

Alain Courtois,  
Premier Echevin & Echevin des Seniors  
de la Ville de Bruxelles  
Présente :

# LA SEMAINE DES SENIORS DE LA VILLE DE BRUXELLES

## PROGRAMME

DU 4 AU 10 OCTOBRE

2014

SENIOR



# MERCI!

Une initiative de l'Echevinat et du Service Seniors de la Ville de Bruxelles

En collaboration avec :

Le Conseil Consultatif des Seniors, les volontaires seniors, le Service d'aide aux Familles bruxelloises, le Service Famille, la Centrale de l'Emploi, le Service Culture, les Maisons de repos et soins, les Maisons de quartier du CPAS, l'équipe du protocole de l'Hôtel de Ville,...

En partenariat avec

AGE Platform Europe, Courants d'Âges, Ecole Européenne de Massage, Fondation Roi Baudouin, Mabru, Nekkersdal, MRS «Les Eglantines», La Ligue des Familles, Senior Help, Maguy, Françoise, Marion, Myriam, Cécile Hupin, ...

## B.A. BA

Info et inscription :

Dès réception du programme

02 279 34 95

seniors@brucity.be

17-18 Place Sainte Catherine, 1000 Bruxelles

PMR : accès aux personnes à mobilité réduite



temps de marche : de faible (1 pied) à élevé (3 pieds)

## EDITO

Chères et chers SENIORS BRUXELLOIS,  
Comme vous, j'ai toujours rêvé de devenir un jour un SENIOR car ÊTRE SENIOR, c'est ÊTRE EN VIE, c'est AVOIR ENVIE de continuer à s'épanouir, à bouger, à apprendre, à se détendre, à s'informer, à partager son savoir et ses expériences, à PROFITER DE LA VIE...

Comme le célèbre vin français, la  
SEMAINE DES SENIORS NOUVELLE EST ARRIVÉE !

Je me réjouis de vous y rencontrer toutes et tous lors des nombreux événements et activités qui vous seront proposés du 4 au 10 octobre 2014.

Senioremment vôtre,  
Alain Courtois

SAMEDI 4 OCTOBRE

# Inauguration

## BIEN -ÊTRE

Venez vous faire chouchouter et conseiller par des professionnels du bien-être, de l'esthétique et de la mode. Homme et femme, il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi !

Manucures, pédicures, soins, coiffeurs, barbiers, stylistes seront à votre disposition pour vous « sublimer ».

10h - 12h & 14h - 16h

Séance VIP de 13h à 14h pour les « futurs mariés ».

Hôtel de Ville, salles des Milices et Ogivale

Gratuit

Inscription sur place en fonction des disponibilités

Accès PMR



## (RE) DITES-VOUS « OUI » !

Quelle que soit votre motivation, profitez d'un moment hautement symbolique en (re)affirmant en compagnie de votre famille et de vos amis votre consentement mutuel lors d'une cérémonie collective riche en émotions conduite par l'Echevin des Seniors et de l'Etat Civil.

Envie d'être particulièrement rayonnant(e) ?

Notre équipe bien-être se tient à votre disposition de 13h à 14h en prévision du grand moment. Réservation souhaitée.

14h15 - 16h15

Hôtel de Ville, salle des Mariages

Gratuit

Inscription souhaitée par téléphone ou mail. Préciser le nombre d'invités.





## **BAL RÉTRO**

Clap 1ère ! En ouverture de la Nuit Blanche consacrée au cinéma, l'Hôtel de Ville vous ouvre sa piste de danse ! Revêtez votre tenue de soirée et, le temps de quelques danses, imaginez-vous en Gabin, Bogart, Belmondo, Fred Astaire ou Chaplin ; en Morgan, Bardot, Lisa Minelli, Lauren Bacall, Jacqueline Maillan ou Annie Cordy.

Après le bal, le temps d'une Nuit Blanche, rejoignez le joyeux cortège des Seniors pour une déambulation festive.

Au diable Cendrillon et sa permission de minuit, ce soir-là tout est permis !

