



Generation +

MAART - AVRIL 2026

MARS - AVRIL 2026

ASBL Generation+
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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

Numéro 31



PB- PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT
1099 BRUXELLES X



SÉJOUR

LA PANNE

p.18

À votre agenda !

du 9 mars
au 19 avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 MARCHE DU LUNDI Marche des jonquilles de Huizingen	10 INSCRIPTIONS AUX EXCURSIONS, VISITES, REPAS ET ÉVÉNEMENTS VISITE SAVOIR PLUS La Banque Nationale	11	12	13	14 CROQUE-SPECTACLE AU CCU Lubiana	15
16 MARCHE DU LUNDI Marche vers Bois-Seigneur-Isaac	17	18	19	20 <i>Printemps</i> CONFÉRENCE Les élections présidentielles américaines au regard de l'histoire	21	22
23 MARCHE DU LUNDI Marche dans le pajottenland Sint-Kwintens-Lennik	24 VISITE SAVOIR PLUS La SNCB occupée : entre collaboration et résistance	25	26 REPAS ISVP L'Envol Gourmand	27	28	29
30 CONFÉRENCE SANTÉ Intelligence artificielle et médecine MARCHE DU LUNDI Marche à Groenendael	31	1^{er} avril Poisson d'avril	2	3	4	5
6 <i>Lundi de Pâques</i> REPAS DE PÂQUES Bruggmann PAS DE MARCHE DU LUNDI	7	8	9	10	11	12
13 MARCHE DU LUNDI Marche au Pays Ittrois	14	15	16 EXCURSION à Liège avec la visite de l'exposition "Robert Doisneau - Instants données"	17 UCCLE RACONTÉE « Qui a été... ? » Quartier Saint-Job	18	19

Chères lectrices, chers lecteurs,

L'hiver nous a offert ces dernières semaines de beaux paysages enneigés et des moments où la nature semble ralentir pour mieux se préparer au renouveau du printemps. Nous espérons que vous avez pu profiter de cette saison, propice aux balades vivifiantes, aux instants de calme et aux plaisirs simples.

Votre enthousiasme pour le **voyage en Alsace** prévu en juin nous réjouit : déjà 43 personnes ont vu leur participation confirmée ! Si des chambres individuelles supplémentaires se libèrent à l'hôtel, d'autres demandes pourront encore être finalisées. Et pour celles et ceux qui souhaitent déjà préparer de nouvelles escapades, un **séjour à La Panne** en septembre avec une excursion à Ostende sur les pas d'Ensor vous est proposé dans ces pages.

Depuis janvier, de nouvelles activités viennent enrichir notre programme. Les amateurs d'expression artistique peuvent désormais participer à un **atelier de peinture**, tandis que les personnes en quête de bien-être et de mouvement en douceur peuvent découvrir des **cours de gymnastique douce** inspirés des principes de l'acupuncture et de la médecine chinoise.

Nous vous rappelons que les Maisons de quartier vous ouvrent leurs portes chaque après-midi pour partager des moments simples et chaleureux autour de **jeux de cartes ou de société**. Vous trouverez tous les renseignements pratiques en page 30. N'hésitez pas à franchir le seuil de ces maisons : ces instants de convivialité sont précieux pour se retrouver, échanger et passer de bons moments ensemble.

La rubrique « Question Santé » met l'accent sur un enjeu de prévention important : le dépistage du cancer colorectal. À l'occasion de la campagne « **Mars Bleu** », pensez à en parler avec votre médecin traitant.

Nous vous encourageons également à participer à la prochaine conférence santé « **Médecine et Intelligence artificielle** » au CCU le 30 mars : un sujet qui concerne aussi les seniors, notamment à travers les nouveaux outils d'aide au diagnostic, mais aussi leurs limites et leurs risques.

Plusieurs nouvelles visites sont également programmées. Face à leur succès, nous essayons, dans la mesure du possible, de les dédoubler afin que chacun puisse en profiter. Enfin une excursion vous est proposée le 16 avril pour découvrir l'exposition « **Robert Doisneau – Instants Donnés** » au musée La Boverie à Liège.

Nous vous souhaitons une très belle lecture, riche en découvertes et en projets partagés. Continuons à cultiver ensemble ces moments de rencontre, de curiosité et de convivialité qui font la richesse de notre communauté.

Cordialement,

DANIEL HUBLET

*Président
Voorzitter*

dhublet@uccle.brussels

ANN-MARY FRANCKEN

*Administratrice déléguée
Afgevaardigd bestuurder*

amfrancken@skynet.be

JEAN-LUC VANRAES

*Echevin de tutelle
Voogdijsschepen*

jlvanraes@uccle.brussels

Beste lezers,

De winter bood ons de laatste weken prachtige besneeuwde landschappen en momenten waarop de natuur leek te vertragen om zich beter voor te bereiden op het nieuwe leven van de lente. We hopen dat je kon genieten van dit seizoen, ideaal voor verfrissende wandelingen, rustige momenten en eenvoudige pleziertjes.

Jullie enthousiasme voor de **reis naar de Elzas** in juni verheugt ons: al 43 mensen kregen een bevestiging van hun deelname! Als er extra eenpersoonskamers vrijkomen in het hotel kunnen er nog andere aanvragen ingewilligd worden. En voor wie al nieuwe uitstapjes wil voorbereiden: op deze pagina's word je een **verblijf in De Panne** in september voorgesteld met een excursie naar Oostende, in de voetsporen van Ensor.

Sinds januari verrijken nieuwe activiteiten ons programma. Liefhebbers van artistieke expressie kunnen voortaan deelnemen aan een **schilderworkshop**, terwijl wie op zoek is naar welzijn en zachte bewegingen **zachte gymnastieklessen** kan ontdekken, geïnspireerd op de principes van acupunctuur en Chinese geneeskunde.

We herinneren eraan dat de buurthuizen hun deuren elke namiddag openzetten om eenvoudige en warme momenten te beleven met **kaart- of gezelschapsspelen**. Je vindt alle praktische info op pagina 30. Stap deze huizen zeker eens binnen: deze gezellige momenten zijn waardevol om elkaar te ontmoeten, een babbeltje te slaan en samen een leuke tijd te beleven.

De rubriek "Gezondheidsvraag" legt de nadruk op een belangrijke preventie-uitdaging: de screening van dikkedarmkanker. Praat er ter gelegenheid van de campagne "**Blauwe Maart**" over met je behandelende arts.

We moedigen je ook aan om deel te nemen aan de volgende gezondheidslezing "**Médecine et Intelligence artificielle**", op 30 maart in het CCU: een onderwerp dat ook senioren aanbelangt, meer bepaald doorheen de nieuwe hulptools bij de diagnose, maar ook de grenzen en risico's ervan.

Er staan ook heel wat nieuwe bezoeken gepland. Wegens hun succes proberen we ze in de mate van het mogelijke te verdubbelen zodat iedereen ervan kan genieten. Tot slot word je op 16 april een excursie aangeboden om de tentoonstelling "**Robert Doisneau – Instants Donnés**" te ontdekken in museum La Boverie in Luik.

We wensen je veel leesplezier, vol ontdekkingen en gedeelde projecten. Samen blijven we bouwen aan deze momenten van ontmoetingen, nieuwsgierigheid en gezelligheid, die de rijkdom van onze gemeenschap vormen.

Met vriendelijke groeten,



**NOUVEL
ATELIER :
Pastel & Peinture**

Mardi

⌚ 09h30 → 11h30

📍 **Ateliers des Tilleuls**

Avenue du Silence 45

à 1180 Uccle

👤 **Responsable :**

Mme Carmen Ortigosa

0479 299 169

En pratique

5 MODALITÉS D'INSCRIPTION / INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

Activités

- 6 EXCURSIONS & VISITES
- 9 REPAS
- 11 CONFÉRENCES INTERUNIVERSITAIRES
- 12 ÉVÉNEMENTS
- 18 SÉJOUR À LA PANNE
- 22 MARCHES DU LUNDI
- 24 SPORTS
- 27 ATELIERS / JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE CARTES

Actualités

- 14 QUESTION SANTÉ
- 15 QUESTION TECHNOLOGIES
- 16 DOSSIER : ACHETER RÉPARABLE, C'EST ACHETER MALIN !
- 20 SUGGESTIONS DE LECTURE
- 21 ATELIERS NUMÉRIQUES
- 31 MÉLI-LES-MOTS ET SUDOKUS

Modalités d'inscription

Abonnement annuel au magazine G+

Toute participation aux activités nécessite un **abonnement annuel par ménage au magazine G+** : 10 € pour les Ucclois(es) et 20 € pour les non-Ucclois(es).

Abonnement d'une durée de 12 mois, effectif de date à date. Un **point rouge** sur votre étiquette signifie que vous devez renouveler votre abonnement.

Exemple : 426 = abonné jusqu'au (avril)(2026)

Inscription aux visites, excursions, conférences, repas et événements

Pour chaque activité, un quota de 80% des places est réservé aux ucclois(es) et de 20% aux 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.

Quand et où s'inscrire ?

- **1er jour des inscriptions : mardi 10 mars** 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 et fermé les après-midi

Comment et quand payer ?

