



Generation +

NOVEMBRE - DECEMBRE 2025
NOVEMBER - DECEMBER 2025

ASBL Generation+
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

Numéro d'agrément : P501011
Périodicité : toutes les 8 semaines

Numéro 29



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT
1099 BRUXELLES X



EXCURSION AVEC VIVIANA
**EN VOYAGE DANS
UN CONTE DE FÉE**

p.7

À votre agenda !

10 novembre
au 15 janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10 MARCHE DU LUNDI Marche du Chemin du Beau Chêne	11	12 INSCRIPTIONS AUX EXCURSIONS, VISITES, REPAS ET ÉVÉNEMENTS	13	14	15  Fête du Roi	16
17 MARCHE DU LUNDI Marche par le sentier des Fabricants	18	19	20 REPAS ISVP	21 CONFÉRENCE L'OTAN : perspectives historiques et enjeux actuels	22	23
24 MARCHE DU LUNDI Marche de la Vallée du Bocq	25	26	27	28	29	30
1 ^{er} décembre MARCHE DU LUNDI Marche « In de Kleine Ardennen » à Buizingen	2	3	4 BALADE VIVIANA Shopping et loisir : Uccle centre revisité REPAS ISVP	5	6  Saint-Nicolas	7
8 MARCHE DU LUNDI Marche « Hogebossen »	9 VISITE SP Les abeilles sauvages en région bruxelloise	10 Bal des Seniors	11	12	13	14
15 MARCHE DU LUNDI Marche des sentiers Botermans et Preumont	16	17	18	19 CONFÉRENCE Les terres rares, des métaux peu connus	20 EXCURSION VIVIANA Voyage dans un conte de fée	21
22 MARCHE DU LUNDI Marche des Moulins d'Ohain	23	24	25  Noël	26 REPAS DE NOËL Les Frères Romano	27	28
29 Pas de marche du lundi	30	31  Saint-Sylvestre	1 ^{er} janvier BONNE ANNÉE 2026 !	2 REPAS NOUVEL AN La Branche d'Olivier	3	4
5 MARCHE DU LUNDI Marche vers le moulin de St-Anna-Pede	6	7	8	9	10	11
12	13 VISITE SP Les Arbalétriers DÎNER-SPECTACLE 4211 km	14	15	16	17	18

Édito

Nous sommes heureux de constater que les nombreuses activités culturelles, sportives, artistiques et même gastronomiques rencontrent un franc succès. Afin de répondre à la demande toujours croissante, nous avons pu en dédoubler certaines. Nous poursuivrons dans cette voie pour continuer à faire vivre des moments riches en découvertes et en échanges.

Grâce à l'expérience d'artistes reconnues, Génération + vous propose depuis de nombreuses années de participer à des ateliers d'aquarelle et de dessin. À partir de janvier, **un nouvel atelier de peinture** viendra enrichir cette offre pour encore plus de diversité et de plaisir créatif. Nous sommes heureux de vous annoncer cette belle nouveauté, qui s'inscrit dans la continuité de notre engagement à favoriser les arts plastiques, la rencontre et le partage entre seniors passionnés.

Comme vous aurez pu le remarquer, certaines activités ont fait l'objet d'une adaptation tarifaire. Cette révision résulte principalement de l'augmentation des frais de fonctionnement de l'ASBL : revalorisation des prestations de certains animateurs, limitation du nombre de participants imposée par certains professeurs, hausse des coûts de location, etc. Il est important de souligner qu'aucune de ces activités n'est financièrement équilibrée : les prix demandés demeurent largement inférieurs à leur coût réel. C'est grâce à la subvention annuelle de la Commune que nous pouvons continuer à proposer ces activités à un tarif accessible à tous.

La rubrique « **Question Santé** » a suscité un réel intérêt, preuve que la prévention et la santé restent au cœur de vos préoccupations. Dans ce numéro, nous vous rappellerons pourquoi le vaccin contre la grippe reste essentiel pour les seniors.

Une autre nouvelle rubrique fait également son apparition « **Question Technologies** ». Elle nous aidera à mieux comprendre, notamment pourquoi nos ordinateurs et smartphones attirent les cybercriminels, et comment adopter les bons gestes pour éviter leurs pièges.

Fidèles à la tradition, nous vous convions aussi à nos **repas festifs de fin d'année**, un moment de partage et de convivialité toujours très attendu.

Notre dossier du mois met à l'honneur le « **Devoir de mémoire** », un sujet essentiel pour ne pas oublier d'où nous venons et pour mieux comprendre le monde d'aujourd'hui. Ce dossier revient sur plusieurs initiatives locales qui contribuent à préserver le souvenir et à transmettre les valeurs de paix et de solidarité entre les générations.

Enfin, conscients des missions sociales qui lui sont confiées, les membres du Comité de direction de l'ASBL Génération+ restent pleinement engagés à proposer aux seniors des activités variées, porteuses de liens, de découvertes et de bien-être partagé.

We stellen met plezier vast dat de talrijke culturele, sportieve, artistieke en zelfs gastronomische activiteiten een waar succes zijn. Om gehoor te geven aan de steeds groter wordende vraag hebben we sommige ervan uitgebreid. We gaan op deze weg voort om je momenten vol ontdekkingen en gesprekken te blijven laten beleven.

Dankzij de ervaring van erkende kunstenaars biedt Génération+ je al enkele jaren aquarel- en tekenworkshops aan. Vanaf januari verrijkt **een nieuwe schilderworkshop** dit aanbod voor nog meer diversiteit en creatief plezier. We zijn blij om je dit leuke nieuws aan te kondigen, dat in het verlengde ligt van ons engagement om de beeldende kunsten, de ontmoetingen en het delen tussen gepassioneerde senioren te stimuleren.

Zoals je wellicht al gemerkt hebt werd het tarief van sommige activiteiten aangepast. Deze herziening is voornamelijk het gevolg van de stijging van de werkingskosten van de vzw: herwaardering van de prestaties van sommige animatoren, beperking van het aantal deelnemers op vraag van sommige lesgevers, stijging van de huurkosten, enz. We willen benadrukken dat geen enkele van deze activiteiten financieel in evenwicht is: de gevraagde prijzen liggen ruimschoots onder de werkelijke kostprijs. Dankzij de jaarlijkse subsidie van de gemeente kunnen we deze activiteiten blijven aanbieden tegen een tarief dat voor iedereen betaalbaar is.

De rubriek "**Gezondheidsvraag**" wekt veel belangstelling, het bewijs dat preventie en gezondheid jullie blijven bekommeren. In dit nummer herinneren we je eraan waarom het griepvaccin essentieel blijft voor senioren.

Een andere nieuwe rubriek maakt ook zijn intrede: "**Technologie-vraag**". Hij helpt ons te begrijpen waarom onze computers en smartphones het doelwit zijn van cybercriminelen en hoe we hun valkuilen kunnen vermijden.

Traditiegetrouw nodigen we je ook uit voor onze **feestelijke eindejaarsmaaltijden**, een langverwacht moment van delen en gezelligheid.

Ons dossier van de maand brengt hulde aan de "**Herinneringsplicht**", een essentieel onderwerp om niet te vergeten vanwaar we komen en om de wereld van vandaag beter te begrijpen. Dit dossier blikt terug op verschillende lokale initiatieven die helpen om de herinnering in stand te houden en de waarden van vrede en solidariteit tussen generaties door te geven.

De leden van het directiecomité van vzw Génération+ zijn zich bewust van de sociale opdrachten die hen toegewezen zijn en blijven zich ten slotte volop inzetten om senioren gevarieerde activiteiten aan te bieden, vol sociale contacten, ontdekkingen en gedeeld welzijn.

DANIEL HUBLET

*Président
Voorzitter*

dhublet@uccle.brussels

ANN-MARY FRANCKEN

*Administratrice déléguée
Afgvaardigd bestuurder*

amfrancken@skynet.be

JEAN-LUC VANRAES

*Echevin de tutelle
Voogdijsschepen*

jlvanraes@uccle.brussels



En pratique

5 MODALITÉS D'INSCRIPTION

Activités

- 6 EXCURSIONS & VISITES
- 9 REPAS
- 11 ÉVÉNEMENTS
- 12 CONFÉRENCES INTERUNIVERSITAIRES
- 22 MARCHES DU LUNDI
- 24 SPORTS
- 27 LES MAISONS DE QUARTIER
ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ

Actualités

- 14 QUESTION SANTÉ
- 16 QUESTION TECHNOLOGIE
- 18 DOSSIER: DEVOIR DE MÉMOIRE
- 20 SUGGESTIONS DE LECTURE
- 31 JEUX

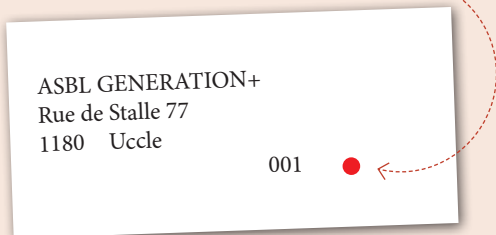
Modalités d'inscription Generation+

Generation+ se réjouit du succès croissant de ses activités. Afin de garantir l'égalité de traitement et de faciliter les inscriptions, celles-ci seront prochainement centralisées via une plateforme informatique.

Pour chaque activité, un quota de places sera réservé comme suit : 80 % pour les Ucclois(es) et 20 % pour les non-Ucclois(es), et ce jusqu'à 8 jours ouvrables avant la date de l'activité. Passé ce délai, les éventuelles places restantes seront attribuées selon l'ordre de la liste d'attente.

