

Activités du centre de services

JANVIER – DÉCEMBRE 2023

SERVICES

RESTAURANT SOCIAL
SERVICE DE TRANSPORT

BIEN-ÊTRE

GYM - QI-GONG
PÉDICURE
ENTOUR-AGE



ACTIVITÉS

FÊTES
ACTIVITÉS CRÉATIVES
MUSIQUE, BRICOLAGES...

ÉVÈNEMENTS
CYBERCAFE

INTERGÉNÉRATIONNEL

ENCORE D'AUTRES SERVICES ET ACTIVITÉS...
CONSULTEZ LA BROCHURE POUR TOUS
LES DÉTAILS



Qui sommes nous?

Bonjour et bienvenus ! Vous avez en main l'offre d'activités du **Centre de Services** de la Maison de Quartier Chambéry.

Permettez-vous qu'on se présente?

La **Maison de Quartier Chambéry** dispose d'un Centre de Services agréé. Ce **Centre de Services** offre des services et activités dirigés à tout publique, avec une spéciale attention/sensibilité aux personnes âgées ou avec des questions sur les soins individuelles.

Concernant la maison de quartier. Notre quartier est fort diversifié: riches et pauvres, jeunes et plus âgés et personnes de cultures diverses s'y côtoient. Notre Maison se propose de rendre possible le contact entre habitants, afin de construire une dynamique plus positive entre tous, qui permet d'améliorer certaines conditions de vie dans le quartier et qui cherche un vrai vivre-ensemble.

Plongez avec nous dans notre programme!

Rika, Nona, Paula



Bienvenu !

Le Centre de Services offre une série d'activités fixes, qui sont détaillées dans ce livret.

SERVICES

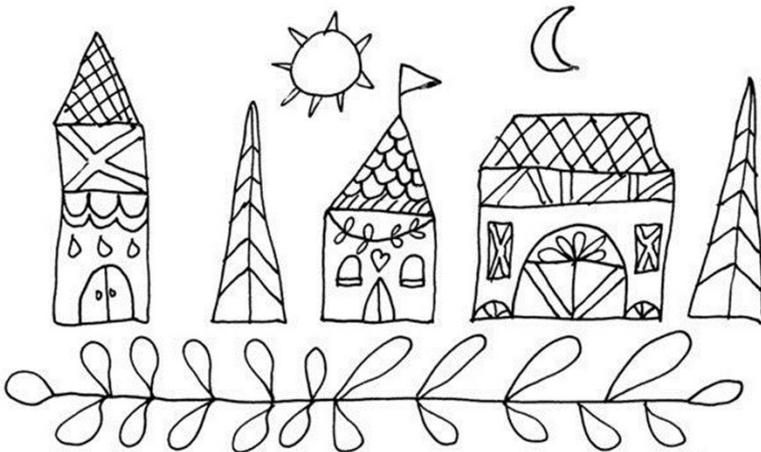
Restaurant social	8
Service de transport	9
Huissiers de justice	11
Séances d'information	12

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

Sitgym	12
Qi Gong	13
Pédicure	14
Entour-Age	15
Promenades	16

ACTIVITÉS

Passerelle	18
Jeux de cartes	19
Jeux de table	21
Cybercafé	22
Chorale de quartier	23
Ecriture et Discussion	24
Atelier couture	25
Créa Atelier avec les enfants	26
Hobbyclub	27
Anniversaires	29



D'autre part, nous organisons aussi des activités ponctuelles qui en valent la peine !
Nous visitons des musées, assistons à des concerts et des pièces de théâtre, nous apprenons à travailler avec l'ordinateur ou le smartphone dans l'atelier d'informatique, nous allons valser au salon dansant, nous partons en excursion, faisons la fête avec les voisins et bien d'autres choses encore !

Consultez régulièrement notre calendrier pour plus



Restaurant social

Les cuisiniers de la Maison prennent chaque jour le temps de vous concocter un mets savoureux. Le dîner se compose d'une soupe, un plat principal et un dessert.

