ 02/770 51 58
e-mail: monique@radzi.be, fax: 02/779 28 25

FRAT

(gemengde groep van weduwnaars en weduwen)
Telefonisch onthaal: ☎ 02/731 37 95
Verantwoordelijke: Mw Tribel-Lienard (Voorzitter)– ☎ 02/770 54 08
& Dhr Lamontagne (Kassa) - ☎ 02/384 64 30
Lokaal: Cultureel Centrum Wolubilis, Vrijtijdsplein 7, info@frat.be
Site: www.frat.be

SENIOKA

(Koffietafel, koorzang, uitstappen, vakantie)
Zaal in de Sint-Jozefsschool, Dumontlaan 1
Verantwoordelijke: Mw M. Coppens - ☎ 02/731 99 22

3X20 PREKELINDEN

(knutselen, kaarten, turnen en dans, toneel en musea)
Verantwoordelijke: Mwen Hermans - ☎ 02/771 32 30 en Barbier - ☎ 02/736 61 96

ZONNIGE HERFST

(reizen, uitstappen, geleide bezoeken, conferenties)
Mont-Saint-Lambert 6/10
Verantwoordelijke: Dhr Stenier - ☎ 02/762 70 62

DE ZONNEBLOEM

(reizen, uitstappen, geleide bezoeken, conferenties)
Verantwoordelijke: Mwen Clinck - ☎ 02/771 53 75 en Coppens - ☎ 02/771 69 61

Informatie op Senioren & Ontspanning:

Antenne Interuniversitaire UCL/ULB: 02/761 28 35/32

De Tijdbank: 02/770 57 14

Kruispunt Gezondheid: 02/761 28 42

Gemeenschapscentrum voor Senioren: 02/770 57 14

Gymnastieklessen: 02/761 28 78

Entr'Amis: 02/770 57 14

Seniorenforum: 02/761 28 34/37

J'écris ma vie: 02/770 57 14

Europese verzustering: 02/761 28 33

Computerinitiatie voor Senioren: 02/761 28 34

Verblijven aan zee: 02/761 28 43/50

Voisins-Voises: 02/774 35 34/41

Wolu 10.000: 02/761 28 43/50

* * *

Brochure «Les Seniors font du sport»: 02/776 82 56 of 761 29 38

*Deze brochure kan aangevraagd worden bij
de Cellen van de Sociale Actie (Tel.: 02/761 28 34) en Thuisbulp
(6A Tombergplein, Tel.: 02/774 35 43)*