

# G+

## Generation +

MAI - JUIN 2026

MEI - JUNI 2026

ASBL Generation+  
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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

# Numéro 32



PB-PP  
BELGIE(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT  
1099 BRUXELLES X



EXCURSION À LIÈGE AVEC

**L'EXPOSITION**

**"CLÉOPÂTRE SUPERSTAR" p. 9**

# À votre agenda !

du 11 mai  
au 30 juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11 <b>MARCHE DU LUNDI</b> Marche à Petit-Enghien	12 INSCRIPTIONS AUX EXCURSIONS, VISITES ET REPAS	13	14 L'Ascension <b>REPAS DE L'ASCENSION</b> Le Pilea	15	16 <b>EXPOSITION</b> Des travaux des élèves de Mme Carmen Ortigosa	17 <b>EXPOSITION</b> Des travaux des élèves de Mme Carmen Ortigosa
18 <b>MARCHE DU LUNDI</b> Marche vers Oisquercq	19 <b>SOIRÉE CROQUE-SPECTACLE AU CCU</b> Parler pointu	20	21 <b>VISITE SAVOIR PLUS</b> Manufacture de porcelaine	22	23	24
25 Lundi de Pentecôte <b>REPAS DE PENTECÔTE</b> Le Chalet Robinson <b>PAS DE MARCHE DU LUNDI</b>	26	27	28 <b>REPAS ISVP</b> L'Envol Gourmand	29	30	31
1 <sup>er</sup> juin <b>MARCHE DU LUNDI</b> Marche du Fond des Ails	2 <b>VISITE SAVOIR PLUS</b> Le cimetière du Dieweg	3	4 <b>VISITE À BOZAR</b> Exposition Bellezza e brutezza <b>REPAS ISVP</b> L'Envol Gourmand	5	6 <b>DÉCOUVERTE AVEC VIVIANA</b> Vallée des Châteaux à Uccle	7
8 <b>MARCHE DU LUNDI</b> Journée printanière des marcheurs	9	10	11	12	13	14
15 <b>MARCHE DU LUNDI</b> Marche des Petrus Ascanus	16 <b>VISITE SAVOIR PLUS</b> L'atelier du moulage <b>EXCURSION</b> Festival Mondial de folklore à Tertre	17	18 <b>EXCURSION</b> à Liège avec l'exposition Cléopâtre	19	20	21 <i>L'été</i>
22 <b>MARCHE DU LUNDI</b> Marche du Vossekouter	23	24	25	26	27	28
29 <b>MARCHE DU LUNDI</b> Marche des Chapelles à Linkebeek	30					

Le printemps tant attendu est enfin là, apportant avec lui ses journées plus longues, ses couleurs renaissantes et, bien sûr, les bienfaits du soleil. Cette lumière retrouvée favorise naturellement la production de vitamine D, essentielle à notre énergie et à notre moral. Une belle invitation à sortir, bouger, respirer... et à savourer pleinement cette saison de renouveau.

Dans ce numéro, nous vous invitons à profiter de cette belle période en vous consacrant à deux activités typiquement printanières. D'un côté, **prendre soin de son jardin ou de sa terrasse**, fleurir, planter, aménager... autant de petits gestes qui font du bien et transforment nos espaces de vie en véritables coins de détente. De l'autre, **rester attentif au retour des frelons** : quelques réflexes simples permettent d'éviter les désagréments et de jouir des beaux jours en toute sérénité.

Nous sommes également ravis de vous proposer une nouvelle activité originale : une **initiation au golf** à l'hippodrome de Boitsfort. Que vous soyez curieux ou tenté depuis longtemps, c'est l'occasion idéale de découvrir ce sport dans un cadre verdoyant, convivial et accessible à tous.

Avec l'arrivée des beaux jours, les envies d'évasion se font naturellement sentir. En complément de belles visites ou expositions, nous vous invitons à participer à deux excursions d'une journée. La première vous emmènera en car au **Festival mondial de folklore** à Tertre, un rendez-vous haut en couleurs, riche en traditions et en rencontres. La seconde vous conduira en train à Liège : vous y découvrirez sa gare spectaculaire, partagerez un agréable repas au café de la gare et visiterez l'**exposition « Cléopâtre Superstar »**, aussi fascinante qu'originale.

Nous nous réjouissons par ailleurs du franc succès rencontré par les repas organisés lors des jours de fête. Dans cette continuité, nous vous invitons à **découvrir deux nouveaux restaurants**, soigneusement sélectionnés, où plaisir de la table et cadre agréable se conjuguent parfaitement, avec la possibilité de prolonger votre repas par une belle promenade aux alentours.

Enfin, les amateurs d'art auront également de quoi se réjouir. Nous vous recommandons la visite de deux expositions : « Pinceaux et crayons par-delà les frontières » au CCU, ainsi qu'une **exposition à la Maison des Seniors du Dieweg**, où les élèves des ateliers d'arts plastiques de Madame Ortigosa présenteront leurs œuvres avec passion et créativité.

Que ce printemps soit pour chacun une source d'énergie, de découvertes et de moments partagés. Bonne lecture et belles escapades à toutes et à tous !

De langverwachte lente is eindelijk in het land en zo ook de langere dagen, de herlevende kleuren en uiteraard de voordelen van de zon. Dit licht bevordert de natuurlijke productie van vitamine D, die essentieel is voor onze energie en onze stemming. Een uitnodiging om buiten te komen, te bewegen, te ademen, ... en met volle teugen te genieten van dit seizoen van vernieuwing.

In dit nummer nodigen we je uit om van deze mooie periode te genieten dankzij twee typische voorjaarsactiviteiten. Enerzijds **zorg dragen voor je tuin of terras**, met bloemen versieren, planten, inrichten, ... allemaal kleine gebaren die goed doen en onze leefruimtes omtoveren tot echte ontspanningshoeken. Anderzijds **waakzaam blijven voor de terugkeer van de hoornaars**: dankzij enkele eenvoudige reflexen voorkom je de overlast en geniet je in alle rust van het mooie weer.

We stellen je graag ook een nieuwe originele activiteit voor: een **golfinitiatie** op de renbaan van Bosvoorde. Of je gewoonweg nieuwsgierig bent of al lang fan bent: het is de ideale kans om deze sport te ontdekken in een groene, gezellige en voor iedereen toegankelijke setting.

Met de komst van de mooie dagen wordt ook de behoefte om te ontsnappen voelbaar. Als aanvulling op mooie bezoeken of tentoonstellingen nodigen we je uit om deel te nemen aan twee dagexcursies. De eerste neemt je met de bus mee naar het **Festival mondial de folklore** in Tertre, een kleurrijke afspraak vol tradities en ontmoetingen. De tweede brengt je met de trein naar Luik: je ontdekt er het spectaculaire station, deelt er een aangename maaltijd in het stationsrestaurant en bezoekt er de tentoonstelling "**Cléopâtre Superstar**", even fascinerend als origineel.

We zijn bovendien erg blij met het grote succes van de maaltijden tijdens de feestdagen. In het verlengde hiervan nodigen we je uit om **twee nieuwe restaurants te ontdekken** die zorgvuldig geselecteerd werden en waar eetplezier en aangename setting hand in hand gaan, met de mogelijkheid om je maaltijd te verlengen met een mooie wandeling in de omgeving.

Tot slot hebben kunstliefhebbers ook iets om zich op te verheugen. We raden je het bezoek aan twee tentoonstellingen aan: "Penselen en potloden over de grenzen heen" in het CCU en een **tentoonstelling in het bejaardentehuis van de Dieweg**, waar de leerlingen van de ateliers beeldende kunsten van mevrouw Ortigosa hun werk met passie en creativiteit voorstellen.

Dat deze lente voor iedereen een bron van energie, ontdekkingen en gedeelde momenten mag zijn. Veel leesplezier en geniet van de uitstapjes!

**DANIEL HUBLET**

*Président  
Voorzitter*

dhublet@uccl.eu.brussels

**ANN-MARY FRANCKEN**

*Administratrice déléguée  
Afgevaardigd bestuurder*

amfrancken@skynet.be

**JEAN-LUC VANRAES**

*Echevin de tutelle  
Voogdijsschepen*

jlvanraes@uccl.eu.brussels

## Nous avons la profonde tristesse de vous annoncer le décès d'Yvette Lahaut-Van Den Eynde.



Elle fut une collaboratrice inlassable de notre asbl, d'abord Service uclois du troisième âge - SUTA, aujourd'hui Generation+. Membre de longue date du conseil d'administration, elle fut encore associée à sa gestion de 2018 à 2024 en tant qu'administratrice déléguée, après en avoir assuré la vie-présidence.