Il y a des jours où l'envie de cuisiner n'y est pas et vous avez besoin d'un repas sain ?

Vous êtes les bienvenus au restaurant de Chambéry!

Quand ? de lundi à vendredi, souvent le samedi (voir calendrier du mois), ouverture entre 11h15 et 13h15

Prix ? 5,50€ pour les habitants d'Etterbeek et pour les habitants d'une partie d'Ixelles à **partir de 64 ans.**

4€ pour les habitants d'Etterbeek et pour les habitants d'une partie d'Ixelles avec de **bas revenus.**

8,50€ pour tout les autres sympathisants.

Transport disponible

Welkom

Bienvenus

स्वागत

Bienvenidos

مرحبا بكم



Service de transport

Vous avez des difficultés à vous déplacer, mais vous aimez quand même venir à Chambéry? Notre camionnette peut vous transporter! Autant pour vous amener au restaurant comme pour vous ramener après le repas à la maison!

Prenez rendez-vous avec un collaborateur du centre de services pour réserver une place.

Notre service de transport se tient également à votre disposition pour certaines activités. Vous pouvez vous renseigner à l'accueil.

Prix? Gratuit (vers et depuis notre restaurant social)



Huissiers de justice

Un huissier de justice vous a envoyé un courrier, mais vous ne savez pas ce que vous devez faire?

Votre ex-conjoint refuse de continuer à payer une pension alimentaire? Vous devez comparaître devant le juge, car vous ne payez plus votre loyer ou vos factures? Saviez-vous qu'un huissier de justice peut vous aider à payer ou prévenir vos dettes?

Posez vos questions ici!

Quand? Sur rendez-vous.

Prix? Gratuit



Séances d'information

Nous organisons des sessions d'information sur des sujets pratiques et d'actualité, tels que :

- Voulez-vous mieux connaître vos droits en tant que patient ?
- Quelle médication vous convient ? Que faire pour contrer le diabète ?
- Quel sport est bon pour vous ?
- Comment rendre son domicile plus sûr et éviter les chutes ?
- Prévention du vol
- S'orienter dans le quartier
- Etc...

Quand? Voir le calendrier du mois

Prix? Gratuit

Transport disponible



Sitgym

Il est important de continuer à bouger, quel que soit votre âge. Voici des séances de **gymnastique douce, assis sur une chaise**. Les leçons sont adaptées aux personnes avec une limitation physique. Par le biais d'exercices calmes on garde tous nos muscles souples.

Les participants doivent être munis d'un abonnement, qui peut être acheté à l'accueil.

Il est possible que votre mutualité rembourse une partie du coût. Veuillez à bien conserver votre abonnement et apportez à l'accueil un formulaire de remboursement (disponible chez votre mutualité). Nous pourrons alors le remplir et vous le rendre.

Quand? Vendredi de 10h30 à 11h30, excepté pendant les vacances scolaires.

Où? Dans la grande salle (2ème étage maison-arrière)

Prix? €15 pour 5 leçons

Transport disponible

QI-GONG

Gymnastique douce Chinoise assise.

Capter l'énergie vitale

En Chine, où l'on doit avant tout « prendre soin de son enveloppe physique pour que l'âme ait envie de l'habiter », le **qi gong** (prononcez "chi kong") fait partie du quotidien. Postures, exercices respiratoires, mouvements : tout, dans cette discipline, est destiné à mieux capter l'énergie vitale (qi signifie « énergie », gong, « travail ») dans l'air ou dans la nourriture, et à la faire circuler harmonieusement dans tout le corps, le long de canaux subtils appelés méridiens. Pour la médecine chinoise, la mise en mouvement de cette énergie stimule les organes et les fonctions essentielles de l'être ; en évitant les blocages responsables des maladies, elle garantit une meilleure santé physique et psychique. Le qi gong appréhende le corps avec le plus grand respect.

