



PROGRAMME LOISIRS & SANTÉ

FÉVRIER - JUIN 2019

Loisirs et santé asbl est une association issue de la FMSB qui s'adresse aux personnes en âge d'exercer une activité professionnelle. Retrouvez nos balades, nos stages attractifs, une soirée spectacle ainsi que nos habituels cours de sport. Défilez-vous avec une tonne d'activités originales et dynamiques dans une ambiance conviviale ! De quoi être dépaycé ! Avec des activités à destination santé et culturelle ainsi que de conscientisation citoyenne, le programme proposé vise à renforcer le lien social, l'activité physique et mentale, le tout dans un esprit dynamique et convivial.

FAITES VOTRE CHOIX PARMI NOS PROCHAINES ACTIVITÉS :

- | | |
|----------------------------------|----|
| > Activités sportives | 25 |
| > Dimanches découvertes | 26 |
| > Ateliers | 28 |
| > Soirée spectacle & LS-insolite | 30 |
| > Fiche d'inscription | 31 |

ADHÉSION

Pour adhérer, c'est tout simple : filez en page 31 !

L'affiliation Loisirs et Santé est de 50€ par an (septembre-juin).

VOTRE MUTUALITÉ INTERVIENT !

Les membres de la FMSB obtiennent une intervention de 50€ dans le prix payé pour l'affiliation.

De ce fait, l'affiliation à Loisirs et Santé est gratuite pour les membres et ceux-ci n'ont aucune formalité à accomplir.

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

L'inscription aux activités est obligatoire : RDV en page 31 !

LOISIRS & SANTÉ ASBL

Rue des Moineaux, 17-19 - 1000 Bruxelles

Tél. : 02 546 15 70 / Fax : 02 546 14 32

loisirs.sante@fmsb.be / www.fmsb.be

Numéro de compte bancaire : BE22 3101 3243 0247

Nous sommes joignables tous les jours de la semaine de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30 (le vendredi jusque 15h00)

ACTIVITÉS SPORTIVES

Venez vous dépenser avec nos cours de sport pour adultes !

**ANDERLECHT
AQUAGYM**

Piscine du CERIA
rue des Grives, 51 – Denis Huysman
> [le jeudi à 17h50](#)

GYMNASTIQUE

Ecole P7, rue L. Swaef, 38
Jean-Michel Vandergoten
> [le lundi à 18h00](#)

TAÏJI QUAN

Complexe sportif du CERIA
rue des Grives, 51 – Anne-Rose Goyet
> [le samedi à 15h00](#)

**BRUXELLES – FMSB
GYMNASTIQUE/BODY
SCULPT**

bd Lemonnier, 41 (2ème étage)
Sylvie Vanschepdael
(sonnette « Pierson »)
> [le mercredi à 18h30](#)

TAÏJI QUAN/QIGONG

bd Lemonnier, 41 (2ème étage)
Lionel Jacobs (sonnette « Pierson »)
> [le lundi à 18h15](#)

YOGA

bd Lemonnier, 41 (2ème étage)
Louise Baduel (sonnette « Pierson »)
> [le mardi à 18h00 et à 19h05](#)

**FOREST
GYMNASTIQUE/BODY
SCULPT**

Salle Malaika, rue du Charme, 34
Elvedin Besirovic
> [le mercredi à 18h30](#)

YOGA

Salle Malaika, rue du Charme, 34
Charles Ruiz
> [le mercredi à 19h30](#)

**GANSHOREN – FMSB
TAÏJI QUAN/QIGONG**

rue J. De Greef, 2
Raymond Van de Maele
> [le mardi à 19h15](#)

YOGA

rue J. Degreef, 2
Raymond Van de Maele
> [le mardi à 18h00](#)

**IXELLES
AQUAGYM**

Piscine communale,
rue de la Natation, 10
Nathalie Parage
> [le lundi à 17h45](#)

GYMNASTIQUE CORRECTIVE

FMSB, chée de Vleurgat, 23
Nathalie Parage
> [le lundi à 19h30](#)

TAÏJI QUAN/QIGONG

FMSB, chée de Vleurgat, 23
Jean-Michel Vandergoten
> [le mercredi à 18h15](#)