Les lecteurs de Allô Senior et de G+ appréciaient ses chroniques régulières. Le rythme des saisons, les savoirs d'autrefois, les curiosités du patrimoine uclois... ses centres d'intérêt étaient éclectiques mais sa plume toujours reconnaissable, à la fois simple et vivante. Sans aucune doute, la marque de fabrique de l'ancienne institutrice qu'elle fut dans les écoles ucloises.

Yvette savait faire vivre son quartier dont elle fut une figure marquante. Son engagement pour la nature et la biodiversité ont contribué à faire éclore de nombreuses initiatives. La brocante Myosotis - Van Ophem, le compostage, les potagers collectifs, la protection des espaces verts : elle vivait ses passions dans le partage.

Generation+ adresse ses plus sincères condoléances à sa famille et ses amis.

## En pratique

### 5 MODALITÉS D'INSCRIPTION / INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

## Activités

- 6 EXCURSIONS & VISITES
- 11 REPAS
- 12 ÉVÉNEMENTS
- 22 MARCHES DU LUNDI
- 24 SPORTS
- 27 ATELIERS / JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE CARTES

## Actualités

- 14 QUESTION SANTÉ
- 15 QUESTION TECHNOLOGIES
- 16 ACTUALITÉS SAISONNIÈRES
- 18 DOSSIER : 2026, L'ANNÉE INTERNATIONALE DES VOLONTAIRES !
- 20 ESCALE LITTÉRAIRE
- 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 : 526 = abonné jusqu'au (mai)(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 ?

- **Par téléphone** : du lundi au vendredi au 02 605 15 50, de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 15h30
- **Au guichet du Service Seniors** (2e étage – Rue de Stalle 77, 1180 Uccle) : de 9h30 à 12h00
- **Exception** : le premier jour des inscriptions, **le mardi 12 mai**, le guichet est ouvert de 8h30 à 12h00

### 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 (2e étage) : Rue de Stalle 77, 1180 Uccle, sauf le **Mardi 12 mai**, premier jour des inscriptions aux excursions, visites et repas.

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

Pour les ateliers, 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 : 526 = abonnement geldig tot (mei)(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?

- **Telefonisch**: van maandag tot vrijdag op 02 605 15 50, van 8u30 tot 12 uur en van 14u00 tot 15u30
- **Aan het loket van de Seniorendienst** (2e verdieping – Stallestraat 77, 1180 Ukkel): van 9u30 tot 12u00
- **Uitzondering**: op de eerste inschrijvingsdag, **dinsdag 12 mei**, is het loket open van 8u30 tot 12 uur

### 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 12 mei**, eerste dag van de inschrijvingen voor de excursions, bezoeken en maaltijden.

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

Voor de workshops, wordt er 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

ACTIVITÉS

Les **INSCRIPTIONS** aux  
visites commenceront  
**LE MARDI 12 MAI**  
**À PARTIR DE 8H30.**

EXCURSIONS  
& VISITES

## Visite guidée *Cimetière du Dieweg*

MARDI 2 JUIN

13h15



Le cimetière du Dieweg compte parmi les lieux les plus insolites de la région bruxelloise. Désaffecté en 1958 et classé en 1997, il est aujourd'hui reconnu comme une zone verte de grande valeur biologique. Ses tombes anciennes, envahies par la végétation, et ses mausolées recouverts de lierre lui confèrent un charme singulier. Ce site remarquable figure parmi les cimetières les plus riches du patrimoine funéraire. Dans cette atmosphère à la fois mystérieuse et apaisante, où se mêlent nature et architecture, le visiteur est invité à découvrir un lieu chargé d'histoire et de biodiversité, tout en comprenant le rôle essentiel que jouent les cimetières dans le maillage vert de la région bruxelloise.

**ORGANISATION :** Savoir Plus

**LE PRIX COMPREND :** Le guide et la visite

11€

📍 **RENDEZ-VOUS :** À L'ENTRÉE DU CIMETIÈRE



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

JEUDI 4 JUIN

14h30

### NOUVELLE DATE AJOUTÉE

Suite au succès de la première visite et afin de permettre aux personnes qui n'avaient pas pu s'inscrire d'y participer, une deuxième date est désormais proposée pour la découverte de l'exposition "Bellezza e Brutezza".



La beauté et la laideur n'ont cessé de fasciner, mais leurs codes évoluent avec le temps. L'exposition Bellezza e Brutezza plonge le visiteur au cœur des XVe et XVIe siècles, en confrontant les visions d'artistes italiens et d'Europe du Nord, entre idéaux raffinés et représentations volontairement grotesques.

À travers des œuvres exceptionnelles, dont certaines présentées pour la première fois en Belgique, le parcours retrace l'évolution des critères esthétiques durant une période de profondes mutations. Tandis que la beauté devient un véritable enjeu social, nourri par l'essor de publications dédiées aux soins et aux cosmétiques, la laideur s'impose elle aussi comme un sujet artistique à part entière, exploré sous des formes toujours plus diverses.

Une exposition captivante qui révèle toute la richesse et la complexité du regard porté sur l'apparence à la Renaissance.

**ORGANISATION :** Savoir Plus

**LE PRIX COMPREND :** Le guide et la visite

21€

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



## Découverte avec Viviana Vallée des Châteaux d'Uccle

📅 SAMEDI 6 JUIN

🕒 14h00



Une balade longeant un des trois ruisseaux d'Uccle pour découvrir les traces et les histoires des châteaux et des moulins abreuvés par l'eau de Geleytsbeek. Combien de châteaux a eu la seigneurie de Carloo, où était situé le château de Saint-Job, quel est le château construit le plus récemment à Uccle, qu'est-ce qu'on a moulu aux moulins, où est la glacière protégée... et encore d'autres questions auxquelles on trouvera les réponses lors de cette balade qui vous propose un voyage dans l'histoire de l'amour entre un ruisseau et sa terre.

**ORGANISATION :** Generation+

**LE PRIX COMPREND :** La guide et la visite

📍 **DÉPART : DEVANT L'ÉGLISE,  
PLACE DE SAINT-JOB  
ARRIVÉE : DEVANT LE  
RESTAURANT PIGEON NOIR,  
RUE GELEYTSBEEK, 2  
À 1180 UCCLE**

9,80€



## Visite guidée L'atelier du moulage au Cinquantenaire

📅 MARDI 16 JUIN

🕒 9h45



L'origine de cette initiative remonte au XIX<sup>e</sup> siècle, lorsque plusieurs pays européens s'accordent pour échanger des moulages en plâtre de leurs chef-d'œuvre. Le jeune État belge s'inscrit pleinement dans cette démarche à visée pédagogique, en achetant, vendant et échangeant de nombreux moulages. Afin d'en assurer une diffusion la plus large possible, la Belgique crée son propre atelier de moulage au Parc du Cinquantenaire à Bruxelles.

De cette dynamique naît une collection exceptionnelle de plus de 5 000 moules et moulages en plâtre. Jusqu'aux années 1930, ces pièces étaient présentées au public dans une scénographie monumentale. Par la suite, l'évolution des pratiques muséales a conduit à leur mise en réserve, tandis que l'atelier de moulage a poursuivi ses activités de production.

**ORGANISATION :** Savoir Plus

**LE PRIX COMPREND :** Le guide et la visite

📍 **RENDEZ-VOUS :  
AU MUSÉE ART ET HISTOIRE,  
PARC DU CINQUANTENAIRE, 10  
À 1000 BRUXELLES**

9€



## Excursion : Festival Mondial de folklore à Tertre

### Le monde est ma tribu

📅 MARDI 16 JUIN

🕒 11h15

LIMITÉE  
À 50 PERSONNES



Depuis plus de 40 ans, le groupe des J3 se réunit chaque mardi après-midi pour son atelier de danses folkloriques. Un rendez-vous fidèle auquel ses membres tiennent profondément... sauf peut-être pour un événement incontournable de la mi-juin : le Festival Mondial de Folklore de la Ville de Saint-Ghislain.

