

Aanbod S-Plus Brussel

Ontmoeting



DONDERDAG 17 SEPTEMBER

Twee (t)huizen, één gids wandeling met Rihab

Met de interculturele gids van “Twee (t)huizen, één gids” ontdek je Brussel op een heel andere manier. De gids Rihab legt de focus niet op de geschiedenis van de stad, maar op hoe zij de stad beleven. Ze laten je de buurten zien die voor hen belangrijk zijn, terwijl ze hun persoonlijk verhaal vertellen.

Rihab heeft een grote liefde voor reizen en voetbal. Ze groeide op in Brussel, maar het lot bracht haar daarna weer naar haar thuisland Marokko. In 2015 kwam ze terug naar België om haar studies voort te zetten. Ze neemt je mee langs plaatsen in Molenbeek die haar nauw aan het hart liggen. De wandeling wordt afgesloten met een drankje in een Marokkaans café.

- Sint-Katelijneplein, 1000 Brussel
- 14.00 uur – 16.00 uur
- € 11 (incl. wandeling & drankje na afloop) (max. 15 personen)

NL    ***

* Je begrijpt al een beetje Nederlands, maar je spreekt het nog niet zo goed.

** Je begrijpt vrij veel Nederlands en kan ook iets vertellen.

*** Je begrijpt veel Nederlands en spreekt het goed.

S-Plus beweegt



DONDERDAG 24 SEPTEMBER

Apéro SOLO

Zin in een gezellige namiddag in fijn gezelschap? Kom naar Apéro Solo, dé ontmoetingsplek voor alleenstaanden en alleengaanden die houden van een leuke babbel. Ontspan, leer nieuwe mensen kennen en geniet van een warme, ongedwongen sfeer. Wie weet leg je er zelfs de basis voor nieuwe vriendschappen of leuke activiteiten!

- Locatie: Station Brussel Centraal
- 14.00 - 16.00 uur
- € 5 (incl. rondleiding & drankje)

NL    **



DONDERDAG 3 SEPTEMBER

DINSDAG 29 SEPTEMBER

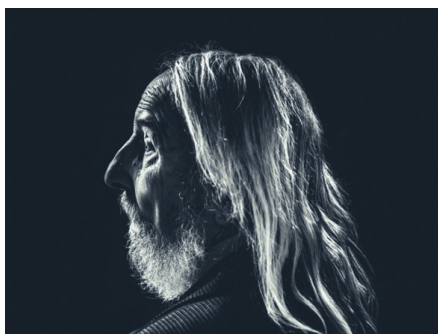
DINSDAG 20 OKTOBER*

Stoelyoga

Breng je lichaam en geest in balans met stoelyoga. Stoelyoga is een zeer laagdrempelige en zachte vorm van yoga met veel heilzame effecten. In de sessie doen we milde yogahoudingen op of met een stoel. Omdat gecompliceerde, complexe oefeningen niet aanwezig zijn in stoelyoga, is deze bewegingsvorm voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. Deze vorm is uiterst geschikt voor mensen die door blessures, slijtage of andere oorzaken moeite hebben met yogahoudingen op de mat, waarbij de knieën, polsen en/of heupen al eens worden uitgedaagd.

- Locatie: Solidaris Brabant, Mandela zaal (verdieping +2), Maurice Lemonnierlaan 41, 1000 Brussel
- 14.00 – 15.00 uur
- € 3,5 (incl. les & drankje)
- * 20/10 van 19.00 – 20.00 uur - Stoelyoga initiatie i.s.m. Femma (gratis): GC Elzenhof : Kroonlaan 12, 1050 Elsene. Vooraf inschrijven via brigitte.steenwinckels@skynet.be (max. 15 personen)

NL    *



DONDERDAG 15 OKTOBER

Film "REBELS"

Deze activiteit is een samenwerking tussen S-Plus Brussel, S'Academie en Samen Vrouw. Je kan inschrijven voor de film en de wandeling afzonderlijk.

In de voormiddag bekijken we de documentaire Rebels. Deze film laat zien hoe heel wat 75-plussers zich verzetten tegen de clichés en vooroordelen waarmee ouderen vandaag nog vaak geconfronteerd worden. De documentaire brengt sterke en inspirerende getuigenissen van mensen die weigeren zich aan de kant te laten schuiven.

REBELS is een documentairefilm van Ann Peuteman en Brecht Vanhoenacker voor Victoria Deluxe, gemaakt in samenwerking met Knack en OKRA, trefpunt 55+.

- Locatie: Zaal Sacco & Vanzetti (verdieping -1), Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- 10.00 - 12.00 uur (deuren: 9.30 uur)
- € 5
- Na de film kan je aansluiten voor een broodjeslunch met soep (€ 5 extra)



DONDERDAG 15 OKTOBER

Wandeling "Sex In The City"

Prostitutie is van alle tijden.

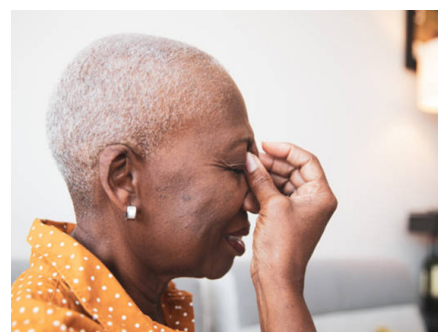
Na de lunch neemt een gids ons mee op een boeiende wandeling door Brussel. We ontdekken verhalen over liefde, lust, schandalen en overleven - van de 19de eeuw tot vandaag.

Onderweg maken we kennis met Blanche Delacroix, de jonge minnares van koning Leopold II. Ook het bewogen liefdesverhaal van de dichters Paul Verlaine en Arthur Rimbaud komt aan bod. Tot slot ontdekken we het bijzondere levensverhaal van Neel Doff, beter bekend als Keetje Tippel.

- Locatie: Bij de loketten in de hal van het Centraal Station Brussel (Europakruispunt, 1000 Brussel)
- 14.00 - 16.00 uur
- Prijs: € 7
- Max. 20 deelnemers

NL  ***

Ruimte om te leren



DINSDAG 6 OKTOBER

Workshop "Emoties: hoe ze ons leven kleuren" door Elder vzw

Wil je je emoties beter begrijpen? Tijdens deze sessie gaan we samen in gesprek over wat emoties zijn, welke invloed ze op ons hebben en hoe we ermee omgaan in het dagelijks leven. De sessie wordt begeleid door Talitha Van Vooren, ouderenpreventiewerker bij Elder, het ouderenpreventieteam van CGG Brussel.

Vanuit een warme en veilige omgeving wil Elder mentale gezondheid bespreekbaar maken en bijdragen aan meer veerkracht en levenskwaliteit. Er is ruimte om ervaringen te delen, vragen te stellen en stil te staan bij wat jou bezighoudt. Daarnaast ondersteunen we mensen in het (her)ontdekken van hun eigen krachtbronnen.

- Locatie: Zaal Van Acker (verdieping +2a), Zuidstraat 118, 1000 Brussel
- 14.00 - 16.00 uur
- Prijs: € 5 (incl. begeleiding & drankje)
- Max. 12 deelnemers

NL  ***

Voor meer informatie over de activiteiten van S-Plus Brussel of om in te schrijven, kan je mailen naar splusbxl.bra@solidaris.be of telefonisch contact opnemen met Sarah Van Pottelbergh via 02 546 14 63. Je vindt ons ook op Facebook: S-Plus Brussel vzw.

Wil je graag onze nieuwsbrief ontvangen?
Scan dan de QR-code:



*** Je begrijpt veel Nederlands en spreekt het goed.