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE

D'UN ANIMATEUR(TRICE) DE GI-GONG

Transport disponible

Pédicure

Chaque mois, une pédicure médicale vient à Chambéry pour prendre vos pieds en mains. Adressez-vous à l'accueil pour le paiement et fixer un rendez-vous.

Quand? Un jeudi par mois, entre 9h00 et 15h.

Où? Local de pédicure (1e étage, maison avant)

Prix? €25,50



ENTOUR-AGE

Vous aimeriez avoir une aide pratique, par exemple : faire des petites courses, une aide administrative, des petites tâches ménagères, des petites corvées, des petits travaux dans le jardin, ? Ou simplement de la compagnie, une conversation amicale? Des bénévoles peuvent venir chez vous à la maison pour vous donner un coup de main!

Comment ? Contacter l'accueil de Chambéry
(sur place ou par téléphone 02 646.20.57.)
Demandez le service Entour-age. (zorgcoach Nona)

Prix ? Gratuit

*Vous pouvez aussi devenir volontaire et apporter
votre aide aux voisins et quartier !*



Promenades

Prendre l'air, se connecter à la nature, marche et mouvement en douceur. Voici ce qu'Edwin vous propose. Aussi pour les personnes qui ont un peu moins facile au niveau mobilité.

Un lundi par mois nous faisons une promenade d'environ 3,5 à 4km dans un parc ou en forêt. Parfois nous suivons une partie de la ballade verte qui contourne la Région Bruxelloise.

Une marche conviviale que nous terminons par une tasse de café dans un établissement sympa.

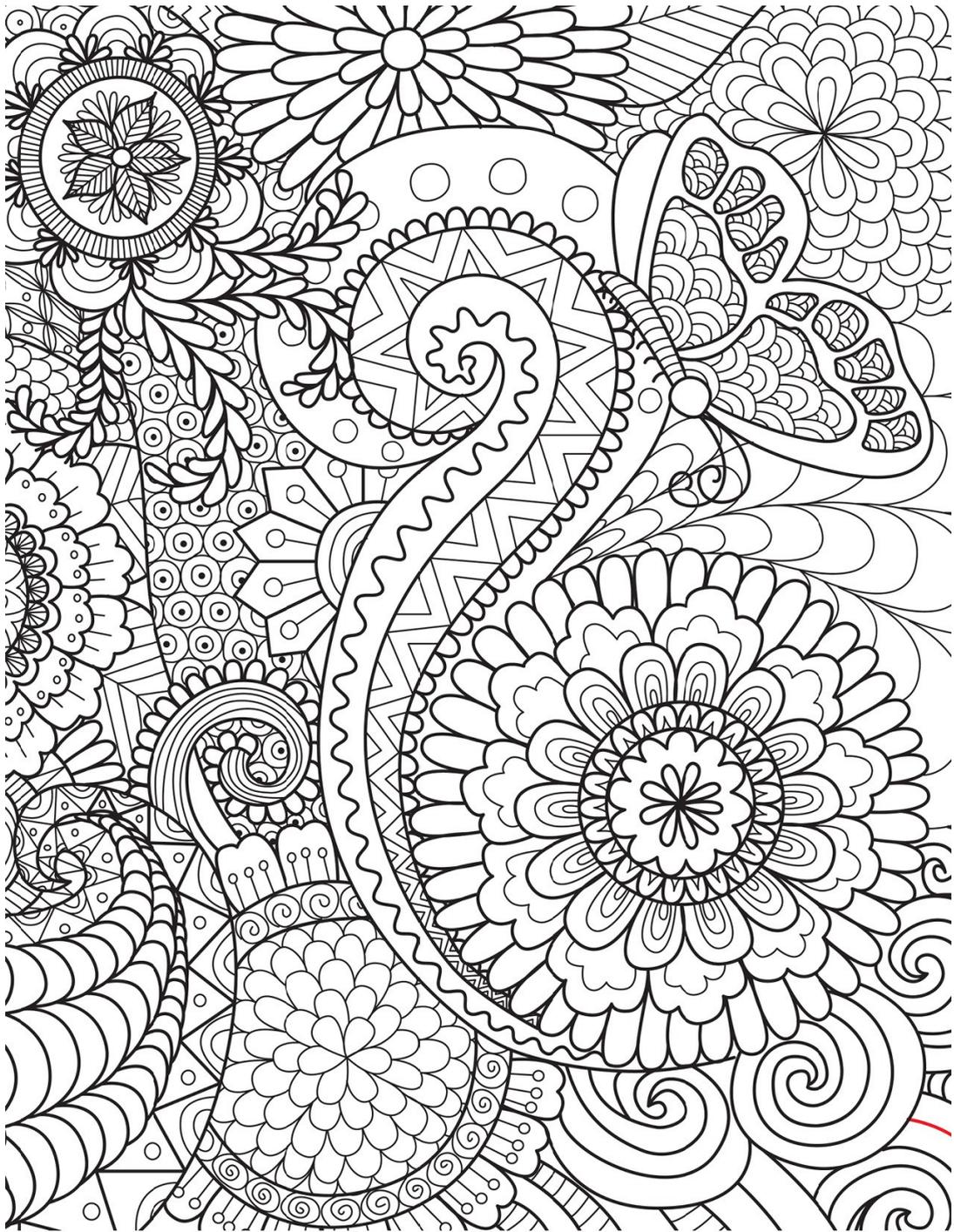
Quand? Plusieurs fois par mois, les lundis (voir la calendrier mensuel pour les dates)

