# INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Activités gratuites (matériel à vos frais).

**Inscription à partir du 7 septembre via le formulaire en ligne :**

- https://extranet.beyne-heusay.be/inscriptions/pcs
- via le QR-code.
- par téléphone : 04.355.89.27

Retrouvez les dates des ateliers dans le calendrier en annexe.

**Julie BEAUJEAN -** Responsable des actions PCS
04.355.89.27 | pcs@beyne-heusay.be
**Sandrine LECLERCQ -** Chef de service
04.355.89.29 | pcs@beyne-heusay.be

Commune de Beyne-Heusay
Beyne-Heusay | Bellaire | Queue-du-Bois | Woluwe-sous-Fléron
www.beyne-heusay.be

pcs plan de cohésion sociale
Commune de Beyne-Heusay

# POUR SOI M'AIME

**Atelier micro-macramé**
Un atelier pour apprendre la technique du micro-macramé et, grâce aux fils fins et aux nœuds, donner vie à ses propres créations (bijoux, etc.).

Un à deux lundis par mois à la bibliothèque de Beyne Centre. Dès le 28 septembre de 13h30 à 16h30.

**Atelier crochet**
Un atelier pour apprendre la technique du crochet afin de réaliser des pièces uniques (accessoires, etc.).

Un à deux lundis par mois à la bibliothèque de Beyne Centre.
Dès le 21 septembre de 13h30 à 16h30.

# SPORT D'ENTRETIEN

**Je trottine pour ma santé**
Séance de course à pied en salle pour garder la forme.

**Gym douce**
Séance de gymnastique douce pour préserver son bien-être et son tonus, tout en respectant ses articulations.

**Pause café papote**
Après l'effort, le réconfort. Un lieu convivial pour venir bavarder et passer un agréable moment autour d'un café ou d'un thé.

Chaque lundi au hall omnisports.
Dès le 21 septembre :
- je trottine pour ma santé de 9h30 à 10h15,
- gym douce de 10h30 à 11h15,
- café papote de 11h30 à 12h15.

# ESPACE-TEMPS PARENTS/ENFANTS

Un temps privilégié pour les petits de 0 à 3 ans accompagnés d'un/des parent(s) et encadré par des professionnelles de la petite enfance. Un espace de jeux adapté aux tout-petits ainsi qu'un parcours psychomoteur sont mis en place afin de proposer un lieu de rencontres accueillant et ressourçant pour les parents et enfants.

Un samedi par mois au hall omnisports.
Dès le 17 octobre de 10h00 à 11h00.

# ACCOMPAGNEMENT

## SERVICE PAPILLON

Ce service, soutenu par l'AIGS, a pour objectif de favoriser le pouvoir d'agir des personnes en situation d'isolement et d'exclusion sociale par le biais d'un coaching individuel. Une coach aide les personnes en besoin à trouver leurs propres solutions et motivations face à leurs difficultés tout en respectant leur être et en considérant qu'elles possèdent des ressources pour y arriver. Ce service est totalement gratuit.

**Renseignements :**
Laurie Ligot, coach psychosocial
0493.40.33.09 | l.ligot@aigs.be.

## LES ÉDUCATEURS DE RUE

Tout au long de l'année, les éducateurs proposent diverses activités ainsi qu'un accompagnement dans différentes démarches auprès d'un public hétérogène.

**Renseignements :**
Alfonso GONZALEZ, 0496.07.02.74
Francesco TURI, 0498.94.60.00
David DEDOYARD, 0473.73.09.65

# ECRIS-MOI UNE HISTOIRE

Le plaisir d'écrire en groupe et de développer son imagination, son style et sa créativité. Ces ateliers d'écriture interactive sont proposés pour toute personne désireuse d'entremêler les mots sur papier.

Deux mardis par mois à la bibliothèque de Beyne Centre.
Dès le 22 septembre de 19h00 à 20h30.

# DU CRAYON À LA COULEUR

Un atelier pour découvrir, créer, apprendre ou progresser dans l'art du dessin et de la peinture.

Deux mercredis par mois à la bibliothèque de Beyne Centre.
Dès le 23 septembre de 13h30 à 16h30.

# RDV RUN

Une rencontre entre coureurs, ayant un minimum d'expérience, est programmée pour réaliser des séances de course à pied de 7 à 10 km dans les environs de Beyne-Heusay (3 groupes de niveaux différents).

Chaque mercredi, RDV devant le hall omnisports.
Dès le 16 septembre à 18h00.

# AGENDA D'OCTOBRE À DÉCEMBRE 2026

**17 octobre**
Cortège Halloween à Queue-du-Bois

**31 octobre**
Balade Halloween à Beyne-Heusay

**29 novembre**
Saint-Nicolas dans les rues

**4 décembre**
Donnerie

**19 et 20 décembre**
Marché de Noël