

1040

de maalbeek



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE
P919303

Santée op de
Chaussée 2023

Ontdek onze
cursussen

Vrijwilligers-
dag

jan - feb '23

gemeenschapscentrum
 de maalbeek

Jaargang 8 - nr.1
Tweemaandelijks magazine van
Magazine bimestriel du
Bimonthly magazine of
Vu: Linda Hebberecht,
0448.741.794 - RPP, Brussel

 brussels
gemeenschaps
centra

avec traductions

with translations

intro

WELKOM IN - BIENVENUE AU WELCOME IN DE MAALBEEK!

NL Dit is het tweemaandelijks tijdschrift van Gemeenschapscentrum De Maalbeek in Etterbeek. Hierin vind je een overzicht van evenementen en activiteiten die doorgaan in De Maalbeek of in Etterbeek. Achteraan staat ook een handige kalender van wekelijkse activiteiten in ons centrum. Veel plezier!

FR Voici le magazine bimensuel du centre culturel 'De Maalbeek'. Ici, vous trouverez un résumé des événements et activités organisés au 'De Maalbeek' ou à Etterbeek. A la fin du magazine vous avez également un calendrier pratique des activités hebdomadaires au 'De Maalbeek'.

EN This is the bimonthly magazine of GC De Maalbeek in Etterbeek. Here, you find an overview of events and activities in De Maalbeek and Etterbeek. On the pages in the back, there is a practical calendar of weekly courses taking place at De Maalbeek.



Kunstendag
voor kinderen

terug
blik



Onze eigen activiteiten?
Die duiden we met
dit symbooltje aan.

**Online
inschrijven**
Tickets.vgc.be/
demaalbeek

Volg ons op

  [gc.demaalbeek](https://www.facebook.com/gc.demaalbeek)

GEMEENSCHAPSCENTRUM

DE MAALBEEK VZW

Generaal Lemanstraat 118
1040 Etterbeek
02 734 84 43
demaalbeek@vgc.be
www.demaalbeek.be

Rekeningnummer:

IBAN: BE56 7350 4273 8588

OPENINGSUREN ONTHAAL

Ma, di, do en vr: 09:00 - 17:00
Woe: 10:00 - 18:00

SPORTZAAL DE MAALBEEK

Ingang voor publiek:
Kloktorenstraat 22
1040 Etterbeek

GC DE MAALBEEK
MAAKT DEEL UIT VAN



MET DE STEUN VAN


COLOFON

Tweemaandelijks tijdschrift
van Gemeenschapscentrum
De Maalbeek.
Jaargang 8 - nr. 1 (P919303)
Verschijnt niet in juli-augustus
Vu: Linda Hebberecht
Generaal Lemanstraat 118,
1040 Etterbeek
0448.741.794 --RPR Brussel
Samenstelling:
Nele Van Cauter
Vormgeving: **Marie Alpuerto**
Druk: **Mirto vzw**

*Materiaal voor volgend nummer
(maart-april)moet
uiterlijk tegen 16.01.2023
worden aangeleverd.*

Ondertekende artikels zijn de verantwoordelijkheid van de auteurs. Het Gemeenschapscentrum respecteert uw privacy. Uw adres gebruiken we uitsluitend om u op de hoogte te houden van wat reilt en zeilt in Etterbeek en Brussel. U kunt uw gegevens inkijken en aanpassen zoals voorzien in de wet van 8 december 1992 ter bescherming van de privacy. Programma en prijzen onder voorbehoud van wijzigingen en/of drukfouten.

Dit magazine niet meer ontvangen? Wij denken aan het milieu. Wil je dit magazine liever niet meer ontvangen? Mail dan naar demaalbeek@vgc.be of bel naar 02 734 84 43 om je uit te schrijven.

Wist je dat je al onze publicaties ook online kan bekijken? Surf naar www.demaalbeek.be/publicaties. **De maandelijkse e-nieuwsbrief ontvangen?** Mail naar demaalbeek@vgc.be of schrijf je in op www.demaalbeek.be

Start inschrijvingen speelweken

Woe 11.01.2023

Ook in de krokus- en paasvakantie zijn jouw ketjes welkom bij ons om zich een hele week rot te amuseren! Samen met GC Elzenhof organiseren we speelweken rond uiteenlopende thema's. De inschrijvingen starten vanaf 11 januari om 9:00, wees er op tijd bij!