Horaire? Départ de Chambéry ou directement sur place. Retour entre 16h et 17h.

Où? Parcs et forêts à Bruxelles

Prix? Gratuit.

Transport en commun et consommations à charge du participant.



Passerelle

Vous voulez lire le journal à votre aise, boire un petit café, jouer aux cartes ou au billard? Vous pouvez aller à la passerelle après le repas, au premier étage arrière.

Il y a toujours un bénévole prêt à bavarder, inviter les gens à un petit jeu ou servir le café. Des bons pour le café sont à vendre à la caisse du restaurant social, entre 11h15 et 13h15.

Quand? Du lundi au vendredi, entre 12h et 16h.

Prix? 0,50€ pour un café.

Jeux de cartes

Chaque semaine un groupe se réunit sur la passerelle pour jouer un jeu de carte.

Vous ne connaissez pas ce jeu? Pas de problème, on prend le temps de vous l'expliquer.

Quand? Chaque vendredi de 13h30 à 16h00

Où? A la passerelle (1er étage arrière)

Prix? Gratuit





Jeux de table

Nous vous proposons un après-midi agréable et convivial avec des jeux de table. Edwin, passionné de jeux, nous fait découvrir et nous explique différents jeux de cartes, et différents jeux de société du monde...

Il y en a pour tous les goûts!

Quand? Un vendredi par mois (dates précises au calendrier mensuel). De 13h30 à 16h30

Où? Sur la passerelle ou au restaurant.

Prix ? Gratuit



Cybercafé

Pas d'ordinateur ou de connexion internet à disposition?
Pas besoin! Dans notre Cybercafé vous disposez d'un accès gratuit à internet.

Si sur place vous avez des questions, nos bénévoles peuvent vous aider.

Vous pouvez même utiliser l'imprimante, mais pour ça vous devez d'abord acheter une carte de copies à l'accueil.

Quand? Mardi de 13h30 à 16h

Où? Grande salle (2ème étage maison-arrière)

Prix? Gratuit, sauf les photocopies



Chorale de quartier

Chaque jeudi matin Raphaël vous propose un atelier musical.