Transition temporaire et abonnement annuel

- Jusqu'à nouvel ordre, inscriptions par téléphone ou au guichet (2^e étage).
- Depuis le 1^{er} septembre 2025 : toute participation aux activités nécessite un **abonnement** annuel au magazine G+ :
 - » 10 € pour les Ucclois(es);
 - » 20 € pour les non-Ucclois(es).
- Un point **rouge** sur votre étiquette signifie que vous devez renouveler votre abonnement G+:



Versement : Belfius BE47 0680 4861 2080 (Generation+).
Communication : Abo G Plus - Nom - Adresse postale complète - Téléphone.

Inscription aux visites, excursions, conférences, repas et événements.

Quand et où s'inscrire ?

- 1^{er} jour des inscriptions : **mercredi 12 novembre** de 8h30 à 12h
☎ 02 605 15 50 ou au guichet du Service Seniors (2^e étage) : Rue de Stalle 77, 1180 Uccle.
- Les autres jours : guichet ouvert de 9h30 à 12h (fermé les après-midi).

Comment et quand payer ?

! N'effectuez votre paiement qu'après confirmation par le **Service Seniors** de votre inscription, et au plus tard 10 jours **ouvrables** avant la date de l'activité sous peine d'annulation.

- ☑ Par virement BE47 0680 4861 2080 (**Generation+**).
Communication : nom et date de l'activité.
- ☑ En espèces ou Bancontact, directement au guichet.

Annulation

Annulez par mail seniors@uccle.brussels de préférence ou par téléphone au moins **48h à l'avance** pour que votre paiement soit remboursé. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera possible, sauf cas exceptionnel.

Inscription aux sports, ateliers et jeux de société

Veuillez noter que les tarifs de certaines activités sportives et ateliers ont changé. Nous vous invitons à vous référer aux indications reprises dans le magazine.

Quand et où s'inscrire ?

Du lundi au vendredi : de 9h30 à 12h ☎ 02 605 15 50 ou au guichet du Service Seniors (2^e étage): Rue de Stalle 77, 1180 Uccle. **Sauf le mercredi 12 novembre, le jour des inscriptions aux visites !**

! Une séance d'essai gratuite est possible pour toutes les activités (se renseigner auprès du service).

Comment et quand payer ?

- N'effectuez votre paiement qu'après confirmation par le **service** de votre inscription.
- Achat d'une carte de **10 séances** valable 6 mois à compter du paiement.
- ☑ Par virement : BE47 0680 4861 2080 (**Generation+**).
Communication : nom de l'activité - jour et heure
- ☑ En espèces ou Bancontact, directement au guichet.



Excursions & Visites

ACTIVITÉS

EXCURSIONS
& VISITES

Les **INSCRIPTIONS**
aux activités culturelles
reprises dans ce magazine
débuteront **LE MERCREDI**
12 NOVEMBRE.

Les excursions, visites guidées et événements proposés dans ce magazine ont été sélectionnés par :

- « **SAVOIR PLUS** », géré bénévolement par Mmes Christine Marchal et Marie-José Gonzales ✉ savoirplus@uccle.brussels (en copie : seniors@uccle.brussels)
- Le Service Seniors **GENERATION+**

EmDee - Wikimedia



Les balades de Viviana

Shopping et loisir : Uccle Centre revisité

📅 **JEUDI 4 DÉCEMBRE**

🕒 **14h00**

Uccle Centre est un livre vivant de l'histoire de la commune et en feuilletant ses rues et ses coins, on découvrira des détails insolites sur les gens et les événements qui ont marqué ce territoire. À partir des traces de différentes époques, on observera comment le centre de la commune s'est adapté tout en gardant son charme et son importance. Des trésors et des détails cachés en pleine rue se dévoileront pour nous lors de cette balade.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide

📍 **DÉPART ET ARRIVÉE : À L'ENTRÉE DE L'ÉGLISE SAINT-PIERRE SUR LE PARVIS SAINT-PIERRE – UCCLE CENTRE**

10,2€



Visite

Les abeilles sauvages en région bruxelloise

📅 **MARDI 9 DÉCEMBRE**

🕒 **13h45**

Au contraire de l'abeille domestique, la seule à produire du miel, les abeilles sauvages sont encore peu connues. De toutes tailles, elles présentent des comportements très variés. On distingue les abeilles solitaires et les abeilles sociales comme les bourdons qui sont des abeilles à poils longs ; on distingue également des abeilles généralistes, qui se nourrissent sur une grande variété de fleurs, et les abeilles spécialistes, liées à une ou quelques espèces de plantes seulement et donc plus vulnérables.

Les abeilles sont souvent confondues avec d'autres insectes comme les syrphes ou avec leurs cousines les guêpes. Les abeilles sont d'un tempérament doux et ne présentent aucun danger. Les abeilles jouent un rôle crucial dans notre système alimentaire et nos écosystèmes. Elles contribuent à la reproduction de plus de 80% des plantes à fleurs sauvages et 75% des espèces cultivées. Depuis la fin du 20e siècle, la population d'abeilles a diminué très fortement : disparition des habitats, manque de ressources alimentaires, utilisation des pesticides.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : Le guide et l'atelier nature

📍 **RENDEZ-VOUS : INSTITUT DES SCIENCES NATURELLES – 29, RUE VAUTIER À 1000 BRUXELLES**

15€



Henk Wallays



Excursion avec Viviana

En voyage dans un conte de fées

SAMEDI 20 DÉCEMBRE

8h45

Matin : En pleine saison de fêtes de fin d'année, Viviana vous invite à découvrir les histoires de Durbuy, la plus petite ville du monde, ainsi que son merveilleux marché de Noël, connu pour ses produits du terroir, ses animations et ses décorations.

Midi : Déjeuner au Grand Café à Durbuy, un estaminet reconnu dans la région.

Menu du repas

- Entrée : Potage du jour
- Plat : Boulettes maison, sauce au choix (chasseur, tomate, provençale), frites et crudités
- Dessert : Tarte aux pommes et sa boule de glace



Visit Ardenne

Après-midi : On continuera notre voyage magique au château de Modave qui met en scène chaque année une scénographie différente lors de la période des fêtes. Le thème annuel est l'un des secrets les mieux gardés de la féerie de Noël, et le suspense renforce l'émotion de la découverte.

Retour : 18h30

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide, le transport en car, le repas du midi avec boissons incluses.

DÉPART ET ARRIVÉE :
CENTRE CULTUREL D'UCCLE
47, RUE ROUGE

70€



WBT - Dominik Ketz



Visite

Les Arbalétriers Saint-Georges

MARDI 13 JANVIER

14h15

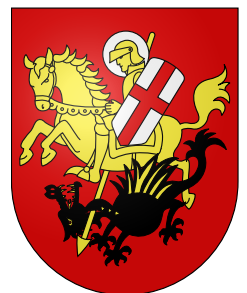
Georges, dont le nom est d'origine grecque et signifie agriculteur, est un saint légendaire produit par les évangiles apocryphes. Malgré que l'histoire de son martyre fut récusée par l'Église, Saint Georges est le patron de l'Angleterre, de la Catalogne, de l'Aragon et du Portugal. Son culte s'étend aussi en Grèce et en Russie. Il est aussi le patron des chevaliers mais aussi des cavaliers en général, des armuriers, des laboureurs et aussi des gardians camarguais. En ce qui nous concerne, on a trouvé un ancien registre de la compagnie des Arbalétriers Visétois, une indication intéressante datant du XVIème siècle et qui fait allusion à la « CONFRATERNITE SAINT GEORGES ». Nombreux sont les arbalétriers qui vénèrent Saint-Georges et possèdent chez eux plusieurs représentations du Saint.

Ce musée vivant vous présentera l'histoire de la Gilde militaire instaurée par la Duchesse Jeanne de Brabant en 1381, le Grand Serment Royal et de Saint-Georges des Arbalétriers de Bruxelles, avec les Brevets reçus lors de la visite de nos souverains, nos drapeaux et nos étendards ; l'histoire de son arme mystérieuse, l'arbalète, au travers de nombreux exemplaires exposés et l'histoire de tirs anciens avec les prix ramenés par les Compagnons de la Gilde.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : Le guide

RENDEZ-VOUS : À L'ENTRÉE DU MUSÉE BELVUE – PALAIS, 7 À 1000 BRUXELLES



Delta9 - Wikimedia

7€



Visite

BOZAR : Baldessari

MARDI 20 JANVIER 2026

14h15

John Baldessari (1931-2020) est un géant de l'art contemporain dont il a bouleversé les codes. Cette exposition est l'une des premières en Europe depuis son décès. Elle se concentre plus spécifiquement sur son travail pendant les années 1950.

Qui fut aussi la décennie de ruptures profondes où l'artiste s'émancipera des conventions. Connu pour ses assemblages de photos et de films recadrés et colorisés, Baldessari brouillait sans cesse les frontières visuelles. Artiste influent sur la scène de l'art contemporain, il introduit une complexité narrative teintée d'humour, en créant un nouvel alphabet visuel influençant tant l'Amérique du Nord que l'Europe.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : La visite et le guide

RENDEZ-VOUS : PALAIS DES BEAUX ARTS – RUE RAVENSTEIN, 23 À 1000 BRUXELLES

22€



Les balades de Viviana

La chapelle de Stalle et son quartier

JEUDI 22 JANVIER 2026

14h00

La chapelle de Stalle est un des plus anciens bâtiments de la commune et sa longue histoire témoigne de différentes époques et habitants. Une visite de la chapelle nous permettra de découvrir ses secrets, suivie d'une découverte des rues de son quartier pour voir comment celui-ci a évolué et changé au fil des derniers siècles.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide

DÉPART ET ARRIVÉE : DEVANT LA CHAPELLE DE STALLE 50, RUE DE STALLE, 1180 BRUXELLES

9,8€



EmDee - Wikimedia

Repas

Les **INSCRIPTIONS** aux repas commenceront
LE MERCREDI 12 NOVEMBRE

Repas gastronomiques à prix sympa

Vous appréciez la bonne cuisine sans devoir trop délier les cordons de votre bourse ? Dans ce cas, embarquez pour L'Envol Gourmand.

