

# Agenda des centres

Marconi - Pia Divercity  
& Bia Bouquet

## Novembre 2023

« Le Service Seniors de la commune de Forest est un service dédié au bien-être, à l'épanouissement et au maintien à domicile des aîné.e.s de notre commune. Nous organisons des débats, des discussions de fond, des ateliers et des excursions qui sont dédiés au partage des connaissances, des réflexions et des pratiques artistiques. »

Où ?

Marconi : Rue Marconi 41

Pia Divercity : Avenue du Pont de Luttre 134

Bia Bouquet : Square Manon 1

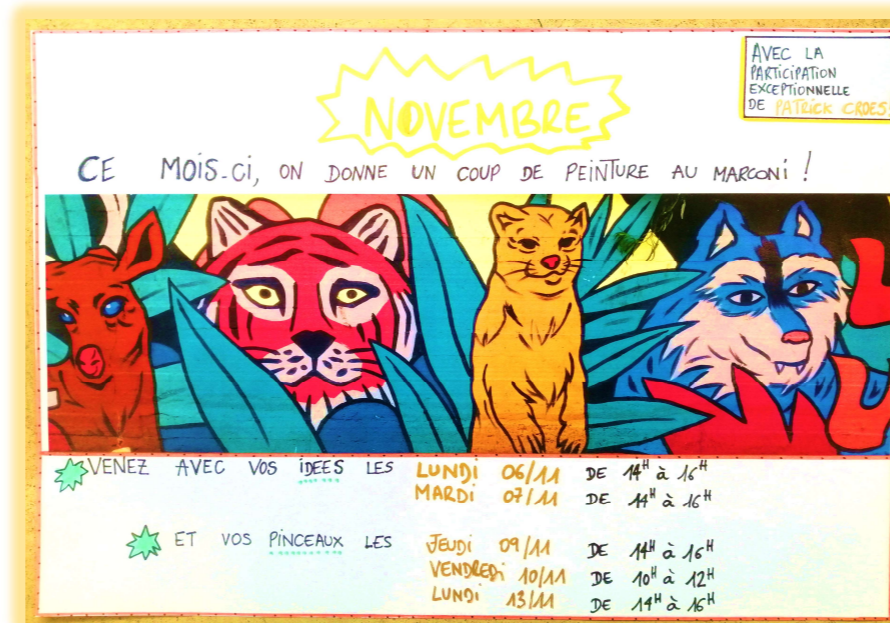
Tel 

02/376.10.06

0490/14.25.81

0490/14.25.80

## À la une au MARCONI



## PERMANENCES TELEPHONiques SOCIALES

Nele et Olivia de chez ASSAP asbl (Accompagnement Social – Santé à Proximité) sont joignables par téléphone pour toutes questions administratives (droit social et du logement, questions juridiques, aide administrative,...)

OLIVIA : 0490.67.71.75 (du lundi au jeudi)

NELE : 0490.64.59.31 (du lundi au mercredi)

## Repas au centre Marconi

Des repas sont servis du lundi au vendredi entre 12h et 12h30 au  
Renseignements et réservations :

 02/376.10.06

# NOVEMBRE 2023

Pia Divercity	Bia Bouquet	Marconi
<b>1 Me : Jour Férié - centre fermé</b>	<b>1 Me : Jour Férié - centre fermé</b>	<b>1 Me : jour Férié - centre fermé</b>
2 Je : 10h Gym Douce 14h Gonflette cérébrale (QUIZZ!)	2 Je :	2 Je :
3 Ve :	3 Ve : 10h30 Permanence BDBD/Sally	3 Ve : 10h30 Club Lecture avec la Biblif
4 Sa :	4 Sa :	4 Sa :
5 Di :	5 Di :	5 Di :
6 Lu : 10h Gym Douce 14h Ecriture	6 Lu : 15h Gym Douce	6 Lu : 14h Stretching - 15h00 Gym avec Audrey 14h Venez donner vos idées sur la future fresque du centre
7 Ma : 13h30 Ciné club + débat	7 Ma :	7 Ma : 13h Atelier culinaire avec Murielle 14h-16h idées fresques (suite)
8 Me : 10h Balade avec Joël : Forest, entre village et ville	8 Me : 14h <b>Après-midi DETOX</b> Smoothies et massage au programme !!	8 Me : 14h Gym - 15h00 Stretching avec Audrey
9 Je : 10h Gym douce 14h Atelier couture	9 Je :	9 Je : 14h - 16h Mise en peinture de la fresque
10 Ve :	10 Ve : 10h30 Matinée jeux avec la Biblif	10 Ve : 10h- 12h Mise en peinture de la fresque (suite)
11 Sa :	11 Sa :	11 Sa :
12 Di :	12 Di :	12 Di :
13 Lu : 10h Gym Douce 14h Ecriture	13 Lu : 15h Gym Douce	13 Lu : 11h30 Gym 12h30 Stretching avec Audrey 14h - 16h Mise en peinture de la fresque (fin)
<b>14 Ma : JOURNÉE DE SENSIBILISATION de 10h à 14h AU DIABÈTE, DÉPISTAGE ET SOUPE GRATUITS À PLACE SAINT DENIS</b>		
15 Me :	15 Me : 14h Zen Zen Zumba	15 Me : 14h Gym - 15h00 Stretching avec Audrey
16 Je : 10h Gym Douce 14h Balade cimetière	16 Je :	16 Je :
17 Ve : 9h45 Country Line Dance	17 Ve : 10h30 Atelier tricot, crochet + soupe	17 Ve : 10h30 Les Racontars suite rdv à la Biblif 11h30 Gym - 12h30 Stretching avec Audrey
18 Sa :	18 Sa :	18 Sa :
19 Di :	19 Di :	19 Di :
20 Lu : 10h Gym Douce 14h Ecriture	20 Lu : 15h Gym Douce	20 Lu : 14h Stretching - 15h00 Gym avec Audrey
21 Ma :	21 Ma :	21 Ma :
22 Me :	22 Me : 11h Dégustation potage oriental <b>Réservation nécessaire</b>	22 Me : 14h Gym - 15h00 Stretching avec Audrey
23 Je : 10h Gym Douce 14h Alzheimer café	23 Je :	23 Je :
24 Ve : 9h45 Country Line Dance	24 Ve : 14h: Atelier numérique	24 Ve : 10h30 Matinée jeux avec la Biblif 11h30 Gym 12h30 Stretching avec Audrey
25 Sa :	25 Sa :	25 Sa :
26 Di :	26 Di :	26 Di :
27 Lu : 11h30 Aquagym pour tou.te.s <b>Réservation obligatoire</b> 14h Ecriture	27 Lu : 15h Gym douce	27 Lu : 14h Stretching - 15h00 Gym avec Audrey
28 Ma :	28 Ma :	28 Ma : 14h Karoké
29 Me :	29 Me : 14h30 Danse avec Sarah et Sam	29 Me : 14h Gym - 15h00 Stretching avec Audrey
30 Je : 10h Gym douce 14h Atelier couture	30 Je :	30 Je :

N'oubliez pas le Foot en marchant :  
Tous les mercredis à 10h30 au Stade (Rue Joseph Bens 124, 1180 Uccle)  
**Attention, par temps de pluie : rdv au PPS (Rue Roosendael 2, 1190 Forest)**

Au Bia Bouquet: Tous les lundis de 10h à 12h : atelier peinture sur soie  
Tous les mardis de 13h à 16h : atelier peinture sur soie - 18h à 22h : activité avec l'asbl les maquettes d'abord  
Tous les jeudis de 13h30 à 16h30 : atelier de peinture avec les peintres de l'Abbaye