

semaine
DE LA SANTÉ
week van de
GEZONDHEID



**21>27 SEPT.
2019**



©Mangano

SALLE SIPPELBERGZAAL
AVENUE DU SIPPELBERGLAAN, 1
1080 MOLENBEEK

CCM-GCM
RUE VANDENBOOGAERDESTRAAT, 93
1080 MOLENBEEK

Madame, Monsieur,

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente la sixième édition de la semaine de la Santé. Forte de l'expérience acquise par le passé, je continue, avec l'appui de notre Bourgmestre, Catherine Moureaux et du Collège des Bourgmestre et Echevins à promouvoir les bons réflexes en matière de santé auprès de la population.

Dépistage du diabète, cuisine diététique, yoga, taïkiken et gymnastique adaptée seront au rendez-vous.

La santé, c'est non seulement le bien-être, mais aussi les activités sportives adaptées, comme la gymnastique assise par exemple.

Tout au long de la semaine, vous aurez l'occasion d'assister gratuitement à la projection de courts-métrages en liaison avec le handicap, de découvrir notre stand d'échange de bonnes pratiques culinaires et même de participer à une mise en situation en chaise roulante sous forme d'un parcours autour de la salle du Sippelberg.

Bref, toute une panoplie d'activités vous sera proposée du 21 au 27 septembre 2019 et ce gratuitement.

Je vous souhaite une bonne semaine de la Santé !

Houria Ouberri

Echevine de l'Action sociale et de la Santé.

Mevrouw, Mijnheer,

Het is met veel plezier dat ik u de zesde editie van de week van de gezondheid voorstel. Uit de ervaring van de vorige jaren, doe ik verder, met de steun van de Burgemeester, Catherine Moureaux en het College van Burgemeester en Schepenen met het promoveren van de goede reflexen inzake gezondheid voor de bevolking.

Opsporing van diabete, diëtische keuken, yoga, taïkiken en een aangepaste gymnastiek staan op het programma.

Gezondheid is niet enkel welzijn maar ook aangepaste sportactiviteiten, zoals gymnastiek al zittend, bijvoorbeeld.

Gedurende de hele week, zal u de gelegenheid hebben om gratis korte filmvoorstellingen in verband met handicapsituaties bij te wonen, onze stand van uitwisseling van goede kookpraktijken te ontdekken en zelfs deel te nemen aan een in situatie stelling in rolstoel onder vorm van een traject rond de Sippelbergzaal.

Kortom, een hele hoop activiteiten die u kosteloos zullen voorgesteld worden van 21 t/m 27 september 2019.

Ik wens jullie een aangename week van de Gezondheid.

Houria Ouberri

Schepen van Sociale Actie en Gezondheid.

PROGRAMME

de la 6^{ème} édition de la
Semaine de la Santé

PROGRAMMA

van de 6^{de} editie van de
Week van de Gezondheid

**Samedi 21
septembre 2019**

Dans les résidences Mélopée, rue de la Mélopée, 50, Van Zande, chaussée de Gand, 645 et Paloke, rue Paloke, 40, à Molenbeek-Saint-Jean

Dans le cadre de la Journée sur la maladie Alzheimer, les maisons de repos Mélopée, Van Zande et Paloke mènent une action avec leurs résidents. Il s'agit d'un travail de mémoire ; des bénévoles accompagnent les personnes confuses dans leur quartier. *Cette action est soutenue par le service de l'Action Sociale.*

**Zaterdag 21
september 2019**

In de residenties Mélopée, Mélopéestraat, 50, Van Zande, steenweg op Gent, 645 en Paloke, Palokestraat, 40 te Sint-Jans-Molenbeek

In het kader van de Alzheimerdag, brengen de residenties Mélopée en Paloke een actie met hun bewoners. Het gaat hier om een geheugenswerk; vrijwilligers begeleiden verwarde personen in hun wijk. *Deze actie is gesteund door de dienst Sociale Actie*



Dimanche 22 septembre 2019

Dans la rue Vanderboogaerde, à l'occasion du Dimanche sans voiture, le CCM et l'Ecole du Cirque organisent le projet « Embarquement immédiat ».