Spel- en creaweek: de grote televisie-show!

20.02.2023 – 24.02.2023 6 - 8 jaar

GC DE MAALBEEK

Heb jij ooit al eens mee willen doen aan een quiz of kies je voor actie? Of heb jij een ander talent? Dan hebben wij jou nodig voor onze grote TV-show! Samen maken we de beste televisieshow ooit! Ben jij er klaar voor?

Spel- en creaweek: snottifanten en beverzwijnen

20.02.2023 – 24.02.2023 4 - 6 jaar

GC ELZENHOF

Ooit al eens een snottifant gezien? Of een beverzwijn geroken? Naar het schijnt kunnen eenhoorndraken enorm goed zingen. Wil je weten hoe ik dat allemaal weet? Kom mee met ons op ontdekking!

Dansweek

03.04.2023 – 07.04.2023 6 - 9 jaar

GC DE MAALBEEK

Vijf vakantiedagen lang plezier voor iedereen die graag beweegt en danst!

Spel- en creaweek

03.04.2023 – 07.04.2023 4 - 6 jaar

GC ELZENHOF

Themaweek vol crea- en speelplezier!

Omnisportweek

11.04.2023 – 14.04.2023 6 - 12 jaar

GC ELZENHOF

Sporten is niet alleen gezond, maar ook tof! Leef je volledig uit gedurende de vakantie en ontdek welke leuke sporten er allemaal bestaan.



Info

Inschrijven kan via:
tickets.vgc.be/demaalbeek of aan
het onthaal.

! Kijk goed waar de speelweek plaatsvindt,
sommige worden bij ons georganiseerd,
andere bij GC Elzenhof (Kroonlaan 12, Elsene).

agenda

Cursussen voorjaar 2023

Laat die goede voornemens niet wachten en schrijf je in voor één van onze cursussen! Laat je creativiteit de vrije loop tijdens ons naaiatelier, leer jezelf verdedigen met boks of (her)ontdek je soepelheid met oriental bodywork dance. Voor ieder wat wils. Je kan ons volledig cursusaanbod ook op onze website terugvinden.

Naaiatelier met Coumba

MA 12.01.2023 > 29.06.2023

17:00 – 21:00

Naaien is tegenwoordig weer helemaal hip! Tijdens dit gezellige onderonsje leert Coumba je de basis, zodat je met je eigen projecten aan de slag kan.

i Gratis



Yoga @ lunchtime

DI 17.01.2023 > 20.06.2023

12:30 – 14:00

Maak dieper contact met jezelf door aandacht voor je ademhaling en precisie van de posities. Wist je trouwens dat yoga je gezondheid verbetert? Geef je middagpauze een nuttige invulling en laad je batterijen terug volledig op.

i € 145 | € 100 (-26, +60, werkzoekend) | € 43,5 (Paspartoe-kansentarief) | Abonnement yoga + pilates: € 260

Pilates @ lunchtime

Vr 20.01.2023 > 23.06.2023

12:30 – 13:30

Met pilates maak je je lichaam leniger en sterker. Zo kan je beter tegen blessures en behoud je een goede conditie. Tonnen ervaring of nog maar een beginner? Aan deze lessen kan iedereen meedoen.

i € 145 | € 100 (-26, +60, werkzoekend) | € 43,5 (Paspartoe-kansentarief) | Abonnement yoga + pilates: € 260



Boks

Zo 15.01.2023 > 25.06.2023

16:00 – 18:00

Gevarieerde bokslessen open voor iedereen: de perfecte manier om fitter te worden en jezelf te leren verdedigen.

i € 100 | € 30 (Paspartoe-kansentarief)

Oriental Bodywork Dance

Di 17.01.2023 – 28.03.2023

11:15 – 12:15

In deze les ontdek je de oneindig vele bewegingsmogelijkheden van je bekken en wervelkolom, soepel maar ook dynamisch, spiralen, cirkels en golven doorheen het lichaam. Op een gezellige manier, op muziek versoepelen en versterken we onze spieren, stil of bewegend door de ruimte. Je ontwikkelt een gezonde lichaamshouding, zodat je van binnenuit kunt stralen in heel je schoonheid.