17h - 18h : Initiation au Swing

18h - 21h30 : Bal

21h : Départ de la déambulation festive

Hôtel de Ville, salles des Milices et Ogivale

Gratuit

Tenue de soirée & réservation souhaitées

Accès PMR



# Patrimoine

## BRUXELLES DANS TOUS SES ÉTATS VISITE GUIDÉE DE L'HÔTEL DE VILLE

Vous êtes bruxellois et vous n'avez pas encore découvert à quel point grande Histoire et petites histoires se répondent derrière les splendides façades de notre Hôtel de Ville ? Vous ferez peut-être partie des 50 chanceux qui le (re)découvriront...

10h en FR, 11h en NL  
Cour intérieure de l'Hôtel de Ville de Bruxelles,  
Grand'Place, 1000 Bruxelles  
Gratuit  
Inscription obligatoire  
25 personnes par visite



## CÉRÉMONIE DE REMERCIEMENT DES VOLONTAIRES

Parce que nous ne remercions jamais assez les bénévoles, nous leur rendrons hommage lors d'une cérémonie. Les volontaires nous aident durant toute l'année et renforcent le tissu social parmi les seniors bruxellois. Bénévoles, amis, famille ou curieux, venez partager un verre en l'honneur de vos bénévoles !

16h30 - 18h  
Salle des Milices de l'Hôtel de Ville de Bruxelles,  
Grand-Place, 1000 Bruxelles  
Gratuit  
Réservation souhaitée  
Accès PMR



## LES VOLONTAIRES VOUS BALADENT

En fonction de vos centres d'intérêts, emboitez le pas à :

### 1. Maïuy – « Sur la route de Saint-Jacques de Compostelle »

Remontez dans le temps et marchez aux côtés des premiers pèlerins sur la portion bruxelloise de la route menant à Saint-Jacques. Eglise, remparts, détails architecturaux et anecdotes au programme.

**Rendez-vous** : 14h devant le Musée Magritte (bus 38,71 arrêt Royale)

# Bruxelles

### 2. Marion – « Bruxelles, capitale la plus verte d'Europe »

Déambulez dans les rues et les parcs à la recherche des plantes et animaux qui ont de manière discrète mais tenace, élu domicile entre les briques, les pavés et le béton..

**Rendez-vous** : 14h devant le Service Seniors, place St-Catherine 17-18, 1000 Bruxelles (metroligne 1 et bus 38, 71,86,88 arrêt Ste-Catherine)

# I Love you

### 3. Françoise – « Neder-over-Hembeek : atouts méconnus »

Verte, moderne, accueillante et riche en histoire, telles sont quelques caractéristiques de cette commune du Nord, annexée à Bruxelles depuis 1921.

**Rendez-vous** : 14h à la Maison de repos et de soins « Les Eglantines », rue St. Pierre et Paul, 15 à NOH (Bus 47 et 53 Arrêt Peter Benoit), nous y prendrons un verre avant le départ.

14h - 16h

Gratuit

Réservation obligatoire - 20 personnes maximum/promenade



# Top Chef

## CUISINER

Quatre équipes de huit seniors, conduites par un professionnel, et une matinée pour sortir 100 menus de dégustation à destination d'un jury exigeant. De la convivialité, de l'adrénaline, des astuces de pros...

Tenez-vous prêt(e)s pour une expérience culinaire et humaine hors du commun au terme de laquelle les gagnants seront récompensés. Suspense...

9h - 14h

Gratuit

Réservation obligatoire

32 cuisiniers + 8 serveurs maximum



MARDI 7 OCTOBRE

## DÉGUSTER

Des invités-surprise, des VIP de la gastronomie, des échevins, et vous, «55+» aux papilles aiguisées, avec qui viendrez-vous vous attabler dans notre restaurant éphémère pour faire connaître vos préférences de goût, de présentation, d'audace ou d'inventivité ?

Venez donc désigner la ou les meilleure(s) équipe(s).

12h - 14h

GC Nekkersdal, boulevard Emile Bockstaël 107

1020 Bruxelles

Métro ligne 6 arrêt Bockstaël - Bus 88, arrêt Nekkersdal

Gratuit

Réservation obligatoire

Tenue de ville souhaitée thème noir et blanc

90 personnes maximum

Accès PMR



# Actions innovantes

Dans le cadre du projet européen AFE-Innovnet et pour répondre à votre demande d'informations destinées aux «55+», le Conseil Consultatif des Seniors a réuni des partenaires qui vous présenteront des initiatives novatrices à même de faciliter ou enrichir votre quotidien.

