



Generation +

Numéro 17

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2023  
NOVEMBER - DECEMBER 2023

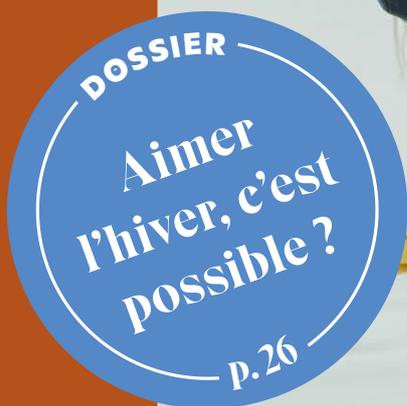
ASBL Generation+  
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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



PB-PP  
BELGIE(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT  
1099 BRUXELLES X



SÉJOURS POUR SENIORS

Provence Luberon  
p. 12

# À votre agenda !

30 octobre -  
31 décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30	31	1 <sup>er</sup> novembre	2 REPAS D'AUTOMNE Ma Poule	3	4	5
6	7 Naissance de Marie Curie (1867)	8	9 Naissance de Raymond Devos (1922)	10	11 Armistice de la Guerre 14-18	12
13	14	15 REPAS ICPP	16 REPAS Envol gourmand	17	18	19
20	21 VISITE Musée Mode et Dentelle : Expo « Diane Von Furstenberg » (Savoir Plus)	22	23 PROMENADE GUIDÉE Art Nouveau : Histoires d'ob- jets d'exception	24 CONFÉRENCE INTER- UNIVERSITAIRE Marie-Jeanne Stallaert	25	26
27 Invention des allumettes à friction (1826)	28	29	30 UCCLE RACONTÉE Histoires, légendes et enseignes mythiques du Langeveld au Chat	1 <sup>er</sup> décembre	2	3
4	5	6 REPAS ICPP	7	8 CONFÉRENCE INTER- UNIVERSITAIRE Dorian De Meeûs	9	10
11	12 VISITE Bozar Géorgie	13	14 ÉVÈNEMENT Bal de fin d'année des seniors	15	16	17
18	19 VISITE Église Orthodoxe	20	21	22	23	24
25	26 REPAS DE NOËL La Branche d'Olivier	27	28	29	30	31

# Édito

« Moi, j'aime pas l'hiver » dirait volontiers le Schtroumpf grognon... et c'est vrai que, de novembre à mars, la météo grincheuse et le manque de lumière naturelle ont tendance à nous donner un coup de mou.

Avec toute l'équipe et les bénévoles de Generation+, nous faisons cependant le pari de vous mettre du baume au moral : nos activités battent leur plein et vous offrent l'occasion à chaque fois de vous retrouver et de profiter de moments de détente et de découverte. Lisez donc notre dossier si, vous aussi, vous voulez faire le choix de mettre des couleurs sur les mois à venir.

De la couleur et de la lumière seront au rendez-vous du traditionnel Bal de fin d'année des seniors. Nous vous attendons en musique le 14 décembre pour une après-midi festive sur la piste de danse du Centre culturel d'Uccle. En attendant, notre spectacle du 16 novembre abordera un tout autre genre musical en visitant le personnage d'Orphée en compagnie de chanteurs lyriques.

Comment ne pas penser encore, à la couleur et à la lumière au sujet de notre séjour de printemps, destination la Provence ? Nous vous emmènerons dans cette belle région à une saison où elle sait tout particulièrement faire apprécier ses multiples charmes.

Nous vous souhaitons le plus grand plaisir à profiter de toutes ces séduisantes propositions et bien d'autres. Dans le même élan, nous vous adressons d'ores et déjà nos meilleurs vœux de chaleur et de bonheur pour les fêtes de fin d'année.

Bonne lecture !

"Ik haat de winter" zou Moppersmurf zeggen. Het is waar, van november tot maart, hebben het sombere weer en het gebrek aan zonlicht de neiging om ons niet zo goed in ons vel te doen voelen.

Met het voltallige team en de vrijwilligers van Generation+ durven we echter te wedden dat we je stemming zullen opkrikken: onze activiteiten draaien op volle toeren en bieden je telkens de kans om elkaar te ontmoeten, je te ontspannen en te ontdekken. Lees dus zeker ons dossier als jij ook kleur wil geven aan de komende maanden.

Kleur en licht staan ook op het menu van het traditionele eindejaarsbal voor senioren. We verwachten je op 14 december voor een feestelijke namiddag op de dansvloer van het Cultureel Centrum van Ukkel. In afwachting snijdt onze show op 16 november een heel ander muzikaal genre aan, met een bezoek aan Orpheus en lyrische zangers.

En waarom al niet dromen van de kleur en het licht op het programma van onze lentereis naar de Provence? We nemen je mee naar deze prachtige streek in een seizoen waarin je al haar charmes kan bewonderen.

We wensen je veel plezier om van al deze en vele andere verleidelijke voorstellen te genieten. We wensen je ook alvast veel warmte en geluk voor de eindejaarsfeesten.

Veel leesplezier!

**SOPHIE BASCOUR-PINTE**  
Présidente  
Voorzitter

**YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE**  
Administratrice déléguée  
Afgvaardigd bestuurder

**FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH**  
Échevin de tutelle  
Voogdijshopen



© Michel Weuleman

## Activités

---

- 5 EXCURSIONS & VISITES
- 8 REPAS
- 11 **SEJOUR EN PROVENCE**
- 14 MARCHES DU LUNDI
- 16 CONFÉRENCES
- 17 ÉVÉNEMENTS
- 19 SPORTS
- 22 ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ
- 25 (IN)FORMATIONS

## Dossier

---

- 26 AIMER L'HIVER, C'EST POSSIBLE ?
- 29 PAGES LIBRES

## En pratique

---

- 30 INFOS & CONTACTS GENERATION+
- 32 COMMENT VOUS INSCRIRE À NOS ACTIVITÉS

# Excursions & Visites

 Tarif abonné

 Tarif non-abonné

## Visite déjà complète

VOUS VOUS ÊTES INSCRIT(E) À LA VISITE  
CI-DESSOUS ? NOUS VOUS LA RAPPELONS  
EN FORME DE PETIT AIDE-MÉMOIRE !

**MUSÉE MODE & DENTELLE**  
- EXPOSITION « DIANE VON FURSTENBERG.  
WOMAN BEFORE FASHION »  
📅 MARDI 21 NOVEMBRE ⌚ 14h15  
📍 RUE DE LA VIOLETTE, 12 À 1000 BRUXELLES




© E. Laurent



## Promenade guidée

**ART NOUVEAU** *Histoires d'objets d'exception*  
- Visite de l'exposition temporaire

📅 JEUDI 23 NOVEMBRE

⌚ 14h15

La Fondation Roi Baudouin saisit l'opportunité de l'année Art nouveau pour proposer une présentation des pièces majeures de sa collection liée à cette époque. C'est grâce à la générosité des philanthropes que la Fondation a pu rassembler des éléments significatifs d'artistes tels que Victor Horta, Philippe Wolfers, Henry Van de Velde, George Morren ou encore Gustave Serrurier-Bovy. Bijoux d'artistes, meubles réalisés pour des collègues artistes, reliures... il s'agit de pièces souvent uniques et d'une grande variété dont certaines nous sont parvenues grâce aux héritiers et aux disciples des artistes. L'année Art nouveau permet un focus unique sur cette période phare de notre patrimoine. Ces œuvres, qui sont habituellement présentées dans plusieurs collections publiques belges, seront rassemblées exceptionnellement au musée BELvue.

**ORGANISATION :** Generation+  
**LE PRIX COMPREND :** Le guide

11,3€

📍 DÉPART ET ARRIVÉE : A L'ENTRÉE DU  
MUSÉE BELVUE, PLACE DES PALAIS, 7  
À 1000 BRUXELLES  
ARRIVÉE : IDEM

13,3€



© bruxellesbavard



© Delcampé.net



## Uccle racontée – Les promenades de Viviana

### Histoires, légendes et enseignes mythiques du Langeveld au Chat

📅 JEUDI 30 NOVEMBRE

🕒 14h15

Cette balade hivernale ayant lieu entre la Toussaint et le Solstice nous permettra de découvrir le nord de la commune, au long de fameuses avenues et des sentiers moins battus. Nous verrons des carrés, des traces des anciens domaines, ainsi que des maisons légendaires des temps modernes – témoins du passé, des vies et des gens d'autrefois. Un moment de découverte et de convivialité dans la saison la plus mystérieuse du cycle de la nature.