L'envol Gourmand

Profitez de la formule négociée spécialement pour vous, seniors d'Uccle, auprès du restaurant didactique de l'Institut Saint-Vincent de Paul. La capacité par le service est de 35 personnes.

 **JEUDI 20 NOVEMBRE**
 **12h15**

MENU

ENTRÉE

- 1 Tartare de magret de canard au cumin
- 2 Saumon fumé maison et ses garnitures

PLAT

- 1 Filet de porcelet basse température
- 2 Truites au riesling

DESSERT

Assiette gourmande

 **JEUDI 04 DÉCEMBRE**
 **12h15**

MENU

ENTRÉE

- 1 Tartare de bœuf à l'italienne, espuma de parmesan
- 2 Brick au thon, mesclun

PLAT

- 1 Filet de rouget, ratatouille aux légumes de saison
- 2 Osso bucco à la crème d'ail, bâton de polenta

DESSERT

- 1 Tiramisu au nougat
- 2 Moelleux aux pommes, caramel beurre salé

 **JEUDI 09 JANVIER 2026**
 **12h15**

MENU

ENTRÉE

- 1 Salade folle de scampis
- 2 Croustillant de camembert au miel et aux noix

PLAT

- 1 Filet de daurade au gros sel
- 2 Souris d'agneau aux saveurs orientales

DESSERT

- 1 Moelleux au chocolat et crème anglaise
- 2 Tartelette aux abricots


 **PLACE JEAN VANDER ELST 25 (À DROITE DE LA MAISON COMMUNALE)**
RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

***1 BOISSON COMPRISE
+ 1 CAFÉ OFFERT**

27€*

Et si vous preniez un repas dans une Maison de quartier ?

6,10€

 **12h00 → 13h00**
 **potage, plat, dessert**

Ce service est organisé par le service de l'Action sociale. Le menu (mensuel, avec, en alternative, un plat froid ou végétarien) est disponible en contactant l'Action sociale ou sur le site Internet de la commune : www.uccle.be/administration/action-sociale/repas

Renseignements et inscription :

 **LUNDI → VENDREDI**

 **8h00 à 15h30**

 **RUE DE STALLE 77**

 **02 605 12 18**

 **servicerepas@uccle.brussels**

Repas de fête

Repas de Noël Les Frères Romano

📅 VENDREDI 26 DÉCEMBRE

🕒 12h30



APÉRITIF

Un Kirr Royal et petite dégustation

ENTRÉE

- ❶ Mosaïque de Saint-Jacques et saumon marinée à la minute
- ❷ Carpaccio de Bœuf Holstein, roquette et parmesan

PLAT

- ❶ Filet de Bar rôti au thym et ses petits légumes
- ❷ Faisan rôti à la Brabançonne et mousse de céleri

DESSERT

- ❶ Tarte au citron maison
- ❷ Gâteau au chocolat maison et crème Anglaise

BOISSONS

- » Apéritif : un verre de Kirr Royal
- » Vin : ½ bouteille p.p (blanc ou rouge)
- » Eau : 1l pour quatre personnes
- » Café ou thé



📍 AVENUE DE FRÉ, 182
RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

83€

Repas de Nouvel An La Branche d'Olivier

📅 VENDREDI 02 JANVIER 2026

🕒 12h30



APÉRITIF

ENTRÉE

- ❶ Terrine de gibier à la lyonnaise façon Paul Bocuse
- ❷ Noix de Saint-Jacques beurre Nantais et chicon braisé

PLAT

- ❶ Suprême de poule faisane, fine champagne
- ❷ Dos de Lieu jaune, tombée de chou vert fondant

DESSERT

- ❶ Assiette de fromages de saison
- ❷ Tarte Tatin des « Dames Tatin » avec glace vanille

BOISSONS

- » Apéritif
- » Vin : ½ bouteille p.p (blanc ou rouge)
- » Eau plate et gazeuse à table
- » Café ou thé



📍 RUE ENGELAND, 172/176
RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

85€

Événements



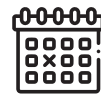
**BAL
DES SENIORS**

MERCREDI 10.12.2025
à 14h30
CENTRE CULTUREL D'UCCLE
Rue Rouge 47

ANIMATION MUSICALE :
LES FRÈRES CALTAGIRONE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :
seniors@uccle.brussels
02 605 15 50

Une initiative de Jean-Luc Vanraes, Échevin du service Seniors.
Avec le soutien du Collège des Bourgmestre et Échevins.



Fête de fin d'année

Bal des seniors

MERCREDI 10 DÉCEMBRE

14h30

Noël et le Nouvel An arrivent à grands pas. Comme chaque année, nous avons le plaisir de vous convier à notre événement incontournable, le Bal de fin d'année des Seniors. Pour l'occasion nous avons sélectionné pour vous le duo d'artistes, les frères Caltagirone, qui vous feront danser sur un large répertoire de chansons d'hier et d'aujourd'hui. Ne manquez pas ce rendez-vous festif et convivial.

ENTRÉE : Gratuite

RÉSERVATION OBLIGATOIRE : seniors@uccle.brussels ou
02 605 15 50

ORGANISATION : Service des Seniors

CENTRE CULTUREL D'UCCLE – 47, RUE ROUGE



© Dimitri Klockenbring



Soirée dîner-spectacle

4211 km

MARDI 13 JANVIER 2026

20H30

Si loin, si proches.

Après un immense succès cet automne, 4211 km d'Aïla Navidi revient pour une reprise exceptionnelle au CCU avec le théâtre de Poche ! « 4211 km », c'est la distance entre Paris et Téhéran, cette même distance parcourue par Mina et Fereydoun venus se réfugier en France après la révolution volée. Yalda, leur fille, née à Paris, raconte leur vie exilée, l'amour d'un pays et l'espoir d'un retour. Elle oscille entre ses deux mondes : sa famille, des rêveurs, des rescapés, des héros qui ne se plaignent pas, et la société occidentale dans laquelle elle cherche désespérément sa place. Comment vivre avec cet héritage, tiraillée entre la honte de l'accent de ses parents et l'obligation de réussir. C'est l'histoire d'un héritage que l'on aime et que l'on déteste, c'est l'histoire d'hommes et de femmes qui cherchent à se frayer un nouveau chemin. C'est l'éternel combat pour la liberté aujourd'hui.

REPAS PROPOSÉS DANS LE PETIT FOYER : Assiette de 1 + 1/2 croque-monsieur + glace + 1 boisson

CENTRE CULTUREL D'UCCLE – 47, RUE ROUGE À UCCLE

25€

Conférences interuniversitaires

ACTIVITÉS

CONFÉRENCES



Historiques et enjeux actuels

LE VENDREDI 21 NOVEMBRE
PAR ESTELLE HOORICKX

Commandante d'aviation, PhD, attachée de recherche au Centre d'études de sécurité et de défense (CESD)



L'OTAN, qui vient de fêter ses 75 ans, représente probablement la coalition militaire la plus robuste et la plus avancée de l'histoire contemporaine. L'oratrice passera en revue les moments-clés des premières années de l'Alliance atlantique, en s'inspirant notamment du témoignage d'André de Staercke, qui fut le représentant permanent de la Belgique à l'OTAN de 1949 à 1976.

La conférence analysera ensuite l'évolution de l'Organisation après la guerre froide, avec un accent particulier sur les répercussions de la seconde invasion de l'Ukraine par la Russie.



Les terres rares, des métaux peu connus pour un enjeu géostratégique majeur

LE VENDREDI 19 DÉCEMBRE
PAR MICHEL DEVILLERS

Chimiste, professeur et vice-recteur honoraire à l'UCLouvain



Ces terres, au nombre de 17 éléments dans le tableau périodique de Mendeleïev, sont mal nommées, car elles ne sont pas si rares que cela. Longtemps considérées comme exotiques, elles ont su se tailler une place de choix dans les nouvelles technologies.

L'exposé portera sur leurs propriétés, leurs utilisations et les énormes enjeux d'ordre géopolitique qui questionnent notre indépendance en matière de développement durable et fragilisent notre avenir.



CENTRE ADMINISTRATIF D'UCCLE, SALLE DU CONSEIL (5^E ÉTAGE), RUE DE STALLE 77
14h30 (OUVERTURE DES PORTES À 14h00)

7€

Au programme



La forêt de Soignes, histoire d'un patrimoine exceptionnel

📅 **LE VENDREDI 23 JANVIER**
 👤 **ISABELLE DOUILLET DE PANGE**

Historienne de l'art, conservatrice des Musées de la Ville de Bruxelles et curatrice à la Fondation Folon



Les élections présidentielles américaines au regard de l'histoire

📅 **VENDREDI 20 MARS**
 👤 **SERGE JAUMAIN**
 Historien et professeur à l'ULB



Quo vadis Union Européenne ?

📅 **VENDREDI 13 FÉVRIER**
 👤 **PHILIPPE LAMBERTS**
 Conseiller principal de la présidente de la Commission européenne, ancien député européen (2009-2024) et coprésident du groupe Verts/Ale au Parlement européen (2014-2024)



L'indépendance de la justice citadelle de la démocratie

📅 **VENDREDI 24 AVRIL**
 👤 **VINCENT MACQ**
 Procureur du Roi de Namur et président de l'Union professionnelle de la magistrature.

En pratique

Pour garantir votre place, il est recommandé de vous inscrire à l'avance. L'inscription reste possible le jour même, sous réserve de places disponibles.