Stand tenu par le service de l'Action sociale et de l'ASBL Trait d'union.
« Le Village Culinaire » se place dans l'organisation de « Embarquement Immédiat » lors du Dimanche sans voiture.

Différentes organisations vendent des collations et repas ; il s'agit de repas dont les recettes proviennent des 4 coins du monde. L'un de ces stands sera géré par l'Action sociale avec la collaboration d'une cuisinière diététicienne. Utilisation de produits bio.

Echange de bonnes pratiques et de réflexes alimentaires.
Cette année, l'accent sera mis sur le « zéro » déchet.
Promotion de la semaine de la santé durant l'activité.

Zondag 22 september 2019

In de Vandenboogaerdestraat, ter gelegenheid van de Autoloze zondag, organiseren het GCM en «l'Ecole du Cirque» het project «Embarquement immédiat».

Stand gehouden door de dienst Sociale Actie en VZW «Trait d'Union»
Het «Culinaire Dorp» plaatst zich in de organisatie van «Embarquement Immédiat» tijdens de Autoloze zondag.

Verschillende organisaties verkopen hapjes en maaltijden; het gaat om maaltijden waarvan de recepten uit de hele wereld afkomstig zijn. Eén van deze stands zal gehouden worden door de Sociale Actie met de medewerking van een diëtische kookster. Gebruik van bioproducten.

Uitwisseling van goede praktijken en voedingsreflexen.
Dit jaar wordt het accent geplaatst op «nul afval».

Promotie van de week van de gezondheid gedurende de activiteit.



© Bus Stop Films

**Lundi 23
septembre 2019**

**Centre Communautaire Maritime, rue Vandenboogaerde,
93 à Molenbeek-Saint-Jean**

Lancement officiel de la Semaine de la Santé

19 heures : Projection des courts métrages principalement en lien avec l'autisme présentés par l'asbl EOP (ExtraOrdinary People) qui propose des films sur des personnes en situation de handicap. Ces courts-métrages proviennent du catalogue des festivals précédents.

Projection et échanges de vues entre les modérateurs et le public après chaque film; animation musicale à l'entracte.

Moyennant consentement du public présent, mise en situation de cécité et guidage vers sa place.

Films accessibles en audio description.
Accueil à partir de **18h30**.

**ENTREE
GRATUITE**

**Maandag 23
september 2019**

**Gemeenschapscentrum Maritiem,
Vandenboogaerdestraat, 93 te Sint-Jans-Molenbeek**

Officiële start van de Week van de Gezondheid

19 uur: Vertoning van korte films voornamelijk in verband met autisme voorgesteld door VZW EOP (ExtraOrdinary People) die films voorstelt op personen met een handicapsituatie. Deze korte films komen uit het catalogus van de vorige festivals.

Vertoning en uitwisselingen tussen de modérators en het publiek na elke film; muzikale animatie tijdens de pause.

Mits toestemming van het aanwezige publiek, plaatsing in blinden situatie en begeleiding naar zijn plaats.

Films toegankelijk in audio-descriptie.
Onthaal vanaf **18u30**.

**GRATIS
INKOM**



**Mardi 24
septembre 2019**

**Salle du Sippelberg, avenue du Sippelberg, 1 à Molenbeek-Saint-Jean
De 10 heures à 16 heures - Salon de la Santé**

9 heures : Petit-déjeuner Santé

10 heures : Bourse de la Santé

- PARTICIPANTS**
- 1 Alzheimer Belgique : aide et accompagnement patients et familles
 - 2 Artiste José Mangano : confection d'une œuvre
 - 3 ASBL Enola : soutien et le financement de la recherche pour le traitement de l'amyotrophie spinale de type I et II
 - 4 ASBL Espoir : Service de transmort social
 - 5 ASBL Papy BoOom : bien-être des seniors - Olympiades interhomes
 - 6 ASBL Question Santé : promotion de la santé et éducation permanente
 - 7 AWBB Association Wallonie-Bruxelles de Basketball : concours de shot en chaise roulante
 - 8 CCCA : commission consultative des aînés de Molenbeek-Saint-Jean
 - 9 CPAS : service d'aide à domicile
 - 10 CSD : Centrale de soins à domicile
 - 11 Ecole du dos : sensibilisation
 - 12 Fares : sensibilisation par rapport au problème de tabagisme
 - 13 Fedos : fédération indépendante des seniors Molenbeek, session de mouvements rythmiques
 - 14 Gymsana : améliorer la qualité de vie de personnes fragilisées grâce à la pratique régulière d'une activité physique adaptée
 - 15 Infor Homes : information sur les maisons de repos en Région de Bruxelles-Capitale
 - 16 Ingrid Paye : Infos sur la nourriture des enfants
 - 17 Jean-Pierre Bruneau : naturopathe
 - 18 LE PONT : service d'accompagnement pour toxicomanes
 - 19 Logo VZW : a pour objectif d'améliorer la santé de toute personne en Flandre et à Bruxelles
 - 20 Ludothèque Speculoos : animation avec des jeux en bois
 - 21 Maisons de repos Paloke, Mélopée, Van Zande : stand d'information