YOGA

chée de Vleurgat, 23 – Charles Ruiz
> [le lundi à 18h15](#)

**JETTE
GYMNASTIQUE**

Casa Veronica, Avenue Capart, 13B,
sonnez à « Casa Veronica » à l'en-
trée de garage – Denis Huysman
> [le mercredi à 17h45](#)

**LAEKEN
AQUAGYM**

Piscine communale, rue Champ
de l'Église, 73-89 – Zohra Touzani
> [le samedi à 17h30](#)

GYMNASTIQUE
Atelier des Temps Liés,
Chaussée Romaine, 431b
Sébastien Polsenaere
> [le jeudi à 18h00](#)

YOGA

Atelier des Temps Liés,
Chaussée Romaine, 431b
Sébastien Polsenaere
> [le jeudi à 19h05](#)

**MOLENBEEK
AQUAGYM**

Complexe sportif, rue Van Kalck, 93
Mohamed Belbachir
> [le samedi à 9h00](#)

**NEDER-OVER-HEEMBEEK
AQUAGYM**

Piscine communale
Rue de Lombartzijde, 120
Djihane Benamara
> [le samedi à 17h30](#)

**SAINT-GILLES
GYMNASTIQUE/BODY SCULPT
(PAS DE VENTE DE PASS)**

Espace Catastrophe
rue de la Glacière, 18
Sébastien Polsenaere
> [le vendredi à 18h30 \(Salle "SA"\)](#)

**SAINT-JOSSE
GYMNASTIQUE/BODY SCULPT**

Centre Rosocha (métro Botanique)
rue Brialmont, 7- Sylvie Vanschepdael
> [le mardi à 18h00 \(sonnette 05\)](#)

TAÏJI QUAN

Centre Rosocha (métro Botanique)
rue Brialmont, 7- Anne-Rose Goyet
> [le mardi à 18h00 \(sonnette 15\)](#)

YOGA

Centre Rosocha (métro Botanique)
rue Brialmont, 7- Florence Pendeville
> [le mardi à 19h15 \(sonnette 15\)](#)

SCHAERBEEK

YOGA
Centre Santosha - Rue Ernest
Cambier, 151 (accès par la porte du
garage) - Fabienne Weynant
> [le lundi à 19h45](#)

**UCCLE
AQUAGYM**

Piscine Longchamp
square de Fré, 1 – Léna Michiels
> [le samedi à 9h00](#)

GYMNASTIQUE/BODY SCULPT

FMSB (porte blanche,
côté Montagne St-Job)
place St-Job, 9 – Coralie Medaets
> **NEW** [le mardi à 18h15](#)

YOGA

FMSB (porte blanche, côté Montagne
St-Job)
place St Job, 9 – Géraldine Ninove
> [le lundi à 18h30](#)

**WOLUWÉ-ST-PIERRE – FMSB
TAÏJI QUAN**

rue R. Declercq, 8 – Jacques Gossart
> [le lundi à 19h00](#)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Le cours se paie :

- Soit **4 € à la séance** directement au moniteur (hors entrée de piscine);
- Soit avec une **carte de 10 séances**, valable 4 mois à dater de la première séance effective et jusqu'en juin 2019, coûtant 32 € (soit 10 séances pour le prix de 8 séances), qui se commande jusqu'au 27 février (une carte par cours);
- Soit avec un **abonnement** valable de janvier à juin coûtant 56 € (soit 16 séances pour le prix de 22 séances), qui s'achète jusqu'au 3 février 2019 (un abonnement par cours).

Comment procéder ?

Par e-mail : loisirs.sante@fmsb.be / Par courrier : rue des Moineaux 17-19, 1000 Bruxelles / Par fax : 02 546 14 32.

Veuillez mentionner : nom / prénom / adresse / date de naissance / GSM / le(s) cours choisis(s) (commune et horaire) / n° de membre Loisirs et Santé ou n° de mutuelle.

Dès que vous avez fait votre demande pour une carte de 10 séances ou un abonnement, vous pouvez effectuer le paiement sur le compte de Loisirs et Santé asbl (BE 22 3101 3243 0247) avec en communication libre : votre n° de membre, le cours suivi, et la commune. Présentez votre preuve de paiement au professeur de sport, sinon le tarif à la séance vous sera demandé et ne sera pas remboursable. L'abonnement ou la carte est envoyé(e) au moniteur.