Effectuez votre paiement dès la confirmation par le service de votre pré-inscription, et au plus tard 10 jours ouvrables avant la date de l'activité sous peine d'annulation. Une confirmation de la réception du paiement et de votre inscription vous sera envoyée par mail. Uniquement pour les personnes ayant signalé qu'elles n'ont pas d'adresse mail, la confirmation sera envoyée par courrier. **! Merci de vous munir de cette confirmation lors de l'activité.**

Annulation

Annulez par mail seniors@uccle.brussels au moins **48h à l'avance** pour que votre paiement soit remboursé. Passé ce délai, le paiement est perdu sauf cas exceptionnel.

Inscription aux ateliers

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 **mardi 10 mars**, premier jour des inscriptions aux visites.

! Une séance d'essai gratuite est possible pour certaines activités (se renseigner auprès du service ☎ 02 605 15 50)

Une réduction de 20% est octroyée aux personnes en situation de handicap ou sous statut BIM, sur présentation d'une pièce justificative.

- **Versements à effectuer sur le compte :**
Belfius - BE47 0680 4861 2080 (Generation+)
Communication :
 - pour abonnements : abo GPlus - nom - adresse postale - téléphone
 - pour ateliers : nom(s) - libellé de l'activité
 - pour visites et autres : nom(s) - date et libellé de l'activité
- Paiement possible en espèces ou Bancontact, directement au guichet.

Inschrijvingsmodaliteiten

Jaarabonnement op het magazine G+

Elke deelname aan de activiteiten vereist een **jaarabonnement op het magazine G+ per gezin**: € 10 voor Ukkelaars en € 20 voor niet-Ukkelaars.

Abonnement voor 12 maanden, geldig van datum tot datum. Een **rode stip** op je etiket betekent dat je je abonnement moet vernieuwen.

Voorbeeld : 426 = abonnement geldig tot (april)(2026)

Inschrijven voor bezoeken, uitstapjes, lezingen, maaltijden en evenementen

Voor elke activiteit is 80 % van de plaatsen voorbehouden voor Ukkelaars en 20 % voor niet-Ukkelaars, en dit tot 8 werkdagen voor de datum van de activiteit. Na deze datum worden de eventuele overblijvende plaatsen toegekend volgens de volgorde van de wachtlijst.

Wanneer en waar inschrijven?

- **1^e dag van de inschrijvingen: dinsdag 10 maart** van 8.30 tot 12 uur
- ☎ **02/605.15.50** of aan het loket van de dienst Senioren (2e verdieping): Stallestraat 77, 1180 Ukkel
- **De andere dagen**: Loket geopend van 9.30 tot 12 uur en gesloten in de namiddag

Hoe en wanneer betalen?

Verricht je betaling na bevestiging door de dienst van je voorinschrijving en uiterlijk 10 werkdagen voor de datum van de activiteit, op straffe van annulatie.

Je krijgt via mail een bevestiging van de ontvangst van de betaling en van je inschrijving. Enkel voor personen die aangegeven hebben dat ze geen mailadres hebben wordt de bevestiging met de post verstuurd. **! Breng deze bevestiging mee naar de activiteit !**

Annulatie

Annuleer minstens **48 uur op voorhand** via mail naar seniors@uccle.brussels zodat je terugbetaald wordt. Na deze datum gaat de betaling verloren, behalve in uitzonderlijke gevallen.

Inschrijven voor de workshops

Wanneer en waar inschrijven?

Van maandag tot vrijdag: Van 9.30 tot 12 uur ☎ 02/605.15.50 of aan het loket van de dienst Senioren (2e verdieping): Stallestraat 77, 1180 Ukkel, behalve op **dinsdag 10 maart**, eerste dag van de inschrijvingen voor de bezoeken.

! Er is een gratis probeersessie mogelijk voor bepaalde activiteiten (informeer je bij de dienst ☎ 02/605.15.50) !

Er wordt een korting van 20 % toegekend aan personen met een beperking of met een verhoogde tegemoetkoming, op voorlegging van een bewijsstuk.

- **Overschrijven op rekening :**
Belfius - BE47 0680 4861 2080 (Generation+)
Mededeling:
 - voor abonnementen: abo GPlus - naam - adres - telefoonnummer
 - voor workshops : naam - naam van de activiteit
 - bezoeken en anderen : naam - datum en naam van de activiteit
- Contante betaling of met Bancontact mogelijk rechtstreeks aan het loket.

Excursions & Visites

Les **INSCRIPTIONS**
aux visites
commenceront
LE MARDI 10 MARS.

ACTIVITÉS

EXCURSIONS
& VISITES

Visite Train World à Schaerbeek

La SNCB occupée : entre collaboration et résistance

MARDI 24 MARS

14h15

Comme d'autres services publics à l'époque, la compagnie ferroviaire a été confrontée au dilemme de poursuivre son activité au risque d'en faire profiter également l'occupant, ou de cesser ses opérations. C'est la première piste qui a été retenue et la SNCB d'osciller entre collaboration et résistance mais bien vite, la situation dégénère. Entre 1941 et 1944, les chemins de fer participent à la déportation de travailleurs forcés, de prisonniers politiques, de juifs et de Roms vers l'Allemagne et les camps de l'Est. Malgré une forte résistance au sein de l'entreprise, les trains vont continuer à circuler jusqu'au dernier jour de guerre. La SNCB assure l'approvisionnement en matières premières et en denrées alimentaires, tenant ainsi entre ses mains le sort de la population est de l'industrie. Le dessin sous toutes ses formes, bande dessinée, peinture, affiches est au menu de la nouvelle exposition temporaire de Train World. Treize artistes de diverses disciplines y dévoilent leur vision du monde.



© Trainworld

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : Le guide et la visite

20€

RENDEZ-VOUS : PLACE PRINCESSE ELISABETH À 1030 SCHAERBEEK



Excursion à Liège

*avec la visite de l'exposition
"Robert Doisneau - Instants donnés"*

LIMITÉE À
50 PERSONNES

JEUDI 16 AVRIL

9h45

UNL
- CLUB HOUSE -

À midi : Déjeuner à l'UNL Club House situé à Liège en bord de Meuse, au cœur du parc de la Boverie. Sa terrasse offre une vue exceptionnelle sur les berges de la Cité ardente, dans un cadre chaleureux et convivial. Le chef vous propose le menu suivant. Entrée : croquettes aux trois fromages (1 pc). Plat : boulets à la liégeoise, frites et salade. Dessert : tiramisu, accompagné d'un café ou d'un thé. Boissons : ½ bouteille de vin ou bière (pils) ou soft, ainsi que de l'eau.

L'après-midi : La journée se poursuivra à La Boverie, où nous visiterons une rétrospective exceptionnelle consacrée à Robert Doisneau. Figure majeure de la photographie du XXe siècle, Robert Doisneau est à l'honneur à travers une rétrospective d'envergure présentée à La Boverie. Près de 400 clichés retracent son parcours, de ses débuts dans les années 1930 jusqu'à la fin de sa carrière, dans un ensemble riche et profondément humain. L'exposition mêle images emblématiques et photographies inédites, offrant un regard renouvelé sur son œuvre. Après son grand succès à Paris, cette étape liégeoise marque le début d'une tournée internationale et s'enrichit d'une sélection belge.

Après la visite : Vous disposerez d'un temps libre jusqu'à 17h30. Départ du car de La Boverie à 17h45. Retour vers Bruxelles aux environs de 19h00.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le transport en car, le repas (3 services) avec les boissons incluses, la visite et le guide.

83€

DÉPART ET RETOUR : CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47 À 1180 UCCLE



Visite : Uccle racontée – Les promenades de Viviana « Qui a été... ? »

VENDREDI 17 AVRIL

14h00

Cette balade débutera dans l'église de Saint-Job avec une visite de l'exposition sur le thème « Qui a été... ? » ayant comme but de découvrir qui ont été les personnes qui ont donné leurs noms à une partie de rues dans le quartier de Saint-Job. La visite sera suivie par une balade autour de ces rues afin d'apprendre plus sur la toponymie et sur les anecdotes du quartier.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide

**DÉPART ET ARRIVÉE : PLACE DE SAINT-JOB (DEVANT L'ÉGLISE)
À 1180 UCCLE**

9,70€



© KIK-IRPA - Urban Brussels



Visite à Bozar *Exposition Bellezza e bruttezza. Beauté et laideur de la Renaissance*

MARDI 28 AVRIL

14h30

La beauté et la laideur ont toujours fasciné, mais leur signification évolue au fil du temps. Bellezza e Bruttezza explore la manière dont les artistes d'Italie et d'Europe du Nord aux XVe et XVIe siècles ont représenté ces extrêmes, des idéaux raffinés aux grotesques délibérés. Une occasion rare d'admirer des œuvres extraordinaires, dont certaines sont présentées pour la première et unique fois en Belgique.