PARTICIPANTS

- 22 Maison de la nature - Ferme écologique communale : stand d'information
- 23 Maison médicale De Brug : dépistage du diabète
- 24 Maison médicale Norman Béthune : Activité eau et santé.
- 25 Pens(i)onsQuartier : réseau d'entraide voisins
- 26 Section locale de la Croix rouge : stand d'information
- 27 SRPA Veeweyde : Société protectrice des animaux ; adoption d'animaux ;
- 28 Thierry Fontyn : parcours en chaise roulante
- 29 Thierry-Pierre Clement : poète
- 30 ASBL Trait d'union : service social de première ligne et d'accompagnement
- 31 ASBL Un toit deux âges : partager son logement avec un étudiant
- 32 Vrijwilligerswerk : association pour le volontariat

ANIMATIONS

- 9h-10: Petit-déjeuner Santé
- 10h-11h: Projection d'un film de Point culture sur le surpoids
- 11h-12h: CCCA - Démonstration de Taikiken
- 12h-13h: Pause
- 13h-14h: Gymsana : gymnastique adaptée
- 14h-14h 30: Fedos : gymnastique assise
- 14h30-15h : Ecole du dos : animation autour du dos
- 15h-16h: Yoga-Découverte

En permanence: concours de shot en chaise roulante, parcours en chaise roulante

Durant la journée, Intervention de Jean-Pierre Bruneau , naturopathe

**Dinsdag 24
september 2019**

**Sippelbergzaal, Sippelberglaan, 1 te Sint-Jans-Molenbeek
Van 10 uur tot 16 uur - Gezondheidsbeurs**

9 uur: Ontbijt Gezondheid

10 uur: Gezondheidsbeurs

DEELNEMERS-EXPOSANTEN

- 1 Alzheimer België: hulp en begeleiding patientenen familie
- 2 Kunstenaar José Mangano : vervaardiging van een schilderij
- 3 VZW Enola : steun en financiering van de opzoeking voor de behandeling van de amotrophie spinale van type I en II
- 4 VZW Espoir : Dienst sociaal vervoer
- 5 VZW Papy BoOom : ontplooiing senioren - Olympiades Interhomes
- 6 VZW Question Santé : promotie van de gezondheid en voortgezette opleiding
- 7 AWBB Association Wallonie-Bruxelles de Basketball : shotwedstrijd in rolstoel
- 8 GARS : Gemeentelijke Adviesraad voor de Senioren van Molenbeek
- 9 OCMW : Dienst hulpverlening thuis
- 10 CSD : Centrale thuiszorg
- 11 School voor de rug: sensibilisatie
- 12 Fares : sensibilisatie tabakgebruik
- 13 Fedos : Federatie Onafhankelijke Senioren Molenbeek, sessie rhytmisch bewegen
- 14 Gymsana : de levenskwaliteit van de zwakke personen verbeteren dankzij de regelmatig praktijk van een geadapteerde lichamelijke activiteit
- 15 Infor Homes : info betreffende de rusthuizen in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest
- 16 Ingrid Paye : Info betreffende de voeding van de kinderen
- 17 Jean-Pierre Bruneau : naturopaat
- 18 LE PONT : begeleidingsdienst voor toxicomanen
- 19 Logo VZW : heeft als doel om iedereen in Vlaanderen en Brussel een betere gezondheid te laten krijgen
- 20 Spelothek Speculoos : animatie met houtenspeelgoed
- 21 Rusthuizen Paloke, Mélopée, Van Zande : informatie stand