Début et fin des cours

La saison 2018-2019 se termine le 30 juin 2019 et reprendra le 9 septembre 2019. Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires.

DIMANCHES DÉCOUVERTES



KANAL – CENTRE POMPIDOU

Logé dans une icône de l'architecture des années '30, l'ancien garage Citroën, Kanal-Pompidou s'apprête à nous faire vivre une nouvelle aventure à fleur du canal. Brut de brut, avant travaux, il dévoile son architecture industrielle, où s'inscrivent au fil des rampes, des anciens ateliers et du show-room, des oeuvres du Centre Pompidou (Beaubourg), qui vivent avec l'ancienne affectation du lieu. De Calder à César, l'art s'inscrit merveilleusement dans cette gigantesque cathédrale de fer et de verre de 35.000 m² !

- > **Dimanche 24 février 2019**
- > 14h – 15 € (< 12 ans: 4 €)
- > Bruxelles-ville



LE NOUVEAU CINÉMA PALACE

Ouvert en 1913, le cinéma « Pathé Palace » était la plus grande salle de la capitale, avec une capacité d'accueil de 2 500 personnes. Fermé au public depuis près de 15 ans, ce joyau de l'architecture Art Nouveau a officiellement rouvert ses portes le 28 février 2018. Le Palace est aussi un lieu d'histoire, qui a vécu presque toute l'aventure du cinéma jusqu'à ce jour. Pour vous faire découvrir les secrets et anecdotes du lieu, votre guide sera Isabel Biver, spécialiste des cinémas bruxellois et auteur de

« Cinémas de Bruxelles, portraits et destins » aux éditions CFC, de l'asbl Bruxelles Bavard.

- > **Dimanche 10 mars 2019**
- > 14h – 9 € (< 12 ans: 4 €)
- > Bruxelles-ville



LE MOMUSE : MUSÉE DE MOLENBEEK !

Une commune, c'est avant tout une histoire. Et celle de Molenbeek-Saint-Jean est loin d'être anodine ! Pour la raconter, le MoMuse propose, depuis son ouverture en 2017, de découvrir le patrimoine au travers de 6 collections sur l'évolution du territoire, de la population, ses loisirs, ses métiers, sa vie associative, etc. C'est dans l'une des ailes d'un vaste édifice classé de 1879, que le MoMuse nous partagera petites histoires et grande Histoire de cette commune célèbre.

- > **Dimanche 17 mars 2019**
- > 14h – 9 € (< 12 ans: 4 €)
- > Molenbeek



VISITE DES STUDIOS RTBF

Vous suivrez le cheminement de l'information à la RTBF. Quelles sont les sources de l'info ? Comment sont-elles traitées et par qui ? Entre le web, la radio, les éditions du matin et du soir, les magazines d'info ou débat politique, quels choix sont faits, dans quel ordre et pourquoi ? Quelles sont les lignes éditoriales de la RTBF ? A quelles contraintes les journalistes sont-ils confrontés ?

A travers la visite guidée, vous découvrez les studios de La Première et de VivaCité, vous assistez à un flash info radio, vous visitez une cellule de montage info, le studio du Journal Télévisé et la régie.

- > **Samedi 23 mars 2019**
- > 14h – 9 € (< 12 ans: 4 €)
- > Schaerbeek



LE QUARTIER NOTRE-DAME-AUX-NEIGES

Notre-Dame-aux-Neiges est considéré comme l'ancien quartier lépreux de Bruxelles. Il est nommé en l'honneur d'une apparition mariale qui aurait eu lieu sous le pontificat de Libère, provoquant une chute de neige au mois d'août. A l'ombre de la petite ceinture, ce quartier, aux airs de village urbain, a fait disparaître en 1877 un coin de campagne et de maisons populaires. Mais malgré la spéculation de l'époque, il offre, par son tracé urbanistique qui rayonne autour de la délicieuse Place de la Liberté, et ses immeubles à la française, une qualité architecturale toujours appréciable aujourd'hui. De la place des Barricades, à de superbes enfilades d'habitations, d'un hôtel particulier où vécut Edouard Empain à d'anciens bains, Notre-Dame aux neiges a des airs de petit Paris... La visite guidée est assurée par Emmanuelle Dubuisson.