i € 50 | € 12,5 (Paspartoe-kansentarief)

In de
KIJKER



SANTÉE OP DE CHAUSSÉE

Vrij 13.01 | vanaf 17:15

GC DE MAALBEEK

NL Ook dit jaar trekken we met z'n allen de straten van Etterbeek op om het nieuwe jaar op een onvergetelijke manier in te zetten! Onderweg trakteren we jullie onder meer op een performance van het koor Sing Out Brussels, een acrobatisch spektakel, slam poetry, een interactief spel en een swingend optreden van Peperkoek Foundation om 2022 helemaal van je af te dansen. Naar goede gewoonte sluiten we de avond af met een hapje en een drankje, en klinken we samen op het nieuwe jaar. Santé!

FR Nous célébrerons la nouvelle année par une promenade hivernale dans les rues et les places d'Etterbeek. En cours de route, nous vous gâtons avec des différents actes: un spectacle acrobatique, de la poésie slam, de la musique... il y en a pour tous les goûts! Nous terminons la soirée avec un petit verre et un petit bout à grignoter. Inscrivez-vous à l'avance!

i Vrijdag 13.01 | gratis | vanaf 17:15 | We werken met tijdssloten, elk half uur kan er een groepje vertrekken | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek | inschrijven verplicht via tickets.vgc.be/demaalbeek of aan het onthaal

agenda

JANUARI

Repair Café

Zo 08.01+12.02

Koffiezet, smartphone, lamp of kledingstuk kapot? Kom dan zeker eens langs op een van onze Repair Cafés. Zolang het niet te groot is of te veel weegt, kun je gerust met al je spullen langskomen. Samen met een expert ga je op zoek naar de beste oplossing, om zo wegwerpcultuur tegen te gaan. Repair Café vindt elke tweede zondag van de maand plaats.

i 13:00 – 16:00 | gratis | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek

Openingsconcert Brussels Jazz Festival

Do 12.01

WILLEMSFONDS & FLAGEY

Het is aan het Conservatorium van Rotterdam dat Nabou Claerhout, Reinier Baas en Jamie Peet elkaar vonden en dat de eerste muzikale vonken oversloegen. Hoe beter om het Brussels Jazz Festival te openen dan met de aanstekelijke chemie die deze drie jonge talenten aan de dag leggen op het podium? Het Willemsfonds trakteert op een concert vol dynamiek, imponerend gitaarspel en waanzinnig drumwerk.

i 19:00 | € 19,50 (leden Willemsfonds) / € 26 (niet-leden) | Flagey, Heilig Kruisplein, Elsene | Inschrijven via suzanne.terhaar@willemsfonds.be



brussels
jazz
FESTIVAL
flagey
12 – 15.01.23

Koken met Coumba

Vr 20.01+17.02

We bereiden samen een of meerdere recepten uit de wereldkeuken, vooraleer gezellig te tafelen en van onze kookkunsten te genieten.

i 10:00 – 13:00 | €5 / €2 (Paspertoe-kansentarief) | La Clef, Oudergemlaan 189, 1040 Etterbeek inschrijven via tickets.vgc.be/demaalbeek of aan het onthaal



Play-Café: De Verhalenbakkerij

Za 28.01

Op zoek naar babytips, een plekje om samen te spelen of om andere ouders te ontmoeten? Kom eens langs op ons Play-café! Elk café buigen we ons over een ander thema. Voor ouders met kinderen van 0-4 jaar, Nederlandstalig of niet.

