

Etterbeek

SEMAINE DE LA *Santé*

16 > 24/04/2026



**Bien-être, bien vivre,
en bonne santé à Etterbeek**

Un événement organisé à l'initiative du bourgmestre Vincent De Wolf, en charge de la Prévention,
de l'échevin de la Promotion de la Santé, André du Bus et du président du CPAS, Arnaud Van Praet.

SEMAINE DE LA *Santé*

La Semaine de la santé est une première à Etterbeek. Elle répond à la volonté d'inscrire de nombreuses activités communales sous le signe de la santé, comme le Collège s'y est engagé dans sa déclaration de politique communale. Cette initiative a donc rassemblé les services de l'enseignement, des Sports, de l'Égalité des Chances, de la Mobilité, de la Culture, de la Transition Écologique, de l'Animation, des Foires et Marchés, Contact Plus, de la Communication, le service de la Santé et même la Croix Rouge. Sans oublier le CPAS qui joue un rôle essentiel dans l'accompagnement social et dans l'accès à la santé de première ligne.

Penser la santé le temps d'une semaine, c'est avant tout créer des ponts : entre mobilité et bien-être, entre espaces verts et qualité de l'air, entre enseignement et alimentation saine, entre propreté et qualité de l'environnement...

Au programme : des rencontres, des animations, des expositions, des conférences, des ateliers, des balades... autant d'occasions de découvrir combien notre santé s'inscrit dans un large éventail d'activités.

À l'heure où certains problèmes de santé connaissent une progression inquiétante, nous faisons le pari qu'améliorer le cadre de vie, au sens le plus large mais aussi le plus concret, contribue à renforcer le bien-être, le bien vivre et donc la santé de la population etterbeekoise.

Une réflexion ou une suggestion par rapport à cette première dans votre commune ? N'hésitez pas à nous écrire via l'adresse courriel : participation@etterbeek.brussels.

Nous vous souhaitons de beaux moments de santé à Etterbeek !



Vincent De Wolf
Bourgmestre



Arnaud van Praet
Président du CPAS



André du Bus
Échevin de la Promotion de la santé

SEMAINE DE LA *Santé*



*Jeu*di 16 avril

ALIMENTATION SAINE À L'ÉCOLE



Enseignant.es des écoles primaires à Etterbeek

Les services Enseignement et Promotion de la Santé à l'École (PSE) proposent aux enseignants des cinq écoles primaires (une école par jour) un lunch visant à les sensibiliser à une alimentation saine, équilibrée et durable. La médecin du PSE animera ce repas et partagera des conseils pratiques basés sur la brochure de référence « Bien manger pour bien grandir », tout en échangeant avec les participant.es. L'occasion de découvrir comment allier plaisir, santé et respect de l'environnement au quotidien.

**Activité proposée par les services Enseignement et Santé
En collaboration avec le PSE d'Etterbeek**



Exposition du 16 au 24 avril

L'EXPRESSION ARTISTIQUE COMME VECTEUR DE SANTÉ DANS LE SECTEUR DU HANDICAP



**Vernissage le 16 avril à 18h30. Accessible ensuite
aux heures d'ouverture de l'administration.**



Tout public



Hôtel communal – Espace entrée libre
Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek

Artemia et l'Arche vous invitent à découvrir leurs œuvres picturales, l'occasion de mieux comprendre le quotidien de personnes concernées, de sensibiliser le public, de promouvoir l'inclusion et le respect de chacun.e, et de promouvoir l'expression artistique comme vecteur de santé.

**Exposition proposée par les services Culture, Contact Plus et Santé
En collaboration avec les Asbl Artemia et l'Arche**

SEMAINE DE LA *Santé*



Vendredi 17 avril

PETIT DÉJEUNER SAIN



A Partir de 8h



Hôtel communal – hall d'entrée

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek



Inscription via sante@etterbeek.brussels



Tout public et les membres du personnel communal et du CPAS

Les services Transition écologique et Santé proposent un petit-déjeuner sain, équitable et durable dans le hall d'entrée de l'hôtel communal. Au programme : des denrées saines et savoureuses, accompagnées de conseils pratiques pour aborder au mieux le premier repas de la journée. La brochure « Bien manger pour bien grandir » sera également présentée, offrant des informations utiles pour adopter une alimentation équilibrée et durable.

**Activité proposée par les services Transition écologique et Santé
En collaboration avec le service PSE**



Samedi 18 avril

ETTERBIKE FOR ALL



Accueil : 13h / Retour vers 16h30 suivi d'un goûter



Orangerie – Parc Hap

Chaussée de Wavre 508, 1040 Etterbeek



Inscription via le lien suivant <https://tinyurl.com/yt22c7wb>



Tout public

La pratique du vélo représente un important vecteur de santé qui s'inscrit également dans la mobilité active et durable. Les services Mobilité, Contact Plus et Santé proposent une balade vélo « Etterbike for all ! » qui vous emmènera jusqu'au parc de Woluwe et sur la Promenade Verte et sera accompagnée de BabelBike, une ASBL qui promeut l'inclusion sociale par le vélo.