- > **Dimanche 31 mars 2019**
- > 14h00 – 9 € (< 12 ans: 4 €)
- > Bruxelles-ville



IMPASSES ET PASSAGES SECRETS

Vous pensez connaître parfaitement Bruxelles ? Pas si sûr... Au cours des siècles, de nombreux accès ont été tracés pour passer d'une rue à l'autre en toute discrétion : impasses, galeries, etc. Une balade dans le centre historique de la ville où nous comptons le plus de témoignages de ces « passages secrets ». La visite guidée sera assurée par Arkadia.

- > **Dimanche 07 avril 2019**
- > 14h00 – 9 € (< 12 ans: 4 €)
- > Bruxelles-ville



LES ÎLOTS CACHÉS DE SCHAERBEEK

La rue Artan à Schaerbeek, tracée à la fin du XIXe siècle, n'est pas une rue comme les autres. Outre ses jolies maisons, elle possède plusieurs îlots un peu cachés : grand jardin d'une ancienne propriété, ex-Union Economique, salle de fête, école, atelier... qu'un passant ordinaire ne remarque pas. La promenade se poursuivra dans le quartier où il fait bon lever la tête : beau patrimoine garanti ! La visite guidée sera assurée par Emmanuelle Dubuisson.

- > **Dimanche 28 avril 2019**
- > 14h00 – 9 € (< 12 ans: 4 €)
- > Schaerbeek



VISITE DU PARC TOURNAY-SOLVAY

Le Parc Tournay-Solvay est situé à Watermael-Boitsfort en lisière de la forêt de Soignes, le long de la ligne de chemin de fer reliant Bruxelles à Namur. Comptant parmi les plus beaux parcs de la Région de Bruxelles-Capitale, il reste injustement méconnu des Bruxellois. Ce parc paysager résulte d'aménagements successifs réalisés par la famille Solvay à la fin du XIXe siècle et au début du XXe siècle: des architectes d'exception au service d'un commanditaire exceptionnel lui aussi, un château en ruine, une surprenante roseraie, une flore et une faune insolites, tout concoure au charme de cette découverte en compagnie de Anne Riebus, votre guide passionnée.

- > **Dimanche 5 mai 2019**
- > **14h00 – 9 € (< 12 ans: 4 €)**
- > **Boitsfort**



DU CONGO À MATONGÉ

Visiter Matongé et les rues avoisinantes d'Ixelles, nous plonge instantanément dans un voyage au cœur de l'histoire des immigrations africaines à Bruxelles. Au-delà de ces aspects ludiques, le quartier Matongé est aussi et surtout emblématique de l'histoire coloniale de la Belgique et des combats qui sont menés par les bruxellois pour faire (re)connaître ce pan de notre histoire commune. Benjamin Tollet, notre guide passionné et spécialiste, parcourra une partie de l'histoire du Congo de Léopold II et des institutions autour

de la place Royale pour terminer en beauté sur le Square Lumumba.

- > **Dimanche 12 mai 2019**
- > **14h00 – 15 € (< 12 ans: 4 €).**
Pause-café incluse.
- > **Ixelles**



BALADE NATURE AU MOERASKE

La réserve naturelle du Moeraske (qui signifie petit marais) est attenante au parc St- Vincent, un ancien dépotoir des années 40 & 50. C'est aussi une ancienne zone industrielle pour sa partie basse car des vestiges propres à la SNCB (réservoir à eau pour les locomotives à vapeur) sont encore visibles. L'endroit était réputé pour ses batraciens dans les années 70... ceux-ci ont été sacrifiés avec les grands travaux d'égouttage réalisés aux abords du site. Depuis les années 90, c'est une réserve naturelle où peu à peu la faune et la flore reprennent leur droit. Cette visite sera guidée par Bruno Steffen, guide nature.