**DURÉE :** Environ 2h15 (+ 3 km) faibles montées

**ORGANISATION :** Generation+

**LE PRIX COMPREND :** Le guide

📍 **DÉPART ET ARRIVÉE : DEVANT L'ENTRÉE DE LA MÉDIATHÈQUE « LE PHARE », CHAUSSÉE DE WATERLOO, 935**

11€

13€



## Visite Europalia Géorgie

📅 MARDI 12 DECEMBRE

🕒 14h15

L'exposition « L'Avant-garde en Géorgie (1900–1936) » ouvrira le festival Europalia Georgia avec la présentation, pour la première fois en Europe, d'un chapitre largement tombé dans l'oubli de l'histoire de l'art européenne. L'Avant-garde en Géorgie sera présentée et contextualisée à travers un large corpus d'œuvres (peintures, dessins, livres, films, photographies, décors et costumes de théâtre et de cinéma, etc.) principalement conservées en Géorgie.

**ORGANISATION :** Savoir plus

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

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

18,5€

20,5€



© Petre Otskheli | Wikimedia Commons



## Visite

### Eglise orthodoxe d'Uccle

📅 **MARDI 19 DECEMBRE**

🕒 **14h15**

L'initiative de construire cet édifice remonte à 1929, année où débutera la collecte des fonds parmi les émigrés russes dispersés dans le monde entier pour en financer la construction et l'aménagement. Sa consécration solennelle s'est déroulée le 1er octobre 1950. C'est la reproduction fidèle de l'église de la Transfiguration à Ostrovo (banlieue de Moscou, 17e siècle).

Consacrée à saint Job, le Juste biblique, l'église est dédiée à la mémoire du dernier tsar de Russie, l'empereur Nicolas II, dont la date de naissance (19 mai) coïncide avec la fête de saint Job. L'église se veut aussi un monument commémoratif de toutes les victimes de la révolution et de la guerre civile en Russie, tombées depuis la prise du pouvoir par les bolchevicks en octobre 1917. Ce « temple-mémorial » achevé après une interruption due à la Seconde Guerre mondiale constitue, aujourd'hui encore, l'un des principaux symboles de la présence orthodoxe russe en Belgique. Le culte orthodoxe a été reconnu par l'État belge en mai 1985.

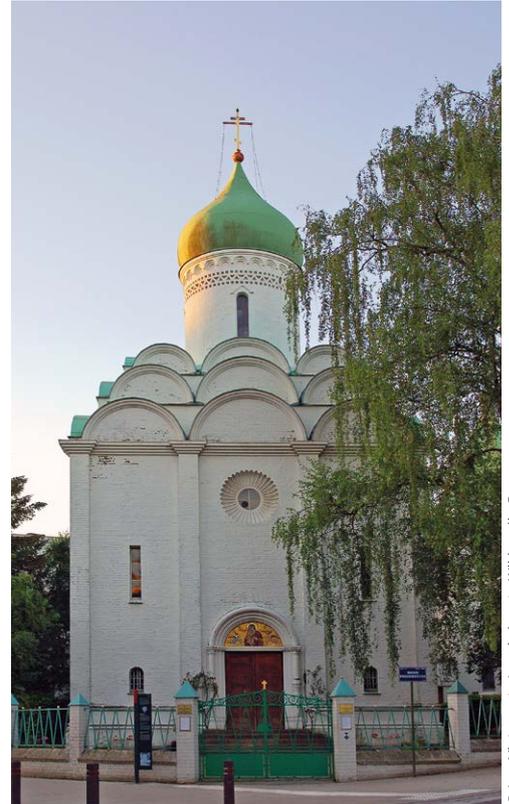
18,5€

**ORGANISATION :** Savoir plus

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

📍 **RENDEZ-VOUS : SUR LE PARVIS DE L'ÉGLISE, AVENUE DU MANOIR, 8 AVENUE DE FRÉ, 21**

20,5€



© Luc Viatour | Lucnix.be | Wikimedia Commons



## Visite

### Musée de la Ville de Bruxelles : La Maison du Roi

📅 **MARDI 23 JANVIER 2024**

🕒 **14h15**

Abrité dans un somptueux édifice néo-gothique, le Musée de la Ville de Bruxelles mérite d'être découvert. Situé sur la Grand-Place, ce bâtiment à l'histoire incroyable est classé dans son intégralité depuis 1936. L'un des premiers en Belgique ! Le Musée lui consacre une salle entière. The Grand-Place To Be met en lumière, l'histoire, le patrimoine, la vie quotidienne et les coulisses de la plus belle place du monde.

Les riches collections du Musée reflètent l'histoire fascinante et mouvementée de la ville elle-même ; les œuvres les plus anciennes remontent au Moyen-Âge tandis que les plus récentes illustrent le 21e siècle. La collection comprend des peintures, des tapisseries, des maquettes, de la porcelaine, des sculptures, etc. Au dernier étage, vous découvrirez la statue originale de Manneken-Pis.



© Huguespotter | Wikimedia Commons



Les riches collections du Musée reflètent l'histoire fascinante et mouvementée de la ville elle-même ; les œuvres les plus anciennes remontent au Moyen-Âge tandis que les plus récentes illustrent le 21e siècle. La collection comprend des peintures, des tapisseries, des maquettes, de la porcelaine, des sculptures, etc. Au dernier étage, vous découvrirez la statue originale de Manneken-Pis.

**ORGANISATION :** Savoir plus

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

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

14€

16€

# Repas

○ Tarif abonné

● Tarif non-abonné

## 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 !**

Proposée par le restaurant didactique de l'Institut Saint-Vincent de Paul, cette formule a été négociée spécialement pour vous, seniors d'Uccle. Elle vous offre, à un prix tout doux, un menu gastronomique préparé par les étudiants de cette école secondaire, réputée pour sa formation exigeante aux métiers de bouche.



© L'Institut Saint-Vincent de Paul



### L'Envol Gourmand

*Restaurant didactique  
Saint-Vincent de Paul*

📅 **JEUDI 16 NOVEMBRE** ⌚ 12h15  
RÉSERVATION ET PAIEMENT  
AU PLUS TARD LE 09 NOVEMBRE

📅 **JEUDI 18 JANVIER** ⌚ 12h15  
RÉSERVATION ET PAIEMENT  
AU PLUS TARD LE 28 DECEMBRE

#### MENU

- ENTRÉE**
- 1 Gravlax de saumon
  - 2 Fricassée de ris d'agneau à la forestière
- PLAT**
- 1 Cabillaud mariné façon asiatique
  - 2 Pavé de biche chasseur, pommes cocotte
- DESSERT**
- 1 Brioche au sucre et aux mûres, glace au fromage blanc
  - 2 Moelleux au chocolat

CAFÉ

#### MENU

- ENTRÉE**
- 1 Risotto de champignons des bois
  - 2 Escavêche de raie, sauce tartare au yaourt, tuile de pain
- PLAT**
- 1 Darne de saumon grillé, petit pois Française sauce paloise
  - 2 Cuisse de canard braisée, pommes dauphine et choux rouge aux pommes
- DESSERT**
- 1 Pavlova, mangue et ananas
  - 2 Le fingers chocolat et noisette

CAFÉ

📍 **PLACE JEAN VANDER ELST 25**  
(À DROITE DE LA MAISON COMMUNALE)

**RÉSERVATION ET PAIEMENT**  
Generation+ (places limitées)

\*1 BOISSON COMPRISE  
+ 1 CAFÉ OFFERT

**27€\***

## Repas de fêtes



### Repas de Noël La Branche d'Olivier

📅 **MARDI 26 DÉCEMBRE** ⌚ 12h30  
RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 4 DÉCEMBRE

#### MENU

##### APÉRITIF

- 1 Terrine de gibier, confiture de figues noires

##### ENTRÉE

- 2 Balluchon de turbot et de Saint-Jacques

##### PLAT

- 1 Carré d'agneau en croûte d'herbes fraîches
- 2 Filet de bar poché, mousseline aux herbes

##### DESSERT

- 1 Assiette de fromages de saison
- 2 Tarte tatin des « Dames Tatin », glace vanille

##### CAFÉ OU THÉ

Apéritif – ½ bouteille de vin rouge ou blanc par personne – eau plate et gazeuse – café ou thé

##### BOISSONS



© La Branche d'Olivier

📍 RUE ENGLAND, 172

RÉSERVATION ET PAIEMENT  
Generation+

65€\*

68€\*

\*MENU + BOISSONS



### Repas de Nouvel An Les Brasseries Georges

📅 **MARDI 2 JANVIER** ⌚ 12h30  
RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 18 DÉCEMBRE



« Elues meilleures croquettes de Bruxelles '23/24' »

© Les Brasseries Georges

#### MENU

- 1 Croquettes aux crevettes (2 pièces)
  - 2 Carpaccio de bœuf, copeaux de parmesan, roquette et tomates confites
- ##### ENTRÉE
- 3 Risotto aux Saint-Jacques, pousses d'épinards, cébette et tuile au Comté.
  - 4 Saumon fumé extra doux, brioche toastée.

