

1040

de maalbeek



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE
P919303

Afgiftekantoor:
Gent X

Take Me To
Your Place

Dag van de Dans

Talenten in
Chambéry

mrt - apr '23

gemeenschapscentrum



de maalbeek

Jaargang 8 - nr. 2

Tweemaandelijks magazine van
Magazine bimestriel du
Bimonthly magazine of

Wv. Linda Hebberecht,
0448.741.794 - RPR Brussel



brusselse
gemeenschaps
centra



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 évènements 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.



We zorgen voor een gezellige start van het jaar met de derde editie van Santéé op de Chaussée!

terug
blik



Onze eigen activiteiten?

Die duiden we met dit symbooltje aan.

**Online
inschrijven**

[Tickets.vgc.be/](https://tickets.vgc.be/)
[demaalbeek](https://demaalbeek.be/)

Volg ons op

[f](https://www.facebook.com/gc.demaalbeek) [i](https://www.instagram.com/gc.demaalbeek) [g](https://www.youtube.com/gc.demaalbeek) [gc.demaalbeek](https://www.youtube.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

 **brusselse
gemeenschaps
centra**

MET DE STEUN VAN
 **Etterbeek**

COLOFON

Tweemaandelijks tijdschrift van Gemeenschapscentrum De Maalbeek.

Jaargang 8 - nr. 2 (P919303)

Versijnt 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 (mei-juni) moet uiterlijk tegen 20.03.2023 worden aangeleverd.

Ondertekende artikelen 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

RENÉE LORIE & ERIEN WITHOUCK
PRESENT

TAKE ME TO YOUR PLACE



in de
kijker

Take me to your place

25.03 + 29.04 + 27.05 + 24.06

14:00 – 17:00

NL Waar voelen de inwoners van Etterbeek zich het meest à l'aise? Waar kunnen ze uren spenderen, of kort maar o-zo graag, wat is hun shelter? We plaatsen een safe caravan space in de openbare ruimte op het Van Meyelplein en teleporteren passanten naar daar! Kom jij meedromen?

Op 25 maart zorgen we voor een feestelijke opening met muziek, een hapje en drankje. Ook nadien zal de knusse caravan maandelijks op het plein te vinden zijn.

FR Où les habitants d'Etterbeek se sentent-ils le plus à l'aise ? Où peuvent-ils passer des heures, ou juste un bref instant ? Avec tant d'empressement, quel est leur abri ? Nous plaçons un espace de caravane de secours dans l'espace public de Van Meyelplein et nous y téléportons les passants !

Save the date!

25/03 feestelijke opening

29/04 tijdens Dag van de Dans

27.05 tijdens het ECO-LOGISCH?! mini-festival

24.06 tijdens Play-Café & burenbrunch

18/04: Start inschrijvingen speelweken

Geen betere manier om de zomer af te trap-
pen dan met een knotsgekke speelweek! Schrijf
je kind vanaf 9:00 op dinsdag 18 april in via
tickets.vgc.be/demaalbeek of aan de balie.

MAART

Introductie tot... oriëntaalse dans

Za 04.03

Altijd al een nieuwe dansstijl willen leren? Niki geeft je met plezier een introductie tot de oriëntaalse dans! Je begint met een grondige opwarming waarin je je heupen en schouders volledig losgooit en versterkt. Je leert je vloeiend bewegen met ritmische accenten, zodat je helemaal klaar bent om aan het echte danswerk te beginnen. Dans je volledig vrij, geen ervaring vereist!

i 10:00 – 12:30 | € 6 / €2 (Paspertoe-kansentarief) | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek | inschrijven aan het onthaal of via tickets.vgc.be/demaalbeek



Stage Happy Wallonie ! Maclottes en andere Waalse dansen

Za 05.03

Kom Waalse dansen ontdekken tijdens een toffe namiddag vol dansen, plezier, ontmoetingen, ... en een gezellige gedeelde maaltijd! Aurélie Giet (dans) & Marinette Bonnert (accordeon) tonen je hoe het moet. Geen voorkennis vereist.