- > **Dimanche 2 juin 2019**
- > **14h00 – 9 € (< 12 ans: 4 €)**
- > **Evere**



BRUXELLES STREET ART (À VÉLO)

Le street art à Bruxelles, nouvelle forme d'art urbain se retrouve sous diverses formes telles que les tags, les grafs, les pochoirs, les stickers. Cette forme d'expression artistique s'insinue dans notre quotidien sur les bâtiments et lieux publics. Vous découvrirez les principaux artistes

et œuvres à ciel ouvert de cet art urbain et contemporain, à Bruxelles et Molenbeek. Ce tour est proposé par Pro Velo et comprend une dégustation. Si vous souhaitez louer un vélo, précisez-le dans la fiche d'inscription (9 € par vélo à payer sur place en cash).

- > **Dimanche 16 juin 2019**
- > **14h30 – 9 € (< 12 ans: 4 €)**
- > **Bruxelles-centre et Molenbeek**

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Fiche d'inscription en page 31. À envoyer par e-mail (loisirs.sante@fmsb.be), par fax (02 546 14 32) ou par poste (rue des Moineaux 17-19 à 1000 Bruxelles). L'inscription préalable est obligatoire. Un seul formulaire est requis pour l'inscription à plusieurs activités. Dès réception de votre demande, un bulletin de virement vous est transmis par courrier (aucun paiement en liquide ne sera accepté sur place). Pour les dimanches découvertes, l'affiliation à Loisirs & Santé est obligatoire. (cf. page 31)



LS-INSOLITE

LE DIMANCHE 19 MAI
À 14H00

LE SENTIER DES ABEILLES

Nous vous proposons une balade guidée du Sentier des Abeilles, une occasion unique de découvrir le monde fascinant des abeilles de façon ludique et interactive.

Le Sentier des Abeilles déroule son parcours dans le cadre verdoyant du Parc de la Ferme Nos Pilifs. Dans ce lieu plein de charme, vous côtoierez les divers animaux de la ferme et découvrirez une foule de plantes, venues d'ici et d'ailleurs.

Le Sentier des Abeilles, c'est visiter des ruches en toute sécurité, découvrir grâce à la ruchette vitrée la vie des abeilles au cœur de la colonie, retrouver dans le parc les différentes abeilles butinant toutes sortes de fleurs, observer les abeilles sauvages dans leurs différents habitats, apprendre à reconnaître nos abeilles sauvages locales, et aider à les accueillir dans nos jardins.

La balade d'1h30, encadrée par les animateurs d'Apis Bruoc Sella, invite à la rencontre des abeilles mellifères et sauvages et à comprendre l'importance qu'elles ont pour la biodiversité. En observant le lien étroit qu'elles entretiennent avec les fleurs, vous serez surpris de l'impact qu'elles ont sur notre assiette.

À l'abri des foules et de la pollution, venez passer une journée au vert !

- > **Neder-Over-Heembeek**
- > **5 € (adultes et enfants)**



SOIRÉE SPECTACLE

LE JEUDI 23 MAI À 20H30

BLOCKBUSTER

Avec *Sandrine Bergot, Quentin Halloy, Baptiste Isaia, Philippe Lecrenier, Renaud Riga*

Conception et mise en scène : Nicolas Ancion, Collectif Mensuel

Mortier, le patron des patrons, est dans un embarras extrême : le gouvernement envisage d'instaurer une taxe sur les très hauts revenus. Inconcevable ! Dans le même temps, la journaliste d'investigation Corinne Lagneau rédige un article sur les entreprises riches qui éludent leurs impôts via des sociétés offshores. La veille de la parution, l'article est censuré et la journaliste limogée. S'en suit une riposte virulente qui enflamme les réseaux sociaux, incite les citoyens à la rébellion. Mortier doit désamorcer au plus vite cette insurrection populaire...

Après *L'homme qui valait 35 milliards*, le Collectif Mensuel et Nicolas Ancion remettent le couvert pour notre plus grande joie en signant Blockbuster, un O.V.N.I. théâtral. Ils nous convient à une fiction *farouchement drôle* dans laquelle le peuple décide de mener la riposte à la classe dominante. Plus que jamais, les impertinents compères érigent l'humour en arme de contestation, permettant de traiter avec distanciation et connivence l'amère réalité.

