

# NOVEMBER 2024

| PIA - DIVERCITY |     |  | BIA BOUQUET |     |   | MARCONI |     |  |
|-----------------|-----|--|-------------|-----|---|---------|-----|--|
| 1               | VR  | CENTRUM GESLOTEN   | 1           | VR  | CENTRUM GESLOTEN  | 1       | VR  | CENTRUM GESLOTEN   |
| 2               | ZA  |  | 2           | ZA  |   | 2       | ZA  |  |
| 3               | ZO  |  | 3           | ZO  |   | 3       | ZO  |  |
| 4               | MA  | 10u: Zachte gym<br>13u45: Schrijfatelier   | 4           | MA  | 15u: Zachte gym met Audrey  | 4       | MA  | 13u30: Stretching  |
| 5               | DI  | 14u: Digitale permanenties: Digital Buddies  | 5           | DI  |   | 5       | DI  |  |
| 6               | WOE | 10u30: Wandelvoetbal   | 6           | WOE | 14u: Conversatietafel Engels met Nicole   | 6       | WOE | 14u: Gym – 15u: Stretching   |
| 7               | DO  | 11u: Zachte gym met Colette<br>14u: LONG LIVE LUST: Bewegen met Sarah                        | 7           | DO  |   | 7       | DO  | 15u-18u30: Microbiblif: kom boeken lenen of ter plaatse lezen  |
| 8               | VR  |  | 8           | VR  | 11u: Stoelyoga met Mariline   | 8       | VR  | 11:30: Gym – 12u45: Stretching   |
| 9               | ZA  |  | 9           | ZA  |   | 9       | ZA  |  |
| 10              | ZO  |  | 10          | ZO  |   | 10      | ZO  |  |
| 11              | MA  | CENTRUM GESLOTEN   | 11          | MA  | CENTRUM GESLOTEN  | 11      | MA  | CENTRUM GESLOTEN   |
| 12              | DI  | 14u: Brass: SLAM-workshop  | 12          | DI  |   | 12      | DI  |  |
| 13              | WOE | 10:30: Wandelvoetbal   | 13          | WOE | 14:30: Dansworkshop met Sam & Sarah<br>(compagnie T. Huart)                             | 13      | WOE | 14u: Gym – 15u: Stretching   |
| 14              | DO  | 11u: Zachte gym met Colette  | 14          | DO  | Vanaf 9u30: Sensibiliseringsdag rond diabetes<br>GRATIS screening (zie recto)           | 14      | DO  | 15u-18u30: Microbiblif: kom boeken lenen of ter plaatse lezen  |
| 15              | VR  | 10u: Country linedance   | 15          | VR  | 10:30: Hersentraining: gezelschapsspellen met Biblif<br>14u: Digitale babbel met Benoît | 15      | VR  | 11:30: Gym – 12u45: Stretching   |
| 16              | ZA  |  | 16          | ZA  |   | 16      | ZA  |  |
| 17              | ZO  |  | 17          | ZO  |   | 17      | ZO  |  |
| 18              | MA  | 10u: Zachte gym met Wouter<br>13u45: Schrijfatelier  | 18          | MA  | 15u: Zachte gym met Audrey  | 18      | MA  | 13:30: Stretching  |
| 19              | DI  | 14u: Serigrafie met Charlotte: Maak jouw unieke T-shirt!                                     | 19          | DI  |   | 19      | DI  |  |
| 20              | WOE |  | 20          | WOE | 14:30: Dansworkshop met Sam & Sarah (compagnie T. Huart)                                | 20      | WOE | 14u: Gym – 15u: Stretching   |
| 21              | DO  | 11u: Zachte gym met Colette<br>14u: LONG LIVE LUST: Bewegen met Sarah, in bijzondere outfit! | 21          | DO  |   | 21      | DO  | 15u: Microbiblif: kom boeken lenen of ter plaatse lezen  |
| 22              | VR  |  | 22          | VR  | 11u: 11u: Stoelyoga met Mariline  | 22      | VR  | 11u30: Gym – 12u45: Stretching   |
| 23              | ZA  | THEEDANS': Expo met foto's van senioren, welkomdrink, dj-set, ... (zie affiche op recto)     |             |     |   |         |     |  |
| 24              | ZO  |  | 24          | ZO  |   | 24      | ZO  |  |
| 25              | MA  | 11u30: Je goed voelen in het water / 13u45: Schrijfatelier                                   | 25          | MA  | 15u: Zachte gym met Audrey  | 25      | MA  | 13u30: Stretching  |
| 26              | DI  | 14u: Brass: SLAM-workshop  | 26          | DI  |   | 26      | DI  |  |
| 27              | WOE |  | 27          | WOE | 14u: LONG LIVE LUST: Bewegen met Sarah  | 27      | WOE | 14u: Gym – 15u: Stretching   |
| 28              | DO  | 11u: Zachte gym met Colette<br>14u: Alzheimercafé  | 28          | DO  |   | 28      | DO  | 13u30: Gezelschapspelletjes met Biblif – 15u-18u30:<br>Microbiblif Albert: kom boeken lenen of ter plaatse lezen |
| 29              | VR  | 10u: Country linedance   | 29          | VR  | 10u30: Ontbijt ('Spaanse herberg') en gezelschapspelletjes                              | 29      | VR  |  |
| 30              | ZA  |  | 30          | ZA  |   | 30      | ZA  |  |