L'exposition retrace l'évolution des critères de beauté et de laideur depuis le dernier quart du XVe siècle jusqu'à la fin du XVIe siècle, des périodes de transition majeures en mettant en regard, dans une confrontation riche et captivante, les différentes interprétations qu'en donnèrent les plus grands artistes italiens et leurs homologues d'Europe du Nord. La beauté devient alors une préoccupation sociale croissante, comme en témoigne le nombre grandissant de publications du XVIe siècle proposant des « recettes pour être belle » ainsi que des conseils de soins et de cosmétiques. Parallèlement, la laideur prend également une place plus marquée dans l'art, se déclinant sous des formes de plus en plus variées au cours de cette même période.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : Le guide et la visite

**RENDEZ-VOUS : PALAIS DES BOZAR,
RUE RAVENSTEIN À 1000 BRUXELLES**

21€





Uccle racontée – Les promenades de Viviana

Les maisons de l'architecte Louis Tenaerts (1898-1994) autour de l'Étoile Coghén



📅 **SAMEDI 9 MAI**

🕒 **14h00**

Louis Tenaerts est un architecte prolifique. On lui prête pas moins de 1635 immeubles bâtis en cinquante ans, dont une partie à Uccle, surtout dans le quartier Coghén. Lors de cette balade, on découvrira la richesse de l'univers de cet architecte très présent et pourtant très peu connu. Au long de l'avenue Coghén, on verra comment les façades de Tenaerts contribuent à la beauté de cette avenue.



ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide

📍 **DÉPART : CHAUSSÉE D'ALSEMBERG, 374 À 1180 UCCLE
(DEVANT LA LIBRAIRIE « QUARTIER LIBRE »)**
ARRIVÉE : SQUARE COGHEN

10,20€



Visite

Manufacture de porcelaine

📅 **JEUDI 21 MAI**

🕒 **14h15**

Cette ancienne manufacture de porcelaine, fondée en 1830, a produit nombre de porcelaines et faïences décoratives destinées aux bâtiments bruxellois d'architectes de renom comme Victor et Paul Saintenoy, dont les carreaux ornent la façade des anciens magasins Old England (actuellement Musée des instruments de musique) très ouvragées est décorée de céramiques polychromes.

Les larges vitrines du rez-de-chaussée laissent voir l'intérieur du magasin et son décor de céramique vernissée dont trois remarquables allégories signées Isidore De Rudder (1897) : L'harmonie, la couleur et la mesure. Elle abrite aujourd'hui la galerie d'art TALK C.E.C, un lieu qui allie découverte et culture.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : Le guide et la visite

📍 **RENDEZ-VOUS : CHAUSSÉE DE WATERLOO, 141-143
À 1050 IXELLES**

11€



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+**

Repas

Les **INSCRIPTIONS**
aux repas
commenceront
LE MARDI 10 MARS.

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.

Renseignements et Inscriptions :

📅 LUNDI → VENDREDI
🕒 8h30 à 15h30
📍 Rue de Stalle 77
☎ 02 605 15 50
✉ seniors@uccle.brussels

📅 **JEUDI 23 AVRIL 2026**
🕒 12h15

MENU

ENTRÉE

- 1 Crème de maïs
- 2 Mille-feuilles d'aubergine-tomate-mozzarella au jambon cru

PLAT

- 1 Cabillaud façon « florentine »
- 2 Chou farci, écrasé de pdt, jus corsé

DESSERT

- 1 Clafoutis aux griottes
- 2 Merveilleux revisité

📅 **JEUDI 28 MAI 2026**
🕒 12h15

MENU

ENTRÉE

- 1 Salade de Saint-Jacques au citron vert
- 2 Œuf frit « à la mexicaine »

PLAT

- 1 Fricassée de veau au curry et lait de coco
- 2 Saint-pierre grillé aux 3 poivrons

DESSERT

- 1 Paris-Brest à la pistache
- 2 Forêt noire

📅 **JEUDI 4 JUIN 2026**
🕒 12h15

MENU

ENTRÉE

- 1 Toast aux pleurotes parfumé au Porto
- 2 Mousseline de barbue au cerfeuil

PLAT

- 1 Poussin rôti à l'estragon, pommes amandines
- 2 Papillote de saumon aux herbes fraîches

DESSERT

- 1 Flan coco, sauce chocolat
- 2 Profiteroles au miel

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

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

27€*

Repas de fête

Repas de Pâques

Brugmann

📅 LUNDI 06 AVRIL

🕒 12h30



APÉRITIF

ENTRÉES

- 1 **Sashimi de dorade** : pickles d'oignon rouge, herbes potagères et tiger Milk
- 2 **Quenelle de Volaille de Bresse** : jus de volaille tomate à l'estragon

PLATS

- 1 **Saint-pierre au naturel** : beurre blanc, caviar et bonbon d'épinards
- 2 **Veau basse température** : cannelé de pomme de terre, pak choï tempura et sauce marbrée

DIGESTIF

Sphère agrumes : sorbet citron

DESSERT

Café/thé gourmand : Mignardises du Brugmann, financiers framboises, fondant chocolat praliné, cuberdons

BOISSONS

Apéritif / 2 verres de vin (blanc ou rouge) / eau et softs / digestif / café ou thé

📍 AVENUE BRUGMANN, 52-54
À 1190 FOREST

RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

82€

Repas de l'Ascension

Le Pilea

📅 JEUDI 14 MAI

🕒 12h30



APÉRITIF

Verre de prosecco BOSCO DE MERLO MILLESIME BRUT

ENTRÉES

- 1 **Œuf parfait** : salsifis fondants et écume de parmesan
- 2 **Mousse de jambon** : accompagnée de toasts croustillants

PLATS

- 1 **Cuisse de poulet farcie** : nappée d'une sauce au poivre noir de Kampot
- 2 **Filet de merlu** : servi avec sa bisque et sauce bisque réduite

DESSERTS

- 1 **Tarte Tatin aux pommes** : accompagnée de sa boule de glace à la vanille artisanale
- 2 **Moelleux au chocolat** : glace vanille artisanale

BOISSONS

Apéritif / ½ bouteilles de vin (rosé - blanc - rouge) TERRE DIEU / eau et softs / café ou thé

📍 AVENUE WINSTON CHURCHILL, 148A
À 1180 UCCLE

RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

78€

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

🕒 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/fr/vie-pratique/action-sociale/service-repas-pour-seniors

📌 Le prix par repas varie en fonction des revenus :
6,10 €, 6,80 € ou 7,70 € par repas

Renseignements et inscription :

📅 LUNDI → VENDREDI

🕒 8h00 à 15h30

📍 RUE DE STALLE 77

📞 02 605 12 18

✉ servicerepas@uccle.brussels

Conférences interuniversitaires

7€

3€
étudiant

ACTIVITÉS

CONFÉRENCES



Les élections présidentielles américaines au regard de l'histoire



VENDREDI 20 MARS



SERGE JAUMAIN

Historien et professeur à l'ULB

Les Pères fondateurs de la Constitution américaine n'auraient sans doute jamais imaginé qu'une personnalité comme Donald Trump accèderait un jour à la présidence des États-Unis, puis qu'après sa défaite, il briguerait un nouveau mandat malgré une série de poursuites et de condamnations pénales. La présidence de Donald Trump constitue une forme de « crash test » pour les vénérables institutions américaines, tant il en a mis à l'épreuve les limites à de nombreuses reprises. Dans cette présentation, le conférencier mettra en lumière les évolutions récentes de l'exercice de la présidence aux États-Unis, en les inscrivant dans une perspective historique. Cela permettra de mieux comprendre comment la scène politique américaine s'est profondément transformée au cours des dernières années et d'évaluer l'impact de ces mutations sur les élections américaines.

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

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.

Inscription par téléphone 02/605.15.50 (8h30 à 12h) ou au guichet du service Seniors (rue de Stalle 77 à 1180 Uccle). Celle-ci ne sera confirmée qu'après paiement.

Toutes inscriptions dont le paiement n'a pas été réceptionné au plus tard 10 jours avant la date de la conférence seront considérées comme annulées.

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.



L'indépendance de la justice, citadelle de la démocratie



VENDREDI 24 AVRIL



VINCENT MACQ

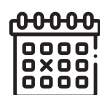
Procureur du Roi de Namur et président de l'Union professionnelle de la magistrature.

Il n'y a pas d'État de droit sans une Justice forte et indépendante. Au-delà du principe, qu'en est-il de la réalité ? Les attentes à l'égard des juges et des procureurs sont énormes. Ceux-ci sont souvent la cible d'attaques cinglantes. Dans ces conditions, est-il possible de rendre justice sereinement ? Si l'indépendance de la Justice est mise à mal, c'est la démocratie qui vacille.

Événements

ÉVÉNEMENTS

ACTIVITÉS



Séance d'info « Spoofing »

MARDI 10 MARS

18h30

Aujourd'hui, plus personne n'est à l'abri d'un message, d'un appel ou d'un e-mail qui semble venir de votre banque, d'un service public ou même d'un proche... alors que c'est un piège. Cette technique de fraude porte un nom : le spoofing. La Zone de police d'Uccle – Watermael-Boitsfort – Auderghem propose une séance d'information gratuite sur le sujet. L'objectif : reconnaître les arnaques et s'en protéger.