Blockbuster est un « mashup », activité très en vogue sur Internet qui consiste à utiliser des scènes de films ou des documents vidéo

existants à des fins parodiques. Cette pièce-film naît d'un montage titanesque réalisé à partir de 1400 plans-séquences puisés dans 160 films hollywoodiens.

Il s'agit ici du détournement de grosses productions du cinéma américain porteuses de l'idéologie capitaliste pour créer un « film monstre » au service d'une fable insurrectionnelle. Doublages, musiques, bruitages sont assurés en live par les acteurs et les musiciens du collectif dans ce théâtre politique en forme de prise d'aïkido, autrement dit, utilisant la force de l'adversaire à rebours.

Un événement virtuose, bluffant, qui utilise le rire comme arme principale. Depuis sa création, le spectacle ne cesse de tourner et de remporter un succès explosif partout où il passe...

« Il y a une guerre des classes, c'est un fait, mais c'est ma classe, la classe des riches qui mène cette guerre, et nous sommes en train de la gagner ». Warren Buffet – deuxième fortune mondiale.

- > 20h30 (durée : 1h20)
- > Grand Varia
- > Ixelles
- > 16 €

CYCLES DE FORMATION



MOI AUSSI, JE COURS !

Nous voyons de plus en plus de coureurs qui s'exercent dans les parcs. Le jogging est à la mode certes mais c'est aussi un sport qui peut se pratiquer aussi bien à un rythme léger comme plus soutenu. Il peut se pratiquer partout et quand on le souhaite ! Rythme cardiaque, endurance, musculation,... sont les éléments à prendre en compte lorsqu'on veut se mettre au jogging. C'est pourquoi nous lançons un coaching pour apprendre à courir. En 12 séances, vous serez conseillé, entraîné, motivé par le groupe. L'objectif est de réussir à courir 5 km sans s'arrêter. Ceux qui ont déjà participé à un des cycles précédents peuvent se réinscrire. Selon votre niveau, des sous-groupes pourront être formés.

- > Les jeudis du 21 février au 6 juin 2019 de 18h30 à 19h30 (hors vacances scolaires)
- > 40 €
- > Bois de la Cambre (ULB)



DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION

Avec notre professeur, Charles Ruiz, professeur de yoga, nous vous proposons un cycle de méditation en 6 séances pour mieux vous libérer des ruminations négatives et du stress. Méthode

basée sur la concentration de l'attention sur le moment présent et la conscience corporelle, elle présente de nombreux bienfaits psychologiques et physiologiques comme :

- > la gestion du stress, de l'anxiété chronique, de l'insomnie
- > la prévention des rechutes dépressives
- > la gestion de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie)
- > la gestion de la douleur chronique
- > la gestion de la détresse face à la maladie chronique
- > l'amélioration du perfectionnisme excessif.

Sa pratique régulière vous aidera à libérer votre pouvoir de créer une nouvelle réalité plus stable sans perdre vos moyens à cause du stress. La méditation peut se pratiquer dans bien des positions, vous ne serez pas obligé(e) de croiser les jambes, et encore moins d'adopter la position du lotus.

- > Les samedis du 23 février au 6 avril 2019 de 10h30 à 11h30 ou de 12h à 13h (hors congé de carnaval)
- > 35 €
- > Bruxelles-ville



CUISINE VÉGÉTARIENNE

Lors de cet atelier, vous allez pouvoir vous rendre compte de la richesse et de la diversité de l'alimentation végétarienne. Légumineuses et céréales seront mises à l'honneur mais également les herbes fraîches, les fruits secs, les noix, les épices... Pendant ces 4 cours, nous ferons aussi un tour d'horizon des différentes huiles nécessaires à une alimentation variée, saine et de qualité! « Au plaisir de vous y rencontrer ! » conclut Rachel Evrard, notre

cuistot passionnée. Les cours dispensés sont très participatifs, ce qui comprend la préparation des plats mais également la vaisselle et le rangement de la cuisine.