Avec ses 12 000 spectateurs, 4 000 enfants et près de 300 artistes venus des quatre coins de la planète, ce festival s'impose comme la plus grande manifestation culturelle de la Fédération Wallonie-Bruxelles dédiée aux traditions du monde. Depuis plus de quatre décennies, il véhicule un message fort de paix, de tolérance, d'amitié et de fraternité.

Bien plus qu'un simple événement, le Festival de Saint-Ghislain est une véritable immersion culturelle. Ballets folkloriques spectaculaires, artistes de renom et nouvelle identité visuelle contribuent à son rayonnement unique. Mais sa richesse tient aussi à la relation privilégiée qu'il tisse avec la population locale : chaque année, des dizaines de familles ouvrent leurs portes pour accueillir les artistes, créant une véritable symbiose humaine.

Durant près de neuf jours, à la mi-juin, Saint-Ghislain devient ainsi le théâtre d'un voyage extraordinaire à travers les cultures du monde. Entre grandes tournées et programmation artistique d'excellence, le festival offre une expérience unique en Belgique.

Le Festival de Saint-Ghislain ne se raconte pas... il se vit.

#### AU PROGRAMME DE CETTE JOURNÉE :

**Midi :** Repas 3 services (sans les boissons)

- **Entrée :** Crevettes mayonnaise, salade de tomate et herbes fraîches
- **Plat :** Aiguillettes de volaille sauce brune au thym, riz et maïs
- **Dessert :** Tarte du jour

**Après-midi :** Spectacle à partir de 15h00  
Plusieurs pays seront représentés au travers de différents spectacles :

Bolivie 🇧🇴 – Roumanie 🇷🇴 –  
Argentine 🇦🇷 – Colombie 🇨🇴 –  
Mexique 🇲🇽



**DÉPART :** Vers 18h00

**ORGANISATION :** Generation+ et les animateurs de l'atelier Danses folkloriques du J3

**LE PRIX COMPREND :** Le transport en autocar, le repas de midi 3 services (sans les boissons) et le spectacle (3h00)

📍 **RENDEZ-VOUS :** AU CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47

45€



## Excursion à Liège avec l'exposition "Cléopâtre Superstar" "Cléopâtre Superstar" à la Gare TGV Liège Guillemin

📅 JEUDI 18 JUIN

🕒 9h30

LIMITÉE  
À 30 PERSONNES

Nous embarquons en train à destination de Liège-Guillemins pour une journée placée sous le signe de la découverte. Véritable emblème de la ville, cette gare spectaculaire, conçue par l'architecte espagnol Santiago Calatrava et inaugurée en 2009, impressionne par son architecture audacieuse. Située au pied de la colline de Cointe, elle constitue aujourd'hui un carrefour ferroviaire et multimodal majeur, tout en étant l'une des gares les plus photographiées et souvent considérée comme l'une des plus belles au monde.



Après une balade dans la gare, une première halte gourmande, nous conduirons au Grand Café de la Gare, où nous savourons un agréable repas dans une ambiance conviviale.

Repas 3 services (avec les boissons)

- **Entrée :** Croquettes de "Herve doux".
- **Plat :** Boulets à la liégeoise, frites, salade.
- **Dessert :** Café Liégeois dans une ambiance conviviale.

Nous poursuivons ensuite avec la visite de l'exposition Cléopâtre Superstar. Deux mille ans après sa disparition, que reste-t-il de Cléopâtre ? Femme de pouvoir ou simple séductrice ? À travers cette exposition inédite présentée dans l'espace d'exposition de la gare de Liège-Guillemins, Europa Expo et le Musée royal de Mariemont lèvent le voile sur cette figure mythique et invitent le public à redécouvrir la vérité derrière la légende.

En fin d'après-midi, un temps libre permet à chacun de profiter à son rythme avant de reprendre le train à 17h00 en direction d'Uccle-Calvoet.



**ORGANISATION :** Generation+

**LE PRIX COMPREND :**

Le transport en train, la visite de l'exposition Cléopâtre et le repas de midi 3 services (avec les boissons)

📍 **RENDEZ-VOUS :**  
**GARE DE CALVOET**  
**À 9h30**

90€



## Excursion aux châteaux de Beloeil et d'Attre

📅 **SAMEDI 11 JUILLET**

🕒 **8h45**

Au cœur du Hainaut, le **Château de Belœil** incarne depuis plus de huit siècles le prestige de la famille de Ligne, l'une des plus anciennes d'Europe. D'ancienne forteresse médiévale devenue élégante résidence, le domaine reflète l'histoire d'une lignée fidèle à ses racines, au service des plus grandes cours européennes. Hérité au XIVE siècle et sans cesse embelli, il demeure aujourd'hui un témoin vivant d'un patrimoine d'exception et d'un engagement historique au cœur de l'Europe. Accompagnés de Viviana, les participants auront le plaisir de découvrir le Château de Belœil ainsi que le Château d'Attre au fil de cette journée riche en histoire.



**Après-midi :** après le repas, les groupes inverseront leurs activités : l'un partira à la découverte du château en compagnie de Viviana, tandis que l'autre profitera librement des jardins.

Une fois les visites terminées, nous prendrons la direction du **Château d'Attre** pour une découverte guidée en deux groupes, suivie d'un moment de détente dans les jardins. Édifié en 1752 sur les bases d'une ancienne demeure par le comte François-Philippe Franeau d'Hyon, le château doit son raffinement intérieur de style Louis XV à son fils, François-Ferdinand, chambellan de Joseph II d'Autriche.



### PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

**Matin :** le groupe sera scindé en deux. Une première partie découvrira librement le parc, tandis que l'autre visitera le château en compagnie de Viviana.

**Midi :** déjeuner trois services (avec boissons) au Relais du Maréchal, situé dans l'enceinte du château.

- **Entrée :** pâté en croûte Richelieu, accompagné de cornichons, petits oignons et tomates grillées.
- **Plat :** rôti de dindonneau sauce grand-mère, endive braisée et croquettes de pomme de terre.
- **Dessert :** tarte normande aux pommes, coulis caramel.

**Départ du car :** prévu vers 17h30.

**ORGANISATION :** Generation+

**LE PRIX COMPREND :** Le transport en autocar, le repas de midi 3 services (avec boissons), les visites guidées et la guide

📍 **RENDEZ-VOUS : AU CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47**

76€



## Visite guidée

### *La Maison du Roi une introduction à l'histoire de Bruxelles et ses symboles*

📅 **MARDI 14 JUILLET**

🕒 **14h15**

Abrité dans un somptueux édifice néo-gothique, le Musée de la Ville de Bruxelles mérite pleinement le détour. Situé sur la Grand-Place, au cœur historique de la capitale, il est également connu sous le nom de Maison du Roi. Ce bâtiment remarquable, entièrement classé en 1936, l'un des premiers en Belgique fait partie, depuis 2000, du patrimoine mondial de l'UNESCO, tout comme la Grand-Place elle-même. Le musée lui consacre d'ailleurs une salle entière. L'exposition The Grand-Place To Be met en lumière l'histoire, le patrimoine, la vie quotidienne et les coulisses de l'une des plus belles places du monde. Les riches collections du musée retracent l'histoire mouvementée et fascinante de la ville. Elles couvrent une large période, du Moyen Âge jusqu'au XXI<sup>e</sup> siècle, et comprennent des peintures, retables, tapisseries, maquettes, porcelaines, sculptures, plans de ville et pièces archéologiques.

**ORGANISATION :** Savoir Plus

**LE PRIX COMPREND :** La guide et la visite

📍 **RENDEZ-VOUS : À LA MAISON DU ROI, GRANDE-PLACE À 1000 BRUXELLES**



6€

# Repas

## Repas de fête

### Repas de Pentecôte Chalet Robinson

📅 LUNDI 25 MAI

🕒 12h30

L'accès au Chalet Robinson est simple : situé au cœur du bois de la Cambre, sur une île au milieu du lac, il se rejoint après une courte promenade jusqu'à l'embarcadère, puis une traversée en bateau aller-retour.