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES :

bourgmestre@uccle.brussels - 02 605 11 05

📍 CENTRE ADMINISTRATIF D'UCCLE,
SALLE DU CONSEIL (5E ÉTAGE),
RUE DE STALLE, 77 À 1180 UCCLE

ARNAQUES PAR
USURPATION D'IDENTITÉ,
ça peut arriver à tout le monde, à tout moment

SÉANCE D'INFORMATION
CONTRE LE SPOOFING !
Animée par la Zone de Police

Le 10.03.2026
18h30

Centre Administratif d'Uccle
Rue de Stalle 77

GRATUIT

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :
bourgmestre@uccle.brussels
02/605.11.05

Une initiative de Boris Dillies, Bourgmestre. Avec le soutien du Collège des Bourgmestre et la Zone de Police d'Uccle.



Soirée croque-spectacle Parler pointu

MARDI 19 MAI

19H30

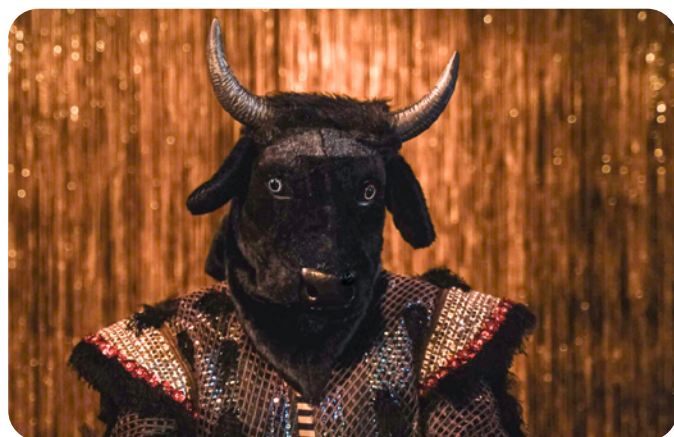
Benjamin Tholozan, enfant du Midi, a grandi dans une région où la langue roule sous le soleil. Pourtant, pas de trace d'intonation méridionale dans sa conversation. Son français est « pointu », c'est la langue des élites et des médias, reflet d'une uniformisation linguistique qui relègue les accents régionaux au rang d'anomalies.

Dans cette épopée historique et familiale, il explore avec humour la disparition progressive des parlers locaux, et ce que cette perte revêt à la fois d'intime et de politique. Flamboyant conteur, il incarne avec fougue, joie et gourmandise les personnages qui ont fait du Français de Touraine le seul parler légitime.

Un spectacle aussi instructif que ludique, qui prend la langue à rebours. Non peut être !

REPAS PROPOSÉ DANS LE GRAND FOYER DÈS 19h30 :
croque-monsieur + salade + glace + 1 boisson

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



25€



Conférence santé *Intelligence artificielle et médecine*

LUNDI 30 MARS

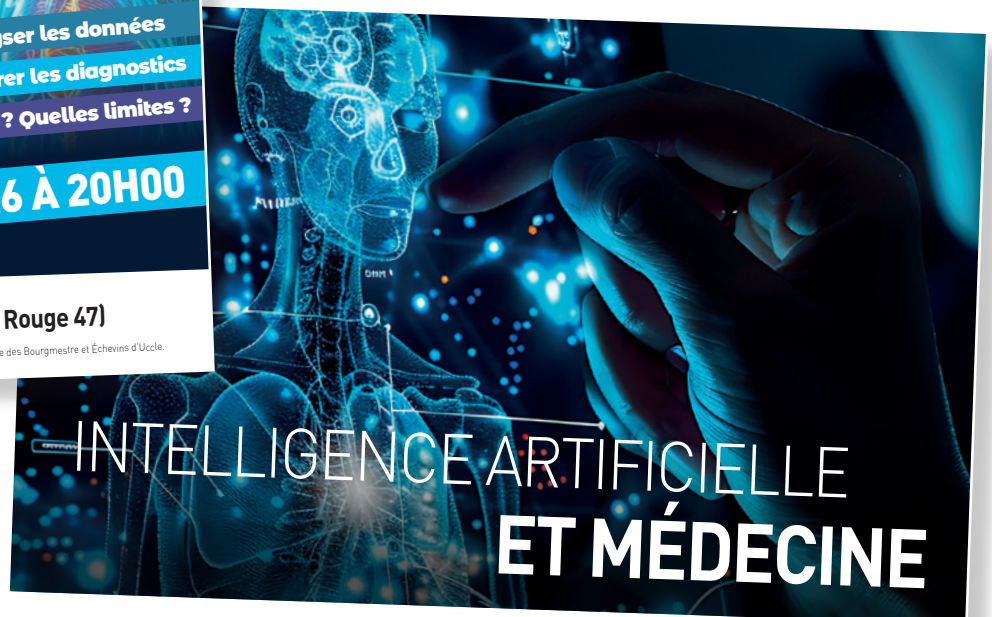
20h00

ERWIN WOFF

Professeur en médecine nucléaire, informatique médicale et intelligence artificielle à l'ULB et l'UMONS et co-fondateur d'une Chaire en IA & Santé à l'ULB

ENTRÉE GRATUITE : Réservation obligatoire via www.ccu.be ou via le 02 374 64 84

**CENTRE CULTUREL D'UCCLE,
RUE ROUGE, 47 À 1180 UCCLE**



L'intelligence artificielle occupe aujourd'hui une place centrale dans notre société. Elle transforme notre façon de travailler, d'apprendre, de communiquer... et bouleverse désormais le monde médical. Des algorithmes capables d'interpréter des images, de prédire l'évolution d'une maladie, d'assister le diagnostic ou d'aider à personnaliser un traitement : autant d'innovations qui ouvrent des perspectives intéressantes, mais soulèvent aussi de nombreuses questions.

Comment l'IA apprend-elle à analyser des données médicales ? Peut-elle améliorer la précision des diagnostics ? Peut-elle accélérer la prise en charge ou alléger la charge de travail des soignants ? Quelles sont les applications les plus prometteuses en imagerie médicale et en médecine nucléaire ? Quels risques, quelles limites et quelles garanties éthiques faut-il mettre en place pour qu'elle reste un outil fiable et digne de confiance ? Jusqu'où l'IA pourrait-elle transformer la médecine de demain ?

Erwin Woff, professeur en médecine nucléaire, en informatique médicale et en intelligence artificielle à l'Université Libre de Bruxelles (ULB) et à l'Université de Mons, ainsi que co-fondateur d'une Chaire en IA & Santé à l'ULB, tentera de répondre à ces questions.

Quand ?

Le lundi 30 mars 2026 à 20h00

Où ?

Au Centre culturel d'Uccle
(rue Rouge 47)

Entrée gratuite

Réservation obligatoire via
www.ccu.be ou via le
02/374.64.84





Question Santé

Cancer du côlon : prévention, dépistage

Rôle de la campagne Mars Bleu



Le cancer du côlon, aussi appelé cancer colorectal, est l'un des cancers les plus fréquents en Belgique et dans le monde. Heureusement, il fait partie des formes de cancer pour lesquelles la prévention et le dépistage peuvent sauver beaucoup de vies.

QUELQUES CHIFFRES CLÉS EN BELGIQUE

Chaque année, un peu moins de 8 000 à 8 700 nouveaux cas de cancer colorectal sont diagnostiqués en Belgique, ce qui en fait l'un des cancers les plus courants chez les hommes comme chez les femmes. Il constitue également la deuxième cause de décès par cancer dans le pays, avec environ 2 600 à 3 000 décès par an liés à cette maladie.

L'âge moyen au moment du diagnostic se situe autour de **70 à 72 ans**, et plus de **90 % des cas apparaissent après 50 ans**.

POURQUOI DÉPISTER ? L'IMPORTANCE DU DIAGNOSTIC PRÉCOCE

La progression du cancer du côlon est souvent lente : il débute généralement sous forme de petits polypes bénins qui peuvent évoluer vers une tumeur maligne sur plusieurs années. C'est pourquoi un dépistage précoce permet non seulement de détecter un cancer à un stade initial, mais aussi de prévenir sa survenue en retirant ces polypes avant qu'ils ne deviennent cancéreux.

QUELS OUTILS DE DÉPISTAGE ?

En Belgique, le dépistage organisé s'adresse aux personnes âgées de plus de 50 ans. Tous les deux ans, un test immunologique sur un échantillon de selles, appelé « **Colotest** », est proposé et disponible gratuitement en pharmacie. Ce test simple, non invasif et à faire soi-même à domicile recherche la présence de sang invisible à l'œil nu, signe possible de lésions précancéreuses ou cancéreuses.

Si le test est positif, cela signifie qu'une présence de sang a été détectée dans les selles. Une **coloscopie** sera alors prescrite par votre médecin traitant. Cet examen permet de visualiser l'intérieur du côlon, de détecter d'éventuels polypes et de les retirer immédiatement. La coloscopie est ainsi à la fois un outil diagnostique et thérapeutique.

Un test négatif signifie qu'aucune trace de sang n'a été détectée, mais n'exclut pas totalement la présence d'un polype ou d'un cancer. C'est pourquoi le test de dépistage doit être répété tous les deux ans.

PRÉVENTION : DES GESTES QUI COMPTENT

Au-delà du dépistage, la prévention passe par une **hygiène de vie saine**. Cela inclut une alimentation riche en fibres et en végétaux, une activité physique régulière, la limitation de l'alcool et l'arrêt du tabac. Ces habitudes réduisent non seulement le risque de cancer colorectal, mais aussi celui d'autres maladies chroniques.