- > Les samedis du 16 mars au 6 avril de 10h à 13h
- > 85 €
- > Bruxelles-ville



COLLATIONS MALINES ET CRÉATIVES

Quoi manger à 16 h ? Plus qu'un casse-croute c'est plutôt un casse-tête...Vous êtes souvent en panne d'idées sur quoi mettre dans la boîte à collations des enfants ou dans votre sac pour le goûter au travail ? Francesca Carra, diététicienne-nutritionniste, vous aidera dans cette tâche ardue avec des conseils et des astuces pour des collations équilibrées et adaptées à chacun. Nous aborderons le sujet en deux séances : Dans la première, nous verrons des idées pour des collations à emporter au travail ou à l'école. Il s'agira de recettes express, à préparer le matin. Dans la deuxième, nous préparerons des recettes simples pour un moment de partage et de dégustation en famille. Toutes les préparations peuvent être emportées ou dégustées sur place. Amenez vos boîtes à collations !

- > Les samedis 27 avril et 4 mai de 9h30 à 12h30
- > 45 €
- > Bruxelles-ville



A VÉLO DANS LE TRAFIC !

Vous ne vous sentez pas à l'aise dans la circulation en ville ? Suivez notre formation de conduite sécurisée dans le trafic en vélo ! Maîtriser les techniques et acquérir la confiance nécessaire pour se déplacer à vélo en toute sécurité est essentiel ! Profitez de cette formation pour vous sentir à l'aise dans le trafic. Ce module vous donnera les bases nécessaires pour vous déplacer à vélo en toute sécurité :

- > vous positionner et prendre votre place dans la circulation
- > vous déplacer en respectant les autres usagers de la voirie et le code de la route
- > exécuter les principales manœuvres
- > réagir en situation d'urgence
- > et maîtriser les techniques (indiquer ses intentions, dépassement...)
- > Le mardi 7 mai de 18h à 20h30
- > 45 €
- > Ixelles



CUISINE DE SAISON AU MIEL

Fruit de la relation intime entre les abeilles et les fleurs, le miel a longtemps été la seule source de sucre concentrée disponible pour l'humanité. Venez découvrir son histoire, ses spécificités et ses propriétés lors de notre atelier cuisine. Au programme : découverte et dégustation de miels bruxellois et monofloraux, et passage derrière les fourneaux pour concocter avec notre chef et notre apiculteur de délicieux mets aux saveurs sucrées ou salées.

- > Le samedi 11 mai de 10h à 13h
- > 30 €
- > Bruxelles-ville



SAVONS MAISONS

Fabriquer ses savons selon la méthode de saponification à froid, c'est à la fois prendre soin de son corps et de l'environnement. Lors de la première séance nous apprendrons pas à pas, avec Danielle Blancke de l'asbl Tournesol, comment fabriquer un savon à base d'huile d'olive et comment le colorer. Lors de la séance de perfectionnement, nous découvrirons comment choisir les matières grasses et adapter la quantité de soude en conséquence, bref à formuler un savon personnalisé! De la soude caustique sera manipulée au cours des ateliers. Chaque participant repartira avec son shampoing dur et un savon doux pour la peau réalisés sans production de déchets !

- > Les samedis 23 mars et 30 mars de 13h30 à 16h
- > 60 €
- > Uccle (Saint-Job)

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Fiche d'inscription en page 31. À envoyer par e-mail (loisirs.sante@fmsb.be), par fax (02 546 14 32) ou par poste (rue des Moineaux 17-19 à 1000 Bruxelles). L'inscription préalable est obligatoire. Un seul formulaire est requis pour l'inscription à plusieurs activités. Dès réception de votre demande, un bulletin de virement vous est transmis par courrier (aucun paiement en liquide ne sera accepté sur place). Pour les ateliers, l'affiliation à Loisirs & Santé est obligatoire. (cf. page 31)

FICHE D'INSCRIPTIONS

Inscrivez-vous dès à présent : Par courrier postal (rue des Moineaux, 17-19 – 1000 Bruxelles) / Par e-mail (loisirs.sante@fmsb.be) / Par fax (02 546 14 32)

Il n'y a pas d'inscription par téléphone, mais l'asbl est joignable au 02 546 15 70 pour toute information, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30 du lundi au jeudi, jusqu'à 15h le vendredi.

Une confirmation d'inscription vous parviendra par voie postale avec les modalités de paiement.