i 10:30 – 17:00 | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek | inschrijven en meer info via de website www.frissfolk.be/nl/event-nl of 0474 78 58 03



agenda



Repair Café

Zo 12.03

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 14:00 – 17:00 | gratis | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek

Fietsbieb

Za 18.03 + 15.04

De inwoners van Etterbeek nemen meer en meer de fiets. In een gezin met kinderen is fietsen evenwel een dure zaak. De Fietsbieb van Etterbeek geeft gezinnen met jonge kinderen de kans om dagelijks gebruik te maken van kinderfietsen tegen een lage prijs. Huren, eerder dan aankopen: goedkoop en duurzaam!

Benieuwd naar het aanbod? Neem dan op voorhand al even een kijkje op <https://fietsbieb.be/aanbod/brussel-bhg/etterbeek>

i 10:00 – 12:00 | €20 fietsgeld per jaar en een waarborgsom van 20 euro per fiets | Kloktorenstraat 22, 1040 Etterbeek

Norouz – Lenteviering

19.03

Nooit zegt de zon tegen de aarde: ‘Je bent me iets schuldig.’ Kijk wat er gebeurt met zo’n liefde. Het verlicht de hele hemel.

“Norouz” betekent “nieuwe dag”: een frisse start voor natuur en mens. Een universele lenteviering en een natuurlijke eeuwenoude traditie van de regio van Iran, Afghanistan, Tadzjikistan, Syrië, Eziden, Irak, Kirgizië, Turkije en Turkmenistan. We delen dit bijzonder jaarlijks moment met de stad.

i 15:00 – 19:00 | gratis | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek | Meer info via zaman-nou@gmail.com of 0495 447 773 (Farideh)



Take me to your place

Za 25.03 + 29.04

Waar voelen de inwoners van Etterbeek zich het meest à l’aise? We plaatsen een caravan op het Van Meyelplein en teleporteren passanten naar hun favoriete plekje!

Op 25 maart zorgen we voor een feestelijke opening met muziek, een hapje en drankje.

i 14:00 – 17:00 | gratis | Van Meyelplein, 1040 Etterbeek

Play-Café: Fluisterconcert

Za 25.03

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.

De muzikanten van Het Fluisterhuis dompelen je onder in een magische wereld waar alles draait rond klank, ritme, beweging en spelplezier. Een eerste interactieve concertervaring voor jou en je kindje.

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



APRIL

Introductie tot... Hilal dans

Za 01.04

Doe je lichaam én geest een cadeau en geniet van deze introductie tot Hilal dans. Hilal dans is een holistische dansvorm, een hedendaagse interpretatie van traditionele bewegingen uit het Nabije Oosten en Afrika. Net zoals bij yoga zorgen we door middel van beweging voor evenwicht tussen lichaam en geest. We laten ons leiden door de Oosterse muziek, golvend, draaiend, ritmisch... op weg naar meer energie en lichaamsbewustzijn.

i 09:30 – 12:00 | € 6 / € 2 (Paspertoe-kansentarief) | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek | inschrijven aan het onthaal of via tickets.vgc.be/demaalbeek



Buitenspeeldag

Wo 19.04

Tijdens de buitenspeeldag sluiten we de straat af en geven we de ruimte aan kinderen van alle leeftijden om onbezorgd te spelen.

i 14:00 – 17:00 | gratis | de Theuxstraat & Snoekstraat, 1040 Etterbeek



Frisse Folk danslessen door Valérie Vanparys

Vanaf wo 19.04

In deze folkdanslessen voor beginners en halve beginners bekijken we grondig de basispassen van de meeste groeps- en koppeldansen en eenvoudige, leuke variaties hierop: jig, tovercirkel, mixer, scottish, mazurka, polka en enkele Bretoense dansen.

i 19:00 – 20:30 | 9 folkdanslessen voor beginners, tot eind juni | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek | inschrijven en meer info via de website www.frissefolk.be/nl/danslessen of 0474 78 58 03



Play-Café: Schapenwolkjeswit

Za 29.04

Slaap: niets is belangrijker voor een jong kind. Ontdek samen met je kleine spruit leuke slaaprituelen die je thuis kan toepassen.