Chanter est bon pour la santé et le moral. Vous apprendrez le rythme, l'écoute, la respiration... sur des chansons intemporelles !

En collaboration avec le centre de guidance d'Etterbeek

Quand? Jeudi de 10h30 à 12h00

Où? Grande salle, 2ème étage (arrière)

Prix? Gratuit



Invitation à l'écriture et à la discussion

Venez passer un moment de convivialité, où chacun apporte son histoire, son envie d'écrire et de discuter autour d'une tasse de café.

Sur base d'un thème, d'une citation ou librement selon vos désirs.

Aucune contrainte seule une connaissance de base du français est requise.

Quand? Vendredi de 14h à 16h30.

Où? 1er étage maison-avant

Prix? Gratuit



Atelier couture

Une fois par semaine Coumba vous accueille pour un atelier couture.

Si vous avez de petites réparations ou des ourlets à faire, des machines à coudre sont a votre disposition.

Si vous voulez confectionner un costume, une jupe ou autres, Coumba est là pour vous aider et vous conseiller.

Atelier proposé par l'association KOUNOUN

Quand? Vendredi de 13h à 16h00.

Où? Grande salle (2ème étage maison-arrière)

Prix? Prix libre (tirelire)



Crea Atelier

avec les enfants

Une fois par mois les enfants, les personnes âgées et les habitants du quartier sont invités à réveiller l'artiste ou le bricoleur qui sommeille en eux dans notre atelier intergénérationnel.

Veillez consulter le calendrier mensuel pour les dates de l'atelier.

Quand? Une fois par mois, entre 15h30 et 17h.

Où? Dans l'Instuif (arrière maison au premier étage)

Prix? Gratuit

Transport disponible



Hobbyclub

Vous voulez exercer votre créativité? Chaque semaine au Hobbyclub, Cécile, Francine et Jeannine nous préparent une chouette activité. Peindre, modeler, tricoter, coudre, couper, coller, faire de la déco... Et on passe ainsi un excellent moment ensemble!

Faites signe à l'accueil si vous voulez y participer.

Le hobbyclub est devenu une valeur sûre et colorée de Chambéry. Lors des fêtes d'anniversaires ou d'autres circonstances exceptionnelles, son habillage créatif apporte toujours un petit plus bien chaleureux !

Quand ? Mardi de 13h30 à 16H

Où? Grande salle, 2ème étage, maison arrière

Prix? Gratuit

Transport disponible





Anniversaires

Tous les deux mois, nous fêtons les anniversaires de tous les jubilaires parmi nous. Pour marquer le coup, nous organisons un après-midi festif. Venez chanter, danser et faire la fête avec nous! Du café et des délicieux desserts faits maison sont compris dans le prix.

Vous voulez recevoir une invitation personnelle pour votre anniversaire? Signalez-le à l'accueil.

Quand? Tous les deux mois. Souvent le dernier vendredi du mois. De 13h30 à 16h

Où? Grande salle (2ème étage maison arrière)

Prix? €1. Gratuit pour les jubilaires.

Inscrivez-vous à l'accueil





Remerciements

Sans l'aide de nos bénévoles notre Maison de Quartier (et notre Centre de Services de la maison) ne serait pas ce qu'il est. C'est pourquoi nous voulons remercier tous nos volontaires de tout coeur!

Voulez-vous aussi devenir bénévole? Adressez –vous à l'accueil et laissez vos coordonnées, nous prendrons contact avec vous.

Dons

Vous pouvez soutenir financièrement la Maison de quartier par un virement unique ou par un virement régulier sur le compte bancaire au numéro **BE86 0013 0150 2550** avec la mention "don à asbl Maison de quartier Chambéry".

Info et inscriptions

Accueil maison de quartier Chambéry

Rue de Chambéry, 24

1040 Etterbeek

Heures d'ouverture:

lundi-vendredi de 9h00 à 16h00

Tel: 02 646 20 57 www.chambery.be