Pour les conférences des 21 novembre et 19 décembre, vous pouvez vous inscrire dès la réception du magazine G+ au 02/605.15.50 (de 9h30 à 12h) ou au guichet du Service Seniors (rue de Stalle 77 à 1180 Uccle). Une confirmation vous sera envoyée.

Pour les 4 conférences du 1er semestre 2026 (23/01, 13/02, 20/03 et 24/04), les inscriptions pourront être prises à partir du 06 janvier selon les mêmes modalités.

Le paiement se fait par virement (**BE47 0680 4861 2080** - **Generation+** avec votre nom et la date de la conférence) ou en espèces/ Bancontact au guichet.

Le programme est proposé sous réserve : des changements de dernière minute peuvent intervenir en fonction de l'actualité ou de la disponibilité des conférenciers.



Question Santé

Maladies infectieuses et les vaccins

Protégez votre hiver : pourquoi le vaccin contre la grippe reste essentiel

La grippe, une infection fréquente mais pas anodine

Chaque hiver, la grippe saisonnière touche **entre 2 et 8 % de la population belge**, soit environ **500 000 personnes**. Cette infection virale des voies respiratoires, due aux virus Influenza A ou B, provoque fièvre, toux, fatigue, maux de tête, douleurs musculaires et parfois des troubles digestifs.

Chez les seniors ou les personnes fragiles, la grippe peut entraîner de graves complications : **pneumonie, décompensation cardiaque ou respiratoire**, voire décès. En Belgique, la grande majorité des décès liés à la grippe concernent les personnes de 65 ans et plus. Lors de la saison 2024-2025, nous avons observé les taux de surmortalité liés à la grippe les plus élevés depuis 7 ans.

Existe-t-il un traitement ?

Il n'existe **pas de traitement curatif** contre la grippe. Les soins sont essentiellement **symptomatiques** : repos, hydratation, médicaments contre la fièvre et les douleurs. Dans certains cas à risque, le médecin peut prescrire un anti-viral, efficace seulement s'il est pris dans les 48 premières heures.

En hiver, les hôpitaux sont souvent saturés par les infections respiratoires. La **vaccination** reste la meilleure protection individuelle et collective pour éviter les formes graves, protéger son entourage et limiter la pression sur le système de soins.

Comment savoir si c'est bien la grippe ?

Les symptômes grippaux ressemblent à ceux d'autres infections hivernales (COVID-19, rhume, bronchite). Le diagnostic repose sur l'examen clinique et le contexte épidémique.

Il existe des **tests rapides ou PCR** sur prélèvement nasal pour confirmer le virus de la grippe, mais ils ne sont pas réalisés systématiquement. Il n'existe **pas de test sanguin spécifique** comme pour le COVID-19.

Tous les vaccins sont-ils fiables ?

Chaque année, le vaccin est adapté en fonction des souches de virus susceptibles de circuler. Même si son efficacité varie selon les années, il **réduit nettement le risque de maladie, d'hospitalisation et de décès**.





Samedifference Spécial enfants

LE SAMEDI 29 NOVEMBRE 2025
AU CENTRE CULTUREL D'UCCLE

10h00–20h00

Une journée de sensibilisation pour porter un regard différent sur le handicap.

10h00-18h00 : Atelier de mises en situation, présence de Saint-Nicolas et grimage

18h45 : Projection du film "Le Réve d'Armstrong"

19h15 : Comédie musicale inclusive "L'Opéra de la Lune"

Entrée gratuite. Réservation obligatoire
via www.ccu.be ou au 02/374.64.84.

Une initiative de Jean-Luc Vanraes, Échevin des Personnes en Situation de Handicap d'Uccle. Avec le soutien du Collège des Bourgmestres et Échevins d'Uccle.

Samedifference
Une journée de sensibilisation pour porter un regard différent sur le handicap
Een sensibiliseringsdag om een andere blik te werpen op handicaps

Samedi/Zaterdag
29.11.2025
10.00 > 20.00
Au Centre culturel d'Uccle
In het Cultureel Centrum van Ukkel
(rue Rouge/Rodestraat 47)

Événement gratuit
Gratis evenement

Spécial enfants/Kinderspecial

10:00 - 18:00 : ateliers de mises en situation, présence de Saint-Nicolas et grimage / workshops rollenspelleten, aanwezigheid van Sinterklaas en schminkstand
18.45 : projection du film/vertoning van de film "Le Réve d'Armstrong"
19.15 : comédie musicale inclusive/inclusieve musical "L'Opéra de la Lune"

* Réservation obligatoire/Verplicht reserveren via www.ccu.be ou/af 02/374.64.84

Une initiative de Jean-Luc Vanraes, Échevin des Personnes en Situation de Handicap d'Uccle.
Avec le soutien du Collège des Bourgmestres et Échevins d'Uccle.
Een initiatief van schepen van Personen met een handicap van Ukkel, Jean-Luc Vanraes.
Met de steun van het college van burgemeester en schepenen van Ukkel.

UCCLE
UKKEL

À qui la vaccination est-elle fortement conseillée ?

- Pour les personnes de plus de 65 ans et celles résidant en institution ;
- Pour les personnes atteintes de maladies chroniques (cardiaques, pulmonaires, diabète, insuffisance rénale, immunodépression)
- Pour les femmes enceintes
- Pour le personnel soignant et l'entourage proche de personnes vulnérables.

Ces groupes sont plus exposés aux complications et contribuent aussi à la transmission du virus.

Y a-t-il des risques à se faire vacciner ?

Le vaccin contre la grippe est sûr et bien toléré. Les effets indésirables sont généralement bénins : une douleur ou une rougeur au point d'injection, parfois un peu de fatigue ou de fièvre passagère. De plus, le Conseil supérieur de la Santé recommande à présent en priorité les vaccins antigrippaux à haute dose pour les personnes âgées.

Il est impossible d'attraper la grippe à cause du vaccin, car il ne contient pas de virus vivant.

Peut-on tout de même attraper la grippe après la vaccination ?

Oui, c'est possible, surtout si la souche en circulation diffère de celle du vaccin. Cependant, la maladie sera plus courte et moins sévère ; avec un risque d'hospitalisation ou de complications beaucoup plus faible.

Quand et où se faire vacciner ?

La période idéale pour se faire vacciner se situe à l'automne, entre mi-octobre et fin novembre. Cela laisse le temps à l'organisme de développer ses anticorps avant le pic épidémique hivernal.

La vaccination peut être réalisée :

- Chez votre médecin généraliste
- En pharmacie (par un pharmacien vaccinateur)



Les montants à payer pour les personnes à risques

qui entrent dans les critères de remboursement s'élèvent à 3 € pour le vaccin classique et 10 € pour le vaccin hautement dosé (prix public respectivement de 18 et 41 €).

Peut-on recevoir d'autres vaccins en même temps ?

Oui. Il est possible et sûr d'administrer le vaccin contre la grippe en même temps que :

- Le vaccin contre le pneumocoque (prévention des pneumonies)
- Le rappel contre la COVID-19

Les injections sont simplement faites dans deux bras différents.

En conclusion, la vaccination contre la grippe est recommandée pour tous les seniors.

Elle réduit les formes graves, protège l'entourage et aide à éviter la surcharge des hôpitaux en hiver. Simple, sûre et efficace, elle reste le meilleur moyen de passer l'hiver en bonne santé.



Question Technologies

Ordinateurs et smartphones :
une cible de choix pour les cybercriminels



Nos ordinateurs et nos smartphones sont devenus de véritables coffres-forts numériques : photos, carnet d'adresses, données bancaires, documents privés, informations de santé... tout y est stocké. Cette richesse attire aussi les cybercriminels, dont les attaques se multiplient et qui jouent sur la confiance et l'urgence pour piéger leurs victimes.

DES MENACES QUI SE DIVERSIFIENT

Le phishing : la technique la plus répandue

Le phishing reste la menace la plus courante. Un e-mail ou un SMS imitant une institution publique ou bancaire incite l'utilisateur à cliquer ou à répondre. L'objectif : dérober ses identifiants et mots de passe.

Les fraudeurs imitent désormais à la perfection les sites et communications officielles. L'illusion est souvent totale.

Les ransomwares

Ces logiciels malveillants paralysent un appareil ou bloquent l'accès à des fichiers, exigeant une rançon en échange de leur libération.

Les applications espionnes

Sur smartphone, certaines applications collectent discrètement contacts, photos ou données de localisation.
⇒ Messages frauduleux typiques :
« Votre compte va être bloqué »
« Votre colis n'a pu être livré »
« Vous êtes victime d'une fraude »

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

Maintenir ses appareils à jour

Installer régulièrement les dernières mises à jour corrige les failles exploitées par les cybercriminels. Attention toutefois : les appareils plus anciens (6 à 8 ans) ne permettent généralement plus ces mises à niveau.

Se protéger efficacement

- Utiliser un antivirus fiable.
- Choisir des mots de passe robustes.
- Activer l'authentification à deux facteurs.
- Télécharger uniquement depuis les plateformes officielles (Google Play, App Store).

Sauvegarder régulièrement

Conservé une copie de ses fichiers est essentiel pour limiter les dégâts en cas d'attaque.

Ne négligez pas non plus la sauvegarde des données de votre smartphone : en cas de vol, perte ou panne, elle vous évitera de devoir reconstituer carnet d'adresses et informations précieuses.

Sécuriser l'accès au smartphone

Protéger son téléphone par un mot de passe (ou biométrie) à l'ouverture est la base de la sécurité.