Voor deze editie nodigen wij rasverteller Sarah Bourgeois van de Verhalenbakkerij uit. Zij vertelt al dan niet talige verhalen voor de allerkleinsten en hun ouders. Ga samen met je baby, peuter of kleuter op avontuurlijke reis doorheen je verbeelding!

i 10:00 – 12:00 | gratis | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek

agenda

FEBRUARI

Stage folkdansen voor beginners door Valérie Vanparys

Za 04.02

Kom folkdansen ontdekken tijdens een toffe namiddag vol dansen, plezier, ontmoetingen, ... en een heerlijk gedeeld vieruurtje!

i 13:15 - 18:15 | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118
| meer info via frissefolk.be/nl



Boris Giltburg tijdens Flagey Piano Days

Za 11.02

WILLEMSFONDS & FLAGEY

Artiest in residentie Boris Giltburg brengt tijdens zijn festivalconcert enkele van de meest sprekende pianowerken ooit geschreven. Puur genieten, want begint muziek immers niet daar waar de woorden stoppen?

i 19:30 | €25 (leden Willemsfonds) / €36 (niet-leden) | Flagey, Heilig Kruisplein, Elsene | Inschrijven via suzanne.terhaar@willemsfonds.be

Cuisinema: Italië

Za 11.02

Decor van enkele iconische films en welbepaald voor hun heerlijk eten: Italië mocht natuurlijk niet ontbreken op onze Cuisinema-reis! Na een typische maaltijd genieten we van de film Caro Diario. In deze film schrijft Nanni Moretti in zijn dagboek over drie periodes uit zijn leven: van vespatochten en azuurblauwe stranden tot een eindeloze reeks doktersbezoeken.

i 18:30 (deuren) 19:00 (eten) 20:00 (film) | € 2 (film) | € 5 (film + eten) | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek | inschrijven via tickets.vgc.be/demaalbeek of aan het onthaal



Play-Café: Zingen met baby's en peuters

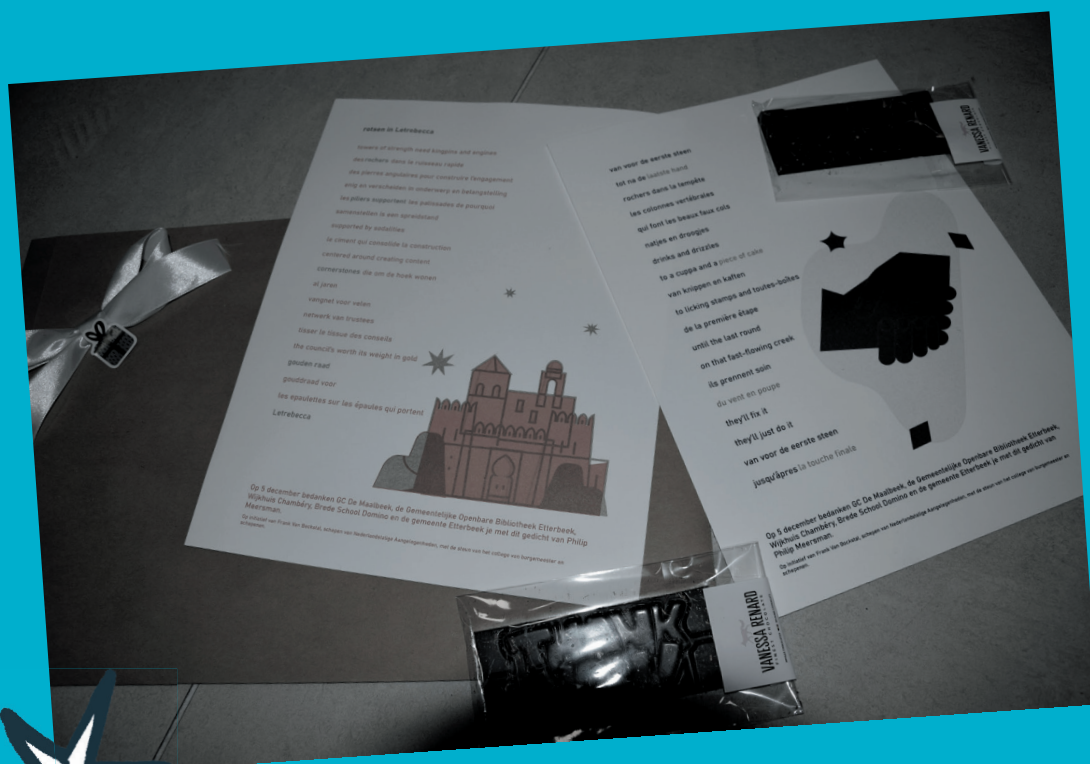
Za 18.02

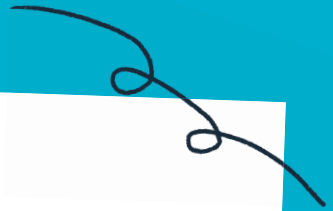
Tijd voor een workshop waar muziek in zit! Je gaat samen met je kind aan de slag en ontdekt hoe je ook thuis samen muziek kan maken. Liedjes en stemspelletjes bevorderen de taalontwikkeling en woordenschat. Maar bovenal is zingen met je kind gewoon plezier!

i 10:00 - 12:00 | gratis | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek

Dank je wel, vrijwilligers!

