

« LES ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES DE LA GERBE : UN ESPACE DE PARTAGE ET DE RENCONTRES POUR TOUS »

Nos activités communautaires sont des moments de convivialité, d'échange et de partage.

Ouvertes à tous, elles s'adressent aussi bien aux jeunes, aux personnes âgées qu'à toute personne souhaitant tisser des liens dans un cadre bienveillant.

Nous proposons des activités variées, adaptées aux envies et aux besoins de chacun. Que ce soit pour apprendre, s'amuser, découvrir de nouvelles passions ou simplement passer un bon moment ensemble, nous mettons un point d'honneur à favoriser le lien social et l'entraide.

Votre avis compte ! Nous sommes toujours à l'écoute de vos idées et suggestions pour enrichir notre programme et répondre aux attentes des participants».

**La Gerbe SSM asbl - Rue Thiéfry, 45
1030 Bruxelles - www.lagerbe.be
02 216 74 75 - secretariat@lagerbe.be**



Info N°84
Mai - Juin 2026
Bimestriel
N° d'agrément P911685

AGENDA des activités

Mai - juin 2026



EDITO

Chers amis,

Les beaux jours s'installent, les journées s'allongent... et l'énergie revient à grands pas !

Mai et juin nous invitent à profiter pleinement de cette belle saison : sortir, explorer, bouger et partager.

Cet agenda a été pensé pour éveiller vos envies et il y en a pour tous les goûts.

Pas besoin d'être expert, ni même habitué : ici, chacun avance à son rythme, porté par la curiosité et le plaisir d'essayer.

C'est le moment idéal pour s'accorder du temps, faire de nouvelles rencontres et créer de jolis souvenirs ensemble.

L'équipe communautaire

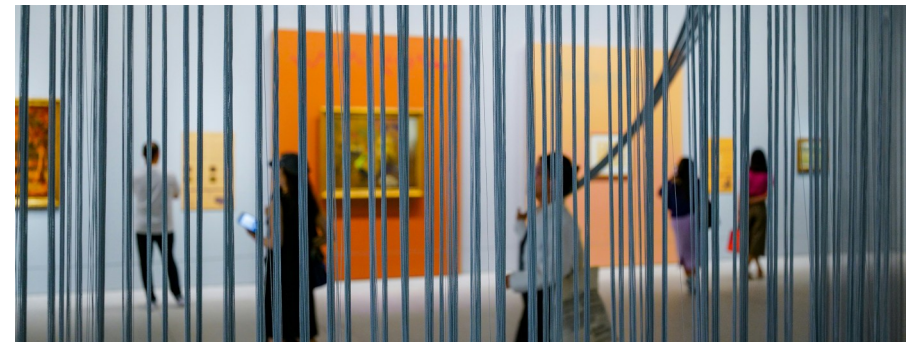


LES SORTIES CULTURELLES

Un cinéma, une pièce de théâtre, une exposition, à chaque mois sa thématique ! L'important étant de s'amuser ensemble tout en se cultivant.

Date des sorties : 26/05 (cinéma + potage à la Gerbe) et 16/06 (à définir).

Pour participer à ces activités ou obtenir plus d'informations sur le programme des prochaines sorties : contacter Nathalie, David ou Clara au 02 216 74 75



LE COIN CUISINE QUI FAIT DU BIEN : SALADE DE PÂTES

Pour 3 personnes

- 250 gr Pâtes
- 3 Œufs durs
- 1 grosse boîte de thon au naturel
- 1 boîte de Maïs.
- 1 poignée de tomates cerises
- 2 c. à soupe de mayonnaise.
- Sel et poivre

Préparation : 20 min.

Cuisson : 10 min.

PRÉPARATION :

- Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée. Refroidissez-les ensuite à l'eau froide puis égouttez-les.
- Écalez les œufs durs et coupez-les en morceaux.
- Égouttez le maïs.
- Égouttez le thon puis émiettez-le dans un bol à l'aide d'une fourchette.
- Dans un saladier, ajoutez les pâtes, les morceaux d'œufs durs, le maïs et le thon émietté.
- Ajoutez ensuite la mayonnaise, puis salez et poivrez selon votre goût. Mélangez bien.
- Filmez le saladier et conservez la salade de pâtes au frais jusqu'à la dégustation.
- Au moment de servir, nettoyez et séchez les tomates cerises. Coupez-les en deux et disposez-les sur les pâtes.