En conclusion, le cancer du côlon n'est pas une fatalité. Grâce au dépistage organisé, aux progrès des techniques médicales et à une meilleure sensibilisation du public, il est possible de **prévenir, détecter tôt et guérir** cette maladie dans une majorité de cas.



Le mois de mars, connu sous le nom de **Mars Bleu**, est dédié à la sensibilisation de la population au cancer colorectal et à l'importance du dépistage organisé. **N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.**

À **Uccle**, des **actions d'information** sont proposées pendant Mars Bleu.

Elles sont **gratuites, ouvertes à toutes et tous et sans inscription** :

- **06/03 – 15h30 à 17h30** - Bibliothèque du Homborch – Avenue Homborchveld 30
- **10/03 – 14h à 16h** - Maison de quartier Homborch - Rue du Kriekenput 14
- **12/03 – 10h à 12h** et **17/03 – 13h à 15h** - ABC- Place du Chat Botté 5
- **13/03 et 20/03 – 14h à 16h** - Maison de Quartier 1180 - Rue Robert Scott 14



Question Technologies

Compteur électrique « intelligent » : Comment en tirer parti ?

Sibelga, gestionnaire du réseau de distribution d'électricité à Bruxelles a démarré le remplacement à grande échelle des anciens compteurs électriques par des compteurs numériques. 80% des compteurs électriques devraient avoir été remplacés d'ici 2030. Analysons si le consommateur peut tirer parti de cette évolution et les moyens d'y arriver.

Ce type de compteur dit « intelligent » est - pour le gestionnaire du réseau - un maillon indispensable de la transition énergétique. Outre permettre le relevé à distance des compteurs, Sibelga cherche à garantir la stabilité du réseau en prévenant les surcharges en connaissant mieux les moments de pics de consommation par les ménages ainsi que les pics de production par les panneaux solaires qui rejettent - tous en même temps - des surplus sur le réseau... lorsque le soleil brille.

Avec ce nouvel instrument de mesure, Sibelga peut alors développer avec les producteurs d'électricité des tarifications différenciées bien au-delà du simple « jour/nuit » : les notions d'heures « super creuses » et de « tarifs dynamiques » viennent tout récemment d'être ajoutés dans les grilles tarifaires d'électricité.

Un compteur numérique peut devenir "intelligent" aussi pour les consommateurs lorsqu'il est associé à des applications intelligentes. Certains de ces outils peuvent vous aider à économiser de l'énergie, à détecter vos appareils responsables de gaspillage en vous donnant un aperçu en temps réel de votre consommation.

L'app My Sibelga gratuite vous permet alors de suivre votre consommation quotidienne ainsi que votre rejet éventuel sur le réseau si vous avez des panneaux solaires.

“Meten
is Weten”

« Mesurer,
c'est Savoir »



Mais pour aller plus loin dans l'analyse des données, ces nouveaux compteurs disposent d'une petite prise (de type prise de téléphone) où vous pouvez brancher un transmetteur qui vous permettra de suivre votre consommation en temps réel via le WiFi de votre maison et une appli fournie.

Le site internet **maconsosouslouloupe.be** détaille ces multiples transmetteurs et applications disponibles. À noter une gamme étendue tant en sophistication technique que... de coûts.



Mais pour 25€, vous pouvez déjà disposer d'un transmetteur très performant.

Il est intéressant de prendre connaissance de la consommation « en veille » de son habitation, car elle peut constituer une part importante de votre **consommation électrique**

totale. On entend par « consommation en veille » l'ensemble des appareils constamment branchés tels frigos, surgélateurs, chaudière, alarme, mais aussi ordinateurs en veille, décodeur TV ou autres consommateurs insoupçonnés.

En novembre 2025, il y avait déjà plus de 150 mille habitations bruxelloises équipée d'un compteur numérique. Il vous est possible de demander à Sibelga le remplacement gratuit de votre compteur, et ce sans attendre l'échéance de 2030.

À noter que vous pouvez compléter le système de mesure avec un autre capteur à apposer sur votre **compteur d'eau**.

Un système qui se révèle fort utile pour détecter une fuite d'eau même légère (telle une chasse qui coule), ou des appareils gros consommateurs d'eau insoupçonnés (tel un adoucisseur effectuant son cycle de régénération).



Mesurer ses consommations, c'est assurément lutter contre le gaspillage et identifier les leviers pour réaliser de belles économies !

Pour en savoir plus :

App My Sibelga : <https://app.sibelga.be/fr>
<https://maconsosouslouloupe.be>



Acheter réparable, c'est acheter malin !

Tout connaître sur l'indice de réparabilité

Voilà déjà septante ans que Boris VIAN dans sa chanson « la complainte du Progrès » raillait la place grandissante des appareils électroménagers dans notre vie. Jacques Tati n'était pas en reste pour dénoncer dans ses films l'addiction aux gadgets technologiques à l'utilité improbable.

Nos armoires de cuisine s'engorgent d'appareils électroménagers que nous utilisons bien peu. Nos caves s'encombrent d'appareils en panne, y faisant antichambre avant d'alimenter les containers et montagnes de déchets.

Notre monde a pris conscience que nos déchets sont des ressources précieuses s'ils sont recyclés. Aujourd'hui, l'accès aux matières premières est clairement devenu un enjeu géopolitique mondial majeur.

Nos Politiques ont élaboré diverses législations comme le tri des déchets et diverses normes qui guident les industriels et les consommateurs, les incitant à faire de bons choix. Des bons choix qui se révèlent avantageux pour tous, mais aussi pour notre Planète.

L'INDICE DE RÉPARABILITÉ

Des appareils réparables ont une durée de vie prolongée, ce qui limite la consommation de matières premières et la production de déchets.

Suivant l'exemple de la France, la Belgique a introduit en mai 2025 l'**indice de réparabilité**. Cet outil attribue aux appareils électriques et électroniques une note de 1 à 10, reflétant leur facilité de réparation.

Plus le score de l'indice est élevé, plus l'appareil est conçu pour pouvoir être réparé facilement.



Ce nouvel indice doit obligatoirement être affiché à proximité du prix du produit, en magasin comme dans les boutiques en ligne, sous forme d'un pictogramme (une roue dentée et une clé plate) avec une note sur 10. Un code couleur facilite son interprétation. Vert : appareil facile à réparer / Rouge : réparation difficile, voire impossible.

Un QR Code ou un hyperlien accompagnant le pictogramme donnent accès aux détails du calcul de l'indice.

Cet indice est mis en place progressivement : les fabricants et revendeurs sont déjà tenus d'appliquer cette législation. Des contrôles et amendes s'appliqueront dès le second semestre 2026.



CALCUL DE L'INDICE DE RÉPARABILITÉ

L'indice de réparabilité est calculé sur base de critères précis :

1. Disponibilité des informations techniques de réparation et des manuels d'entretien ;
2. Facilité de démontage et outils nécessaires ;
3. Disponibilité des pièces détachées et délais de livraison ;
4. Rapport entre le prix des pièces détachées et celui du produit neuf.

Pour l'instant, l'obligation d'assortir la commercialisation d'un appareil avec ce nouveau pictogramme est malheureusement limitée à 5 catégories : les lave-vaisselles, les aspirateurs, les nettoyeurs haute pression, les tondeuses à gazon, les ordinateurs portables.

Elle va s'étendre à d'autres type d'appareils. En France, où l'indice de réparabilité existe depuis 2021, il s'est étendu aux téléviseurs et lave-linges dans le cadre de l'indice de **durabilité**. Cette même extension est envisagée en Belgique.

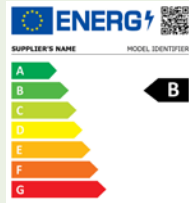
RÉPARABILITÉ ET/OU DURABILITÉ ?

Augmenter la durée de vie de nos appareils repose aussi sur des critères de qualité et de fiabilité, critères qui étaient absents de l'indice de réparabilité. C'est un pas de plus de lutte contre l'obsolescence (qu'elle soit programmée ou non).

« Durabilité » remplacera aussi « Réparabilité » dans le futur des dispositions de l'UE. Dans le cadre du Règlement européen sur l'écoconception, un score de réparabilité doit déjà figurer sur le label énergétique des smartphones et des tablettes depuis juin 2025. Il le sera pour les sèche-linges à partir de janvier 2027.

ÉTIQUETTE ÉNERGIE

Il est démontré que des labels lisibles aident le consommateur à faire de bons choix, et poussent les fabricants à améliorer leurs produits.



Vous êtes depuis longtemps familiarisés avec un autre indice existant pour les électroménagers : c'est l'**étiquette énergie** (de G à A), une initiative de la Commission européenne qui aide les consommateurs à trouver les produits les plus efficaces et stimulent les fabricants à mettre sur le marché de l'UE des produits performants sur le plan énergétique.

À noter que ces étiquettes donnent d'ailleurs bien plus d'informations que la seule performance énergétique : consommation d'eau, niveau de bruit, etc. (plus de détails sur le site ecoconso.be).

QUELQUES RÉFLEXES AVANT D'ACHETER

Il ne faut bien sûr pas tout attendre de ces indices, mais cela vaut la peine de les consulter avant achat.