Vergeet het wandelvoetbal niet:  
Elke woensdag om 10u30 in het stadion (Joseph Bensstraat 124 - 1180 Ukkel)  
Opgelet: in de winter en bij regenweer afspraak in het Klein Sportpaleis  
(Roosendaelstraat 2 – 1190 Vorst)

In Bia Bouquet:  
Elke dinsdag van 13u tot 16u: atelier schilderen op zijde – 18u tot 22u: activiteit met de vzw Les maquettes d'abord  
Elke donderdag van 13u30 tot 16u30: schilderatelier met de kunstenaars van de Abdij

**Het personeel van de dienst Senioren is niet aansprakelijk voor mogelijke ongevallen in de centra.**

# Agenda van de centra

Pia Divercity – Marconi – Bia Bouquet

## November 2024

"De Seniorendienst van de gemeente Vorst is een dienst die zich toelegt op het welzijn en de ontplooiing van onze senioren en helpt hen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.

We organiseren debatten, diepgaande gesprekken, ateliers en excursies die gewijd zijn aan het delen van kennis, ideeën en kunstbeoefening."

Waar?

Marconi: Marconistraat 41

Bia Bouquet: Bia Bouquetsquare 1

Pia Divercity: Luttrebruglaan 134

Tel. 

02 376 10 06

0490 14 25 81

0490 14 25 82

# NJET TE MIJSEN

TU AS QUELQUE CHOSE À RACONTER ?  
UN VÉCU, UNE HISTOIRE,  
UNE PROTESTATION, UN SENTIMENT ?  
VIENS AVEC NOUS, ON VA L'ÉCRIRE  
ET TU POURRAS LA DIRE À TOUT LE MONDE.



ATELIER SLAM  
MOMENT DE PARTAGE ET D'EXPRESSION

|                  |         |         |
|------------------|---------|---------|
| LES MARDIS       | 12 / M  | 18 / O3 |
| DE 14H À 16H     | 26 / M  | 15 / O4 |
| AU BRASS         | 3 / 12  | 22 / O4 |
|                  | 17 / 12 | 13 / O5 |
| GRATUIT !        | 7 / O1  | 27 / O5 |
|                  | 21 / O1 | 10 / O6 |
| AVEC FRED MENDES | 4 / O2  | 24 / O6 |
| D'ENTR'AGES ASBL | 18 / O2 |         |

## JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

SQUARE DU BIA BOUQUET, 1190 FOREST

**14 NOVEMBRE 2024**

TEST GLYCÉMIQUE À JEUN  
GRATUIT  
PETIT DÉJEUNER OFFERT  
ANIMATIONS  
INFORMATIONS  
JEUX

Salle Li Bia Bouquet  
**ACCUEIL: 09:30**

PLUS D'INFOS:

- 02 340 26 00 (CeRAPSS)
- 02 315 0 315 (MM Racines)
- info@cerapss.be
- info@mmracines.be

**!Aandacht!**

Lunch op woensdag tussen 11u45 en 13u15  
in Bia Bouquet

& alle dagen tussen 11u45 en 13u15  
in Marconi

**Na inschrijving (info: 02 376 10 06)**

DUBBELE FANZINE LANCERING  
**THEEDANS**  
AMOUR & SAGESSE X STACHMOULE



**BRASS - AVENUE VAN VOLXEM, 364**

FANZINE • AMOUR & SAGESSE • STACHMOULE • DJ SET • DELPHINE VON KAATZ •  
BLOOTSTELLING • FOTO TENTOOSTELLINGEN «FOREST SENIORS PHOTO CLUB» •  
BORDUREN VAN BERNADETTE EN ODETTE • FANZINE ORIGINELEN «AGÉ-E-S» • BINGOZINE •  
FILMVERTONING • VERTONING VAN EEN KORTE FILM «BLACK OUT» GEFRODUCEERD DOOR  
SMALA CINÉMA CINEDIT ASBL MET MEDEWERKING VAN DYNAMO AMO EN DE SENIORENDIENST  
VAN VORST • SPAANSE HERBERG EN WELKOMSTDRANKJE VAN 16U TOT 17U