##### ENTRÉE

- 1 Suprême de coucou de Malines rôti au romarin, crémeux aux morilles
- 2 Linguine aux scampis

##### PLAT

- 3 Tournedos de saumon rôti, purée verte, petits légumes et beurre blanc
- 4 Souris d'agneau braisée au miel et thym, citron, petits légumes et gratin dauphinois

##### DESSERT

- 1 Mousse au chocolat
- 2 Trio de sorbets
- 3 Le millefeuille au caramel beurre salé

##### BOISSONS

Vins – eau plate et gazeuse – café ou thé

📍 AVENUE WINSTON CHURCHILL, 259

RÉSERVATION ET PAIEMENT  
Generation+

77€\*

80€\*

\*MENU + BOISSONS

## L'ICPP vous ouvre son restaurant

L'ICPP (Institut Communal Professionnel des Polders d'enseignement secondaire spécialisé) accueille les convives de Generation+ dans son restaurant didactique une fois par mois dès 11h45 jusque 14h00. La capacité du restaurant est de 25 personnes.

📍 **ACCÈS:** Tram 4 ou 97 arrêt Carrefour Stalle. **STATIONNEMENT:** Zone bleue avec disque ou parking au complexe sportif de Neerstalle, rue Zwartebeek (entrée par la grille).

📅 **MERCREDI 15 NOVEMBRE 2023** **COMPLET**

📅 **MERCREDI 06 DÉCEMBRE 2023** ⌚ 11h45 → 14h00  
RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 25 OCTOBRE

### MENU

**ENTRÉE** Cappuccino de bisque de homard

**PLAT** Ballotine de dinde farcie aux fruits, sauce fine champagne, jardinière de légumes

**DESSERT** Profiteroles chocolat vanille



📅 **MERCREDI 17 JANVIER 2024** ⌚ 11h45 → 14h00  
RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 25 OCTOBRE

### MENU

**ENTRÉE** Cannelloni de crabe et d'avocats

**PLAT** Choucroute garnie, purée maison

**DESSERT** Galette des rois



📍 RUE DES POLDERS, 53

RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

\*MENU SANS BOISSONS  
(UNE CARTE DE BOISSONS  
VOUS SERA PROPOSÉE)

15€\*

# Séjour en Provence

📅 DU LUNDI 11 MAI AU LUNDI 18 MAI 2024



## Séjour-Circuit

**Provence Luberon**  
(Circuit de 8 jours-7 nuits)

### 📍 HÔTEL \*\*\* « LES VIGNES BLANCHES » À BEAUCAIRE - TARASCON

(35 PERSONNES MAXIMUM. VOYAGE NON ACCESSIBLE  
AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE)

A la manière d'une image d'Epinal, le Luberon a su entretenir avec beaucoup d'authenticité, le mythe d'une Provence éternelle avec ses maisons aux volets de couleur, environnées d'oliviers et de lavandes agités par un petit mistral sous un soleil éclatant. Le bonheur semble d'y être arrêté depuis toujours. Une terre de traditions et d'histoire dans un superbe écrin naturel...

Pour ce printemps 2024, nous vous proposons un périple au cœur de la Provence dans la splendide région du Luberon. Cap sur Avignon avec le TGV qui vous emmènera en 5h30 dans la Cité des papes où un car vous emmènera jusqu'à votre hôtel (26 km).

Rendez-vous à la gare du midi à 06h00. Départ du TGV à 06h35.  
Arrivée Avignon à 11h52.

### VOTRE LIEU DE SÉJOUR SUR PLACE

Au cœur du triangle Nîmes-Arles-Avignon, à 2 km du centre historique de Beaucaire, l'hôtel\*\*\* « **Les Vignes Blanches** » vous plonge dans une ambiance chaleureuse et conviviale avec une décoration typiquement provençale.

Il dispose de chambres rénovées, climatisées et confortables, Wifi gratuit, salle de bain modernes, TV écran plat, ascenseur. Cuisine de terroir aux saveurs provençales, plats faits maison, cuisine traditionnelle. Une grande piscine (pas de drap de bain ni peignoir), un jardin salon bar, terrasse, patio provençal, terrain pétanque ombragé.

Un lieu idéal pour partir à la découverte des merveilles de la pittoresque Provence.



© Les Vignes Blanches



## Jour 1 : Arrivée à Beaucaire | Aigues-Mortes

Transfert avec le bus local qui nous accompagnera pendant tout le séjour. Arrivée à l'hôtel\*\*\* « LES VIGNES BLANCHES » en fin de matinée.

**DÉJEUNER :** À l'hôtel.

**APRÈS-MIDI :** Départ pour **Aigues-Mortes** en passant par la tour Carbonnière véritable passage obligé sur une digue-route à travers les marais. Visite de la cité médiévale fortifiée bâtie par Saint Louis pour créer un port en méditerranée d'où il partit pour les 7e et 8e croisades, de l'église Notre-Dame des sablons. Explications sur la fameuse tour de Constance qui fut la

prison de femmes huguenotes pendant les guerres de religion. Temps libre et shopping en ville.

**SOIRÉE :** Apéritif de bienvenue. Dîner et logement.

**JOURNÉE :** 45 km

## Jour 2 : Avignon | Pont d'Avignon | Villeneuve-lès-Avignon

**MATIN :** Visite en petit train de la ville d'**Avignon**, de son Pont, du palais des Papes, de la cathédrale et du rocher des Doms, des remparts et du centre ancien. Temps libre.

**DÉJEUNER :** Sur place.

**APRÈS-MIDI :** Visite de **Villeneuve-lès-Avignon**, la tour Philippe le Bel face au pont d'Avignon, le fort Saint-André, la chartreuse pontificale du Val de Bénédiction.

**SOIRÉE :** Dîner et logement à l'hôtel.

**JOURNÉE :** 56 km



© Chimigi | Wikimedia



© Tverneuil



© Leon petrosyan | Wikimedia

## Jour 3 : Distillerie et lavande | Tarascon Beaucaire | Tissus provençaux

**MATIN :** Découverte de la culture de la lavande, l'immortelle et tant d'autres plantes à parfum par la visite d'une distillerie Villeneuve-lès-Avignon où vous vous initierez à l'art de la fabrication aux secrets de l'extraction des huiles essentielles bio de haute qualité. En fin de matinée, vous repartirez avec votre pochon de lavande que vous aurez fabriqué vous-même.

**DÉJEUNER :** À l'hôtel.

**APRÈS-MIDI :** Visite de la ville de **Beaucaire** implantée sur la Via Domitia, la plus ancienne route romaine construite en Gaule. Promenade dans le centre-ville piéton, avec sa collégiale et ses hôtels particuliers.

**Tarascon** et son château, son ancienne collégiale Sainte-Marthe, la maison de Tartarin, personnage d'Alphonse Daudet.

Visite du musée Souleiado consacré à l'histoire de la fabrication et de l'impression sur tissu, les célèbres indiennes et l'utilisation des étoffes à travers les traditions populaires provençales : poteries, mobiliers, objets populaires, santibelli, boutis, piqués marseillais, foulards, rubans d'arlésienne, ensemble de prêt-à-porter des années 1950 à 1970.

**SOIRÉE :** Dîner et logement à l'hôtel.

**JOURNÉE :** 90 km



© EmDee | Wikimedia

## Jour 4 : Roussillon | Abbaye de Sénanque | Gordes

**MATIN :** Départ pour **Roussillon**, situé au cœur du plus important gisement d'ocre du monde. Balade sur un sentier aménagé pour découvrir l'extraction et la palette de couleurs due à l'oxydation des roches. Puis balade dans le vieux village aux façades colorées.