Si vous ne disposez pas de vélo, la commune d'Etterbeek se chargera d'en mettre un à votre disposition (dans la limite des stocks disponibles). Vous pouvez préciser le modèle de vélo et votre taille dans le formulaire d'inscription ci-dessus.

**Balade vélo proposée par les services Mobilité, Contact Plus et Santé
En collaboration avec Babelbike et la Zone de police Montgomery**

SEMAINE DE LA *Santé*



Dimanche 19 avril

BILAN CARDIAQUE



8h-13h



Marché de la place Jourdan



Inscription recommandée via sante@etterbeek.brussels



+ de 60 ans

L'UZ Brussel part à la rencontre des Bruxelloises et Bruxellois ! Un bus proposant un bilan cardiaque sera présent au Marché de la place Jourdan dans le cadre d'une initiative menée par une unité de recherche de l'UZ Brussel. Cette action est destinée aux personnes de plus de 60 ans ne présentant pas d'antécédents cardiaques connus.

**Activité proposée par les services Foires, marchés et brocantes et Santé
En collaboration avec l'UZ Brussel**



Lundi 20 avril

FORMATION – 3 MINUTES POUR SAUVER UNE VIE



9h-12h ou 17h30-20h30



Section locale Croix-Rouge d'Etterbeek

Rue Général Lemans 95, 1040 Etterbeek



Inscription obligatoire via sante@etterbeek.brussels

Veillez préciser le créneau choisi



Citoyen.ne.s etterbeekois.es et le personnel communal

Lors de cette formation, donnée par les formateurs de la section locale Croix-Rouge d'Etterbeek, les participants apprendront les gestes suivants :

- Evaluer les fonctions vitales d'une personne ;
- Réaliser une réanimation cardio-pulmonaire sur un adulte ;
- Entreprendre la défibrillation d'un adulte ;
- Mettre une victime en position latérale de sécurité ;
- Appeler les services de secours (112) de manière adéquate.

**Activité proposée par le service Santé
En collaboration avec la Croix-Rouge, section locale d'Etterbeek**

SEMAINE DE LA Santé



Lundi 20 avril

COLLECTE DE SANG



15h-20h



Hôtel communal – Espace entrée libre

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek



18 ans et +

Participez à la collecte de sang à Etterbeek ! Pour rappel, le don de sang est un acte de solidarité, responsable, volontaire et bénévole : il suffit d'être majeur et en bonne santé pour donner le sien.

Activité proposée par le service Santé

En collaboration avec la Croix-Rouge, section locale d'Etterbeek



Lundi 20 avril

ATELIER LOGEMENT ET SANTÉ : COMPRENDRE ET AGIR RAPIDEMENT



17h30-19h30



Hôtel communal – Salle de l'Europe

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek

Inscription via coordination.sociale@cpas-etterbeek.brussels



Veillez préciser dans le mail le nom de l'atelier auquel vous vous inscrivez



Tout public

Cet atelier propose des explications simples sur les causes fréquentes de l'humidité dans un logement et les signes d'alerte à repérer. Il inclut une check-list pratique avec des conseils faciles à appliquer au quotidien, informe sur les impacts possibles sur la santé et oriente vers les aides disponibles, comme l'accompagnement en matière de logement, la guidance énergie, les visites à domicile, la médiation avec le propriétaire ou d'autres services spécialisés.

Activité proposée par les cellules Energie et Logement du CPAS

SEMAINE DE LA *Santé*



Mardi 21 avril

BOUGER À SON RYTHME, MANGER ÉQUILIBRÉ



18h15



Hôtel communal – Salle Christian Debaty

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek



Inscription via sante@etterbeek.brussels



Tout public

Cette conférence sera donnée par Charlotte Demaret (diététicienne du sport – Sport sur Ordonnance), Céline Van den Daelen (diététicienne-nutritionniste spécialisée en onco-diététique) et le docteur Boucquiau (médecin en santé publique). Elle s'appuiera sur les nouvelles recommandations du Conseil supérieur de la santé, sur l'enquête de consommation alimentaire et sur les données se rapportant aux enjeux de l'alimentation et de l'activité physique. Elle mettra également l'accent sur des pistes concrètes et faciles à appliquer au quotidien pour améliorer son équilibre alimentaire, intégrer davantage de mouvement et mieux comprendre l'impact réel de ces habitudes sur la santé. Ce sera également l'occasion de lancer officiellement le programme Sport sur ordonnance.

**Conférence proposée par les Services Sport et Santé,
En collaboration avec l'Asbl Sport sur Ordonnance**



Mercredi 22 avril

SANTÉ MENTALE - ATELIER 1 DÉCOUVERTE



10h-11h30



Hôtel communal – Salle Hergé

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek



Inscription via coordination.sociale@cpas-etterbeek.brussels Veuillez préciser dans le mail le nom de l'atelier auquel vous vous inscrivez



Tout public

Cette séance d'information traitera de la question suivante : quels sont les signes qui peuvent nous alerter concernant la santé mentale, en tenant compte des différentes sphères de la personne (émotionnelle, physique, sociale, relationnelle) ?