- Lors de vos achats, veillez à intégrer d'autres critères que le seul prix. Un appareil bon marché à l'achat peut se révéler être un très mauvais investissement, surtout si sa durée de vie est limitée.
- Pour le gros électroménager, la qualité, la disponibilité et le coût d'un **service de réparation à domicile** est un critère essentiel pour choisir.
- Retenez bien l'existence de la garantie légale de 2 ans pour tous vos achats à fin privée. Toutefois, pour faire valoir cette garantie, il est impératif de disposer du document établissant la preuve d'achat de votre appareil.
- Il est bon de s'enquérir des **extensions de garantie** proposées par les revendeurs, ainsi que les modalités de réparation proposées par leur service après-vente, même après expiration de la garantie légale.

Enfin, posez-vous les questions fondamentales avant tout achat : ai-je vraiment besoin de cet appareil ? Ne puis-je pas adopter une solution/un appareil plus simple qui serait moins coûteux, moins fragile et plus durable ?

POUR ALLER PLUS LOIN

BASE de DONNEES de REPARABILITE
www.repairdatabase.be/fr/

ENERGIE
ecoconso.be
recherchez « étiquette énergie »
eprel.ec.europa.eu
Registre européen de l'étiquetage
énergétique des produits

GARANTIE LEGALE
<https://economie.fgov.be/fr/publications/la-garantie-legale-vous-y-avez>

ECONOMIE CIRCULAIRE
www.res-sources.be/fr/



RÉPARER PLUTÔT QUE JETER : LES REPAIR CAFÉ À UCCLE

À Uccle, deux Repair Café sont actifs mais encore trop peu connus. Si un appareil est en panne (radio, grille-pain, aspirateur, lampe...) ou si vous avez besoin d'une aide en couture, ces lieux sont faits pour vous. Portée par des bénévoles, cette initiative sociale, solidaire et environnementale lutte contre la surconsommation et l'obsolescence programmée.

Un Repair Café permet à chacun d'apporter un objet défectueux afin de tenter une réparation avec l'aide de bénévoles expérimentés. L'entrée est libre, sans rendez-vous, et l'ambiance conviviale favorise le partage de savoirs. Aucun résultat n'est garanti, mais les Repair Café d'Uccle affichent un excellent taux de réussite.

La participation est gratuite, avec une contribution volontaire si une aide a été apportée. Les dons servent aux collations et à l'achat de matériel.

Où et quand ?

Une fois par mois, le samedi après-midi :
• Ferme Rose, avenue De Fré 44 (14h-17h)
• Roseraie, chaussée d'Alsemberg 1299 (14h30-17h30)

Calendrier : lafermerose-uccle.be et roseraie.org
Bénévoles bienvenus, même ponctuellement.

Contacts : repaircafe.fermerose@gmail.com
- patrick@roseraie.org

Séjour

LA PANNE

ACTIVITÉS

SÉJOURS



Du lundi 21 au dimanche 27 septembre 2026

7 jours – 6 nuits – Parkhotel, La Panne

La Panne est réputée pour sa plage et ses réserves naturelles, notamment celle du Westhoek, dont les dunes et les prairies abritent des oiseaux migrateurs ainsi que des Highland cattle.

Le sommet du parc dunaire Kykhill offre une vue imprenable sur la mer et sur le quartier Dumont, véritable joyau du patrimoine, avec ses bâtisses de style « cottage ».

Envie de visiter les villes voisines ? Le tram du littoral, la plus longue ligne de tram au monde, vous emmènera à Nieuwpoort en à peine 30 minutes.

VOTRE SÉJOUR SUR PLACE

Situé au cœur des villas de style Art déco et à seulement 5 minutes à pied de la plage et du centre-ville, le Parkhotel bénéficie d'un emplacement idéal.

Ce charmant établissement est une véritable oasis de tranquillité, avec son magnifique jardin que vous pourrez également admirer depuis le bar ou la véranda.

Les chambres, lumineuses et confortables, offrent une vue sur le jardin ou sur les villas environnantes. Elles sont équipées d'une connexion Wi-Fi, d'une télévision et d'une salle de bains privative avec douche. L'hôtel dispose également d'un ascenseur.

Chaque matin, un petit-déjeuner composé d'un large choix de produits biologiques et régionaux est servi. Par beau temps, vous pourrez le déguster dans le jardin.

Les déjeuners et dîners, composés de trois plats, sont préparés à partir de produits frais, de qualité et très savoureux.



Un service de location de vélos est également disponible pour partir à la découverte des environs.

Départ : Le lundi 21 septembre 2026 à 9h30 du Centre culturel d'Uccle

Retour : Le dimanche 27 septembre 2026 à 15h00 de l'hôtel

VOTRE EXCURSION**Visite de la Maison James Ensor à Ostende**

Ostende est l'endroit idéal pour flâner dans l'univers de James Ensor. La Maison James Ensor, dédiée à l'artiste, est bien plus qu'un musée : c'est le lieu où il a vécu et travaillé jusqu'à sa mort en 1949.

La maison a conservé son état d'origine et peut encore aujourd'hui être visitée telle qu'elle était à l'époque où James Ensor y créait de nombreuses œuvres d'art aujourd'hui inestimables.

Peu après sa disparition, l'habitation fut transformée en musée. Bien qu'elle fût déjà accessible au public, son potentiel n'était pas pleinement exploité. Elle a donc récemment été restaurée dans son état d'origine, retrouvant toute sa splendeur.

Aujourd'hui, la Maison Ensor constitue un lieu incontournable pour tous les admirateurs de l'artiste.

**PRIX**

- **Chambre double : 680 € /pers.**
- **Chambre simple : 900 € /pers.**

LE PRIX DU SÉJOUR COMPREND

Transport en car - Pourboire du chauffeur - Logement en pension complète - Eau et un verre de vin ou une boisson lors des repas - Repas de midi le jour de l'arrivée - Entrée et visite guidée de la maison James Ensor.

NON COMPRIS DANS LE PRIX :

Assurance annulation – Dépenses personnelles

L'ASBL Generation+ a souscrit une assurance "Responsabilité civile" qui ne couvre pas les frais éventuels d'annulation, d'assistance médicale, etc... Nous vous invitons vivement à souscrire à titre personnel une assurance voyage auprès de votre compagnie habituelle.

**MODALITÉS D'INSCRIPTION**

Pour les seniors abonnés au magazine G+, remise du bulletin de participation (joint au magazine) **UNIQUEMENT à partir du mardi 10 mars 2026 à 8h30 :**

- soit par e-mail à seniors@uccle.brussels,
- soit au **Service Seniors**, de 8h30 à 12h00,

Au plus tard le **mardi 7 avril 2026**, le service vous enverra par e-mail l'une des réponses suivantes :

- **Un bon de commande** confirmant votre inscription au voyage. L'inscription ne sera toutefois définitive qu'après renvoi du bon de commande signé et paiement de l'acompte ;
- **Une notification de mise en liste d'attente**, si votre inscription ne peut pas être confirmée dans un premier temps ;
- **Un refus motivé**, vous informant que votre demande ne peut pas être prise en compte.

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 guerriers de l'hiver »

Olivier Norek



« Je suis certain que nous avons réveillé leur satané Sisu. Je ne parle pas leur langue, camarade. Et je ne pourrais te traduire ce mot, car il n'a d'équivalent nulle part ailleurs. Le Sisu est l'âme de la Finlande. Il dit le courage, la force intérieure, la ténacité, la résistance, la détermination... »

Une vie austère, dans un environnement hostile, a forgé leur mental d'un acier qui nous résiste aujourd'hui. »



« Un été sans les hommes »

Siri Hustvedt



Incapable de supporter plus longtemps la liaison que son mari, Boris, neuroscientifique de renom, entretient avec une femme plus jeune qu'elle, Mia, poétesse de son état, décide de quitter New York pour se réfugier auprès de sa mère qui a, depuis la mort de son mari, pris ses quartiers dans une maison de retraite du Minnesota. En même temps que la jubilatoire résilience dont fait preuve le petit groupe de pétillantes veuves octogénaires qui entoure sa mère, Mia va découvrir la confusion des sentiments et les rivalités à l'œuvre chez les sept adolescentes qu'elle a accepté d'initier à la poésie le temps d'un été, tout en nouant une amitié sincère avec Lola, jeune mère délaissée par un mari colérique et instable...



« Trois saisons d'orage »

Cécile Coulon



Les Trois-Gueules, forteresse de falaise, happent régulièrement un enfant au bord de leurs pics, et si les villageois l'acceptent, c'est qu'elles sont l'antichambre du paradis. Au village, Benedict prend la relève de son père, médecin au service des habitants. Il fait la rencontre d'Agnès. C'est le coup de foudre. Des années après, Agnès vit un autre choc, plus violent, dévastateur.