**DÉJEUNER :** En cours de route.

**APRÈS-MIDI :** Découverte de **Gordes** en passant par l'abbaye de Sénanque.

Ensermée au creux de son vallon, l'Abbaye demeure comme un des plus purs témoins de l'architecture cistercienne primitive. Balade dans la ville et temps libre.

**SOIRÉE :** Dîner et logement à l'hôtel.

**JOURNÉE :** 130 km



© CTHOE | Wikimedia

## Jour 5 : Moulin de Daudet | Château de Montauban Saint-Rémy-de-Provence

**MATIN :** Départ pour **Fontvieille** et visite du château de Montauban. Superbe bâtisse composée d'une façade monumentale du 19e siècle accolée à un mas du 18e siècle, ce château était la demeure de la famille Ambroy. Alphonse Daudet y fut accueilli lors de ses séjours en Provence. Il y fit des passages réguliers avec son épouse Julia à partir de 1863, sur l'invitation de ses cousins. Ce fut le décor de bon nombre de ses romans. Retour et arrêt au moulin d'Alphonse Daudet.

**DÉJEUNER :** À l'hôtel.

**APRÈS-MIDI :** **Saint-Rémy-de-Provence**, visite de la capitale provençale de l'art de vivre où est né Nostradamus, aperçu de l'histoire de la famille de Sade et des lieux peints par Vincent van Gogh pendant son séjour à l'hôpital de Saint-Paul de Mausole.

**SOIRÉE :** Dîner et logement à l'hôtel.

**JOURNÉE :** 89 km

## Jour 6 : Vaison-la-Romaine | Orange | Châteauneuf-du-Pape

**MATIN :** Départ pour **Orange**, arrêt à l'arc de Triomphe et visite du théâtre antique le mieux conservé du monde romain, du forum et de sa basilique ainsi que du musée de la ville.

**DÉJEUNER :** Sur place.

**APRÈS-MIDI :** Visite de **Vaison-la-Romaine**, la Pompéi provençale, ancienne cité gallo-romaine, dont 15 hectares des vestiges antiques sont dégagés, de son pont romain, de la chapelle Saint-Quenin, de la cathédrale Notre-Dame de Nazareth et de son cloître. Dégustation dans une cave des vins des Côtes-du-Rhône et du Châteauneuf-du-Pape.

**SOIRÉE :** Dîner et logement à l'hôtel.

**JOURNÉE :** 183 km



© Office de tourisme Vaison Ventoux

## Jour 7 : Arles | Les Baux-de-Provence | Moulin à huile

**MATIN : Arles**, ville antique avec les arènes, le théâtre, le forum, mais également la ville de Vincent van Gogh où l'artiste a séjourné. Temps libre le samedi sur le marché provençal d'Arles, le plus grand de la région.

**DÉJEUNER :** Sur place.

**APRÈS-MIDI : Les Baux-de-Provence** dans les Alpilles, l'hôtel de ville de Manville, l'église Saint-Vincent et la chapelle des Pénitents blancs. Retour par la vallée des Baux où l'olivier sauvage existe depuis environ 11000 ans avant notre ère. Découverte de son histoire méditerranéenne et provençale, en visitant une oliveraie cultivée en agriculture biologique. Commentaires dans le moulin et dégustation des variétés d'huile.

**SOIRÉE :** Dîner et verre de l'amitié à l'hôtel.

**JOURNÉE :** 65 km



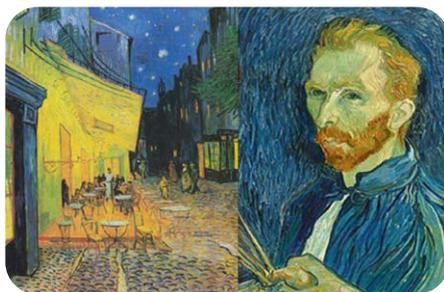
© Benh LIEU SONG | Wikimedia

## Jour 8 : Retour

Départ après le petit-déjeuner, en bus jusqu'à la gare d'Avignon.

Départ TGV à 12h49.

Arrivée à la Gare du midi à 17h43.



© vallee-des-baux-alpilles.fr

## Prix

### LE PRIX COMPREND :

- Trajet en TGV Bruxelles Avignon Bruxelles
- Transfert en bus local et durant tout le séjour
- Séjour en pension complète
- Taxes de séjour
- ¼ de vin compris à tous les repas
- Café ou thé le midi
- Apéritif de bienvenue et verre de l'amitié le dernier jour
- Cadeau souvenir
- Les visites, les entrées et un accompagnateur guide local
- Libre accès à la piscine. Toutefois il n'y a pas de peignoir ni serviette à disposition
- Si vous avez des intolérances alimentaires ou un régime végétarien, prévenir à la réservation

### NON COMPRIS DANS LE PRIX :

- Assurance annulation
- Dépenses personnelles
- Pique-nique pour le voyage de retour

**ATTENTION :** Le programme du premier jour pourrait changer en fonction de l'horaire du train que nous ne pourrions confirmer que début janvier. Le prix sera bien sûr adapté.

1570€  
p.p.

1590€  
p.p.

1780€  
p.p.

1800€  
p.p.

Chambre double

Chambre single

● Tarif abonné ● Tarif non-abonné

Acompte pour garantir la réservation : 550 €

## Nos séjours 2024 à la Côte belge

→ **Nieuwport** (Hôtel Sandeshoved)

→ **Panne** (Parkhotel)

Les détails vous seront communiqués dans le prochain magazine G+ de janvier-février 2024

# Marches du lundi

ACTIVITÉS

MARCHES  
DU LUNDI

## DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile



Moyen



Difficile



Activité réservée aux abonnés à G+

## Marche du Blarenveld à Beersel

📅 6 NOVEMBRE



👤 HENRI SMEYERS &amp; BRIGITTE VAN REETH

📍 ÉGLISE DE BEERSEL,  
H. TEIRLINCKPLEIN À 1654 BEERSEL

🚌 Bus 154 (De Lijn) – Arrêt : Beersel Gemeenteplein

## Marche du Flossendelle

📅 4 DÉCEMBRE



👤 CHANTAL RANDAXHE &amp; ANNE BEGASSE

📍 ÉGLISE DE JESUS-EIK (NOTRE-DAME-AU-BOIS)  
À 3090 OVERIJSE🚌 Bus 341-344-348-349 (De Lijn) Bus E (TEC) – Arrêt :  
Overijse J. de Meeusstraat – Jezus-Eik kerk

## Dans le Pajottenland

📅 13 NOVEMBRE



👤 GÉRARD DUVIVIE

📍 SPORTHAL (SUR LA N282),  
ALFRED ALGOETSTRAAT, 77 À 1750 LENNIK

🚌 Bus 141 (De Lijn) – Arrêt : Sporthal (Lennik)

## Marche d'Herbecq

📅 11 DÉCEMBRE



👤 BETTY LUYCX &amp; MANUELA SUAREZ

📍 ÉGLISE STE-RENELDE,  
PLACE ADOLPHE DUPONT À 1480 SAINTES (TUBIZE)🚌 E19 sortie 21 Halle puis A8 sortie 23 à droite vers  
N7 puis à gauche vers Enghien  
SNBC : Uccle – Halle puis Bus TEC 471 vers Enghien  
– Arrêt Saintes Maison Communale

## Marche du Château de Gaasbeek

📅 20 NOVEMBRE



👤 MONIQUE OTTO &amp; JEAN-PIERRE CREPLET

📍 GRILLE DU CHÂTEAU,  
KASTEELSTRAAT, 40 À 1750 GAASBEEK

🚌 Bus 142 (De Lijn) – Arrêt : Kasteel van Gaasbeek

## De Dworp aux Sept Fontaines

📅 27 NOVEMBRE



👤 ANNIE BOCKSTAEI

📍 ÉGLISE DE DWORP, ALSEMBERGSESTEENWEG  
588 À 1653 DWORP (BEERSEL)

🚌 Bus 153 - 155 (De Lijn) – Arrêt : Dworp Sportschuur



## Le park Frankveld et le Boterberg

📅 18 DÉCEMBRE



👤 POL BASSO & LINA GIUNTA

📍 CIMETIÈRE DE ST-GILLES,  
AVENUE DU SILENCE, 72 À 1180 UCCLE

🚊 Tram 51 – Arrêt : Terminus provisoire  
Bus 43 (STIB) – Arrêt : Griottes  
Bus 155 (De Lijn) – Arrêt : Vleeskersen