Op 5 december was het dag van de Vrijwilliger, en dat konden we niet zomaar voorbij laten gaan! Waar zou De Maalbeek staan zonder al die geweldige vrijwilligers die ons omringen? Om onze dankbaarheid in woorden uit te drukken, deden we beroep op Philip Meersman: creatieve duizendpoot en coördinator van het World Poetry Slam Championship. Hij schreef enkele prachtige, drietalige gedichten, die we samen met een chocolaatje aan onze vrijwilligers overhandigden. Geniet mee met één van de vijf gedichten die Philip Meersman voor de Etterbeekse vrijwilligers schreef.





Doeners en fixers

van voor de eerste steen
tot na de laatste hand
rochers dans la tempête
les colonnes vertébrales
qui font les beaux faux cols
natjes en droogjes
drinks and drizzles
to a cuppa and a piece of cake
van knippen en kaften
to licking stamps and toutes-boîtes
de la première étape
until the last round
on that fast-flowing creek
ils prennent soin
du vent en poupe
they'll fix it
they'll just do it
van voor de eerste steen
jusqu'après la touche finale



wekelijks

MA/LU/MO

NEDERDANS

20:30 – 22:00
GC De Maalbeek
Met Frisse Folk
www.frissefolk.be
contact@frissefolk.be



DI/MA/TUE

ORIENTAL BODYWORK DANCE

11:15 – 12:15
GC De Maalbeek
demaalbeek@vgc.be
02 734 84 43

YOGA @ LUNCHTIME

12:30 – 14:00
GC De Maalbeek
demaalbeek@vgc.be
02 734 84 43

SALSA

18:45 – 22:00
GC De Maalbeek
Met New York Salsa
Belgium vzw
www.nysalsa.be | info@nysalsa.be
0495 40 84 25

BADMINTON 50+

14:00 – 16:00
Sportzaal De Maalbeek
Met club badminton 50+
www.bop.brussels
0477 86 05 36

CIRCUS



16:00 – 19:00
Sportzaal De Maalbeek
Met Circus Zonder Handen
www.circuszonderhanden.be
circus@circuszonderhanden.be
0471 45 47 94

CONDITIETURNEN & RECREATIEF VOLLEYBAL

21:00 – 23:00
Sportzaal De Maalbeek
Turnclub Etterbecca
lindahebberecht@skynet.be

WOE/MER/WED

FOLKDANS VOOR BEGINNERS

20:30 – 22:00
GC De Maalbeek
Vanaf 14 september
Met Frisse Folk
www.frissefolk.be
contact@frissefolk.be
0476 99 80 51

ATLETIEK

Jeugd 9-18 jaar & volwassenen
18:30 – 20:00
VUB Atletiekpiste
Pleinlaan 2, 1050 Brussel
Met de Brusselse
Atletiekvereniging
www.brusselseav.be
0474 50 55 05



VOLLEYBAL

20:00 – 22:30 (dames)
Sportzaal De Maalbeek
Met Eureka
frank.willeghems@telenet.be
0495 20 37 91

wekelijks

DO/JEU/THU

HATHA YOGA

18:00 – 19:15
GC De Maalbeek
Vanaf 8 september
📞 Rita.huygen@skynet.be
0478 67 57 46

PARTY DANCING

20:30 – 21:30
GC De Maalbeek
📞 Met Dansclub Terpsichore
www.dansclubterpsichore.be
02 736 75 30 & 0477 46 86 53



BALLROOM- & LATINDANSEN

19:30 – 20:30 (beginners)
21:30 – 23:00 (gevorderden)
GC De Maalbeek
📞 Met Dansclub Terpsichore
www.dansclubterpsichore.be
0477 46 86 53