" Tout se savait. Absolument tout. Si vous donniez un coup de pied dans un caillou au bord d'un chemin désert, quelqu'un demandait lendemain matin : Alors, toujours en colère ? "

BIBLIOTHÈQUES FRANCOPHONES (RÉSEAU COMMUNAL)

Les bibliothèques francophones d'Uccle sont également accessibles à tous et proposent 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

BIBLIOTHÈQUE NÉERLANDOPHONE D'UCCLE



de Bib / Openbare bibliotheek Ukkel

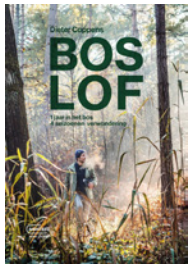
📍 RUE DE BROYER 27
☎ 02 605 14 70
✉ BIBLIOTHEEK@UKKEL.BRUSSELS

Tip van de bib



Boslof

Dieter Coppens



Vier seizoenen lang wandelt, kruipt en sluipt Dieter Coppens door 'zijn' Zoerselbos, alleen of met experts. Gewapend met zijn telelens en een hoofd vol natuurweetjes is Dieter jouw enthousiaste, persoonlijke natuurgids. Hij laat je zien dat het bos niet zomaar een decor is om in te wandelen, maar een aaneenschakeling van radertjes die allemaal

hun functie hebben in dat grote, verbazingwekkende geheel. Boslof is een boeiende mix van persoonlijke mijmeringen en observaties, diepgravende gesprekken met experts, wonderbaarlijke natuurweetjes en prachtig beeldmateriaal.



Winter

Karl Ove Knausgård



In Winter, het tweede deel van de Vier seizoenen-reeks, wordt Knausgård's dochter Anne geboren. Meer nog dan in het eerste deel richt hij zich direct tot deze pasgeboren dochter in ontroerende brieven. Ook legt hij haar de wereld verder uit in korte, vaak geestige tekstjes over de meest uiteenlopende onderwerpen. Of het nu gaat om suiker, tandenborstels,

de maan, de jaren zeventig, of het belang van seks en gesprekken voor menselijke relaties, Knausgård's unieke blik laat ook de lezer naar deze onderwerpen kijken met een blik als van een pasgeboren kind.

Lezingen-wandelingen

25 APRIL – Tijl Uilenspiegel in Ukkel

WANDELING: Vertrek Crabbegat 13.30 uur
– einde Bib Ukkel 16.00 uur



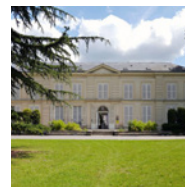
“Als hij drie dagen lang gegaan had, kwam hij omtrent Brussel, in de machtige gemeente Ukkel. Vóór het gasthof De Hoorn, werd zijn neus gestreeld door een hemelse geur van stoverijen”, pende Charles de Coster neer, die Tijl in de zuidelijke Brusselse gemeente liet optreden. Een literaire wandeling leidt ons van het Hof ten Hoorn langs de Sint-

Pieterskerk naar het Vossegat.

LEZING: Bib Ukkel 16:00 – 18:00 – informatieve en
theatrale lezing rondom Tijl Uilenspiegel

23 MEI – Ukkel, Maria's Dorp

WANDELING: Vertrek Administratief Centrum Ukkel
(Stallestraat 77) 13.30 uur – einde Bib Ukkel 16.00 uur



In 1858 verscheen het historische boek Uccle, Maria's dorp van de hand van kapelaan Jozef Daelemans, over de geschiedenis en het erfgoed van Ukkel, dat van een landelijk dorp naar een residentiële gemeente evolueerde. Een literaire wandeling

brengt u langs het Huize Ter Stalle, waar Ernest Claes woonde, de Kapel OLV ter Nood, het Raspail-park.

LEZING: Bib Ukkel 16:00 – 18:00 – informatieve lezing
rondom het historische boek Uccle, Maria's dorp

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE DES BIBLIOTHÈQUES

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

ATELIERS NUMÉRIQUES (dans le réseau des bibliothèques d'Uccle)



**Espace Public
Numérique**

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

Vous pourrez bénéficier 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

Marches du lundi

ACTIVITÉS

MARCHES
DU LUNDI

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile



Moyen



Difficile



Marches du Waaienbergh



2 MARS

GÉRARD DUVIVIER & NICOLE HORGNIÉS

Église de Dworp

Alsebergsesteenweg, 587 à 1653 Dworp

Bus R53 - R55 (De Lijn)

Arrêt : Dworp Spoortschuur

Marche vers Bois-Seigneur-Isaac



16 MARS

POL BASSO & LINA GIUNTA

Gare de Lillois

Rue de la Libération à 1428 Braine-L'Alleud (Lillois)

Bus 203 (TEC) depuis la gare de Braine-L'Alleud

Train : Gare de Lillois

Marche des Jonquilles de Huizingen



9 MARS

ANNIE BOCKESTAEL & VICTOIRE HEDINGER

Parking du domaine de Huizingen

Henry Torleylaan à 1654 Huizingen

Bus R53 (De Lijn) - Arrêt : Huizingen Domein

E19, sortie 20 - direction domaine Huizingen

Marche dans le Pajottenland - Sint-Kwintens-Lennik



23 MARS

GÉRARD DUVIVIER & NICOLE HORGNIÉS

Sporthal (sur la N282)

Alfred Algoestraat, 77 - 1750 Lennik

Bus R42 (De Lijn)

Arrêt : Sporthal (Sint-Kwintens-Lennik)





Marche à Groenendael



30 MARS
CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

📍 Prieuré de Groenendael
Duboislaan, 1 - 1560 Hoeilaart
🚌 Co-voiturage
Bus 366 (TEC)
Arrêt : Pont de Groenendael puis 10 min par la Duboislaan

Marche à Sint-Pieters-Leeuw



27 AVRIL
JOS ROEGES

📍 Cimetière
Vlezenbeeklaan, 111 - 1602 Sint-Pieters-Leeuw
🚌 Bus 52 (De Lijn)
Arrêt : Vagevuur

Bonne fête de Pâques

6 AVRIL - PAS DE MARCHÉ

Marche au Pays Ittrois



13 AVRIL
BETTY LUYCK & YVES VAN BELLE

📍 Carrefour
Rue du Moulin à Vent et Rue Charles Catala
1460 Virginal-Samme
🚌 Co-Voiturage

Marche autour du Luizemolen



20 AVRIL
MICHEL DESCHODT

📍 Piscine de Dilbeek
Beeldhouwkunstaal, 1 - 1700 Dilbeek
🚌 Bus 571 (De Lijn)
Arrêt : Dilbeek Regina Caeli

Marche autour de Dworp



4 MAI
HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH

📍 Église de Dworp
Alsebergsesteenweg, 587 - 1653 Dworp
🚌 Bus R53 - R55 (De Lijn)
Arrêt : Dworp Sportschuur

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



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+ : 3,60 €. Abonnement 10 séances : 33 €

RESPONSABLES

Mme Monique Drabben – 02 376 39 69

Mme Annie Roggen – 02 256 69 95

ATTENTION !
NOUVEAUX TARIFS



Pétanque

📅 MARDI

🕒 14h00 → 17h00

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

RENSEIGNEMENTS : M. Retailleau – 0472 75 48 48

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

50€*



Tennis en double

5€/PERSONNE

📅 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



Danses folkloriques

20€*

📅 MARDI

🕒 14h00 → 16h00

📍 SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

RESPONSABLES

Mme Demeyer-Eggerickx – 0476 56 48 85

Mme Bertaux – 02 374 92 04

*** PAR AN, À PAYER SUR PLACE**

Après-midis dansantes

7€*

📅 DEUXIÈME JEUDI DU MOIS

🕒 15h00

📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA,
CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

Animation musicale assurée par un musicien.

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

Activités bien-être



50€*

Gymnastique d'entretien

MARDI 09h30 / 10h30
ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74

MERCREDI 10h00 / 11h00
JEUDI 09h00 / 10h00 / 11h00
SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

Prévoyez une tenue sportive confortable

RESPONSABLE : Mme Surdiacourt-Heymans
Kinésithérapeute

* PRIX POUR 10 SÉANCES



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

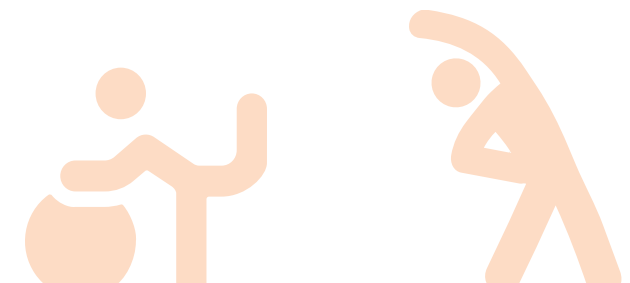
SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

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



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.
- Veuillez noter qu'une réduction de 20 % sur les cartes d'inscription aux ateliers est désormais accordée aux personnes en situation de handicap et bénéficiant du statut BIM, sur présentation d'une carte justificative.
- Essai gratuit pour le 1^{er} cours.
- L'assurance est comprise dans le prix.

Le Qigong, plus qu'une gymnastique chinoise, c'est un véritable art de vivre

Nous vous proposons depuis des années un ensemble de cours de pratiques douces et accessibles, centrées sur le mouvement, la respiration et le bien-être : Qigong, Tai-chi et à partir de janvier 2026, un nouveau cours de Gymnastique douce. À travers des exercices simples, progressifs et adaptés, ces disciplines invitent à se recentrer, à harmoniser le corps et l'esprit et à développer une présence attentive au quotidien.

