



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 point d'honneur à favoriser le lien social et l'entraide.

Votre avis compte ! Nous sommes toujours à l'écoute de vos idées et 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°85
Juillet - août 20 26
Bimestriel
N° d'agrément:P911685



AGENDA des activités

Juillet - août 2026



EDITO

Un nouvel été s'ouvre à nous, avec l'envie de créer des moments simples, chaleureux et accessibles à tous.

À travers ce programme estival, La Gerbe vous propose des moments de découvertes, de rencontres et de petites pauses qui font du bien.

Chaque activité et sortie ont été pensées pour offrir un espace où chacun peut se sentir accueilli, écouté et libre de participer à son rythme.

Que vous aimiez bouger, partager, explorer ou simplement profiter d'un instant pour vous, ces semaines d'été vous invitent à vivre pleinement.

Nous vous souhaitons un bel été, plein d'échanges et de découvertes.

L'équipe Communautaire



LES SORTIES CULTURELLES

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

Date des sorties : 14/07 Musée de Tervuren (voir p4)- **Le 11/08** Musicorum + Musée Bellevue (voir p5)

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



SORTIE ESTIVALE : MINIGOLF JOSAPHAT



Envie d'une sortie conviviale en plein air ? Nous vous proposons une partie de minigolf au parc Josaphat ! Pas besoin d'être un champion, l'important c'est de s'amuser ensemble. Le parcours est accessible à tous et se trouve dans un cadre verdoyant, idéal pour profiter de l'été. Venez comme vous êtes, on passe un bon moment !

Quand ? Le jeudi 09/07 à 14h

Où ? Minigolf du parc Josaphat – 1030 Schaerbeek

Pour s'inscrire ? Contacter Catherine ou Vincent au 02 216 74 75

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 10/07, 24/07, 07/08 et 21/08 de 14h à 16h.

Participation ? Gratuit

Contact ? Vincent au 02 216 74 75



EXCURSION D'ÉTÉ : VISITE DU MUSÉE DE L'AFRIQUE ET BALADE AU PARC DE TERVUREN



Envie de découvrir un lieu fascinant ? Nous vous proposons une visite guidée du Musée royal de l'Afrique centrale à Tervuren. Un musée entièrement rénové qui retrace l'histoire du Congo et de l'Afrique centrale à travers des collections uniques. On s'y rend ensemble, pas besoin de vous organiser seul-e !

Quand ? Le mardi 14/07

Où ? Musée royal de l'Afrique centrale – Tervuren

Comment ? Départ ensemble de la Gerbe (rue Thiéfry 45) à 13h

Participation ? 1,25€ (article 27)

Pour s'inscrire ? Contacter Nathalie, David, Vincent ou Clara au 02 216 74 75



"CHANSON POUR TOUS" FAIT SON PREMIER CONCERT



Depuis plusieurs mois, le groupe "Chanson pour tous" se retrouve chaque semaine pour chanter ensemble. Aujourd'hui, ils sont prêts à monter sur scène pour leur tout premier concert ! Un moment unique, plein d'émotion et de partage. Venez les applaudir et les encourager : votre présence fera toute la différence. L'entrée est libre, amenez vos amis !

Où ? La Gerbe - Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek

Quand ? Le vendredi 31/07 à 14h

Participation ? Gratuit

Contact ? Vincent au 02 216 74 75



EXCURSION D'ÉTÉ : LE JARDIN BOTANIQUE DE MEISE



En juillet, nous vous proposons d'aller découvrir ou redécouvrir, l'un des plus grands jardin botanique d'Europe. D'abord, nous nous baladerons parmi les quelques 18.000 espèces de plantes que comprend le site. Promenade à la découverte du site. Pour suivre, nous prendrons le petit train qui sillonne les jardins durant tout l'été.

Date de la sortie : le 18/08

Comment ? Départ ensemble de la Gerbe (rue Thiéfry 45) à 10h

A prévoir ? Son pic-nic de midi

Inscription obligatoire - infos pratiques lors de l'inscription : Clara, Vincent ou David au 02 216 74 75



SORTIE CULTURELLE : FESTIVAL MUSICORUM + MUSÉE BELLEVUE

Nous commencerons par Le Festival MUSICORUM qui organise des concerts de musique classique au cœur de Bruxelles depuis de nombreuses années. Le festival propose des formations et des genres variés : solistes et orchestre, musique de chambre, instruments et voix,...



Ensuite, nous irons visiter le musée Belvue pour y découvrir la Belgique d'aujourd'hui à travers une présentation moderne et originale. Explorez son histoire déployée en sept thèmes dans sept salles : démocratie, prospérité, solidarité, pluralisme, migrations, langues et Europe.