#### ENTRÉES

- 1 Croquettes aux crevettes, persil frit et citron
- 2 Carpaccio de bœuf, crème de parmesan, oignon pickles, tomates séchées, roquette

#### PLATS

- 1 Tagliata de bœuf, roquette, parmesan croustillant, tomates séchées, olives, huile de basilic aux jeunes oignons
- 2 Bar à la plancha, caviar d'aubergine, tomates cerises, échalotes, pommes de terre grenailles, herbes
- 3 Aubergine brûlée, pesto, labneh, grenades, noisettes, quinoa

#### DESSERT

- 1 Moelleux aux chocolat et fleur de sel, glace vanille
- 1 Pavlova aux fruits rouges

#### BOISSONS

2 verres de vin maison (blanc ou rouge) / ½ bouteille d'eau plate ou pétillante (BRU) et softs / café ou thé ou infusion

📍 SENTIER DE L'EMBARCADÈRE, 1  
À 1000 BRUXELLES

📞 RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

76€\*

### Repas de la Fête Nationale Brasserie du Prince d'Orange

📅 MARDI 21 JUILLET

🕒 12h30



#### APÉRITIF

1 verre méthode champenoise ou soft drink

#### ENTRÉES

- 1 Marbré de tomates cerises et burrata au cœur coulant
- 2 Les croquettes aux crevettes grises

#### PLATS

- 1 Le tartare de bœuf à l'italienne : pomme frites (pignons de pins, huile d'olive)
- 2 Le « Fish & Chips » de cabillaud, sauce tartare

#### DESSERTS

- 1 La crème brûlée à la vanille
- 2 Le café ou thé gourmand

#### BOISSONS

Apéritif / Vin blanc (Château Martet, Sainte-Foy, Bordeaux) et vin rouge (M de Maret, Bordeaux) / ½ bouteille d'eau et Softs / café ou thé

📍 AVENUE DU PRINCE D'ORANGE, 1  
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/administration/action-sociale/repas](http://www.uccle.be/administration/action-sociale/repas).

📞 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](mailto:servicerepas@uccle.brussels)

# Événements

ÉVÉNEMENTS

ACTIVITÉS



## EXPOSITION

### *Pinceaux et crayons par-delà les frontières*

DU 06 AU 21 MAI

11h00 à 18h00



Découvrez l'univers de Ludwik Cieslik (1904–1990), un artiste au destin hors du commun. À travers dessins, aquarelles, gouaches et huiles, cette exposition retrace un parcours marqué par les deux guerres mondiales, entre la Pologne et la Belgique. Ses œuvres de guerre, poignantes et chargées d'histoire, côtoient des paysages apaisants, des scènes de vie et ses célèbres affiches de cinéma signées « Wik ». Entre mémoire, voyage et nature, plongez dans le regard d'un artiste résilient.

**OUVERT DU MARDI AU VENDREDI. ET 1 HEURE AVANT LES SPECTACLES OU AUTRES ACTIVITÉS DU CCU**

**VERNISSAGE LE MERCREDI 06 MAI À 18h, EN PRÉSENCE DU CURATEUR**

**SERVICE CULTURE – 02/605.15.30  
CULTURE@UCCLE.BRUSSELS**

**ENTRÉE : Gratuite**

**📍 CENTRE CULTUREL D'UCCLE – RUE ROUGE, 47**



## EXPOSITION

### *Travaux des élèves de Carmen Ortigosa*

**📅 L'EXPOSITION SE DÉROULERA LES SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 MAI DE 14h À 18h.**

Nous avons le plaisir de vous inviter à découvrir une exposition exceptionnelle où les élèves du cours de dessin et d'aquarelle et pastel & peinture auront l'opportunité de présenter leurs œuvres réalisées tout au long de l'année. Accompagnés de quelques créations des talentueuses professeuses Conchi et Carmen Ortigosa, cette exposition promet de mettre en lumière la diversité et la richesse artistique de leurs élèves.

**VERNISSAGE :** Le samedi 16 mai de 14h à 18h, un moment privilégié pour rencontrer les artistes et échanger autour de leurs créations.

**L'ENTRÉE EST GRATUITE.** Venez nombreux partager cette expérience artistique et soutenir ces jeunes talents, ainsi que leurs professeures passionnées, dans un cadre convivial et chaleureux. Nous vous attendons avec impatience pour cet événement unique !

**📍 MAISON DES SENIORS DIEWEG,  
AVENUE PAUL STROOBANT, 43**

### Qui est Carmen Ortigosa ?

Carmen Ortigosa, née à Zafarraya (Espagne) en 1956, est une artiste accomplie, peintre, aquarelliste et dessinatrice.

Après avoir suivi une formation à l'Académie de Saint-Gilles (1982), à l'Académie Royale des Beaux-Arts de Bruxelles (1990) et à l'École des Arts de Braine-l'Alleud (1994), elle a perfectionné sa technique de la peinture à l'ancienne chez les soeurs Trufino, et l'aquarelle paysage auprès de Pierre Chariot. Co-fondatrice de l'atelier-galerie Las Meninas à Bruxelles en 1995, elle y enseigne le dessin, l'aquarelle, le modèle vivant et la peinture sous toutes ses formes. Elle organise aussi des cours et stages à Bruxelles et à l'étranger (Malaga, Oslo...). Ces dix dernières années, elle s'est fortement consacrée à la promotion de l'atelier Las Meninas, à celle de ses élèves, ainsi qu'à celle de plusieurs artistes andalous. Lors du parcours d'artistes, vous pourrez découvrir les travaux de ses élèves de l'asbl Generation+, en dessin, en aquarelle et en pastel & peinture.





## DÉCOUVERTE

### Initiation au Golf

NOUVEAU !

Generation+ vous propose de découvrir la pratique du Golf. Deux heures de découverte. Tout le matériel est fourni. Même le café ou le thé à l'issue de l'initiation ... En groupe de maximum 12 personnes abonnées au magazine G+. Vous serez accompagnés par des golfeurs seniors passionnés et ... ucclois.



📍 À L'HIPPODROME DE BOITSFORT,  
CHAUSSÉE DE LA HULPE, 53 À 1180 UCCLE

🚌 Bus 41 jusqu'à la gare de Boondael.

**QUAND ?** Un jeudi de juillet ou d'août

**INSCRIPTION ?** entre le 12 mai et le 1<sup>er</sup> juin

**PRIX ?** 10€ à payer sur le compte Belfius –  
BE47 0680 4861 2080 avec la communication :  
Initiation Golf – Nom et prénom

Une fois votre inscription payée, vous serez contacté pour vous inclure dans un groupe à une date convenue avec vous. Les dates finales seront fonction du nombre d'inscrits.

**Attention ! Il y aura de la place pour tous les inscrits.**

**Les dates presenties :**

**Un jeudi en juillet : les 2, 16 ou 30 juillet**

**Un jeudi en août : les 6, 20 ou 27 août**

Pour poursuivre la journée, vous pourrez vous essayer sur le nouveau parcours de mini-golf installé sur le site. De quoi raviver vos souvenirs d'enfance et les faire découvrir à votre famille.



## Soirée croque-spectacle

### Parler pointu

Encore  
des places  
disponibles !

📅 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 À 19h30 :**  
croque-monsieur + salade + glace + 1 boisson

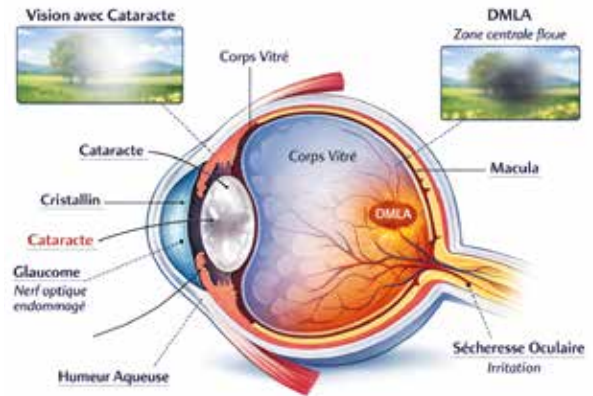
📍 CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE, 47

25€



# Question Santé

## Protéger sa vue après 60 ans : comprendre, prévenir et agir



Avec l'âge, nos yeux évoluent. Si certains changements sont naturels, d'autres nécessitent une attention particulière afin d'éviter une perte d'autonomie.

### LE VIEILLISSEMENT OCULAIRE SE MANIFESTE PRINCIPALEMENT SOUS QUATRE FORMES :

#### • La cataracte

Il s'agit d'une opacification du cristallin (la lentille naturelle de l'œil). Vous pouvez avoir l'impression de voir à travers un voile blanc ou une brume. Les couleurs deviennent plus ternes et l'éblouissement est plus gênant.