UNE BATAILLE PERMANENTE

La cybersécurité évolue au même rythme que les menaces. Mais aucune technologie ne peut remplacer la prudence de l'utilisateur. Car si les pirates sont de plus en plus inventifs, **un clic trop rapide reste souvent la principale faille.**

Pour tester votre sécurité et aller plus loin

Les autorités fédérales proposent le site [Safeonweb.be](https://safeonweb.be), riche en informations pratiques.

Une section dédiée – « Faites le test du phishing » – permet d'évaluer vos réflexes et de progresser en toute sécurité.

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE DES BIBLIOTHÈQUES

Permanences, rendez-vous personnalisés, ateliers numériques ...

**Besoin d'une aide spontanée en informatique ?
Rencontrez un aidant numérique :**

QUAND ? : du mardi au vendredi de 13h30 à 17h00

OÙ : à la bibliothèque « le Phare » Chaussée de Waterloo 935.

ou bénéficiez d'un accompagnement personnalisé sur rendez-vous dans une des trois bibliothèques d'Uccle.

Si vous souhaitez suivre des ateliers sur les thématiques suivantes :

Initiation à l'informatique, WhatsApp, bien utiliser son smartphone, gérer au mieux ses emails, organiser ses dossiers et ses fichiers, transférer les photos de son smartphone vers son PC.

Contactez-nous pour connaître les dates des prochains ateliers.

TÉLÉPHONE : 0490 42 50 36

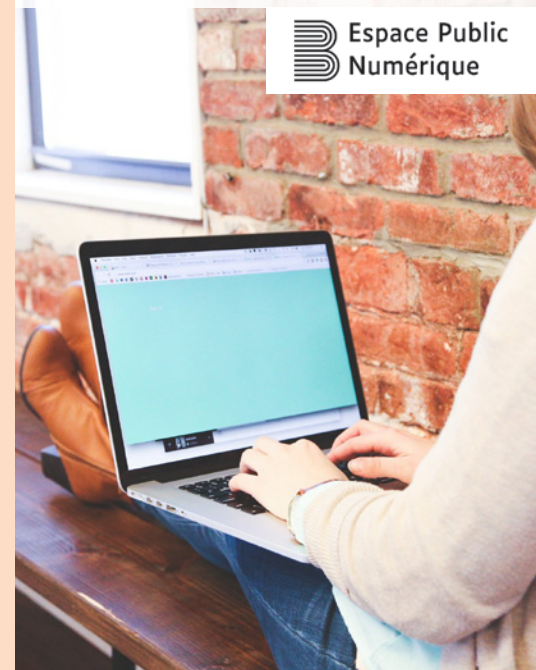
MAIL : epnbiblio@uccle.brussels

SITE INTERNET : www.bibliouccle.be

ATELIERS NUMÉRIQUES

(dans le réseau des bibliothèques d'Uccle)

Espace Public Numérique



Devoir de mémoire

L'automne, saison des souvenirs, s'installe doucement. Les feuilles tourbillonnent, les jours s'amenuisent, et dans cette lumière plus fragile se raniment les pensées et les mémoires. Chaque année, ce temps nous rappelle combien il est précieux de s'arrêter, de réfléchir et de transmettre.

Dans un monde où l'incertitude gagne, où les conflits s'enlissent parfois sans espoir de paix, où la violence surgit jusque dans nos rues, les inquiétudes s'accumulent. Les parents et les grands-parents s'inquiètent pour eux, certes, mais plus encore pour leurs enfants et petits-enfants. Ces inquiétudes, pourtant, ne doivent pas nous figer dans la peur : elles doivent nous pousser à nous souvenir, à témoigner et à transmettre.

Car certains n'ont pas oublié. Ils ont vécu l'indicible, ou en ont hérité les récits. Ils savent ce que signifient les larmes, l'absence, l'injustice. Ils veulent partager ces expériences pour que jamais elles ne soient effacées ni répétées. C'est cela, **le devoir de mémoire** : l'obligation morale de se souvenir des drames de l'Histoire, de rendre hommage aux victimes, et de faire en sorte que les générations futures grandissent dans la vigilance, la justice et la tolérance.

Se souvenir, c'est un acte de fidélité. C'est rendre hommage à ceux qui ne sont plus, mais c'est aussi protéger l'avenir de ceux qui grandissent aujourd'hui.

C'est pourquoi, chaque année, au mois de novembre, de nombreuses familles choisissent de se retrouver. Autour de la Toussaint, elles se recueillent dans la tendresse, renouent avec leurs proches disparus et déposent une fleur, une pensée, un souffle de vie sur leurs tombes.

Le devoir de mémoire n'est pas une contrainte, ni une simple habitude héritée du passé. Il est une promesse collective : **celle de ne jamais laisser l'oubli recouvrir les visages, les histoires, les sacrifices.** Chaque nom gravé dans la pierre, chaque silence respecté, chaque flamme allumée devient un acte d'humanité, une étincelle contre l'indifférence.

Ce devoir implique de commémorer, d'honorer et de transmettre. Les cérémonies, les monuments porteurs de mémoire, les témoignages et les actions éducatives sont autant de supports qui rappellent aux jeunes générations que l'Histoire n'est pas un récit lointain, mais une réalité qui a façonné nos vies et nos libertés.



Dans notre commune, le souvenir s'incarne à la fois dans des lieux symboliques et dans les gestes collectifs qui les relient :

LE CORTÈGE DU 1ER NOVEMBRE en est l'un des moments forts. Il parcourt les rues et marque un temps de recueillement devant plusieurs monuments : le monument aux morts du square des Héros, mais aussi d'autres monuments érigés en mémoire de personnalités qui se sont illustrées durant les deux guerres. Chacune de ces haltes est un geste de gratitude envers celles et ceux qui ont porté l'espérance dans les heures les plus sombres. Le cortège s'achève au cimetière de l'avenue de la Chênaie, lors d'une cérémonie en hommage à tous les soldats tombés pendant les conflits. Là, le silence, les fleurs déposées et les flammes ranimées deviennent des signes d'unité et de fidélité à ceux qui ont sacrifié leur vie.



LES PAVÉS DE LA MÉMOIRE, discrets mais puissants, rappellent eux aussi cette histoire. Placés devant certaines maisons, ils portent les noms de destins brisés par la guerre. Ils ne sont pas de simples marques au sol : ils disent que la barbarie a traversé nos rues et nos foyers, et qu'il nous appartient d'y opposer vigilance et humanité.



L'ARBRE DU VIVRE ENSEMBLE, planté au cœur de la commune, rue du Doyenné, par les autorités communales avec les représentants des différentes confessions religieuses et du courant laïque. Ce geste collectif symbolise la paix, la fraternité et la dignité. Il plonge ses racines dans l'Histoire et étend ses branches vers l'avenir, comme un héritage vivant transmis aux générations futures.



Enfin, **LES QR CODES**, posés depuis peu près de certains monuments, permettent à chacun de prolonger ce geste de mémoire. En un simple geste, il est possible de découvrir l'histoire de nos anciens et de donner à la mémoire une place vivante dans notre quotidien.

Ainsi, à travers ces cérémonies, ces monuments, ces gestes et ces symboles, notre commune affirme que **le devoir de mémoire ne se limite pas au passé** : il est un engagement vivant, transmis aux générations présentes et futures, pour construire un avenir plus juste, plus fraternel et plus humain.

Suggestions de lecture

Les bibliothécaires vous proposent une sélection de livres, à savourer sans modération et à retrouver dans les rayons des bibliothèques d'Uccle, ou via le service de prêt à domicile.

Les filles de Birkenau

Isabelle Choko
Judith Elkán-Hervé
Ginette Kolinka
Esther Senot

Récits recueillis par
David Teboul



« Les Filles de Birkenau »

David Teboul

Les filles de Birkenau rassemble les derniers témoignages de survivantes des camps de la mort, réunis par David Teboul, auteur et documentariste.

À travers ces récits puissants et intimes, le livre dévoile des aspects inédits de la vie dans les camps. Témoignages directs et émouvants, ces voix offrent une exploration poignante et unique du vécu des déportées.

BIBLIOTHÈQUES FRANCOPHONES (RÉSEAU COMMUNAL)

Les bibliothèques francophones d'Uccle sont également accessibles à tous et offrent une offre diversifiée : livres, BD, CD/DVD, jeux, ateliers, animations, et espaces numériques. L'inscription et les prêts sont gratuits.



Bibliothèque du Centre

📍 RUE DU DOYENNÉ 64
☎ 02 605 14 60
✉ BIBCENTRE@UCCLE.BRUSSELS



Bibliothèque du Homborch

📍 AVENUE HOMBORCHVELD 30
☎ 02 605 14 97
✉ BIBLIOTHEQUEDUHOMBORCH@UCCLE.BRUSSELS



Bibliothèque Médiathèque Le Phare

📍 CHAUSSÉE DE WATERLOO 935
☎ 02 605 14 80
✉ LEPHARE@UCCLE.BRUSSELS

Kenzaburō Ōé

Notes de Hiroshima



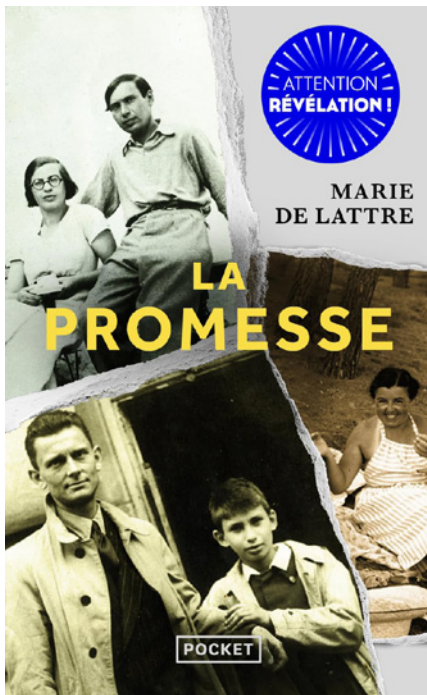
« Notes de Hiroshima »

Kenzaburō Ōe

En 1963, Kenzaburō Ōe part à Hiroshima et rencontre les survivants de la bombe atomique. À travers leurs témoignages, il explore le devoir de mémoire, la dignité face à la destruction et le sens d'une vie marquée par la catastrophe nucléaire. Un récit bouleversant et universel.



folio



« La Promesse » Marie de Lattre

(pas encore dispo dans nos bibliothèques)

La Promesse raconte le destin de Jacques, 8 ans en 1942, dont les parents juifs sont arrêtés et exterminés. Confié à deux inconnus qui le sauvent, il traverse la guerre et ses silences. Aujourd'hui, le livre transmet le courage, l'amour filial et la mémoire de ces gestes héroïques, tout en explorant la réconciliation entre les générations.