DEELNEMERS-EXPOSANTEN

- 22 Huis van de Natuur - Gemeentelijke ecologische hoeve: informatiestand
- 23 Medische Huis De Brug : ontsparing diabete
- 24 Medische Huis Norman Béthune : Activiteit water en gezondheid.
- 25 BuurtPensioen : burenhulpnetwerk
- 26 Lokale sectie van het Rode Kruis : infostand
- 27 KMBD Veeweyde : Beschermingmaatschappij dieren ; adoptie dieren
- 28 Thierry Fontyn : parcours in rolstoel
- 29 Thierry-Pierre Clement : dichter
- 30 VZW Trait d'Union: sociale dienst van eerste lijn en begeleiding
- 31 VZW Un toit deux âges : zijn woning delen met een studen
- 32 Vrijwilligerswerk: verenigings voor het vrijwilligerswerk

ANIMATIES

- 9u-10u: Ontbijt Gezondheid
- 10u-11u: filmvertoning van Point Culture betreffende overwicht
- 11u-12u: GARS - Demo Taikiken
- 12u-13u: Pause
- 13u-14u: Gymsana : aangepaste gymnastiek
- 14u-14u30: Fedos : zachte gymnastiek al zittend
- 14u30-15u : School voor de rug : animatie rond de rug
- 15u-16u: Ontdekking Yoga
- Doorlopend: shotwedstrijd in rolstoel, omloop in rolstel
- Tussenkomst van Jean-Pierre Bruneau, naturopaat



Avec l'autorisation de l'ASBL Repères

Met de toestemming van VZW Repères

**Mercredi 25
septembre 2019**

**Salle du Sippelberg, avenue du Sippelberg 1 à Molenbeek-Saint-Jean
De 11 heures à 15 heures**

Collecte de sang organisée par la Croix rouge

Atelier de cuisine organisé par l'ASBL Trait d'Union et une cuisinière diététique à l'Athénée Serge Creuz, avenue du Sippelberg 2 avec pour objectif la confection de petits encas pour les donateurs de sang

**Woensdag 25
september 2019**

**Sippelbergzaal, Sippelberglaan 1 te Sint-Jans-Molenbeek
Van 11 tot 15 uur**

Bloedinzameling georganiseerd door de Rode Kruis

Keuken atelier met VZW «Trait d'Union» en een diëtische kookster in het Atheneum Serge Creuz, sippelberglaan 2 met als doel de vervaardiging van kleine hapjes voor de bloedgevers.



**Jeudi 26
septembre 2019**

**Salle du Sippelberg, avenue du Sippelberg 1
à Molenbeek-Saint-Jean
De 11 heures à 15 heures**

Journée d'étude – Colloque sur l'autisme, s'adresse aux animateurs, assistants sociaux, puériculteurs-trices et enseignants.
Echanges et partage d'expériences

**Donderdag 26
september 2019**

**Sippelbergzaal, Sippelberglaan 1 te Sint-Jans-Molenbeek
Van 11 tot 15 uur**

Studiedag - Colloquium met als onderwerp autisme, bedoeld voor de animators, maatschappelijk assistenten, kinderverzorgers-sters en leerkrachten. Uitwisselingen en delen van ervaringen



**Vendredi 27
septembre 2019**

**Centre Communautaire Maritime, rue Vandenboogaerde, 93
à Molenbeek-Saint-Jean**

17h00 : Apéritif de clôture de la Semaine de la Santé dans
le cadre de l'apéro du vendredi du CCM

**Vrijdag 27
september 2019**

**Gemeenschapscentrum Maritiem, Vandenboogaerdestraat, 93
te sint-Jans-Molenbeek**

17.00 uur: Sluitingsaperitief van de week van de Gezondheid in het kader van
de «Apero van de vrijdag» van het GCM



Avec l'autorisation de l'ASBL Repères - Met de toestemming van VZW Repères

Avec le soutien du Collège des Bourgmestre
et Echevins de la Commune de Molenbeek-
Saint-Jean et de l'ASBL Trait d'Union.

Met de steun van het College van
Burgemeester en Schepenen van
de Gemeente Sint-Jans-Molenbeek
en VZW Trait d'Union.