#### • La DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge)

Elle affecte la vision centrale et entraîne des difficultés pour lire, regarder la télévision, voir les détails, coudre ou reconnaître les visages. La vision périphérique reste généralement intacte, permettant de se déplacer et de conserver une certaine autonomie. Elle peut toutefois conduire à l'arrêt de la conduite automobile et augmenter le risque de chutes.

#### • Le glaucome

Souvent lié à une pression trop élevée dans l'œil, il endommage progressivement le nerf optique. Sans douleur ni symptôme au début, il réduit peu à peu la vision périphérique.

#### • La sécheresse oculaire

Très fréquente, elle provoque des sensations de brûlure, de « sable dans les yeux » ou, paradoxalement, des larmoiements excessifs.

### LE DIAGNOSTIC PRÉCOCE : VOTRE MEILLEURE PROTECTION

Les maladies de l'œil sont souvent silencieuses au début. Un suivi régulier est essentiel :

- Consultez un ophtalmologue tous les 1 à 2 ans, même si votre vision vous semble stable. Seul un spécialiste peut mesurer la pression oculaire (dépistage du glaucome) et examiner le fond d'œil pour détecter les premiers signes de DMLA.
- À la maison, vous pouvez réaliser un autotest simple (grille d'Amsler) : cachez un œil puis l'autre et observez des lignes droites (carrelage, encadrement de porte). Si elles apparaissent ondulées ou déformées, consultez en urgence.



### DES TRAITEMENTS DE PLUS EN PLUS EFFICACES

Les progrès médicaux permettent aujourd'hui de mieux prendre en charge ces maladies :

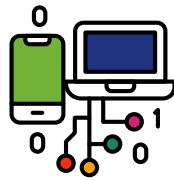
- **Cataracte** : l'intervention est rapide et très efficace. Le cristallin est remplacé par un implant synthétique. C'est l'une des opérations les plus pratiquées au monde.
- **Glaucome** : des collyres utilisés quotidiennement permettent généralement de stabiliser la maladie s'il est dépisté tôt.
- **DMLA** : la forme sèche, la plus fréquente (80 à 90 % des cas), évolue lentement. Il n'existe pas de traitement curatif, mais une bonne hygiène de vie peut ralentir son évolution. La forme **humide**, plus rare, peut être traitée par des injections dans l'œil pour stabiliser la vision.
- **Sécheresse oculaire** : des larmes artificielles suffisent le plus souvent. Des mesures simples (pauses visuelles, air moins sec, hydratation) améliorent aussi les symptômes.

### COMMENT PRÉVENIR LE DÉCLIN VISUEL ?

- Privilégiez une alimentation riche en antioxydants : légumes verts (épinards, brocolis), fruits colorés et poissons gras riches en oméga-3 sont bénéfiques pour la rétine.
- Portez des lunettes de soleil de catégorie 3, même par temps couvert : les rayons UV accélèrent la cataracte et la DMLA.
- Arrêtez le tabac, qui multiplie par trois le risque de développer une DMLA.
- Veillez à un éclairage suffisant, sans reflets, pour vos activités de lecture ou de bricolage afin de limiter la fatigue visuelle.

### EN CONCLUSION

Vos yeux sont précieux. En restant attentif aux moindres changements et en maintenant un suivi médical régulier, vous pourrez conserver une vision fonctionnelle et une bonne qualité de vie pendant de nombreuses années.



# Question Technologies

## Produire de l'électricité solaire et la stocker ? Plus facile et plus accessible qu'on ne l'imagine.

**Les prix de l'énergie sont plus que jamais sous tension.  
Le moment est sans doute bien choisi pour franchir le pas d'une installation photovoltaïque.**

Depuis avril 2025, les panneaux solaires « plug-and-play » sont autorisés en Belgique. On en trouve même maintenant en vente en grande surface. « Plug-and-play » signifie qu'il s'agit de système simple à intégrer dans votre circuit électrique : une simple fiche électrique à brancher dans une prise murale ! Ce qui les rend accessibles à tous.

Même si ce type d'installation « plug-and-play » est modeste en termes de capacité de production (un ou 2 panneaux), cela peut suffire à couvrir votre consommation de « bruit de fond » que sont les frigos, surgélateurs et autres appareils qui par leur consommation permanente constituent une part non-négligeable de votre facture d'électricité.

### Aspects réglementaires à Bruxelles

À Bruxelles, il faut nécessairement posséder un compteur numérique (compteur « intelligent ») pour brancher légalement de tels équipements. Il faut bien entendu vérifier que ces équipements soient homologués et ... les déclarer.

La simplicité d'installation la rend possible également à des locataires, sur une terrasse, un balcon, un jardin. Il faut toutefois veiller à bien les fixer vu la prise au vent de ces panneaux. Les locataires veilleront toutefois à demander l'autorisation auprès du propriétaire et/ou auprès de la copropriété.

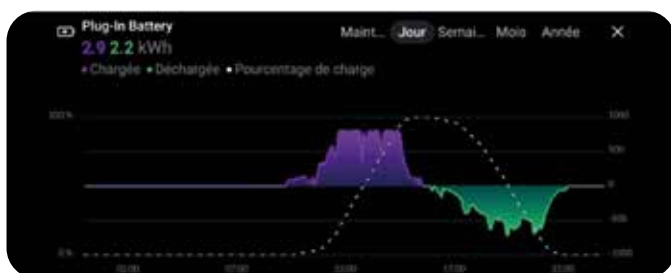
### Panneaux solaires et batteries : faut-il les combiner ?



Ces panneaux solaires peuvent être complétés par une batterie qui permet de stocker l'énergie lorsque le soleil brille et de la relarguer quand vient le coucher du soleil. La batterie permet ainsi de maximiser l'autoconsommation, car aujourd'hui produire un surplus d'électricité et le renvoyer vers le réseau n'est plus rentable, le prix de revente (injection) de votre surplus de production étant devenu dérisoire par rapport au prix d'achat (prélèvement).

Le retour sur investissement de panneaux photovoltaïques reste bien supérieur aux revenus bancaires actuels de votre épargne. Le retour sur investissement d'une batterie est en revanche moindre, vu son coût élevé et son rendement limité (l'énergie restituée est inférieure à l'énergie nécessaire pour charger la batterie).

Les personnes ayant fait ce choix d'investir dans cette forme d'énergie renouvelable, que ce soit via une installation complète ou via une installation « plug-and-play » n'ont pas eu à regretter leur démarche.



Explication d'une charge et une décharge d'une batterie domestique.

### Pour en savoir plus :



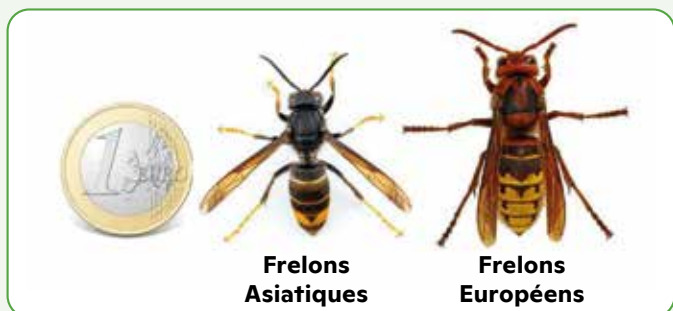
# Les frelons asiatiques sont de retour à Uccle

Chaque printemps, avec les premiers bourgeons, un visiteur discret refait son apparition : le frelon asiatique. Présent à Bruxelles depuis 2018, notamment à Uccle et Ixelles, il n'est pas plus agressif pour l'homme que le frelon européen. Mais pour nos abeilles, c'est une autre histoire.

Après l'hiver, une reine sort d'hibernation. Elle est affamée et cherche un endroit pour fonder sa colonie. Si elle y parvient, un nid se développe et peut consommer des kilos d'insectes durant l'été, dont une grande majorité d'abeilles. En ville, elles représentent jusqu'à 66 % de son alimentation. Résultat : des ruches affaiblies, moins de miel, et une pollinisation réduite pour nos fruits, légumes et fleurs. À Uccle, où les jardins sont nombreux, l'impact est bien réel.

## Comment le reconnaître ?

Le frelon asiatique mesure entre 1,4 et 3,2 cm. Il a un thorax noir brillant (contrairement au frelon européen, plus rougeâtre), un abdomen sombre avec une bande brun-orangé, et surtout des pattes jaunes vives très visibles en vol. Il ressemble à une grosse guêpe foncée. Attention à ne pas le confondre avec les guêpes communes.