Tip van de bib



Toen de wereld brak John Boyne



"Toen de wereld brak" van John Boyne vertelt het verhaal van Gretel, de zus van Bruno uit "De jongen in de gestreepte pyjama", die na de Tweede Wereldoorlog probeert haar verleden als dochter van een SS-kampcommandant te vergeten. Haar rustige leven in Londen wordt verstoord als ze een vriendschap aangaat met haar nieuwe buurjongen, wat haar confronteert met de gruwelijkheden van haar jeugd en haar diepgewortelde schuldgevoelens over haar vader en de dood van haar broertje. De roman onderzoekt thema's als medeplichtigheid, ontkenning en vergeving, en hoe langdurige trauma's en schuld een mens kunnen blijven achtervolgen.



BIBLIOTHÈQUE NÉERLANDOPHONE D'UCCLE
de Bib / Openbare bibliotheek Ukkel
📍 RUE DE BROYER 27
☎ 02 605 14 70
✉ BIBLIOTHEEK@UKKEL.BRUSSELS

Marches du lundi

ACTIVITÉS

MARCHES
DU LUNDI

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile



Moyen



Difficile



Marche vers Negenmanneken



📅 03 NOVEMBRE
👤 JOS ROEGES

📍 Parking Wildersportcomplex
Sportlaan, 11 à 1600 Sint-Pieters-Leeuw
🚌 Bus (De Lijn) R70 et R71 Chaussée de Mons
Arrêt : E.Ghijsstraat

Marche de la Vallée du Bocq



📅 24 NOVEMBRE
👤 CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

📍 Angle : Chaussée de Waterloo et Avenue Van Bever à 1180 Uccle
🚌 Bus R36 (DE LIJN) / 365A (TEC) / Bus 43 (STIB)
Arrêt : Van Bever

Marche du chemin du Beau Chêne



📅 10 NOVEMBRE
👤 POL BASSO ET LINA GIUNTA

📍 Avenue Brassine
Grande Espinette à 1640 Rhode-Saint-Genèse
🚌 Bus 365A (TEC), R55 (De Lijn)
Arrêt : Grande Espinette / Grote Hut

Marche "In de Kleine Ardennen" à Buizingen



📅 1ER DÉCEMBRE
👤 HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH

📍 Frans Daystraat, 12 à 1501 Buizingen (Halle)
🚌 Bus R53 et R54 (De Lijn)
Arrêt : Reiberg (Huizingen) - puis 10 min à pied par Reiberg et Sanatoriaalaan
🚶 E 19 - sortie 20, tourner à droite, 1ère à gauche (Grensweg) avant station-service, puis à droite Sanatoriumlaan, au bout à gauche

Marche par le sentier des Fabricantes



📅 17 NOVEMBRE
👤 ANNIE BOCKSTAEL ET VICTOIRE HEDINGER

📍 Pilori
Place des Martyrs à 1440 Braine-le-Château
🚆 Train S1 Bruxelles – Nivelles
Arrêt : Braine L'Alleud
🚌 Bus 115 (TEC) vers Tubize
Arrêt : Braine-le-Château – Pilori

Marche "Hogebossen"



📅 8 DÉCEMBRE
👤 MICHEL DESCHODT

📍 Gemeenteplein – Postweg à 1602 Vlezenbeek
🚌 Bus R42 (De Lijn) - Départ : Bruxelles-Midi.
Arrêt : Vlezenbeek Gemeenteplein



Marche des sentiers Botermans et Preumont



📅 **15 DÉCEMBRE**
👤 **GÉRARD DUVIVIER & NICOLE HORGNIÉS**

📍 Parking : Drève St-Michel (Chaussée de Waterloo)
Espinette Centrale à 1640 Rhode-Saint-Genèse
🚌 Bus TEC : W 365A - Bus De lijn : R36
Arrêt : Espinette centrale - Middenhut

Marche des Moulins d'Ohain



📅 **22 DÉCEMBRE**
👤 **BETTY LUYCK & YVES VAN BELLE**

📍 Kiosque à musique
21, Place Communale à 1380 Lasne (Ohain)
🚌 Bus 58 (TEC) - Gare de Braine-l'Alleud dir. Genval.
Arrêt : Ohain Messenger puis 10 min par rue du Try Bara

Pas de marche

📅 **29 DÉCEMBRE**
👤 **BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

Marche vers le moulin de St-Anna-Pede



📅 **5 JANVIER**
👤 **JOS ROEGES**

📍 Grille du Château
Kasteelstraat, 40 à 1750 Gaasbeek
🚌 Bus R42 (De Lijn)
Arrêt : Kasteel – Gaasbeek

Infos pratiques

HORAIRE POUR TOUTE L'ANNÉE

🕒 **RÉUNION À 14h00, DÉPART À 14h15**

Nos promenades durent entre 2h00 et 2h15.

De bonnes chaussures sont vivement recommandées. Les animaux ne sont pas admis.

POUR TOUTE QUESTION AU MOMENT DE REJOINDRE UN DÉPART DE PROMENADE : Appelez le 0486 22 89 57.

ASSURANCE COMPRISE.

DE NOUVEAUX GUIDES SONT LES BIENVENU(E)S

Intéressé(e) ? Appelez Brigitte Van Reeth (02 374 38 71) ou Pol Basso (0476 39 91 18) pour toute question.

Sports

VOS CARTES SONT VALABLES 6 MOIS

Nous souhaitons vous informer que les travaux pour l'installation d'une borne cash dans la salle des Sports de Saint-Job sont toujours d'actualité et se poursuivent comme prévu.

Les cours concernés restent donc déplacés et continuent à se tenir dans les salles Saint-Marc et Mutualité Saint-Job pendant toute la durée des travaux.

Nous ne manquerons pas de vous prévenir dès qu'il sera possible de reprendre les activités dans la salle des Sports de Saint-Job.

Merci de bien vouloir continuer à vous référer à l'adresse et aux horaires indiqués dans l'encadré de votre cours pour vous organiser au mieux.



5€/PERSONNE

Tennis en double

📅 CHAQUE MATIN

📍 ROYAL RACING CLUB,
AVENUE DES CHÊNES 125

Nous accueillons avec plaisir de nouveaux membres, déjà familiers avec la pratique du tennis.

RESPONSABLE INSCRIPTION :

M. Cristian Moroianu

moroianucc@gmail.com – 0473 28 58 26



Natation libre

📅 JEUDI

🕒 11h15

📍 PISCINE LONGCHAMP, SQUARE DE FRÉ
LONGCHAMP ZWEMBAD, DE FRÉ SQUARE

Pour les seniors, il est important d'entretenir son corps en mouvement en profitant des bienfaits de l'eau. Profitez des avantages octroyés aux membres de Generation+, à savoir :

- Un large couloir avec bord, réservé spécialement pour vous, de 11h30 à 12h00.
- Autorisation de garder sa cabine au lieu d'un casier pour vos vêtements.
- Assistance mécanique disponible sur demande
- Le port du bonnet est obligatoire

ENTRÉE PISCINE À PAYER SUR PLACE. PRIX POUR LES MEMBRES DE G+ : 3,30 €. Abonnement 10 séances : 30 €

RESPONSABLES

Mme Monique Drabben – 02 376 39 69

Mme Annie Roggen – 02 256 69 95



7€*

Après-midis dansantes

📅 DEUXIÈME JEUDI DU MOIS

🕒 15h00

📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA,
CHAUSSEE D'ALSEMBERG 905

Animation musicale assurée par un musicien.

*** NOUVEAU TARIF :** À payer sur place, 1 boisson et 1 pâtisserie incluses dans le prix



50€*

Pétanque

📅 MARDI

🕒 14h00 → 17h00

📍 PUC (PÉTANQUE UCCLE CENTRE),
RUE ROBERT SCOTT 14, À CÔTÉ DE LA SALLE 1180

RENSEIGNEMENTS : M. Melleker – 0472 75 48 48

* PAR AN (AVEC L'ASSURANCE), À PAYER SUR PLACE



20€*

Danses folkloriques

📅 MARDI

🕒 14h00 → 16h00

📍 PLACE DE SAINT-JOB 9 (A L'ARRIÈRE DU CENTRE MÉDICAL – ENTRÉE PAR LA RUE MONTAGNE DE SAINT-JOB)

RESPONSABLES

Mme Demeyer-Eggerickx – 0476 56 48 85

Mme Bertaux – 02 374 92 04

* PAR AN, À PAYER SUR PLACE



60€*

Gymnastique Koore

📅 VENDREDI

🕒 10h45

📍 PLACE DE SAINT-JOB 9
(A L'ARRIÈRE DU CENTRE MÉDICAL – ENTRÉE
PAR LA RUE MONTAGNE DE SAINT-JOB)

Ce cours de gymnastique consciente en mouvement se pratique à l'aide d'une chaise. Il est particulièrement recommandé aux seniors ou à toute personne à mobilité réduite (temporaire ou permanente) par exemple suite à une révalidation.

