



**Février 2025**  
**MAISON DE QUARTIER - AMBIORIX**

Date	Heure	Activité	Lieu	€
<b>Activités hebdomadaires</b>				
Chaque Lundi	13:30 - 16:30	Permanence sociale - Consolée	MDQ Ambiorix	-
	14:00 - 16:00	Méditation de pleine conscience (programme)	MDQ Ambiorix	-
	14:00 - 16:00	Jeux de société	MDQ Ambiorix	Gratuit
Chaque Mardi	10:00 - 11:30	Atelier Arts plastiques - 21/01, 28/01, 04/02, 11/02 et 25/02	MDQ Ambiorix	3 €
	13:30 - 16:00	Permanence multimédia: Questions/réponses pour vos appareils portables (Smartphone, Tablette et Ordinateur)	MDQ Ambiorix	-
	14:00 - 16:30	Tai Chi - Francis	MDQ Ambiorix	Gratuit
Chaque Mercredi	09:00 - 09:45	Zumba Gold - Dorka	MDQ Ambiorix	1 €
	09:00 - 12:00	Permanence sociale	MDQ Ambiorix	-
	09:00 - 12:30	Permanence multimédia: Sur rendez-vous	Avenue Louise 240	-
	13:30 - 15:30	Atelier multimédia (voir planning multimedia) - Livio	Avenue Louise 240	1 €/Séance
Chaque Jeudi	10:00 - 12:00	Atelier multimédia (voir planning multimedia) - Livio	MDQ Ambiorix	1 €/Séance
	14:00 - 15:00	Qi Gong - 06/02, 13/02 et 20/02 - Elena	Square Ambiorix	2 €
Chaque Vendredi	10:30 - 11:30	Méthode Feldenkrais : "Prise de conscience du corps par le mouvement dans l'usage au quotidien"-	MDQ Ambiorix	1 €
	13:30 - 15:30	Soupe aux légumes de saisons de notre Lora - Sur place. <i>Les soupes à emporter sont limitées à 1 part</i>	MDQ Ambiorix	1€ 50

**Janvier**

Jeudi 23 janvier	15:00	Gouter crêpes d'anniversaire ( <i>gratuit si c'est votre anniversaire en janvier</i> )	MDQ Ambiorix	1 €
	18:30	Théâtre Le Public - Ma 9ème symfolie !	Rue Braemt 64	1 € 25
Vendredi 24 janvier	13:45	Cyberstart avec Madeleine	MDQ Ambiorix	Gratuit
Mardi 28 Janvier	13:30 - 20:00	Opéra La monnaie - Götterdämmerung Richard Wagner	La Monnaie	Gratuit
Jeudi 30 janvier	14:00	Groupe de parole : Thème "les addictions"	MDQ Ambiorix	Gratuit
	14:15	Visite guidée de l'exposition Alechinsky à la Villa Empain	Avenue Franklin Roosevelt, 67	4 €
Vendredi 31 janvier	10:00	Brunch des rois	MDQ Ambiorix	6 €

**Février**

Mardi 04 février	14:00 - 16:00	Visite guidée de l'exposition Arborescences de MICHEL GOYON suivit d'un atelier technique de transfert et expérimentations	Rue Haute 314, 1000 Bruxelles	1 € 25
	20:00 - 21:15	Théâtre National / Danse : Ma l'amor mio non muore / épilogue - Cette représentation sera suivie d'un atelier danse avec les metteurs en scène le vendredi 07 février à 14:00	Bd Emile Jacquemain 111	1 € 25
Jeudi 06 février	14:00	Chandeleur : Vente de Crêpes et jus de fruits	MDQ Ambiorix	1 €
	15:15	Café littéraire avec Merlin conteur	MDQ Ambiorix	Gratuit
Samedi 08 février	14:00 - 16:00	Atelier danse au Théâtre National avec les metteurs en scènes Mauro Paccagnella et Alessandro Bernardeschi - ( <i>il est préférable d'avoir vu la pièce mardi 04 février pour s'inscrire</i> )	Bd Emile Jacquemain 111	Gratuit
Mardi 11 février	14:15	Visite guidée de l'exposition Draft from Rubens to khnopff au Musée Royaux des Beaux-Arts	Rue de la Régence, 3 1000 Bruxelles	4 €
Mercredi 12 février	19:00	Théâtre National / Danse : L'opéra du villageois de Zora Snake	Bd Emile Jacquemain 111	1 € 25

Jeudi 13 février	14:00	Théâtre les Riches Claires - Sloche par la compagnie Karl	Rue des Riches Claires 23	1 € 25
Vendredi 14 février	14:00	Café Alzeihmer	MDQ Ambiorix	Gratuit
Lundi 17 février	12:30	Repas des Coeurs : Poulet aux olives et citron, carottes rôties, riz et Pasteis de nata en dessert	MDQ Ambiorix	10 €
Jeudi 20 février	13:15	Instant bien-être : Manucure et soin des mains à l'institut de beauté de Bischoffsheim.	Rue de la Blanchisserie, 52	5 €
Vendredi 21 février	10:00	Brunch	MDQ Ambiorix	6 €
Mardi 25 février	15:00	Gouter crêpes d'anniversaire ( <i>gratuit si c'est votre anniversaire en février</i> )	MDQ Ambiorix	1 €
Jeudi 27 février	08:15 - 18:00	Excursion en Bus Liège - 11h30 - Déjeuner à la brasserie ( <i>sur réservation avant le jeudi 20/02</i> ) 14h- Visite guidée de l'exposition Paul Delvaux à la Boverie	MDQ Ambiorix	10 €
Vendredi 28 février	13:45	Atelier bien-être sonore avec Mike et Tenzen	MDQ Ambiorix	1 €

### Accueil du public

Lundi : 13h30 à 16h30

Mardi - Mercredi - Jeudi : 9h à 12h30 et 13h30 à 16h30

Vendredi : 9h à 12h30 et 13h30 à 15h30

**Pour tous renseignements : 02/209.28.00**

Activités générales : 0490/47.89.54 - Activités multimédia : 0490/67.62.59 - Service social : 0490/67.44.52 - 02/209.28.01

**-Les activités se font uniquement sur inscription -**