Quand ? Le 11/08

Comment ? Départ ensemble de la Gerbe (rue Thiéfry 45) à 11h30

Participation ? Gratuit

Pour s'inscrire ? Contacter David, Clara ou Vincnet au 02 216 74 75

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 08/07, 22/07, 05/08 et 19/08

Participation ? Gratuit

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

A La Gerbe, rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek.

Pemanence numérique : les lundis 27/07, 10/08 et 24/08 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 28/08 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 Thiéfray 45 à 1030 Schaerbeek.

Quand ? Le 07/07 et le 04/08 de 16h à 18h

Participation ? 1 €

Plus d'information ? Nathalie ou David au 02 216 74 75

GYMNASTIQUE ASSISE POUR SENIORS (65+)

L'asbl Gymsana 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 ? 10 € (2 séances 20/08 et 27/08) à verser sur le compte de la Gerbe

Quand ? Le cours de gym se met en pause pendant l'été à partir du 1er juillet et reprendra le 20/08/26

Plus d'infos ? Catherine E. au 02 216 74 75

CINÉ BABEL - JUILLET

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 pourrions partager nos ressentis, émotions, réflexions, observations, indignations, accords et désaccords... Soyez les bienvenu(e)s au Ciné Babel!



Marty est accidentellement propulsé de 1985 à 1955. Il perturbe la rencontre de ses parents et doit les faire tomber amoureux pour ne pas effacer sa propre existence.

Où ? La Gerbe - Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek

Quand ? Le 28/07 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 ? Vendredi 17/07, **31/07 (concert)**, 14/8 et 28/08 de 14h à 16h.

Participation ? Gratuit

Contact ? Vincent au 02 216 74 75



JE RÉALISE MON «CARNET DE VIE »

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.

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 20/07, 03/08 et 31/08 de 14h à 16h.

Participation ? Gratuit.

Contact ? Vincent au 02 216 74 75

CINÉ BABEL - AOUT



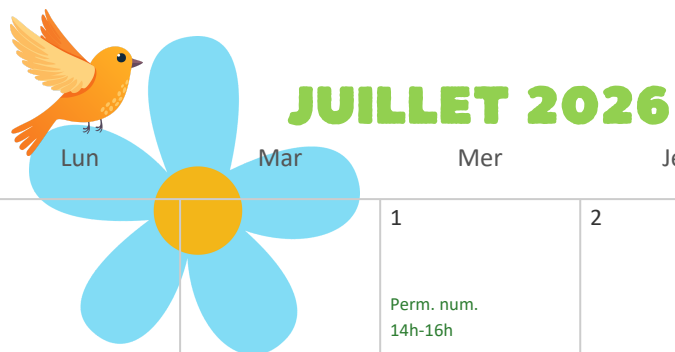
Un soir d'été, Suzanne, accompagnée de ses deux jeunes enfants, rend une visite impromptue à sa sœur Jeanne. Celle-ci est prise au dépourvu. Non seulement elles ne se sont pas vues depuis plusieurs mois, mais Suzanne semble comme absente à elle-même.

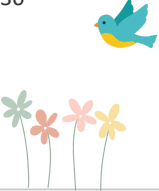
Où ? La Gerbe - Rue Thiéfry 45 à 1030 Schaerbeek

Quand ? Le 25/08 à 14h

Contact ? Nathalie au 02 216 74 75

Prix ? Gratuit



Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
		1 Perm. num. 14h-16h	2	3
6 	7 Cafe Papote 16h-18h	8 Perm. num. 14h-16h Perm. soc. 14h-16h	9 Mini-golf 14h-16h	10 Danse en cercle 14h-16h
13	14 Excursion Tervuren 13h-17h	15 Perm. num. 14h-16h	16	17 Chansons pour tous 14h-16h
20 Carnet de vie 14h-16h	21 Fete nationale	22 Perm. num. 14h-16h Perm. soc. 14h-16h	23	24 Danse en cercle 14h-16h
27 Perm. num. 14h-16h	28 Ciné Babel 14h-16h	29 Perm. num. 14h-16h	30 	31 Chansons pour tous - Le concert 14h-16h



Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
3 Carnet de vie 14h-16h	4 Café Papote 16h-18h	5 Perm. num. 14h-16h Perm. soc. 14h-16h	6	7 Danse en cercle 14h-16h
10 Perm. num. 14h-16h	11 Musicorum + BELvue 11h30	12 Perm. num. 14h-16h	13	14 Chansons pour tous 14h-16h
17	18 Excursion Meise 10h	19 Perm. num. 14h-16h Perm. soc. 14h-16h	20 Gym seniors 14h-16h	21 Danse en cercle 14h-16h
24 Perm. num. 14h-16h	25 Ciné Babel 14h-16h	26 Perm. num. 14h-16h	27 Gym seniors 14h-16h	28 Boutique 10h-12h Chansons pour tous 14h-16h
31 Carnet de vie 14h-16h			