Les cours sont assurés par des professeurs belges diplômés du Life Care Centre à Bruxelles et en collaboration avec l'Université des sports de Pékin. Ils partagent tous une même philosophie : permettre à chacun de retrouver fluidité corporelle, équilibre intérieur et vitalité, tout en respectant ses limites.



50€*

Qigong

LUNDI 09h30 / 10h30
SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20
RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

MARDI 09h30 MOYEN / 10h30 AVANCÉ
11h30 DÉBUTANT (& COURS D'ESSAI)
SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20
RESPONSABLE : Mme Caroline Lafeac

Le Qigong est une pratique chinoise millénaire fondée sur des mouvements lents, la respiration profonde et la relaxation. Ses enchaînements doux permettent de délier les tensions, d'améliorer la souplesse et d'entretenir l'énergie vitale. Accessible à tous, le Qigong aide à renforcer l'équilibre physique et émotionnel. Dans nos cours, chacun progresse à son rythme, dans une ambiance détendue et bienveillante.

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



50€*

Tai-chi

LUNDI 11h30
SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

Le Tai-chi est un art du mouvement fluide et harmonisé, souvent qualifié de "méditation en mouvement". Les gestes se déploient avec lenteur, précision et continuité, permettant d'améliorer la posture, la coordination et la concentration. Pratique complète, le Tai-chi favorise également la détente mentale et la stabilité intérieure. Nos cours offrent un apprentissage progressif, adapté aussi bien aux débutants qu'aux personnes souhaitant approfondir leur pratique.

RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

* PRIX POUR 10 SÉANCES



50€*

Gymnastique douce

CHANGEMENT D'HEURE !
VENDREDI 8h30
SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

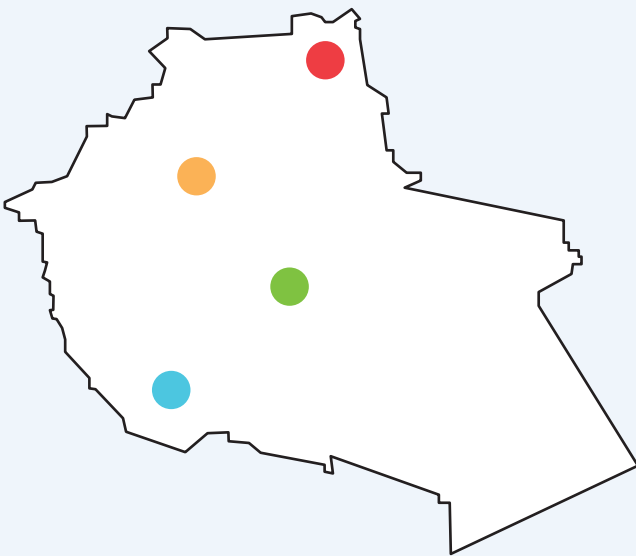
Cette nouvelle gymnastique douce s'appuie sur les principes de l'acupuncture et de la médecine traditionnelle chinoise. Elle favorise l'équilibre, stimule la circulation du sang et de l'énergie (Qi), et contribue à préserver la vitalité au quotidien. Particulièrement bénéfique pour les jambes et les articulations, elle aide à renforcer la stabilité et la confiance dans les mouvements. Un équilibre physique et mental, indispensable à la bonne santé du corps, est au cœur de cette pratique. Idéal pour entretenir sa santé au quotidien, ce cours convient à tous et toutes.

RESPONSABLE : Mme Caroline Lafeac

* PRIX POUR 10 SÉANCES

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. Generation+ 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 KRIKENPUT 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 12 65 🚊 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

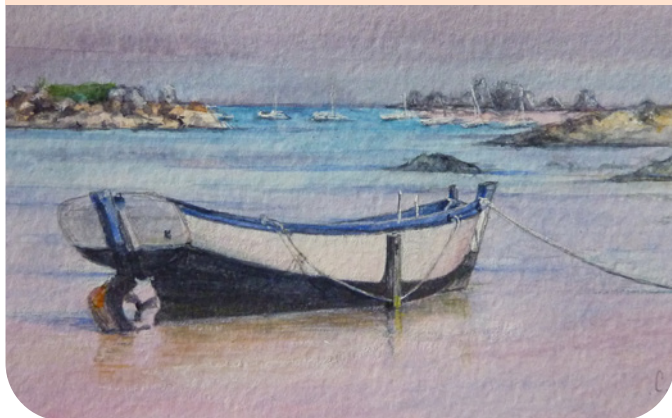
Arts plastiques

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, et vous invite désormais à découvrir un nouveau cours de pastel et de peinture.

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 - 0479 299 169

***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 - 0479 299 169

***POUR 10 SÉANCES**

NOUVEAU Pastel & Peinture

50€*



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 - 0479 299 169

***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, c'est surtout 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 habileté 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 **ATTENTION ! PAS DE COURS EN AVRIL**
 📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**
 🗣️ **RESPONSABLE**
 Mme Magda Merino – 0479 27 33 69

*POUR 10 SÉANCES

Tricot, crochet,
couture

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

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

Jeux de cartes et de société

Envie de passer un bon moment, de stimuler votre esprit et de partager quelques rires autour d'une table de jeu ? Les équipes des Maisons des seniors (Vanderkindere et Dieweg) et des Maisons de quartier (1180 et Homborch) vous ouvrent leurs portes plusieurs fois par semaine pour des après-midis placés sous le signe de la convivialité.

Que vous soyez joueur débutant, amateur curieux ou passionné de longue date, vous trouverez toujours une place parmi nous. Cartes, lettres, stratégie, ... il y en a pour tous les goûts ! Venez rejoindre les groupes, rencontrer de nouvelles personnes et profiter d'une ambiance chaleureuse, le tout autour d'un rafraîchissement. Vous êtes les bienvenus — même pour essayer une première fois.

N'hésitez pas à venir pousser la porte : bonne humeur, esprit d'équipe et plaisir de jouer sont toujours au rendez-vous.



MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE

Whist



📅 **LUNDI ET VENDREDI**
🕒 **13h15 → 16h30**

RESPONSABLE :
G.Colaiacovo - 0477 07 09 91

Pyramide

📅 **JEUDI**
🕒 **14h00 → 16h30**

RESPONSABLE :
M.Van Der Meersche - 0473 32 17 39
andrevandermeersche@gmail.com

MAISON DE QUARTIER DIEWEG

Bridge en parties libres

📅 **LUNDI**
🕒 **13h30 → 16h45**
📅 **MERCREDI**
🕒 **13h30 → 16h45**

RESPONSABLE :
Mme Hindriks - 02 377 74 11

Scrabble en parties libres

📅 **MARDI**
🕒 **13h00 → 16h45**

RESPONSABLE :
M. Dugnoille - 0479 57 85 22

Questions pour un Champion

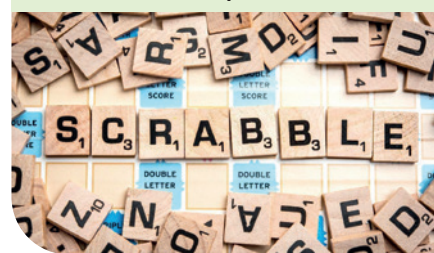


📅 **TOUS LES VENDREDIS**
🕒 **14h00 → 16h45**

RESPONSABLE :
Mme Absil - 02 374 44 95
0474 70 66 62
Mme Delnoij - 02 376 89 81
0478 97 19 02

MAISON DE QUARTIER 1180

Scrabble duplicate



📅 **LUNDI**
🕒 **14h00 → 16h00**

RESPONSABLE : Mme Arlette Weiler
0485 34 71 65

Rami

en parties libres

📅 **MARDI**
🕒 **13h30 → 15h30**
📅 **VENDREDI**
🕒 **13h00 → 16h00**

MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

Bridge en parties libres

📅 **MARDI**
🕒 **14h00 → 16h45**



Méli-les-mots

On répare et ça repart !

Tout est bon, y a rien à jeter : il suffit de réparer. Sortez vos outils. Examinez les mots de la liste et barrez-les soigneusement dans la grille. Ils s'y entrecroisent horizontalement, verticalement, en diagonale, à l'endroit ou à l'envers. Au bout du compte, les lettres non biffées vous fourniront de quoi combattre l'obsolescence programmée.

ACHETER	GAUFRIER	PROGRES
AMPLI	INDICE	QUALITE
APPAREIL	LAMPE	RADIO
BROL	MACHIN	RECUP
CABLE	MALIN	RETAPER
CUISINIERE	MANUEL	RIVET
DECHET	MODE-D'EMPLOI	SECHE-LINGE
DIODE	OBSOLESCENCE	SMARTPHONE
ELECTRO	OUTIL	TABLETTE
ENERGIE	PANNE	TONDEUSE
FRIGO	PIECES	UCCLE
FUSIBLE	DETACHEES	VENTE
GARANTIE	PLANETE	

Contre l'obsolescence programmée

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

Solution du Méli-les-mots du numéro 30 : MOUCHOIR

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

Sudoku

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 bleue est le même dans les deux grilles.

FACILE

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

DIFFICILE

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

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

Équipe 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 par ménage

* 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 mise à disposition 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