## Bon Noël à tous et toutes

📅 25 DÉCEMBRE

Pas de marche

## Les guides des Marches du lundi vous souhaitent une dynamique année 2024

📅 1er JANVIER

Pas de marche

## Marche du Berendries Lembeek

📅 8 JANVIER



👤 JOS ROEGES

📍 CLAESPLEIN (ÉGLISE)  
À 1502 LEMBEEK (HALLE)

🚊 Train St-Job vers Lembeek, correspondance à Halle E19 puis E429 vers Lille puis après le canal sortie N6 vers Lembeek



## Infos pratiques

ACTIVITÉ RÉSERVÉE AUX ABONNÉS DU MAGAZINE  
GENERATION+

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 BIENVENUS

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

LA MAISON MÉDICALE D'UCCLE CENTRE  
VOUS PROPOSE UNE ALTERNATIVE AUX  
MARCHES DU LUNDI :

Maison Médicale Uccle-Centre

### MARCHE NORDIQUE

Avec notre infirmière et notre kiné

**Quand ? Les jeudis à 14h00**  
(balades d'environ 1h)

**Ouvert et accessible à tous !**

- abonnés ou pas de la maison médicale
- adapté aux personnes moins valides

Gratuit  
Prêt des bâtons

**Inscription : par tél. 02/331.51.64**

Rendez-vous à la MMUC (Globe)  
855 chaussée d'Alsemberg  
**ou** autre point de départ dans Uccle

[www.mmuc.be](http://www.mmuc.be)

# Conférences

5€

2€  
étudiant

Vous appréciez entretenir et enrichir votre culture générale ? Les arts, l'histoire, l'économie, l'actualité internationale et bien d'autres thématiques se succéderont au fil des huit conférences interuniversitaires ULB-UCLouvain, au programme ces prochains mois. Bienvenue à ces rendez-vous du savoir abordable, dans tous les sens du terme !

## Programme de nos prochaines conférences :



### Gaudi et le Modernisme

**VENDEDI 24 NOVEMBRE**  
**MARIE-JEANNE STALLAERT**

Historienne de l'art, chercheurs indépendante

L'Art nouveau, qui s'est épanoui dans de nombreuses villes d'Europe à la fin du 19<sup>e</sup> siècle et au début du 20<sup>e</sup> siècle, s'est développé en Catalogne sous le nom de Modernisme. Le barcelonais Gaudí en est le plus illustre représentant. Tirant ses racines dans le mouvement catalan Renaixença, son œuvre, imaginative et colorée, flamboie par des détails floraux ou fantastiques. L'architecte bouleverse les structures, gonflant les façades ou les modelant à la manière de sculptures. Il décède accidentellement, en 1926, sans connaître l'achèvement de sa création maîtresse, la Sagrada familia, dont la construction est toujours en cours.

### Les défis de l'information et de l'exercice du métier de journaliste

**VENDEDI 8 DÉCEMBRE**  
**DORIAN DE MEEÛS**

Rédacteur en chef de La Libre Belgique, professeur UCLouvain et IHECS

Face aux crises et à la montée du populisme et complotisme, comment réagit la presse ? Ses défis journalistiques et financiers sont vertigineux. Le métier de journaliste a considérablement évolué. À l'aide d'exemples concrets, le rédacteur en chef de La Libre témoignera des changements que cela provoque dans les rédactions de presse écrite. Mais, peut-on encore parler de presse écrite ?



### Quelques découvertes et inventions belges majeures

**VENDEDI 26 JANVIER**  
**PASQUALE NARDONE**

### L'espace pour le pire ou le meilleur ?

**VENDEDI 23 FÉVRIER**  
**JEAN-POL PONCELET**

### Le jury populaire et le juge d'instruction : deux institutions sacrées remises en cause

**VENDEDI 29 MARS**  
**LAURENT KENNES**



SÉANCE DE CLÔTURE  
EXCEPTIONNELLE

### Dans le souffle de la bombe

**VENDEDI 5 AVRIL**  
**CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47**  
**KAREN NORTSHIELD**



## En pratique

**CENTRE ADMINISTRATIF D'UCCLE, SALLE DU CONSEIL, RUE DE STALLE 77 (5<sup>E</sup> ÉTAGE)\***

\* EXCEPTÉ POUR LA DERNIÈRE SÉANCE : La conférence de clôture du 5 avril 2024 aura lieu au CCU, rue Rouge 47

**14h30 (OUVERTURE DES PORTES À 14h00)**

Programme sous réserve : des changements de dernière minute peuvent intervenir en fonction de la disponibilité des conférenciers.

Paiement sur place. Pas d'inscription préalable.

# Événements



## Spectacle lyrique/opéra *Quelque Chose dans l'Air*

📅 JEUDI 16 NOVEMBRE

🕒 15h00

Le personnage mythologique d'Orphée entraînera le public dans un voyage musical qui s'étend sur plus d'un siècle d'histoire de l'opéra.

La naissance de cet art, son évolution, les différents styles et le contexte historique seront présentés sous forme de courts monologues divertissants.

Glück, Verdi, Leoncavallo, Bizet seront les protagonistes d'une agréable après-midi d'écoute, invitant ainsi le public à approfondir ses connaissances pour mieux saisir leur contribution au patrimoine culturel.

L'asbl Arpa d'Or, située à Uccle, articule ses activités autour de l'art lyrique de haut niveau. Son credo est de créer des projets et ateliers artistiques et éducatifs qui s'adressent à tous, aussi bien au public averti (par excellence musical) qu'au public néophyte, afin de transmettre la passion de cet art merveilleux.

**ENTRÉE :** Gratuite

**RÉSERVATION :** seniors@uccle.brussels  
02 605 15 50

📍 **ANCIENNE MAISON COMMUNALE – SALLE DES MARIAGES, PLACE JEAN VANDER ELST 29**

## QUELQUE CHOSE DANS L'AIR

Spectacle lyrique / opéra

JEUDI 16 NOVEMBRE  
15H00

Le personnage mythologique d'Orphée entraînera le public dans un voyage musical qui s'étend sur plus d'un siècle d'histoire de l'opéra.

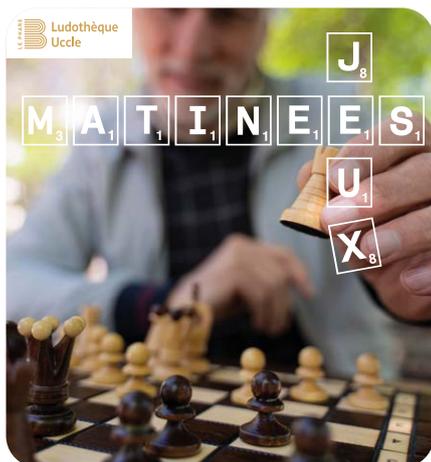
*Un spectacle de Francesco Franz Medda  
Artistes : La compagnie de l'Arpa d'Or*

ANCIENNE MAISON COMMUNALE  
Place Jean Vander Elst 29

GRATUIT

Réservation :  
seniors@uccle.brussels  
02/605 15 50





 **Matinées ludiques pour les Seniors**

 **MERCREDI 22 NOVEMBRE**  
 **10h00 → 12h00**  
 **MERCREDI 20 DÉCEMBRE**  
 **10h00 → 12h00**

Le troisième mercredi de chaque mois, la ludothèque du Phare ouvre ses portes aux seniors pour des jeux entre amis. Venez profiter de cet espace pour partager des moments conviviaux et ludiques.

**INFOS ET INSCRIPTIONS :** 02 605 14 80  
 ou [lephare@ucclle.brussels](mailto:lephare@ucclle.brussels)

 **BIBLIOTHÈQUE LE PHARE,  
 CHAUSSÉE DE WATERLOO,  
 935**



 **Fête de fin d'année**  
**Bal des Seniors**

 **JEUDI 14 DÉCEMBRE**

 **14h30**

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

**ENTRÉE :** Gratuite

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE :** [seniors@ucclle.brussels](mailto:seniors@ucclle.brussels) – 02 605 15 50

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



**Saison 2023-2024**  
**Ciné Club au CCU**

Séances les dimanches à 10h15. Tous les films sont en VO et sous-titrés français

 **26/11 : JE VERRAI TOUJOURS VOS VISAGES (JEANNE HERRY) – DRAME (FRANCE) – 1h58**

Depuis 2014, en France, la justice restaurative propose à des personnes victimes et auteurs d'infraction de dialoguer dans des dispositifs sécurisés. Sur leur parcours, il y a de la colère et de l'espoir, des silences et des mots, des prises de conscience.