# Idea

## MATIN

**Lancement** «en ligne» de la journée par Anne-Sophie Parent, AGE

« **Penser plus tôt à plus tard** » : une campagne de la Fondation Roi Baudouin autour du « second projet de vie »

**Santé** : quiz interactif du Senior Help

**Emploi** : point 55+ par la Centrale de l'Emploi

**Intergénérationnel** : projet dans le cadre du service baby-sitting de la Ligue des Familles

## MIDI

**A table !** Assiette froide, «Delis'ke» offerte par les Maisons de Quartier.

## APRÈS-MIDI

**Volontariat** : le rôle du Conseil Consultatif des Seniors dans le projet BuurtPensioen

MERCREDI 8 OCTOBRE

**Casse-tête des courses** : Il existe des solutions (MdQ, SAFB)

**Couacs temporaires** : les plans grand froid et canicule des MDQ, le Service d'aide aux familles bruxelloises (SAFB)

**Maisons de repos** : L'art aux commandes dans les MRS du Centre Public d'Action Sociale (CPAS)

## EN PERMANENCE :

**Eco-bien-être** : ateliers brico-récup' et jardin partagé du Service Seniors

**Stands** : Duo for a Job, Bureau interim 55+, Home-sitting de Taxistop, Projet Mutuelles...

Témoignages, ateliers, questions-réponses...  
Exit la théorie, tenez-vous prêt à  
«pratiquer les bonnes pratiques» !

10h à 16h30

Espace S, rue Comtesse de Flandre 4 - 1020 Bruxelles  
Métro ligne 6 Arrêt Bockstael - Bus 88, Arrêt Nekkersdal  
Gratuit, repas inclus offert par les Maisons de Quartier (MDQ)  
Réservation obligatoire - 80 personnes maximum  
Accès PMR



# Sports

JEUDI 9 OCTOBRE

Un esprit sain dans un corps sain est une maxime qui a fait ses preuves. Nous vous donnons à nouveau l'occasion de vous en convaincre.

Et plutôt quatre fois qu'une dans la même journée !

## 11h Zumba Gold

Jacques, ce «55+», professeur de Zumba, vous transmettra sa passion. Action et fun garantis !

1ère demi-heure: Chorégraphies lentes adaptées aux PMR et débutants.

2ème demi-heure : Chorégraphies plus « cardio ».

## 12h15 Pause lunch :

Fruits, légumes & eau à volonté

Possibilité de pique-niquer sur place.

## 13h30 Vie Active Gym :

Scéance d'activité physique spécifiquement conçue pour aider les aînés à bouger en douceur simplement et régulièrement.

Assis, debout, prenez-y goût avec Chantal.



### 14h30 Judo

Et risquer de tomber sur des articulations fragiles ? Le judo c'est un truc de jeunes ! C'est pour vous aider à passer au-dessus de ces a priori que Luc se propose de vous initier à cette discipline spécifique imaginée comme un outil qui encourage le vieillissement actif.