RESPONSABLE : Mme Dominique Malcause
Kinésithérapeute – 0474 48 66 88 (UNIQUEMENT pour
renseignements sur l'activité)

* PRIX POUR 10 SÉANCES



50€*

Relaxation du corps et du mental grâce aux bols chantants tibétains

📅 VENDREDI

🕒 15h15 → 16h15

📍 SALLE PLACE DE SAINT-JOB 9 (A L'ARRIÈRE
DU CENTRE MÉDICAL – ENTRÉE PAR LA RUE
MONTAGNE DE SAINT-JOB)

Les vibrations puissantes, harmonieuses et régénératrices des bols chantants tibétains apaisent le corps et le mental, apportant ainsi de nombreux bienfaits ressentis dès la fin de la séance.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR : Tenue confortable, tapis de gym ou yoga, plaid et coussin. (Cette activité ne peut pas être effectuée par des personnes portant un pacemaker).

RESPONSABLE : Mme Anne-Isabelle Wedner – 0499 28 97 74
(UNIQUEMENT pour renseignements sur l'activité)

* PRIX POUR 10 SÉANCES



50€*

Gymnastique d'entretien

📅 **MARDI** ⌚ 09h30 / 10h30
 📅 **MERCREDI** ⌚ 10h00 / 11h00
 📍 **ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74**

📅 **JEUDI** ⌚ 09h00 / 10h00 / 11h00
 📍 **SALLE PLACE DE SAINT-JOB 9 (A L'ARRIÈRE DU CENTRE MÉDICAL – ENTRÉE PAR LA RUE MONTAGNE DE SAINT-JOB)**

Prévoyez une tenue sportive confortable

RESPONSABLE : Mme Surdiacourt-Heymans - Kinésithérapeute

* PRIX POUR 10 SÉANCES



50€*

Tai-chi

📅 **LUNDI** ⌚ 11h30

📍 **SALLE ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74**

Le tai-chi-chuan ou tai-chi est un art martial chinois dit « interne », souvent comparé à une gymnastique de santé. Il peut aussi comporter une dimension spirituelle. Il a pour objet le travail de l'énergie appelée chi.

RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

* PRIX POUR 10 SÉANCES



50€*

Qigong

📅 **LUNDI** ⌚ 09h30 / 10h30
 📍 **SALLE ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74**
RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

📅 **MARDI** ⌚ 09h30 MOYEN / 10h30 AVANCÉ
 11h30 DÉBUTANT (& COURS D'ESSAI)
 📍 **PLACE DE SAINT-JOB 9 (A L'ARRIÈRE DU CENTRE MÉDICAL – ENTRÉE PAR LA RUE MONTAGNE DE SAINT-JOB)**

RESPONSABLE : Mme Caroline Lafeac

Qu'est ce que le qigong ? Qi = énergie. Gong = travail. Le qigong fait partie de la médecine traditionnelle chinoise et est une pratique corporelle qui harmonise le corps, l'esprit et la respiration.

FORMAT DES COURS

1. Échauffement automassage
2. Apprentissage d'un qigong ou de mouvements de base en fonction du niveau
3. Relaxation, technique de respiration ou travail de la nuque, dos, yeux, cervicales...

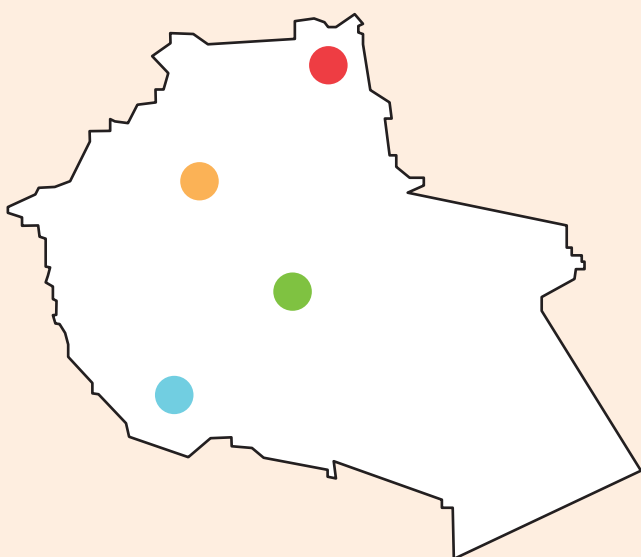
* PRIX POUR 10 SÉANCES

BON À SAVOIR

- Certaines activités sont interrompues pendant les vacances scolaires.
- Votre mutuelle intervient peut-être dans les frais de votre abonnement sportif. Renseignez-vous auprès de celle-ci. L'asbl Generation+ peut vous aider à compléter tout formulaire y relatif.
- Les cartes d'abonnement sont en vente au Service Seniors.
- Essai gratuit pour le 1^{er} cours.
- L'assurance est comprise dans le prix.

Ateliers & Jeux de société

Les Maisons de quartier vous accueillent



Les Maisons de quartier vous sont ouvertes, toute la semaine, pour participer à nos ateliers, partager un repas à midi ou encore profiter d'une pause-café.

Vous y apprécierez leur caractère convivial. Génération+ et vos activités continuent de s'y dérouler, tandis que des animations et projets par et pour les habitants, dont les seniors, les enfants, les jeunes, les familles... y sont également organisés.

- MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**
📍 RUE DU KRIEKENPUT 14
☎ 02 605 15 76 🚌 BUS 37, 43
- MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**
📍 RUE VANDERKINDERE 383
☎ 02 605 15 81 🚊 TRAM 7 – BUS 60
- MAISON DE QUARTIER DIEWEG**
📍 AVENUE PAUL STROOBANT 43
(ACCÈS POSSIBLE À PIED PAR LE PARC DE WOLVENDAEL, VIA L'ENTRÉE DIEWEG)
☎ 02 605 15 83 🚊 TRAM 92, 97
- MAISON DE QUARTIER 1180**
📍 RUE ROBERT SCOTT 14
☎ 02 605 15 84 🚊 TRAM 4, 51, 97 – BUS 38, 43, 75

Langues

50€*

TABLES DE CONVERSATION



- 🇬🇧 ANGLAIS**
📅 **MERCREDI** ⌚ 10h00 → 11h30
📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**
👤 **RESPONSABLE**
Mr Bob Rothstein
- 📅 **JEUDI** ⌚ 10h00 → 11h30
📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**
👤 **RESPONSABLE**
Mme Umit
- 📅 **MARDI** ⌚ 10h00 → 11h30
📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**
👤 **RESPONSABLE**
Mme Chapman
- 🇪🇸 ESPAGNOL**
📅 **LUNDI** ⌚ 10h00 → 11h30
📅 **JEUDI (débutant)** ⌚ 10h00 → 11h30
📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**
👤 **RESPONSABLE**
Mme Carla Benites

Lors de votre inscription, merci de préciser le nom du responsable de l'atelier de votre choix.

* PRIX POUR 10 SÉANCES

Arts plastiques

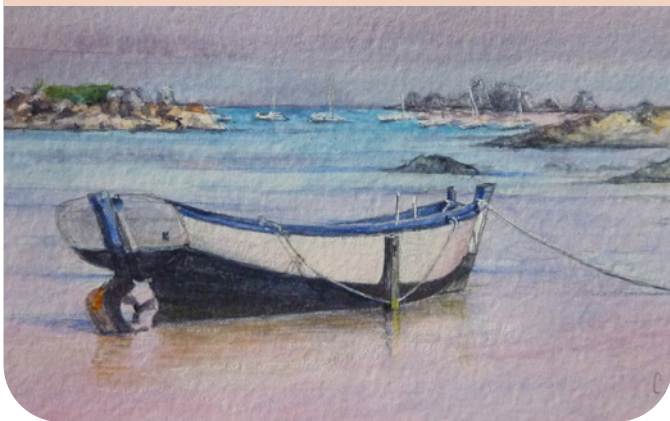
Ces pratiques artistiques invitent à l'observation, à la créativité et à l'expression personnelle. Que vous soyez débutant ou passionné, chaque séance est une occasion d'expérimenter, d'apprendre et de donner forme à votre sensibilité.

Grâce à l'expérience d'artistes reconnues, Generation+ vous propose depuis de nombreuses années de participer à des ateliers d'aquarelle et de dessin.

A partir de janvier, un nouvel atelier de peinture viendra enrichir cette offre pour encore plus de diversité et de plaisir créatif.

Aquarelle

50€*



Où la transparence et la légèreté de l'eau révèlent toute la poésie du geste et la subtilité des nuances.

📅 **MARDI** ⌚ 14h00 → 16h30
 📍 **MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**
 🗣️ **RESPONSABLE**
 Mme Vismara
 marinav2455@gmail.com

📅 **LUNDI** ⌚ 9h30 → 11h30
 📍 **MAISON DE QUARTIER 1180**

—
 📅 **JEUDI** ⌚ 14h00 → 16h30
 📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**
 🗣️ **RESPONSABLE**
 Mme Carmen Ortigosa

*POUR 10 SÉANCES

VALIDITÉ DE VOS CARTES : NOS CARTES D'ABONNEMENT À 10 SÉANCES SONT VALABLES POUR 6 MOIS À LA DATE DE VOTRE PAIEMENT.

Dessin

50€*



Pour explorer la précision du trait et le sens de la composition et le regard sur les formes et les proportions

📅 **VENDREDI** ⌚ 09h30 → 11h30
 📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**
 🗣️ **RESPONSABLE**
 Mme Carmen Ortigosa

*POUR 10 SÉANCES

Nouvel atelier

50€*

Peinture



Pour jouer avec les couleurs, les matières et les émotions et laisser libre cours à votre imagination.