Un courrier avec les informations pratiques vous sera envoyé quelques jours avant l'activité.

Je désire m'inscrire pour (si plusieurs dates vous conviennent, vous pouvez cocher plusieurs cases):

DIMANCHES DÉCOUVERTES

<input type="checkbox"/> +... enf.	+... N.M.	1. Kanal – Centre Pompidou	le 24/02/2019
<input type="checkbox"/> +... enf.	+... N.M.	2. Le nouveau Cinéma Palace	le 10/03/2019
<input type="checkbox"/> +... enf.	+... N.M.	3. Musée MoMuse	le 17/03/2019
<input type="checkbox"/> +... enf.	+... N.M.	4. Visite des studios RTBF (samedi)	le 23/03/2019
<input type="checkbox"/> +... enf.	+... N.M.	5. Le quartier Notre-Dame aux neiges	le 31/03/2019
<input type="checkbox"/> +... enf.	+... N.M.	6. Impasses et passages secrets	le 07/04/2019
<input type="checkbox"/> +... enf.	+... N.M.	7. Les îlots cachés de Schaerbeek	le 28/04/2019
<input type="checkbox"/> +... enf.	+... N.M.	8. Le Parc Tournay-Solvay	le 05/05/2019
<input type="checkbox"/> +... enf.	+... N.M.	9. Du Congo à Matongé	le 12/05/2019
<input type="checkbox"/> +... enf.	+... N.M.	10. Balade nature au Moeraske	le 02/06/2019
<input type="checkbox"/> +... enf.	+... N.M.	11. Bruxelles – Street Art (à vélo)	le 16/06/2019

Avec location vélo

Avec siège-bébé

Veillez préciser dans la marge combien de non membres (N.M.) et/ou enfants de moins de 12 ans (enf.) vous accompagneront.

LS-INSOLITE « LE SENTIER DES ABEILLES »

le dimanche 19 mai 2019 à 14h00

avec non-membres + ... enfants

SOIRÉE SPECTACLE « BLOCKBUSTER »

le jeudi 23 mai à 20h30

avec non-membres

ATELIERS

Moi aussi, je cours (débutant le jeudi 21 février)

Découverte de la méditation (débutant le samedi 23 février) de 10h30 à 11h30 de 12h à 13h

Cuisine végétarienne (débutant le samedi 16 mars)

Fabrication de savons (débutant le 23 mars)

Collations malines et créatives (débutant le samedi 27 avril)

A vélo dans le trafic (le mardi 7 mai)

Cuisine de saison au miel (le samedi 11 mai)

ACTIVITÉS SPORTIVES

Gymnastique : Anderlecht Bruxelles Forest Ixelles Jette
 Laeken St-Gilles St-Josse Uccle (St-Job)

Aquagym : Anderlecht Ixelles Laeken Molenbeek Neder-Over-Heembeek
 Uccle

Taiji quan : Anderlecht Bruxelles Ganshoren Ixelles St-Josse
 Woluwé-St-Pierre

Yoga : Bruxelles (18h) Bruxelles (19h) Forest Ganshoren Ixelles Laeken
 Schaerbeek St-Josse Uccle (St-Job)

Je souhaite payer mon cours de sport :

par séance

avec un Pass-Sport - Seconde édition (disponible jusqu'au 3 février 2019)

avec une carte de 10 séances (disponible jusqu'au 27 février 2019)

DEVENIR MEMBRE

Je désire devenir membre de Loisirs et Santé:

Nom :

.....

Prénom :

.....

Rue, n° :

.....

Code postal :

.....

Commune :

.....

Téléphone (GSM) :

.....

Date de naissance :

.....

n° de compte FMSB (306) :

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

COLLEZ ICI UNE VIGNETTE DE VOTRE MUTUALITÉ

Nom et prénom :

Né(e) le : N° tél. (Gsm) :

N° de membre L&S asbl : ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

(si vous n'en n'avez pas encore, remplissez l'encart « Devenir membre en plus de la fiche d'inscription »)

Signature :

Les conditions générales sous lesquelles sont organisées les activités sont disponibles sur le site <https://www.fmsb.be/adultes-loisirs-et-sante-asbl>. Vous inscrire implique que vous en ayez pris connaissance.