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



Dag van de Dans

Za 29.04

De officiële Dag van de Dans mogen we niet zomaar aan ons voorbij laten gaan! We trekken de straat over richting het Van Meyelplein om te genieten van enkele interactieve dansvoorstellingen. Meer info over het programma op onze website.

i 14:00 – 18:00 | gratis | Van Meyelplein, 1040 Etterbeek

Introductie tot... stoelyoga

Za 06.05

Yoga bestaat in heel wat vormen, en gelukkig maar: zo is er voor ieder wat wils! Niki geeft ons een introductie in stoelyoga, een milde vorm van yoga en dus geschikt voor alle mensen ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. We doen oefening zittend of met de stoel als steun, ook zo kunnen we genieten van alle positieve effecten van yoga. We bewegen, focussen op onze ademhaling en komen volledig tot rust. Geen voorkennis vereist. Breng wel een sjaal of riem mee.

i 10:00 – 12:00 | € 6 / € 2 (Paspertoe-kansentariaf) | GC De Maalbeek, Generaal Lemanstraat 118, 1040 Etterbeek | inschrijven aan het onthaal of via tickets.vgc.be/demaalbeek

Wijkhuis Chambéry zet lokale talenten in de kijker



Ben jij een krak in een bepaalde taal ? Of heb je altijd al eens gitaar willen leren spelen, maar weet je niet waar te beginnen? Sinds enkele maanden heeft Wijkhuis Chambéry voor jou dé oplossing met TALENT: een netwerk voor Etterbeekse inwoners en organisaties waarbij iedereen zijn talenten, kennis en ervaringen met elkaar kan delen. Projectmedewerkster Houdda geeft een woordje uitleg.

NL Je moet niet altijd het warm water uitvinden: het TALENT-project bestond eigenlijk al. “Er liep al eens zo’n project, maar dat was dan zo’n vijf jaar geleden stopgezet. Wij wouden nu graag meer linken leggen tussen de buurtbewoners, en zo is dit project terug boven water gekomen. We blazen er nieuw leven in, maar dan op onze eigen manier.”

“Concreet werken we met drie bomen: eentje voor aanbiedingen, eentje voor vragen en eentje voor praktische uitwisselingen. Op die eerste boom kleven mensen hun krachten, hun talenten. Iets waar zij goed in zijn en waarbij ze anderen kunnen helpen. Er is bijvoorbeeld een vrouw die Franse lessen aanbiedt, iemand anders heeft erop geplakt dat ze goed is in bakken. Iemand had op de tweede boom dan een vraag geplakt naar baklessen, dus brachten we die twee met elkaar in contact en nu leert de ene vrouw de andere bakken.”

Het project loopt goed, maar er zijn nog veranderingen op komst. “Op zich zijn de bomen wel handig. Ze zijn trouwens door mensen van Chambéry zelf in elkaar geknutseld. Ze staan vaak hier bij ons, maar af en toe nemen we ze ook eens mee naar een andere plek. Ze hebben bijvoorbeeld ook al eens in het gemeentehuis gestaan. Zo ontmoeten we ook eens nieuwe mensen, die Chambéry bijvoorbeeld nog niet kenden. Dat is wel een belangrijk aspect van dit project: nieuwe mensen én nieuwe plekken leren kennen in de buurt. We pijlen ook telkens naar de ervaringen van mensen. Hoe hun uitwisselingen verliepen, wat er beter zou kunnen. Voor ons is het nu belangrijk om het project wat zelfstandiger te laten verlopen, zonder dat wij telkens als tussenpersoon moeten optreden. Zo willen we graag een website opstarten waar mensen ook digitaal hun

talenten of vragen kunnen doorgeven en automatisch met elkaar in contact gebracht worden.”

