

Le chant conscient

Mardi (09h30- 11h30)

06/10; 13/10; 20/10; 27/10



Mains dans les mains (créatif atelier)

Lundi (09h00 - 12h00)

05/10; 12/10; 19/10; 26/10

Rencontrons-nous - (groupe d'hommes)

Mercredi (17h00 - 19h00)

14/10

Cinéclub

Mercredi (18h00 - 20h00)

07/10; 20/10

Atelier Creo-schilderen

Jeudi (16h00 - 18h00)

08/10; 15/10; 22/10



Le jeudi 15 octobre, nous organisons à nouveau notre Forum Ouvert.

Cette fois, nous parlerons ensemble d'un chez-soi plus sain : comment se sentir bien chez soi, avec de l'air plus sain et des petits gestes au quotidien.

Nous serons heureux de vous y accueillir !

ENSEMBLE, POUR UN CHEZ-SOI PLUS SAIN

FORUM OUVERT
JEUDI 15 OCTOBRE 2026



Café + Croissant

09h00 - 12h30

Électricité et gaz : On t'aide à y voir plus clair
(CASE, FdSS)

10h00 - 11h30

Atelier: Ma maison en bonne santé

11h30 - 12h30

Table de conversation: Vivre ensemble et
cohabiter sereinement

16h30 - 18h00

Atelier: Ma maison en bonne santé



Soupe

18h30 - 19h30

Table de conversation: Vivre ensemble et
cohabiter sereinement

Gratuit et
sans inscription



Rue des goujons 85
1070 Anderlecht
02 880 95 60



Calendrier des activités Octobre 2026

Découvrez
nos activités
sur WhatsApp!



Rue des goujons 85
1070 Anderlecht



02.880.95.60



Avec le soutien de:



Avec le soutien de:



Gym Douce mixed

Lundi (14h30 - 15h00)

05/10; 12/10; 19/10; 26/10

Courir ensemble

Lundi (17h00 - 18h00)

05/10; 12/10; 19/10; 26/10

Marcher ensemble

Mardi (10h30 - 11h15)

06/10; 13/10; 20/10; 27/10

Marcher ensemble

Jeudi (10h30 - 11h15)

01/10; 08/10; 15/10; 22/10; 29/10

Yoga

Lundi (18h30 - 20h00)

05/10; 12/10; 19/10; 26/10

Mardi (09h30 - 11h00)

06/10; 13/10; 20/10; 27/10

Gym Douce femmes

Mercredi (10h00 - 11h00)

07/10; 14/10; 21/10; 28/10

En route vers la relaxation

Mercredi (10h30 - 12h00)

07/10; 21/10

Hip Hop

Jeudi (17h00 - 18h00)

08/10; 15/10; 22/10; 29/10



Petit déjeuner

Jeudi (09h00 - 11h30)

01/10

Cuisine santé

Jeudi (09h00 - 12h00)

29/10

Cuisine du monde

Jeudi (09h00 - 12h00)

08/10

Bienvenue au potager

Mardi (11h00 - 12h00)

06/10; 13/10; 20/10; 27/10



Medikuregem part au champ

Jeudi matin

01/10

 Perkuus

Des jeunes en cuisine (14+)

Inscription et plus d'infos par

amafatima96@gmail.com

Mercredi (14h30 - 17h30)

14/10

 Inscription à l'accueil ou 02.880.95.60

 Payant



Medikuregem

(Joseph Dujardinstraat 8, 1070 Anderlecht)



Groupe hypnose et chants (Apprendre des outils pour faire face au stress)

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0488 15 37 44)

Lundi (10h00 - 11h30)

05/10; 12/10



Mieux s'aider soi même soutenu par les ressources du groupe.

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0488 15 37 44)

Lundi (14h00 - 15h30)

05/10; 12/10

Prendre soin de soi par la créativité.

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0488 15 37 44)

Jeudi (14h00 - 16h00)

01/10

Atelier santé féminine : Les menstruations et le cycle menstruel

(FR; Gratuit; inscription par sms au 0488 15 37 44)

Mercredi (09h30 - 11h00)

07/10

Comment retrouver de la sécurité en soi et avec les autres? Groupe LGBTQIA+.

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0478 32 14 17 ou somavague@mailo.com)

Séance découverte => jeudi 03/09 (10h - 12h)

Lundi (10h00 - 12h00)

05/10; 12/10

Comment trouver de l'aisance dans son corps? Groupe LGBTQIA+.

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0478 32 14 17 ou somavague@mailo.com)

Séance découverte => mardi 08/09 (10h00 - 12h00)

Mardi (10h00 - 12h00)

06/10; 13/10

Comment faire la paix avec soi?

(FR; 2,5 €/séance; inscription par sms au 0478 32 14 17 ou somavague@mailo.com)

Séance découverte => mercredi 09/09 (10h00 - 12h00)

Mercredi (10h00 - 12h00)

14/10; 21/10

Mieux comprendre et gérer mon stress (Mouvement, chant et relaxation)

Lundi (13h30 - 15h00)

05/10; 12/10; 19/10; 26/10