### 15h30 Tai Chi « Société de Tai Chi taoïste de Belgique »

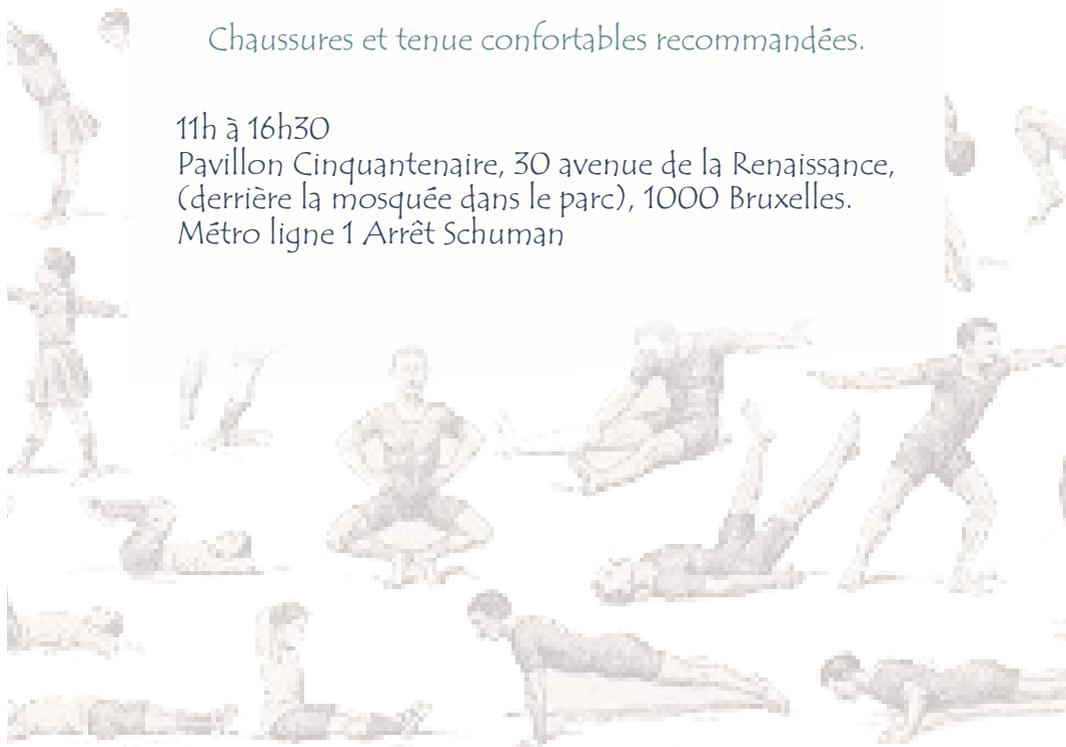
Travailler tout en douceur et en fluidité sur le souffle et non sur la force musculaire, voilà le secret de cet art martial ancestral. **En français uniquement**

Toutes les initiations sont gratuites, la réservation est donc souhaitée.

Chaussures et tenue confortables recommandées.

11h à 16h30

Pavillon Cinquantenaire, 30 avenue de la Renaissance,  
(derrière la mosquée dans le parc), 1000 Bruxelles.  
Métro ligne 1 Arrêt Schuman



VENDREDI 10 OCTOBRE

# Clôture



## L'ÉLOGE DE L'ÂGE

Pour clore en beauté cette semaine, les intervenants renommés se bousculent pour partager leur savoir avec vous.

En matinée, angle historique :

« Le Roi n'est pas mort, vive le roi ! »

10h00 :

Mot d'introduction par *Alain Courtois*, Premier Echevin et Echevin des Seniors

10h15 :

Professeur émérite *Christian Koninckx* président Dynastie & Patrimoine Culturel, professeur et conservateur de la bibliothèque universitaire de la VUB comparera les abdications belges, luxembourgeoises, néerlandaises et espagnoles. *En néerlandais uniquement.*

11h00: Pause

11h15 :

Francis Balace, professeur ordinaire honoraire à l'Université de Liège, spécialiste des questions monarchiques, traitera de la vie des souverains après leur abdication. *En français uniquement.*

12h : Lunch

L'après-midi, angle santé : « Comment bien vieillir »  
*En français uniquement*

14h00 :

Docteur et neurochirurgien, Jacques Brotchi s'interrogera sur les notions de Vieillessement actif, de santé et de bien-être et partagera avec vous quelques-unes des clés du bien vieillir.

16h00:

Drink de clôture.

10h à 16h30

Hôtel de Ville, salle Gothique

Gratuit

Réservation souhaitée

Accès PMR



270 - BRUXELLES. Intérieur de l'Hôtel de Ville, la Salle des Mariages. ND Phot.



Info & inscription  
Service Seniors  
de la Ville de Bruxelles  
02 279 34 95  
[seniors@brucity.be](mailto:seniors@brucity.be)

Dit programma is uitgegeven in de beide landstalen  
Indien u niet over het gewenste programma beschikt, aarzel  
dan niet om ons te contacteren.

SENIOR

THE END