**TARIF SENIORS :** 5 €

**RENSEIGNEMENTS :** Auprès du Centre Culturel d'Uccle (02 374 64 84 – [reservation@ccu.be](mailto:reservation@ccu.be))

# Sports

● Gratuit ● Tarif abonné ● Tarif non-abonné



7€\*

## Après-midis dansantes

📅 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



5€/PERSONNE

## Tennis en double

📅 CHAQUE MATIN

📍 ROYAL RACING CLUB,  
AVENUE DES CHÊNES 125

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

**RESPONSABLE INSCRIPTION :**

M. Cristian Moroiانو  
moroiانucc@gmail.com – 0473 28 58 26

ACTIVITÉS

SPORTS

19

ACTIVITÉS

SPORTS

RAPPEL : VOS CARTES SONT VALABLES 6 MOIS



50€\*

## Pétanque

📅 MARDI ⌚ 14h00 → 17h00

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

RENSEIGNEMENTS : M. Melleker – 02 376 02 23

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



## 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.
- Pas de supplément pour les non-ucclois.

Le port du bonnet est obligatoire

**RESPONSABLES**

Mme Drabben – 02 376 39 69 / M. Ubaghs – 02 375 58 61

**ENTRÉE PISCINE À PAYER SUR PLACE**

**PRIX POUR LES MEMBRES DE G+ : 3,30 €**

**ABONNEMENT 10 SÉANCES : 30 €**



## 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

\* ASSURANCE ANNUELLE DE 20 € PAR AN



50€\* 55€\*

## 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 révalidation.

**RESPONSABLE :** Mme Dominique Malcause, Kinésithérapeute – 0474 48 66 88

\* PRIX POUR 10 SÉANCES



95€\* 100€\*

## Cours de yoga pour seniors

📅 **MERCREDI** ⌚ 09h30 → 10h30

⌚ 10h45 → 11h45

📍 **SALLE « AU BORD DE L'EAU » CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 620**

**RESPONSABLE :** Mme Marie Descheemaeker (prof de yoga, sophrologue et diététicienne) – 0488 32 56 99

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE :** Auprès de l'asbl Generation+

**PRIX POUR 10 SÉANCES, POSSIBILITÉ DE FAIRE UN ESSAI GRATUIT**



25€\* 30€\*

## Relaxation corps et esprit à l'aide des 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 ou des prothèses métalliques).

**RESPONSABLE :** Mme Anne-Isabelle Wedner – 0499 28 97 74

\* PRIX POUR 5 SÉANCES



45€\*

50€\*

## Tai-chi

📅 LUNDI

🕒 11h30

📍 SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

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

RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

\* PRIX POUR 10 SÉANCES



45€\*

50€\*

## Qigong

📅 LUNDI & MARDI

🕒 09h30 / 10h30 / 11h30

📍 SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

Qu'est ce que le qigong ?

Qi = énergie

Gong = travail

Le qigong fait partie de la médecine traditionnelle chinoise et est une pratique corporelle qui harmonise le corps, l'esprit et la respiration.

FORMAT DES COURS

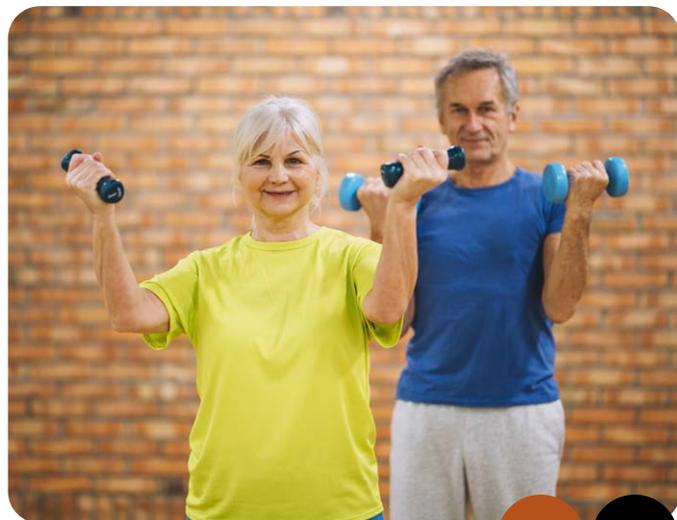
1. Échauffement automassage
2. Apprentissage d'un qigong ou de mouvements de base en fonction du niveau
3. Relaxation, technique de respiration ou travail de la nuque, dos, yeux, cervicales...

RESPONSABLES

Lundi : M. Tomo Vignal  
09h30 et 10h30

Mardi : Mme Caroline Laféac  
09h30 Moyen\*\*  
10h30 Avancé\*\*\*  
11h30 Débutant\* (& cours d'essai)

\* PRIX POUR 10 SÉANCES



40€\*

45€\*

## Gymnastique d'entretien

COMPLÉTÉ INSCRIPTION EN LISTE D'ATTENTE

📅 MARDI

🕒 09h30 et 10h30\*

📅 MERCREDI

🕒 10h00 / 11h00

📅 JEUDI

🕒 09h00 / 10h00 / 11h00

📍 MARDI : ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74

📍 MERCREDI & JEUDI : PLACE DE SAINT-JOB 20

RESPONSABLE : Mme Surdiacourt-Heymans

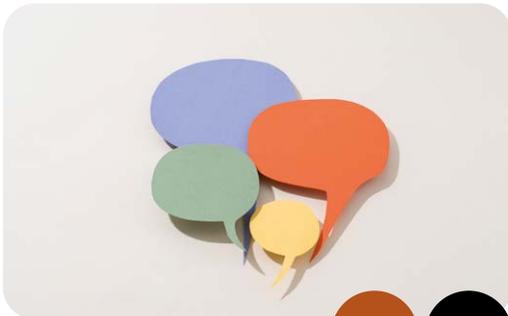
\* PRIX POUR 10 SÉANCES

## BON À SAVOIR

- Les cours de gymnastique sont interrompus pendant les vacances scolaires.
- Essai gratuit pour le 1<sup>er</sup> cours.
- L'assurance est comprise dans le prix.
- 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.



# Ateliers & Jeux de société



25€\* 27€\*

## Langues

### TABLES DE CONVERSATION

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

#### 🇬🇧 ANGLAIS

📅 **MERCREDI** ⌚ 10h00 → 11h30

📍 **CENTRE VANDERKINDERE**

👤 **RESPONSABLE**

Mme Gande : 0478 30 93 34

—

📅 **JEUDI** ⌚ 10h00 → 11h30

📍 **CENTRE WOLVENDAEL**

👤 **RESPONSABLE**

Mme Umit : 0477 35 33 17

—

📅 **MARDI** ⌚ 10h00 → 11h30

📍 **CENTRE WOLVENDAEL**

👤 **RESPONSABLE**

Mme Chapman : 0486 89 02 06

#### 🇳🇱 NÉERLANDAIS

📅 **LUNDI** ⌚ 10h00 → 11h30

📍 **CENTRE WOLVENDAEL**

👤 **RESPONSABLE**

Mme Ledant : 0476 46 51 94

#### 🇪🇸 ESPAGNOL

📅 **LUNDI** ⌚ 10h00 → 11h30

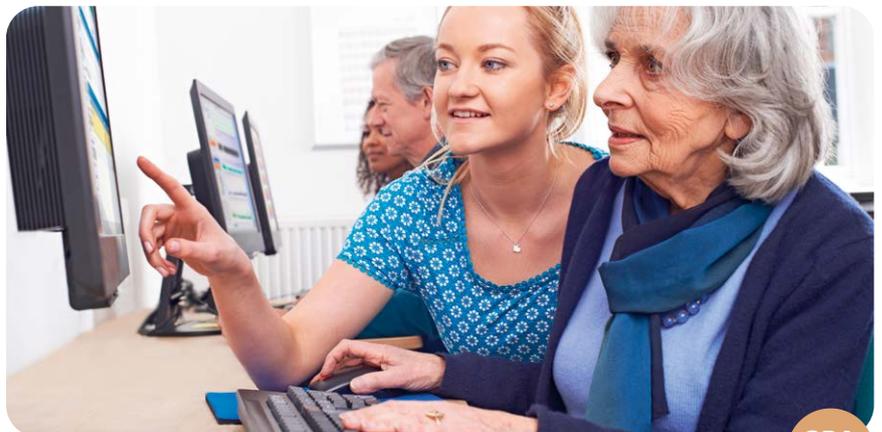
📍 **CENTRE VANDERKINDERE**

👤 **RESPONSABLE**

Mme Carla Benites : 0497 27 46 41

\* PRIX POUR 10 SÉANCES

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



GRATUIT

## Cours d'informatique

Pour vous former ou vous perfectionner en informatique, les EPN (Espace Publique Numérique) d'Uccle vous proposent des sessions réservées aux seniors.