NOUVELLE ACTIVITÉ : DANSES EN CERCLE



Contrairement aux danses en couple, le cercle met tout le monde sur un pied d'égalité. Il n'y a ni "devant" ni "derrière", pas de hiérarchie visible : chacun fait partie du groupe à un même titre. Vous pouvez entrer dans une danse en cercle même si vous ne connaissez pas parfaitement les pas. C'est idéal pour les débutants, parce que vous pouvez vous caler sur les autres et apprendre en observant. Le groupe "porte" un peu chacun. Nous serons bien sûr attentifs à proposer une intensité adaptée aux capacités physiques de chacun, on ne recherche pas la performance, juste le plaisir.

Où ? La Gerbe—Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek

Quand ? Le vendredi 15/05, 29/05, 12/06 et 26/06 de 14h à 16h.

Participation ? Gratuit

Contact ? Vincent au 02 216 74 75

N'OUBLIEZ PAS !

BOUTIQUE SPECIAL ENFANTS

**Ce 06 mai 2026
de 10h à 14h**

**GRANDE VENTE DE
VÊTEMENTS ET
ACCESSOIRES DE SECONDE
MAIN DE 0 À 18 ANS**

Adresse : La Gerbe
Rue Thiéfry 45 à 1030
Schaerbeek
Contact : Clara ou
Catherine V. 02 216 74 75

ATELIER « TRICO-LAGE »

L'équipe de la Gerbe vous invite à partager avec nous un moment de détente créative. Que vous soyez initiés ou non aux plaisirs du « Doityourself » nous vous proposons de vous accompagner à confectionner une création différente par séance. En parallèle de cette proposition, il est toujours possible de nous rejoindre pour avancer dans un projet tricot/crochet (matériel disponible sur place) ou avec tout autre envie. Nous sommes à votre disposition pour en discuter.



Où ? La Gerbe - Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek
Quand ? Les 08/05, 22/05 et 05/06, 19/06 de 10h30 à 12h
Participation ? Gratuit
Contact ? Catherine V. au 02 216 74 75.

LE COIN CUISINE QUI FAIT DU BIEN : THÉ GLACÉ

Préparation 20 min - Très facile—bon marché

Pour 1 litre de thé :

- * Du sucre en poudre.
- * 1 sachet de thé vert
- * 2 sachets de thé noir
- * 1 citron
- * Quelques feuilles de menthe

Étape 1

Faire bouillir 1 litre d'eau et ajouter les sachets de thé. Laisser infuser maximum 15 min.

Étape 2

Pendant que l'eau est encore chaude, ajouter le sucre, la peau du citron coupée en gros copeaux et le citron coupé en 4.

Étape 3

Laisser refroidir avant de mettre au frigo (minimum 6 heures).

Étape 4

Avant de servir ajouter quelques feuilles de menthe.

Trucs et astuces :

Pour un gout plus exotique n'hésitez pas à remplacer le sucre par du sirop de sucre de canne.

GROUPE "QUESTIONS SOCIALES"

Ce groupe est un espace d'échange autour de sujets sociaux (logement, pensions, mutuelles, CPAS, etc.). Nous l'avons créé pour vous aider à mieux connaître les associations de votre quartier et répondre à vos questions sociales. Ici, tout le monde est le bienvenu, sans distinction. Que vous ayez des questions, des expériences à partager ou des ressources à proposer, cet endroit est fait pour vous. Nous croyons en la force du partage et de la solidarité. Ensemble, on peut avancer et trouver des solutions adaptées à chacun. Rejoignez-nous et participez à ces échanges !



Où ? La Gerbe - Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek

Quand ? Le 19/05 et 11/06 de 13h30 à 14h30

Contact ? Clara, Camille, Vincent ou David au 02 216 74 75

Prix ? Gratuit

PERMANENCE NUMÉRIQUE



L'objectif de cet espace numérique est de vous accompagner dans l'apprentissage des outils numériques : utiliser un ordinateur, un smartphone ou une tablette, mais également de vous permettre d'effectuer vos démarches administratives en ligne. Nous sommes là pour vous guider tout en respectant le rythme de chacun.