BADMINTON

20:00 – 22:00
Sportzaal De Maalbeek
📞 Met Louis-Paul Boonkring
www.lpboonkring.be
0487 22 68 07

VRIJ/VEN/FRI

VOLLEYBAL

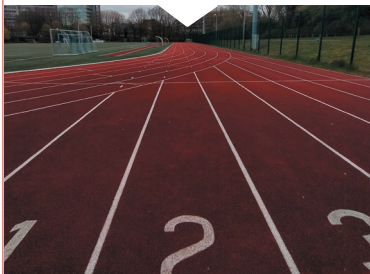
20:00 – 22:30 (heren)
Sportzaal De Maalbeek
📞 Met Eureka
frank.willeghems@telenet.be
0495 20 37 91

VOLLEYBAL

20:00 – 22:30 (heren)
Sportzaal De Maalbeek
📞 Met Eureka
frank.willeghems@telenet.be
0495 20 37 91

ATLETIEK

Jeugd 9-18 jaar & volwassenen
18:30 - 20:00
VUB Atletiekpiste
Pleinlaan 2, 1050 Brussel
📞 Met de Brusselse
Atletiekvereniging
www.brusselseav.be
0474 50 55 05



ELKE DAG /CHAQUE
JOUR/EVERY DAY

FITNESSTRaining EN

's morgens | 's middags | 's avonds
Sportzaal De Maalbeek
📞 Met Friskis & Svettis
www.friskis.be
0495 32 02 58



musée foyer



Carlos Ramírez

NL Carlos Calibán Ramírez, een Chileense kunstenaar die sinds zijn jeugd in België woont, beeldt in een reeks linoprenten Zuid-Chileense mythologische wezens af. Hij doet dit bezield door de transformatie van onconventionele hedendaagse verhalen, als een hernieuwde ommezwaai van ons postmodern begrijpen door kosmogonische inzichten van de rand van de wereld opnieuw te introduceren in onze Europese verbeelding.

In tegenstelling tot wat we denken te mogen verwachten, lijkt hij een stap vooruit te lopen op de huidige gangbare discussie. Hij beperkt zich niet tot zijn persoonlijke overtuiging en neemt geen genoegen om kitscherig verborgen Creoolse tradities te recupereren. In plaats daarvan geeft hij een interpretatieve wending aan een symbolisch syncretisme tussen de cultuur waar hij het levenslicht zag en de zachte anti-kolonialistische observatie van de plek die hem vandaag de dag onderdak biedt. Zijn uitgangspunt is waarschijnlijk om een dieperliggend begrip te krijgen van het voorouderlijk leven en de kracht van de persoonlijke alchemie.

FR Carlos Calibán Ramírez, un artiste chilien qui vit en Belgique depuis son enfance, représente des créatures mythologiques du sud du Chili dans une série de gravures sur linoléum. Son œuvre donne une tournure interprétative à un syncretisme symbolique entre la culture où il a vu la lumière du jour et la douce observation anticolonialiste du lieu qui l'abrite aujourd'hui.

NL - Af en toe toveren we onze foyer om tot een klein museum. We geven een artiest de ruimte zijn of haar werken een plekje te geven op onze muren en zo een breder publiek te bereiken.

Jouw werken aan onze muur? Wij stellen ze graag voor jou ter beschikking. Contacteer Michaël en dan bekijken we samen wat mogelijk is.

FR De temps en temps, nous transformons le foyer en un petit musée. Nous donnons aux artistes la possibilité d'exposer leurs œuvres.

Tes œuvres d'art sur notre mur ? Contactez Michaël et nous envisagerons ensemble les différentes possibilités d'exposition.

EN From time to time, we transform our 'foyer' into a tiny museum. We give local or young artists the opportunity to expose their art works on our walls.

Your work on our walls? Get in contact with Michaël to check the possibilities.

i Michael.borgers@vgc.be

Window Expo:
doorlopend
Kloktorenstraat 22 en Hoornstraat 97,
1040 Etterbeek

Foyer Expo:
op wekdagen van 9.00 tot 17.00
Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek

window expo