### EPN COMMUNAL

L'EPN communal propose des formations pour les seniors, en plus d'un libre accès à ses installations (16 PC, 2 imprimantes). Le programme des cours, renouvelé chaque mois, peut être demandé auprès de l'EPN. Il aborde des thèmes comme « Les bases de l'informatique », « Agenda & Drive de Google »

📅 **LUNDI AU VENDREDI** ⌚ 09h00 → 12h00 / 13h00 → 16h00

📍 **CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 1011 (TRAM 51)**

📞 **INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS**

Auprès de l'EPN lui-même : 02 563 21 89 – epn@uccle.brussels

### EPN DES BIBLIOTHÈQUES

Formation en 6 modules d'une durée de 2 heures par semaine.

📅 **LUNDI** ⌚ 10h00 → 12h00

📍 **BIBLIOTHÈQUE DU HOMBORCH, AV. D'HOMBORCHVELD 30 (BUS 43-70-37)**

📅 **MARDI & JEUDI** ⌚ 10h00 → 12h00

📍 **BIBLIOTHÈQUE DU PHARE, CHAUSSÉE DE WATERLOO 935 BTE 4 (BUS 41 & 38)**

📞 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE** : Auprès de l'EPN des bibliothèques lui-même : 0490 42 50 36 – epnbiblio@uccle.brussels



## Aquarelle

30€\*

35€\*

### ATELIERS COMPLETS

#### LUNDI

🕒 14h00 → 16h30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

#### MERCREDI

🕒 14h00 → 16h30

📍 CENTRE KRIEKENPUT

#### JEUDI

🕒 14h00 → 16h30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

Merci de contacter la responsable avant de vous rendre à l'un de ses ateliers !

#### RESPONSABLE

Mme Vismara  
0477 80 81 63  
marinav2455@gmail.com

\*POUR 10 SÉANCES

## Chant

50€\*

53€\*

#### MARDI

🕒 15h00 → 16h30

📍 LA FERME ROSE, AVENUE DE FRÉ 44

#### JEUDI

🕒 14h00 → 15h30

📍 CENTRE KRIEKENPUT

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.

#### RESPONSABLE

M. Luc Weisser

\*POUR 10 SÉANCES DE 2H

## Théâtre

75€\*

78€\*

#### MERCREDI

🕒 14h00 → 16h30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

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

#### RESPONSABLES

Mme Anne Romain (actrice, comédienne, conteuse)  
0497 54 08 89  
anneromain688@yahoo.be  
M. Sébastien Chollet

\*POUR 10 SÉANCES



30€\*

35€\*

## Dessin

#### VENDREDI

🕒 09h30 → 11h30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

#### RESPONSABLE

Mme Carmen Ortigosa  
0479 29 91 69

\*POUR 10 SÉANCES

Carmen Ortigosa, responsable de l'atelier dessin, assurera prochainement un nouvel atelier d'aquarelle. Le jour et le lieu vous seront communiqués ultérieurement. Si vous êtes intéressé, contactez-nous !

## Écriture créative

LE PLAISIR PAR LES MOTS !

25€\*

27€\*

#### MERCREDI

🕒 09h15 → 11h00

📍 CENTRE KRIEKENPUT

En pratique, nous travaillons avec différents supports pour éveiller l'imagination. Musique, photos, mots imprévus, dessin. Aucun prérequis n'est nécessaire et l'orthographe n'est pas prioritaire. Ce sont des moments d'échanges, de détente, de découvertes, d'humour.

#### RESPONSABLE

Mme Annette Toierow  
0477 28 15 46

\*POUR 10 SÉANCES



30€\*

35€\*

## Atelier couture et habileté des aiguilles (TRICOT, CROCHET) et atelier patchwork

#### MARDI

🕒 09h30 → 11h30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

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 passionnés de tricot et crochet ou tout simplement aux débutants, pour profiter d'un moment de partage d'idées. Le tricot est une activité relaxante, créative et carrément tendance. Passion ou simple hobby, c'est l'occasion de partager trucs et astuces, ou plus si affinité... Des machines à coudre seront aussi mises à votre disposition. N'hésitez pas à nous rejoindre.

#### RESPONSABLE :

Mme Magda Merino  
0479 27 33 69

\*POUR 10 SÉANCES

## Patchwork pour les débutants

30€\*

35€\*

📅 MERCREDI

🕒 09h30 → 11h30

📍 RUE DU REPOS, 44  
(DOMICILE MME BEVERNAEGE)

👤 RESPONSABLE

Mme Bevernaege

\*POUR 10 SÉANCES



15€\*

## Cours de cuisine asiatique

\* PRIX PAR COURS

📅 2<sup>E</sup> ET 4<sup>E</sup> MERCREDI DU MOIS

🕒 16h00 → 18h00

📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA,  
CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

Retrouvez Mme Vinh pour vous immerger dans les saveurs d'Asie et apprendre à cuisiner ces spécialités aussi appétissantes que saines. Les techniques aborderont tant le wok que la cuisson à la vapeur. Les ingrédients sont fournis. Les plats cuisinés seront dégustés sur place.

Une nouvelle recette vous sera proposée chaque mois.  
- Bœuf enrobé de feuilles de Lot  
- Beignets de scampis

**USTENSILES À APPORTER :** Une planche à découper, un couteau de cuisine, une boîte de conservation et un tablier (facultatif).

👤 RESPONSABLE :

Mme Vinh – 0478 29 65 50

Réservation et paiement auprès de Mme Vinh (places limitées à 6 personnes par groupe).

## Tricot, crochet, couture

ATELIER LIBRE

📅 LUNDI

🕒 13h30 → 16h30

📍 CENTRE KRIEKENPUT

RENSEIGNEMENT :

02 375 10 07 (à partir de 11h30)

## Bridge

PARTIES LIBRES

📅 LUNDI

🕒 13h30 → 16h45

📍 CENTRE WOLVENDAEL

📅 MERCREDI

🕒 13h30 → 16h45

📍 CENTRE WOLVENDAEL

👤 RESPONSABLE

Mme Hindriks

02 377 74 11

## Rami

PARTIES LIBRES

📅 MARDI

🕒 13h30 → 16h30

📍 CENTRE NEERSTALLE

📅 VENDREDI

🕒 13h30 → 16h30

📍 CENTRE NEERSTALLE

## Questions pour un Champion

📅 2<sup>E</sup> ET 4<sup>E</sup> VENDREDI DU MOIS

🕒 14h00 → 16h45

📍 CENTRE WOLVENDAEL

👤 RESPONSABLE

Mme Absil

02 374 44 95

## Whist

📅 LUNDI ET VENDREDI

🕒 13h30 → 16h30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

📅 VENDREDI

🕒 14h00 → 17h00

📍 CENTRE NEERSTALLE

📅 LUNDI, MARDI, MERCREDI, VENDREDI

🕒 13h30 → 16h30

📍 CENTRE KRIEKENPUT

## Whist & Belote

📅 MARDI, MERCREDI ET VENDREDI

🕒 13h30 → 16h45

📍 CENTRE NEERSTALLE

## Scrabble en duplicate

PARTIES LIBRES

📅 MERCREDI

🕒 14h00 → 15h45

📍 CENTRE NEERSTALLE

👤 RESPONSABLE

**NOUS SOMMES À LA RECHERCHE D'UN(E)  
NOUVEAU/NOUVELLE RESPONSABLE  
POUR LE SCRABBLE EN DUPLICATE**

## Scrabble

PARTIES LIBRES

📅 MARDI

🕒 13h00 → 16h45

📍 CENTRE WOLVENDAEL

👤 RESPONSABLE

M. Dugnoille – 0479 57 85 22

## Echecs

PARTIES LIBRES

📅 LUNDI

🕒 14h00 → 16h00

📍 CENTRE NEERSTALLE

👤 RESPONSABLE

M. Jean-Pierre Bassee

0465 31 59 40

## Pyramide

📅 1<sup>ER</sup>, 3<sup>E</sup>, 5<sup>E</sup> VENDREDI DU MOIS

🕒 14h00

📍 CENTRE WOLVENDAEL

👤 RESPONSABLE

Mme Delnoij

02 376 89 81

📅 JEUDI

🕒 14h00

📍 CENTRE VANDERKINDERE

👤 RESPONSABLE

M. André Vandemeerssche

0473 32 17 39

andrevandemeerssche@gmail.com

# Seniors : objectif mobilité



**Nos ateliers dédiés à votre mobilité s'approchent de leur terme avec une dernière activité où nous vous donnons la parole ! Vous utilisez les outils numériques pour votre mobilité (ou vous y êtes formés avec Generation+) ? Venez dialoguer avec des développeurs de ces applications pour leur témoigner de vos besoins et de vos difficultés éventuelles à les utiliser comme seniors !**

On dit souvent que tout est plus facile avec Internet et les outils en ligne... À condition qu'ils soient bien conçus et tiennent compte des personnes qui ont moins d'aisance à les utiliser. Comme seniors, vous nous faites souvent part de vos difficultés à manier ces applications.