Aux Griottes, rue Guillaume Kennis 66 à 1030 Schaerbeek :

Permanence numérique seniors

Chaque mercredi de 14h à 16h

Permanence sociale seniors

Le mercredi 13/05, 27/05, 10/06 et 24/06.

Participation ? Gratuit

Contact ? Catherine E. ou Vincent au 02 216 74 75.

A La Gerbe, rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek.

Les lundis 04/05, 18/5, 01/06 et 15/06 de 14h à 16h

Participation ? Gratuit

Contact ? Vincent au 02 216 74 75.

LA BOUTIQUE

Venez visiter notre boutique de vêtements. Elle vous ouvre ses portes pour un budget défiant toute concurrence (à partir de 0.20 centimes). Cet espace est accessible à la vente ou/et au dépôt. Que vous soyez acheteur ou que vous désiriez nous faire don de vêtements et/ou d'accessoires en parfait état (hommes, femmes, enfants), n'hésitez pas à nous rendre visite.



Où ? La Gerbe – Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek

Quand ? Le 06/05 (enfants), le 29/05 et le 26/06 de 10h à 12h

Prix ? A partir de 0.20 centimes ou troc possible

Pour plus d'infos ? Clara ou Catherine V. au 02 216 74 75

CAFÉ PAPOTE - LE REPAS MENSUEL

Ce que vous propose le Café Papote, c'est un moment de convivialité autour d'un souper à thème où l'on se rencontre et crée des liens, où l'on parle de tout et de rien, où l'on prépare et déguste un bon repas.



Où ? La Gerbe SSM – Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek.
Quand ? Le 05/05 et le 02/06 de 16h à 18h
Participation ? 1 €
Plus d'information ? Nathalie ou David au
02 216 74 75

GYMNASTIQUE ASSISE POUR SENIORS (65+)



L'asbl Gypsana et Mémoire Vivante vous propose ce cours afin de contrer les effets néfastes de la sédentarité chez les seniors. Vous y travaillerez l'équilibre, la force et les réflexes dans une ambiance chaleureuse et amicale qui se terminera par un café et un biscuit dans la joie et la bonne humeur.



Où ? La Maison des Griottes - Rue Guillaume
Kennis 66 à 1030 Schaerbeek.
Prix ? Abonnement mai et juin (35 euros)
Quand ? Chaque jeudi de 14h à 16h (sauf 14/05 férié)
Plus d'infos ? Catherine E. au 02 216 74 75

CINÉ BABEL - MAI

SAADIA BENTAIEB RACHIDA BOUGHANEM HALIMA AMRANI RACHIDA RIAHI SANYA SRIDI JAN DECLEIR CHRIS LOMME

LES BARONNES

UN FILM DE MOKHTARIA BADAOUÏ ET NABIL BEN YADIR



Quand Fatima, 65 ans, découvre que son mari a depuis 10 ans une double vie au Maroc, elle voit son monde s'effondrer. Furieuse, elle choisit de reprendre sa vie là où elle l'avait laissée 50 ans plus tôt, quand elle devait jouer Hamlet. Avec ses meilleures amies de Molenbeek, ces "Baronnes" vont prendre une décision qui va bouleverser leurs vies, celles de leur entourage, de leur quartier, de tout le pays.



Où ? La Gerbe - Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek

Quand ? Le 26/05 à 14h

Contact ? Nathalie au 02 216 74 75

Prix ? Gratuit

ACTIVITÉ MUSICALE : CHANSONS POUR TOUS

Découvrez un atelier vivant et chaleureux où chacun est invité à participer à un moment de chant collectif.

Bienvenue à vous, pour chanter ensemble Gainsbourg, la Compagnie Créole, ou encore Gérard Lenorman entre autres. Vous serez accompagné à la guitare pour soutenir les chants, et l'espace est ouvert à toute personne désireuse d'apporter sa touche musicale. Nul besoin d'être musicien ou chanteur confirmé : l'envie de chanter, d'écouter ou simplement de vivre des moments conviviaux suffit largement. Venez faire l'expérience de mêler votre voix à celles d'autres pour chanter ensemble à l'unisson, rejoignez-nous pour vivre une aventure humaine véritablement inoubliable !



Où ? La Gerbe—Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek

Quand ? Le vendredi 08/05, 22/05, 05/06 et 19/06 de 14h à 16h.