**Activité proposée par la cellule Santé mentale du CPAS
En collaboration avec PsyBru**



Mercredi 22 avril

SANTÉ MENTALE - ATELIER 2 PRÉSENTATION DE L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DE PREMIÈRE LIGNE



15h-16h30



Hôtel communal – Salle de l'Europe

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek



Inscription via coordination.sociale@cpas-etterbeek.brussels

Veillez préciser dans le mail le nom de l'atelier auquel vous vous inscrivez



Tout public

Cette séance traitera, quant à elle, de l'accompagnement psychologique de première ligne, (public cible, modalités d'accès, objectifs, cadre, fréquence, limites et orientation vers des soins spécialisés si nécessaire).

**Activité proposée par le CPAS
En collaboration avec PsyBru**



Mercredi 22 avril

SANTÉ DES FEMMES AU TRAVAIL



18h30



Cinéma Vendôme

Chaussée de Wavre 18, 1050 Ixelles



Inscription via sante@etterbeek.brussels



Tout public

Dans le film Helden, une jeune infirmière dévouée se retrouve rapidement confrontée à une importante charge de travail. Malgré la fatigue, la pression des patients angoissés et le rythme effréné, Floria tente de garantir une prise en charge professionnelle, chaleureuse et humaine.



Jeudi 23 avril

ATELIER – MIDI SANTÉ: ADOPTER LES BONS GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL



12h30-14h



Hôtel communal – Salle Christian Debaty

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek



Inscription via sante@etterbeek.brussels



Personnel communal et CPAS

Un Midi Santé sera organisé sur la thématique « adopter les bons gestes et bonnes postures au travail ». Cet atelier permettra d'aborder l'importance des bonnes habitudes posturales pour prévenir les troubles musculosquelettiques et favoriser le bien-être au travail.

**Activité proposée par les services Interne pour la Prévention
et la Protection au Travail (SIPPT) et Santé
En collaboration avec Cohezio**



Jeudi 23 avril

CONFÉRENCE – PARCOURS VACCINAL : S'INFORMER POUR MIEUX SE PROTÉGER



17h30-19h30



Hôtel communal – Salle de l'Europe

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek



Inscription via coordination.sociale@cpas-etterbeek.brussels Veuillez préciser dans le mail le nom de l'atelier auquel vous vous inscrivez



Tout public

Cette conférence a pour objectif d'informer plus efficacement les citoyens sur la vaccination, de promouvoir la prévention et de répondre aux arguments relatifs à la non vaccination. Elle proposera :

- une présentation simple du parcours vaccinal recommandé ;
- un volet pédagogique sur le coût et le remboursement ;
- des informations pratiques sur les lieux et les modalités de vaccination,
- un volet d'orientation sociale.

**Activité proposée par le Cpas.
En collaboration avec Brusano et le Dr Schoofs (cabinet Acacias)**



Vendredi 24 avril

ATELIER 1 – PRÉSENTATION DU CENTRE DE JOUR



9h30-11h30 et 13h30-15h30



Centre de jour Suzanne Schmidt-Madou

Avenue d'Auderghem 233, 1040 Etterbeek



Inscription via sarah.kilicoglu@cpas-etterbeek.brussels



Les aînés

Le CPAS organise une visite guidée et une présentation des services du centre de jour (repas, activités, soutien au maintien à domicile), des informations sur le répit des aidants proches, ainsi que les modalités d'accès et d'inscription. Un stand Senior Focus* proposera la distribution des « boîtes jaunes » et des informations aux personnes âgées vivant à domicile.

*Senior Focus est un kit contenant vos informations médicales essentielles, placé dans votre réfrigérateur pour aider les secours à intervenir rapidement en cas d'urgence à domicile. La boîte jaune, facilement identifiable, contient une fiche médicale complétée à l'avance avec les informations importantes pour les intervenants. Un autocollant placé sur la porte du réfrigérateur signale la présence du kit afin que les services de secours puissent le trouver immédiatement.

**Activités proposées par le CPAS et les services Contact Plus et Santé
En collaboration avec les hôpitaux Iris Sud et le Centre de jour Suzanne Schmidt-Madou**



Vendredi 24 avril

ATELIER 2 – PRÉVENTION DES CHUTES



13h-16h



Centre de jour Suzanne Schmidt-Madou

Avenue d'Auderghem 233, 1040 Etterbeek



Inscription via contact.plus@etterbeek.brussels



Les aînés

Les hôpitaux Iris Sud vous invitent à des ateliers de santé au bénéfice des seniors de la commune. Au programme : ateliers de prévention des chutes, de prévention du diabète, de conseils en diététiques et bien d'autres encore !

SEMAINE
DE LA
Santé

Etterbeek

La commune d'Etterbeek remercie
l'ensemble de ses partenaires.

Service Santé et bien-être

Hôtel communal

Avenue des Casernes 31/1, 1040 Etterbeek
sante@etterbeek.brussels - 02 627 27 81