“Het moet ook niet altijd één-op-één zijn” gaat Houdda verder. “We proberen nu ook af en toe dingen in groep te doen. Er zijn bijvoorbeeld al veel vragen binnengekomen rond Nederlandse taallessen of kookateliers. Dan proberen we al die mensen samen te brengen en plannen we een kookworkshop in Kom à la Maison. Op die manier bereiken we weer ons doel: De kans bieden aan buurtbewoners om nieuwe mensen en plekken te leren kennen, en misschien wel eens een verborgen talent te ontdekken.”

Op 25 maart zorgen we voor een feestelijke opening met muziek, een hapje en drankje. Ook nadien zal de knusse caravan maandelijks op het plein te vinden zijn.

FR Le Réseau TALENT de Chambéry a pour but de tisser et de renforcer les liens humains et de mettre en avant les forces, savoir faire, compétences... des gens locaux. Vous pouvez partager votre talent avec d'autres, ou apprendre quelque chose en collant votre demande et/ou votre offre sur un arbre.

Heb jij een talent of wil je juist graag iets bijleren? Kleef je vraag of aanbod op één van de bomen in Chambéry (Chambérystraat 24, 1040 Etterbeek) of contacteer buurtwerkers Betty of Houdda via 02 646 20 57.

MA/LU/MO

FOLKDANS VOOR BEGINNERS

20:30 – 22:00
GC De Maalbeek
📍 Vanaf 9 januari
Met Frisse Folk
www.frissefolk.be
contact@frissefolk.be



DI/MA/TUE

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 zvw
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

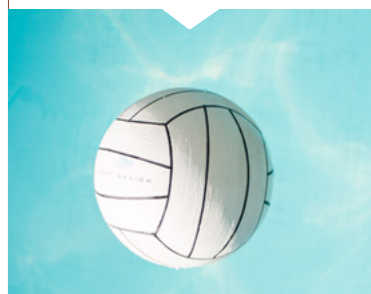
WOE/MER/WED

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.willegheems@telenet.be
0495 20 37 91



DO/JEU/THU

HATHA YOGA

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

PARTY DANCING

20:30 – 21:30
GC De Maalbeek
i 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
i Met Dansclub Terpsichore
www.dansclubterpsichore.be
0477 46 86 53

BADMINTON

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

VRIJ/VEN/FRI

PILATES @ LUNCHTIME

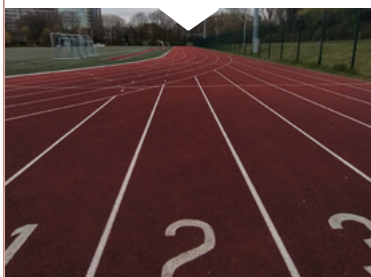
12:30 – 13:30
GC De Maalbeek
i demaalbeek@vgc.be
02 734 84 43

VOLLEYBAL

20:00 – 22:30 (heren)
Sportzaal De Maalbeek
i 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
i 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
i Met Friskis & Svettis
www.friskis.be
0495 32 02 58



Window expo



RHoK – Geluk

NL Maart: de lente is terug in het land, we zetten de klok een uurtje vooruit én... het is jeugdboekenmaand! Dit jaar focust de jeugdboekenmaand zich op het thema geluk, en ook de jongste leerlingen van het RHoK buigen zich in maart en april over dit thema. In hun werk geven ze zowel persoonlijke als culturele associaties met geluk weer.

FR Dans le cadre du mois du livre jeunesse, les plus jeunes élèves de RHOK explorent le concept du bonheur. Ils illustrent les associations personnelles et culturelles avec le bonheur.

De expo loopt van 1 maart tot en met 19 april. De werken zijn op weekdays te bezichtigen in GC De Maalbeek (Generaal Lemanstraat 118) tussen 09:00 – 17:00. Ook doorlopend te bewonderen achter onze ramen in de Kloktorenstraat 22 en Hoornstraat 97.

Kom zeker eens langs op 29 maart tussen 16:00 – 17:00 en geniet van de expo met een hapje en drankje.

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 exhibit their artworks on our walls.

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

i Michael.borgers@vgc.be

Window expo