Participation ? Gratuit

Contact ? Vincent au 02 216 74 75





Et si vous racontiez votre histoire autrement ? Le carnet de vie, c'est un petit trésor rempli de vous : vos souvenirs, vos émotions, vos moments forts. On y colle, on y dessine, on y écrit... avec des couleurs, des photos, des mots du cœur. C'est un voyage créatif dans votre passé, vos rêves, vos envies. Pas besoin d'être artiste, juste envie de partager un bout de soi. On crée à son rythme, dans la bonne humeur, autour d'un moment chaleureux. Rires, échanges, silence inspiré... tout est permis ! C'est aussi l'occasion de mieux se connaître, de transmettre, ou simplement de se faire plaisir. Un carnet de vie, c'est un cadeau que l'on se fait... et parfois que l'on partage. Alors, prêt-e à ouvrir ce joli chapitre avec nous ? Un beau projet à préparer ensemble, tout en douceur.

Où ? La Gerbe - Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek;

Quand ? Les 11/05, 08/06 et 22/06 de 14h à 16h.

Participation ? Gratuit.

Contact ? Vincent au 02 216 74 75

CINÉ BABEL - JUIN

Nous vous invitons à venir découvrir un film et à rester papoter chaleureusement autour d'un thé ou café et d'un biscuit. À cette occasion, nous pourrons partager nos ressentis, émotions, réflexions, observations, indignations, accords et désaccords... Soyez les bienvenu(e)s au Ciné Babel!



Samuel, journaliste, et Ava, sa fille et stagiaire, couvrent pour leur magazine le meurtre d'une jeune fille attaquée à l'acide. Frappé par la brutalité de ce meurtre, ainsi que par l'intérêt de sa fille pour l'affaire, Samuel décide de mener une enquête indépendante, à l'insu de sa rédaction, et découvre des similitudes troublantes avec le meurtre d'une autre femme.

Où ? La Gerbe - Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek

Quand ? Le 30/06 à 14h

Contact ? Nathalie au 02 216 74 75

Prix ? Gratuit



Mai 2026

| lun. | ma. | mer. | jeu. | ven. |
|----------------------------------|---|---|--------------------------|---|
| | | | | 1 Férié |
| 4 14h-16h Perm. numérique | 5 16h-18h Café papote - Le repas | 6 10h-14h Boutique spécial enfants 14h-16h Permanence numérique 60+ | 7 14h-16h Gymsana | 8 10h30-12h Trico-lage 14h-16h Chansons pour tous |
| 11 14h-16h Carnet de vie | 12 | 13 14h-16h Permanence numérique + sociale 60+ | 14 Férié | 15 14h-16h Danses en cercle |
| 18 14h-16h Perm. Numérique | 19 13h30-14h30 Groupe ques- tions sociales | 20 14h-16h Permanence numérique 60+ | 21 14h-16h Gymsana | 22 10h30-12h Trico-lage 14h-16h Chansons pour tous |
| 25 Férié | 26 14h-16h Ciné-Babel spé- cial Potage | 27 14h-16h Permanence numérique + sociale 60+ | 28 14h-16h Gymsana | 29 10h-12h Boutique 14h-16h Danses en cercle |



Juin 2026

| lun. | mar. | mer. | jeu. | ven. |
|----------------------------------|---|---|---|---|
| 1 14h-16h Perm. numérique | 2 16h-18h Café papote - Le repas | 3 14h-16h Permanence numérique 60+ | 4 14h-16h Gymsana | 5 10h30-12h Trico-lage 14h-16h Chansons pour tous |
| 8 14h-16h Carnet de vie | 9 | 10 14h-16h Permanence numérique + sociale 60+ | 11 13h30-14h30 Groupe ques- tions sociales 14h-16h Gymsana | 12 14h-16h Danses en cercle |
| 15 14h-16h Perm. numérique | 16 13h30 sortie culturelle | 17 14h-16h Permanence numérique 60+ | 18 14h-16h Gymsana | 19 10h30-12h Trico-lage 14h-16h Chansons pour tous |
| 22 14h-16h Carnet de vie | 23 | 24 14h-16h Permanence numérique + sociale 60+ | 25 14h-16h Gymsana | 26 10h-12h Boutique 14h-16h Danses en cercle |
| 29 | 30 14h-16h Ciné-Babel | | | |