## Que faire si vous voyez un nid ou même un frelon ?

De mars à novembre, surtout en été et en automne, les nids apparaissent. Ils ressemblent à de grosses boules de papier gris, souvent accrochées haut dans un arbre, sous un toit ou dans une haie. En hiver, les nids vides se dégradent naturellement, sans intervention.



Si vous en repérez un, gardez une distance de 5 à 10 mètres (ils défendent leur nid seulement si on les perturbe) et n'intervenez jamais vous-même. Pour un nid sur le domaine public, contactez le Service Environnement ou le Service Vert d'Uccle ; sur un terrain privé, informez le propriétaire afin qu'il fasse appel à un professionnel (via renature.brussels).

La Commune soutient le groupe Vespa Hunter 1180 qui coordonne la lutte contre la prolifération des frelons asiatiques à Uccle. N'hésitez pas à vous inscrire comme volontaire piégeur ou simple observateur attentif.

En conclusion, soyons attentifs, signalons les observations et piégeons avec précaution. Ainsi, nous donnons un coup de pouce aux abeilles et à l'écosystème de nos quartiers. Un petit geste printanier qui fait toute la différence pour les jardins.

Pour en savoir plus :



## LE PIÉGEAGE DE PRINTEMPS : UTILE MAIS AVEC PRÉCAUTION

La campagne 2026 a débuté le 16 mars et dure environ 7 semaines. C'est la seule période vraiment efficace, car elle cible les reines avant la création des nids. Des pièges sélectifs gratuits sont distribués par Bruxelles Environnement via les communes. Leur système est conçu pour capturer uniquement les frelons asiatiques : un couvercle spécial, muni de trous calibrés et vissé sur un bocal, permet aux petits insectes utiles (abeilles, papillons...) de ressortir, tout en retenant les frelons.



## Pratiquement ?

1. Utilisez un bocal avec couvercle-piège
2. Préparez un appât (1/3 bière, 1/3 vin blanc, 1/3 sirop de fruits rouges)
3. Placez le piège horizontalement, à mi-ombre, près de fleurs ou d'un point d'eau
4. Vérifiez tous les 1 à 2 jours. Renouvelez l'appât chaque semaine.

En cas de capture, placez le bocal 24 h au congélateur.

**Attention :** les pièges non sélectifs sont interdits, car ils détruisent aussi les insectes utiles. **L'objectif n'est pas d'éradiquer l'espèce, mais de limiter son impact**, en protégeant nos abeilles et notre biodiversité.

# Jardiner en douceur

## Profitez du printemps sans effort



L'arrivée des beaux jours en mai et juin est le moment idéal pour profiter du jardin, en alliant plaisir du plein air et activité physique douce. Voici quelques conseils simples pour savourer votre extérieur sans trop d'efforts.

### EN MAI : LE RÉVEIL DES COULEURS ET DES SAVEURS

Mai marque la fin des gelées, une fois passés les célèbres Saints de Glace.

- **Plantez les annuelles** : géraniums, bégonias, pétunias... trouvent désormais leur place dans vos jardinières. Pour éviter de trop vous baisser, privilégiez des jardinières surélevées ou posez vos pots sur une table.
- **Lancez un potager gourmand** : repiquez des pieds de tomates, courgettes, poivrons, concombre... Astuce : installez des tuteurs solides dès la plantation. Vous gagnerez du temps plus tard. Semez également des salades et radis pour disposer de crudités fraîches en cette période où la chaleur est plus intense.
- **Adoptez le désherbage doux** : préférez un petit passage régulier (10 min) plutôt qu'une grosse journée de travail. Utilisez préférentiellement un outil à long manche pour ménager votre dos.

### EN JUIN : ENTRETIEN ET PRÉPARATION DE L'ÉTÉ

Le soleil brille et la végétation s'emballe !

- **La taille des fleurs fanées** : c'est une activité relaxante. Couper les roses fanées ou les iris permet de stimuler de nouvelles floraisons. Un bon sécateur ergonomique, léger et bien affûté, fera toute la différence.
- **L'arrosage intelligent** : en juin, il commence à faire chaud. Arrosez tôt le matin ou tard le soir. Pour vous épargner le port des arrosoirs lourds, installez des tuyaux microporeux ou un système d'arrosage automatique au pied de vos cultures.
- **Le paillage** : étalez une couche de tonte de pelouse séchée, de paille ou de broyat au pied de vos plantes. Cela garde l'humidité et évite la corvée de désherbage ! Du broyat est disponible gratuitement auprès de notre service vert (mail : broyat@uccl.brussels).



### LA TERRASSE : UN ÉCRIN DE NATURE À HAUTEUR D'HOMME



Pour ceux et celles qui préfèrent éviter de se baisser, la terrasse est l'endroit idéal pour jardiner grâce aux **tables de culture** ou "potagers sur pieds".

En mai et juin, installez-y vos herbes aromatiques (basilic, persil, menthe) ainsi que quelques pieds de tomates cerises : tout reste accessible à hauteur de taille, sans solliciter le dos ou les genoux.

Choisissez **des bacs munis de roulettes** afin de les déplacer sans effort selon l'ensoleillement. C'est aussi l'occasion d'aménager un espace de détente sécurisé : veillez à garder les passages dégagés et installez un fauteuil confortable à proximité de vos plantations pour profiter de leurs parfums lors de vos pauses.

### QUELQUES RÈGLES D'OR POUR JARDINER SEREINEMENT

1. **Hydratez-vous** : Gardez toujours une bouteille d'eau à proximité, même si vous n'avez pas soif.
2. **Travaillez à l'ombre** : Privilégiez le jardinage avant 11h ou après 17h pour éviter les pics de chaleur.
3. **Équipez-vous malin** : Un petit banc de jardin réversible (qui sert d'appui-genoux et de siège) est un allié précieux du jardinier.
4. **Écoutez votre corps** : Changez de position fréquemment et accordez-vous des pauses pour admirer votre travail.

# 2026, l'Année Internationale des Volontaires !

En 2026, l'ONU met l'accent sur le rôle indispensable du volontariat comme moteur de transformation sociale, écologique et économique pour construire une société plus juste et durable. Coordonnée par la Plateforme Francophone du Volontariat en Wallonie et à Bruxelles, cette année est une occasion forte de remercier, valoriser et mettre en lumière l'engagement bénévole.



## Volontaire ou bénévole ?

Ces termes sont considérés comme synonymes en Belgique. À l'origine, l'ensemble des propositions de loi faisaient référence au mot « bénévolat ». C'est finalement le terme « volontariat » qui a été choisi, notamment par souci d'harmonisation avec les autres langues européennes (« volunteering » en anglais, « voluntario » en espagnol, « volontariato » en italien...). Le choix du terme est une question purement francophone : en néerlandais, il n'y a qu'un seul terme (« vrijwilligerswerk »).

Les mots « bénévole » et « bénévolat » restent toutefois très utilisés dans le langage commun. Si les associations peuvent parler indifféremment de bénévoles ou de volontaires, elles doivent, dans les deux cas, respecter la loi de 2005 relative aux droits des volontaires.

**Le cadre juridique :** La Belgique a adopté en 2005 la « Loi relative aux droits des volontaires » qui définit la notion de volontariat et donne un cadre juridique aux activités bénévoles. Elle définit les droits des volontaires ou bénévoles et les obligations des organisations qui les accueillent. À cette loi s'ajoute des circulaires fiscales, des arrêtés royaux, et diverses réglementations spécifiques.

## Volontariat : de quoi parle-t-on ?

Dès l'apparition de l'homme sur terre, l'entraide, le bénévolat a existé. L'étymologie du mot bénévole vient du latin « benevolus » qui signifie « bonne volonté ».

Depuis 2005, pour être qualifiée de volontariat, une activité doit être exercée :

- Gratuitement et librement, c'est-à-dire « sans rétribution, ni obligation » ;
- Au profit d'autrui, c'est-à-dire pour une ou plusieurs personnes autres que soi-même ;
- Dans une organisation à but non lucratif (ASBL, fondation, service public...), hors du cadre familial et privé (l'entraide entre voisins ou au sein d'une famille n'est pas considérée comme du volontariat) ;
- En-dehors de son contrat de travail : une personne ne peut pas être occupée à la fois comme travailleur rémunéré et comme volontaire pour une même tâche auprès d'un même employeur. Le bénévolat ne peut pas servir à éviter le paiement d'heures supplémentaires.