📅 **MARDI** ⌚ 09h30 → 11h30
 📍 **ATELIERS DES TILLEULS**
AVENUE DU SILENCE 45 À 1180 UCCLE
 🚶 **TRAM 18**
 🚶 **BUS 43**
 🗣️ **RESPONSABLE**
 Mme Carmen Ortigosa

*POUR 10 SÉANCES

Chant

50€*



Retrouvez LUC WEISSER, auteur-compositeur, notamment du groupe Vaya Con Dios, pour cet atelier ludique, convivial et chaleureux. Chaque participant peut s'exprimer librement au travers des chansons qui ont bercé sa vie. Luc accompagne les chants au rythme de sa guitare. Au fil des séances, les participants prennent confiance en eux, la complicité s'intensifie et donne un ensemble de voix de plus en plus harmonieux.

📅 **JEUDI** ⌚ **14h00 → 15h30**
 📍 **MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**
 🗣️ **RESPONSABLE**
 M. Luc Weisser

*POUR 10 SÉANCES

Théâtre

75€*



L'atelier Théâtre est un espace de recherche et d'expérimentation où l'on travaille la voix, le souffle, le rythme, le texte, le mouvement, l'espace, la mémoire et l'imagination mais surtout c'est un lieu de rencontre avec soi-même et les autres, où l'on apprend à devenir gourmet avec les mots et les idées.

📅 **MERCREDI** ⌚ **14h00 → 16h30**
 📍 **SALLE ST-MARC AV. DE FRÉ 74**
 🗣️ **RESPONSABLE**
 M. François Sikivie

*POUR 10 SÉANCES

Atelier couture et habilité des
aiguilles (tricot, crochet)
et atelier patchwork

30€*



Si vous rêvez de réaliser vos propres créations, donner une deuxième vie à vos vieux vêtements ou tout simplement raccommoder vos pantalons, jupes et autres, alors cet atelier est fait pour vous. L'atelier est également ouvert aux passionné(e)s de tricot et crochet ou tout simplement aux débutant(e)s, pour profiter d'un moment de partage d'idées. Des machines à coudre seront aussi mises à votre disposition. N'hésitez pas à nous rejoindre.

📅 **MARDI** ⌚ **09h30 → 11h30**
 📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**
 🗣️ **RESPONSABLE**
 Mme Magda Merino – 0479 27 33 69

*POUR 10 SÉANCES

Tricot, crochet, couture

ATELIER LIBRE



📅 **LUNDI** ⌚ **13h30 → 16h30**
 📍 **MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**

RENSEIGNEMENT : 02 605 15 76 (à partir de 11h30)

Jeux de cartes et de société



L'équipe des Maisons de quartier 1180 et Homborch vous accueillent plusieurs fois par semaine pour passer un moment convivial avec des passionnés de jeux de cartes et de société : rami, whist, belote et scrabble en duplicate en parties libres.

📅 **MARDI ET VENDREDI** ⌚ 13h30 → 16h30
📍 **MAISON DE QUARTIER 1180**

—
📅 **LUNDI ET JEUDI** ⌚ 16h00 → 18h00
📍 **MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**

🗨 **RESPONSABLE DU SCRABBLE DUPLICATE :**
Mme Arlette Weiler
0485 34 71 65

Rami en parties libres

📅 **MARDI** ⌚ 13h30 → 16h30

Questions pour un Champion



📅 **TOUS LES VENDREDIS** ⌚ 14h00 → 16h45
📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**

🗨 **RESPONSABLES**
Mme Absil – 02 374 44 95 / 0474 70 66 62
Mme Delnoij – 02 376 89 81 / 0478 97 19 02

Whist



Nous sommes à la recherche de nouveaux joueurs de whist. Les amateurs de whist sont les bienvenus.

We zijn op zoek naar nieuwe whistspelers. Whistliefhebbers zijn van harte welkom.

📅 **LUNDI ET VENDREDI** ⌚ 13h15 → 16h30
📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**

🗨 **RESPONSABLE**
G.Colaiacovo – 0477 07 09 91

Bridge en parties libres

📅 **LUNDI ET MERCREDI** ⌚ 13h30 → 16h45
📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**

🗨 **RESPONSABLE**
Mme Hindriks – 02 377 74 11

Pyramide

📅 **JEUDI** ⌚ 14h00
📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**

Il s'agit d'un jeu par équipes où le but est de faire deviner un mot à son partenaire en utilisant des synonymes ou d'autres indices.

Scrabble en parties libres



📅 **MARDI** ⌚ 13h00 → 16h45
📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**

🗨 **RESPONSABLE**
M. Dugnoille – 0479 57 85 22

Méli-les-mots

Mnémosyne

« Le sang sèche vite en entrant dans l'histoire » chante Jean Ferrat. Faudrait-il twister les mots pour que jamais l'oubli ne prenne le pouvoir ? On peut en tout cas les démêler. En voici 37 enchevêtrés dans la grille ci-dessous, horizontalement, verticalement, en diagonale, à l'endroit ou à l'envers. Biffez-les délicatement, les lettres restantes vous donneront le fin mot de l'énigme.

AMOUR
ARBRE
AUTOMNE
AVENIR
BOUQUET
CEREMONIE
CORTEGE
DEFUNTS
DESTIN
DEVOIR
DIGNITE
DISPARU
ENSEMBLE

ESPOIR
FIDELITE
FLAMME
FLEUR
GERBE
GUERRE
HEROS
HISTOIRE
HOMMAGE
HONORER
LIBERTE
MEMOIRE
MEMORIAL

MOURIR
NOVEMBRE
PENSEES
RECUEILLEMENT
RENCONTRE
SILENCE
SOUVENIR
TENDRESSE
TRANSMETTRE
VESTIGE
VICTIMES

Aide-mémoire

--	--	--	--	--	--	--	--

Solution du Méli-les-mots du numéro 28 : CARTABLE

A U T O M N E S R E R O N O H
E T I L E D I F M E M O I R E
L M N P A L E M D I G N I T E
B D V E E I A V T E U Q U O B
M R I N M L R E O O E E N T R
E U C S F E G O E I R T E R E
S E T E P I L G M I R R S A G
N L I E T A A L R E E E S N U
E F M S M M R U I G M B E S S
S A E P M S O U V E N I R M T
O V S O A M O U R T U L D E N
R E H I E R B R A R E C N T U
E N N R C E R E M O N I E T F
H I S T O I R E N C O N T R E
E R B M E V O N T N I T S E D

Sudokus

Inscrivez dans la grille les chiffres 1 à 9 manquants sachant qu'ils ne peuvent figurer qu'une seule fois par ligne, colonne et carré. Commencez par le problème facile puis attaquez-vous au difficile. Si vous êtes bloqué, sachez que le chiffre dans la case verte est le même dans les deux grilles.

FACILE

				9	6		1	
4		2	3	7				9
	9							7
2	8			3		4		
7			1				9	5
				2			3	
3	5	9		6		7		1
						5		4
			7	5			6	

DIFFICILE

								7
	1	5		9			8	4
			1	8				
		2				5		
	3	4		1		7		2
				3				
	5							
3			6					8
7			2		1		6	

L'ASBL communale Generation + a pour mission de promouvoir et coordonner des activités récréatives, culturelles, artistiques, sportives et sociales, afin de créer et renforcer les liens entre les seniors à Uccle.

Notre **magazine G+**, à vocation purement informative, vous tient au courant de toutes les activités proposées par l'ASBL. Ce support **n'a aucun caractère contractuel** et son contenu rédactionnel **n'engage ni la Commune ni l'ASBL.**



Direction ASBL

JEAN-LUC VANRAES

Échevin des Seniors et Tutelle de l'ASBL

DANIEL HUBLET

Président et éditeur responsable

ANN-MARY FRANCKEN

Administratrice déléguée

Comité de rédaction

DANIEL HUBLET

Rédacteur en chef

ANN-MARY FRANCKEN, SOPHIE BASCOUR-PINTE, MICHEL DEVRIESE,

MARIANNE GUSTOT, CHRISTINE MARCHAL, MARIE-JOSE GONZALES,

LAURENT VAN STEENSEL, VANESSA DEMESMAEKER, OLIVIA COULON

Equipe de rédaction

Partenaire technique

ABC-DRUKKERIJ

Graphisme & impression

Horaires d'ouverture au public

LUNDI → VENDREDI

09h30 → 12h00 (Bureaux fermés l'après-midi)

RUE DE STALLE 77



Parking 2 places PMR dans le parking public au -1, accès via rue Gatti de Gamond.

Par téléphone :

02 605 15 50

LUNDI → VENDREDI

08h30 → 12h00

14h00 → 15h30

seniors@uccle.brussels

Abonnez-vous au Magazine G+!

**Tarifs
d'abonnement :**

10 € / an*

pour les Ucclois(es)

20 € / an*

pour les
non-Ucclois(es)

* Abonnement d'une durée de 12 mois, effectif de date à date

Versement à effectuer sur le compte :
Belfius — BE47 0680 4861 2080

Communication : Abo GPlus - Nom -
Adresse postale - téléphone

Un point rouge sur votre étiquette signifie que vous devez renouveler votre abonnement G+

Votre abonnement vous donne droit à :

- ✓ La réception prioritaire du magazine à votre domicile, avant la distribution gratuite
- ✓ La possibilité de vous inscrire aux activités organisées par l'ASBL



**Suivez-nous
aussi sur Facebook**

Découvrez nos photos d'ambiance, restez informé(e) de nos activités, et partagez notre page avec vos contacts :
www.facebook.com/GenerationPlusUccle