### QUELQUES CHIFFRES :

Différentes études ont été menées sur le volontariat : nombre de volontaires, volume d'heures que les volontaires consacrent à leurs activités de bénévolats, répartition par secteur d'activités, degré de satisfaction, etc.

En Belgique sur une base annuelle, près de 8 Belges sur 10 (78 %) s'engagent d'une manière ou d'une autre. Ils ou elles travaillent principalement (37 %) en tant que bénévoles au sein d'une association ou d'une organisation (comme une ASBL, une mutuelle, une école, un festival, un événement, un projet communal, etc.).

Une étude de 2023 révèle un degré de satisfaction de 94% chez les volontaires. Leurs principales motivations sont d'aider les autres, soutenir une cause, partager leurs connaissances, éprouver de l'empathie envers les personnes qui ont besoin d'aide, contribuer à améliorer le monde (mon quartier, ma région, mon pays...), ou encore rencontrer de nouvelles personnes.

### LES SECTEURS CONCERNÉS :

Le secteur culturel et socio-culturel regroupe le plus d'activités volontaires (23%), suivi par le sport (18%), l'aide sociale (13%), l'enseignement-la formation-la recherche (12%), la défense des droits et intérêts (11%) et la jeunesse (11%), et enfin, viennent le secteur religieux (6%) et celui des soins de santé (4,5%).

Les volontaires s'engagent principalement dans les associations (ASBL), mais également dans les organismes publics (administrations communales, CPAS, organismes d'intérêt public), les associations de fait (comité de quartier, association de parents...) et les fondations.

### FOCUS SUR GENERATION+

De nombreux bénévoles s'investissent dans Generation+ et nous les en remercions, sans eux, l'ASBL ne pourrait pas vous proposer d'aussi nombreuses activités.

En 2022, le magazine G+ avait interviewé quatre bénévoles de Generation+ : Christine Marchal, Marie-José Gonzales dans le cadre de Savoie Plus, Jeannine Deleu comme accompagnatrice de visites guidées et Henri Smeyers organisateur des Marches du lundi. Depuis, ils restent toujours actifs au sein de L'ASBL. **Un grand merci à eux !**

### Envie de vous investir comme volontaire ?

Il existe de nombreuses structures et de nombreux projets qui ont besoin de vous pour répondre aux besoins de notre société. Si vous cherchez des associations dans lesquelles vous investir, si vous avez besoin d'aide pour clarifier votre projet et vos envies, si vous avez des questions sur le volontariat, n'hésitez pas à contacter **la Plateforme du Volontariat** :

Plateforme francophone  
du **VOLONTARIAT**

[info@levolontariat.be](mailto:info@levolontariat.be)

Tél. : 02 512 01 12

(lundi à vendredi 9h à 12h30)

<https://www.levolontariat.be/plateforme-du-volontariat>



### Ou son équivalent néerlandophone :

**VLAAMS  
STEUNPUNT  
VRIJWILLIGERSWERK**  
Alerte experten

[info@vsvw.be](mailto:info@vsvw.be)

Tel.: 03 218 59 01

<http://www.kenniscentrumwwz.be/steunpunt-vrijwilligerswerk-brussel>



« Le bénévolat et le volontariat sont basés sur les notions de liberté, de désintéressement, d'engagement, d'intérêt général, d'altruisme. Donner son temps ne signifie pas accepter d'en perdre »

**Bénédicte Halba**, présidente fondatrice de l'institut de recherche et d'information sur le volontariat (iriv).

# Escale littéraire

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 victorieuses »

**Laetitia Colombani**



À 40 ans, Solène a tout sacrifié à sa carrière d'avocate : ses rêves, ses amis, ses amours. Un jour, elle craque, s'effondre. C'est la dépression, le burn-out.

Pour l'aider à reprendre pied, son médecin lui conseille de se tourner vers le bénévolat. Peu convaincue, Solène tombe sur une petite annonce qui éveille sa curiosité : « cherche volontaire pour mission d'écrivain public ». Elle décide d'y répondre.

Envoyée dans un foyer pour femmes en difficulté, elle ne tarde pas à déchanter. Dans le vaste Palais de la Femme, elle a du mal à trouver ses marques. Les résidentes se montrent distantes, méfiantes, insaisissables. À la faveur d'une tasse de thé, d'une lettre à la Reine Elizabeth ou d'un cours de zumba, Solène découvre des personnalités singulières, venues du monde entier. Auprès de Binta, Sumeya, Cynthia, Iris, Salma, Viviane, La Renée et les autres, elle va peu à peu gagner sa place, et se révéler étonnamment vivante. Elle va aussi comprendre le sens de sa vocation : l'écriture.



## « Les Funambules »

**Mohammed Aïssaoui**



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...



## « À l'abri de rien »

**Olivier Adam**



Plus rien n'arrête le regard de Marie, ou presque. Ce jour-là, des hommes en haillons sont postés près du Monoprix ; sans savoir pourquoi, elle pénètre dans la tente, se joint aux bénévoles pour servir des repas à ceux qu'on appelle les « Kosovars ». Négligeant sa famille, indifférente aux attentions de son mari, à la tendresse de ses enfants, Marie se consacre à la survie de ces hommes en perdition.

### 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



### De Mierenkaravaan Marike Heitman

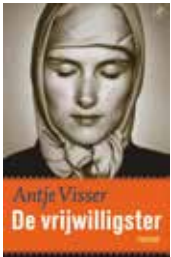


Voor de veertigjarige Kiek is haar werk op de tuinderij onlosmakelijk verbonden met haar leven. Samen met vrijwilligers kweekt ze groenten en gewassen en bewaakt ze het ecologisch evenwicht. Dan gebeuren er twee dingen die dat evenwicht dreigen te verstoren: er verschijnt een haas op de tuin, en bij Kiek wordt een chronische ziekte vastgesteld.

In vier seizoenen ondergaat niet alleen de tuin een aantal metamorfosen, maar Kiek zelf ook. In De mierenkaravaan neemt Mariken Heitman je mee op een reis door de natuur, waarin elk element en elk wezen op subtiële wijze met elkaar verbonden is. Geschreven met loepzuivere pen trakteert Heitman de lezer op haar grootste literaire troef namelijk troost.



### De Vrijwilligster Antje Visser



In Winter, het tweede deel van de Vier seizoenen-reeks, wordt Knausgårds 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, Knausgårds unieke blik laat ook de lezer naar deze onderwerpen kijken met een blik als van een pasgeboren kind.



### Nooit alleen: waarom zorgen voor een ander zorgen voor jezelf is Rick de Leeuw



Vlaanderen telt tienduizenden vrijwilligers. Gedreven, liefdevol en onbezoldigd zorgen zij met hun dagelijkse inzet ervoor dat onze samenleving niet uiteenvalt. In dit boek gaat de auteur in gesprek met betrokkenen en met enkele experts, op zoek naar de diepere drijfveren achter deze onbaatzuchtige medemenselijkheid.

In de zes jaar dat Rick de Leeuw voorzitter was van Het Ventiel, een buddywerking voor mensen met jongementie, heeft hij met stijgende bewondering en van zeer dichtbij kunnen ervaren wat oprechte betrokkenheid betekent. In Nooit alleen graaft hij naar de essentie van ons menszijn.

## ATELIERS NUMÉRIQUES

(dans le réseau des bibliothèques d'Uccle)



Espace Public  
Numérique

### 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.

Et 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@ucclle.brussels

SITE INTERNET : www.bibliouccle.be

### EPN COMMUNAL

L'Espace Public Numérique (EPN) communal  
propose aux seniors des ateliers pour  
apprendre et se perfectionner dans l'usage  
des outils numériques : initiation à Word,  
utilisation du smartphone, et bien d'autres.

Un accès libre à ses installations est  
également disponible, avec 13 ordinateurs  
connectés à Internet pour le traitement de  
texte ou les recherches en ligne.

Un accompagnement personnalisé avec  
un animateur est proposé sur rendez-vous,  
jusqu'à deux fois par mois.

📍 Chaussée d'Alseberg 1011

🕒 Du lundi au vendredi, de 9h à 12h  
et de 13h à 16h

☎ 02 563 21 89

✉ epn@ucclle.brussels

# Marches du lundi

ACTIVITÉS

MARCHES  
DU LUNDI

## DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile



Moyen



Difficile



## Marche autour de Dworp



**4 MAI**  
HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH

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

## Marche vers Oisquereq



**18 MAI**  
POL BASSO & LINA GIUNTA

Parking du Magasin au Lion  
Rue de Tubize, 102 à 1440 Braine-le-Château  
Bus 115 (TEC) Braine l'Alleud gare vers Tubize  
Arrêt : Braine-le-Château – Usines Meurice

## Marche à Petit Enghien



**11 MAI**  
BETTY LUYCX & YVES VAN BELLE

Place à 7850 Petit-Enghien  
Co-voiturage  
Train : Uccle jusqu'à la gare de Halle  
puis bus 471 (TEC)  
Arrêt : Petit-Enghien Carrefour

## Bon long week-end de Pentecôte

**25 MAI - PAR MANQUE DE GUIDE PAS DE MARCHÉ**





## Marche du Fond des Ails



**1<sup>er</sup> JUIN**

**CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE**

📍 Entrée du Domaine Solvay  
Chaussée de Bruxelles, 111 à 1310 La Hulpe  
🚌 Bus 336 (TEC) – Direction Court St-Etienne  
Départ : Flagey – Arrêt : Étangs Solvay

## Marche des Chapelles à Linkebeek



**29 JUIN**

**ANNIE BOCKSTALE & VICTOIRE HEDINGER**

📍 Squares des Braves à 1630 Linkebeek  
🚌 Bus 43 (STIB)-Bus 155 (De Lijn)  
Arrêt : Braves

## Journée Printanière des marcheurs

**8 JUIN**

**JOS ROEGES**

Inscription à la journée printanière  
Les lundis des marches d'avril et les lundis 4, 11  
et 18 mai

## Marche des mésanges et des myrtilles



**6 JUILLET**

**GÉRARD DUVIVIER & NICOLE HORGNIÉS**

📍 Centre Sportif ADEPS  
Chaussée de Wavre, 2057 à 1160 Auderghem  
🚌 Bus 72 (STIB) – Terminus : ADEPS  
Bus 543 (TEC) – Arrêt : Rouge-Cloître

## Marche de Petrus Ascanus



**15 JUIN**

**MICHEL DESCHODT**

📍 Parking Pastinakenstraat, 58 à 1730 Asse  
Co-voiturage  
Gare de Asse à 8 minutes par le Bergestraat  
et en traversant le Waalborrepark

## Marche du Vossekouter



**22 JUIN**

**HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH**

📍 Gemeenteplein, 2 à 3040 Huldenberg  
🚌 Bus 547 (De Lijn)  
Arrêt : Huldenberg Gemeenteplein

## Infos pratiques

### HORAIRE POUR TOUTE L'ANNÉE

🕒 **RÉUNION À 14h00, DÉPART À 14h15**

Nos marches durent entre 2h et 2h15.

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

**POUR TOUTE QUESTION AU MOMENT DE REJOINDRE UN DÉPART DE LA MARCHÉ :** 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



## Pétanque

50€\*

☞ MARDI

🕒 14h00 → 17h00

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

**RENSEIGNEMENTS :** M. Xavier Retailleau – 0478 39 18 95

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



## 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



20€\*

## Danses folkloriques

☞ 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**

ATTENTION :  
NOUVEAU  
TARIF

8€\*

## Après-midis dansantes

☞ DEUXIÈME JEUDI DU MOIS

🕒 15h00

**EXCEPTIONNELLEMENT L'APRÈS-MIDI  
DANSANTE SE DÉROULERA LE JEUDI 7 MAI !**

📍 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

**Nouvelle date !**  
 Le jeudi  
 de 15h15 à 16h15  
 à la Salle des Sports,  
 Place de Saint-Job 20.  
 Le premier cours  
 débutera  
 le jeudi  
 21 mai.

Inscriptions  
**OBLIGATOIRE :**  
 Auprès de l'asbl  
 Generation+  
 02 605 15 50



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



60€\*

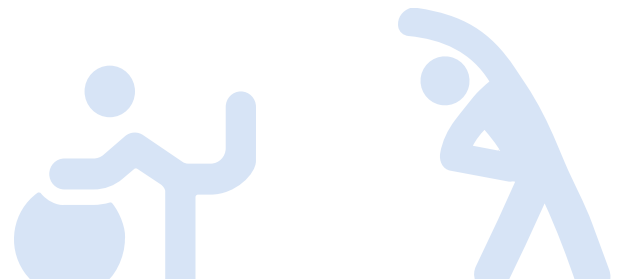
### Gymnastique Koore

- 📅 **VENDREDI** ⌚ 11h00  
 📍 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 revalidation.

**RESPONSABLE :** Mme Dominique Malcause  
 Kinésithérapeute – 0474 48 66 88 (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<sup>er</sup> cours.
- L'assurance est comprise dans le prix.

## La gymnastique douce : Un 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 la 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 Lafec

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

📅  **VENDREDI** ⌚ 8h30  
📍 **SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20**

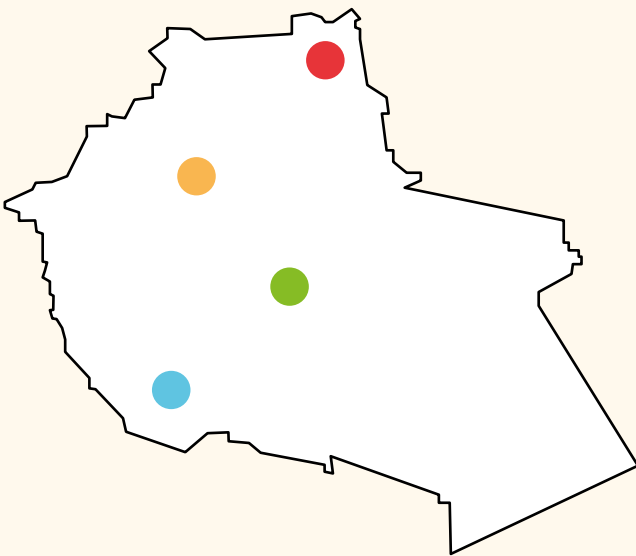
La gymnastique douce s'appuie sur les principes de l'acupuncture et de la médecine traditionnelle chinoise. Elle favorise l'équilibre, stimule la circulation du sang et de l'énergie (Qi), et contribue à préserver la vitalité au quotidien. Particulièrement bénéfique pour les jambes et les articulations, 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 Lafec

**\* PRIX POUR 10 SÉANCES**

# Ateliers & Jeux de société

## Les Maisons de quartier et des Seniors 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 KRIEKENPUT 14  
☎ 02 605 15 76 🚌 BUS 37, 43
- **MAISON DES SENIORS VANDERKINDERE**  
📍 RUE VANDERKINDERE 383  
☎ 02 605 15 81 🚊 TRAM 7 – BUS 60
- **MAISON DES SENIORS 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 DES SENIORS VANDERKINDERE**  
👤 **RESPONSABLE**  
Mr Bob Rothstein
- 
- 📅 **JEUDI** ⌚ 10h00 → 11h30  
📍 **MAISON DES SENIORS DIEWEG**  
👤 **RESPONSABLE**  
Mme Umit
- 
- 📅 **MARDI** ⌚ 10h00 → 11h30  
📍 **MAISON DES SENIORS DIEWEG**  
👤 **RESPONSABLE**  
Mme Chapman
- 
- 🇪🇸 **ESPAGNOL**  
📅 **LUNDI** ⌚ 10h00 → 11h30  
📅 **JEUDI (débutant)** ⌚ 10h00 → 11h30  
📍 **MAISON DES SENIORS 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 d'un 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 DES SENIORS 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 DES SENIORS DIEWEG**  
 🗨️ **RESPONSABLE**  
 Mme Carmen Ortigosa - 0479 299 169

\*POUR 10 SÉANCES

### 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  
 📍 **MAISON DES SENIORS 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 DES SENIORS 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 DES SENIORS 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**  
🕒 13h30 → 16h00

### MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

#### Bridge en parties libres

📅 **MARDI**  
🕒 14h00 → 16h45





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, 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**



**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](http://www.facebook.com/GenerationPlusUccle)

## 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