« Où se trouve ce bouton ? », « Ce texte n'est pas lisible ! », « Pourquoi cette fenêtre qui s'ouvre sur mon écran ? »... Vous vous êtes déjà fait ces réflexions, ou d'autres ? Alors, venez en parler à l'occasion de nos panels « Seniors – Développeurs » ! Le temps d'une après-midi, vous pourrez rencontrer les concepteurs de ces applications dédiées à la mobilité qui, certes, peuvent rendre service mais se montrent parfois peu pratiques du point de vue des seniors.

Notre partenaire du jour sera la société Belgian Mobility Card (BMC), filiale des quatre opérateurs de transports publics en Belgique : SNCB, STIB, TEC et De Lijn. BMC conçoit les solutions digitales de mobilité à destination du grand public. Son équipe de développeurs informatiques à l'origine de ces solutions a accepté de se prêter au jeu de la rencontre avec des utilisateurs âgés. L'objectif : connaître vos difficultés et mieux en prendre compte dans leurs développements.

## En pratique

- Le lundi 4/12 à 13h00
- Centre administratif d'Uccle (Salle du Conseil, 5e étage), rue de Stalle 77.
- Inscription obligatoire auprès du service des Seniors via les contacts renseignés en page 31 de ce magazine.

## Quel succès !

Vous avez littéralement pris d'assaut les différentes sessions de formation et d'information de notre deuxième année du programme « Seniors : objectif mobilité » et vous en remercies. Tant les cycles d'ateliers numériques dédiés à la prise en main des applications de mobilité que la mise à niveau « Code de la route » ont fait salle comble. Les « mobility coaches », de leur côté, n'ont pas eu le temps de souffler, consacrant parfois jusqu'à une heure par personne pour des conseils personnalisés. Merci à toutes celles et tous ceux qui nous ont fait part de leurs remarques ou suggestions par rapport à ce vaste programme. Nous prendrons le temps de la réflexion pour envisager comment donner suite à ce succès.

Le programme « Seniors : objectif mobilité » est le fruit d'une étroite collaboration entre l'asbl Generation+ et la Commune d'Uccle. Il est organisé avec le soutien financier de Bruxelles Mobilité et de Bruxelles Environnement.



# Aimer l'hiver, c'est possible ?

**L'hiver s'annonce et ce n'est jamais une bonne nouvelle pour les frileux que nous sommes un peu toutes et tous. Le mode « hibernation » n'étant pas prévu par nos organismes, comment traverser cette saison, qui ne manque pas de charmes non plus ? Sachons nous en protéger pour mieux l'apprécier pourrait être le leitmotiv des mois à venir.**

« Où sont les neiges d'antan ? » s'interrogeait déjà François Villon dans sa « Ballade des dames du temps jadis » au 15<sup>e</sup> siècle. On n'en voit certainement encore moins le premier flocon de nos jours. Il n'en reste pas moins que, même moins rigoureux, l'hiver reste... l'hiver avec son cortège de grands et petits tracas qui peuvent à l'occasion miner le moral.

Le meilleur remède à la morosité hivernale c'est encore de rester connecté à une vie normale, en continuant de s'adonner autant que possible à ses activités habituelles. L'abondant programme de Generation+, avec ses sorties, ses loisirs ou encore ses marches du lundi, est un parfait antidote en la matière.

Mais parce que le froid peut être insidieux, autant adopter quelques trucs très simples quand le thermomètre est en berne. Un peu de gymnastique, par exemple : pas besoin de se lancer dans une activité sportive débridée, voici quelques exercices tout simples pour se réchauffer. Commençons par les mains en jouant avec une balle antistress. Si l'effet contre les tensions nerveuses de cette petite balle de caoutchouc reste à démontrer, le fait de la malaxer décrispes les muscles raidis par la sensation de froid et fait revenir le sang jusqu'au bout des doigts. Une balle de tennis fait aussi l'affaire, en la serrant fortement pendant 10 secondes, 10 fois d'affilée. Ce qui, au passage, contribue à renforcer vos mains.

Concernant les pieds, faites quelques rapides montées-descentes pointes des pieds-talons (sur un sol antidérapant, cela va sans dire). Puis ralentissez en maintenant la position sur pointe tant que possible avant de redescendre sur les talons. En tout 2 à 5 minutes. Ce mouvement permet, de plus, de travailler l'équilibre, surtout s'il est réalisé sans se tenir. Autre méthode : en position assise, faites rouler une balle de tennis ou de golf d'avant en arrière sous vos voûtes plantaires pendant 5 minutes en appuyant bien. Ce mouvement réactive la microcirculation et, au passage, soulage les jambes lourdes.

### Le plaisir d'une douce écharpe

La garde-robe « hiver » est bien entendu de la partie. Le plaisir d'une douce écharpe autour du cou ne saurait se négliger, qu'on a vite fait d'oublier lorsque le printemps puis l'été nous la font ranger au fond du vestiaire. C'est par ailleurs bien connu : ce sont les extrémités du corps qui en laissent s'échapper la chaleur. 30% de ces pertes sont par exemple à mettre au passif du crâne. Mission bonnet, chapeau, béret ou casquette, en y mettant un rien de style pour le plaisir des yeux. Rayon mains, évitez les gants serrés et préférez-leur des moufles (éventuellement par-dessus de fins gants en soie) qui préservent les échanges de chaleur entre les doigts.

Vos alliés se trouvent par ailleurs dans le garde-manger, notamment sur l'étagère aux tisanes. On l'oublie mais bien s'hydrater est au moins aussi important en hiver qu'en été. Buvons donc en quantité suffisante et de préférence des boissons chaudes. Si les soupes de légumes, digestes et saines, constituent une bonne source de vitamines et réchauffent très bien, un thé ou une tisane peuvent se siroter tout au long de la journée.

### Le chocolat, roi de l'antidépresse

Une étude effectuée à Singapour sur 1 000 personnes âgées de plus de 55 ans a démontré que les risques de déclin des fonctions cognitives peuvent baisser de 50 % chez les consommateurs de thé réguliers. Le thé vert est recommandé pour aider à la digestion, de par sa contenance en tanins, antioxydants et en acides aminés. Après un repas un peu trop copieux (aïe aïe, voici les réveillons), il est idéal pour éviter ballonnements, crampes digestives ou aérophagie. Le fenouil, la sauge, le gingembre, la menthe et la mélisse sont également particulièrement efficaces pour améliorer la digestion.

N'oublions pas cependant les (si bien nommées en anglais) « comfort food ». A apprécier évidemment avec modération pour éviter toute culpabilité. Que dire, par exemple, d'un savoureux chocolat chaud ? Préparé avec du vrai chocolat noir en morceaux fondu dans la casserole, du lait demi-écrémé et, éventuellement, une pointe de cannelle, son parfum est à lui seul déjà délicieusement réconfortant. Et, dès la première gorgée, c'est tant le corps que l'esprit qui se mettent à l'unisson. Pour une bonne raison : la formule magique antidépresse du chocolat met le

moral au beau fixe, grâce à sa richesse en magnésium et parce qu'il contient aussi un précurseur de la sérotonine, hormone du bonheur qui favorise bien-être et apaisement. Et comme manger du chocolat nous fait plaisir, sa consommation engendre aussi la production d'endorphines, hormones du plaisir.

### Soigner l'ambiance de la maison et du jardin

Revenons cependant à des considérations plus pratiques, à commencer par la maison. Attention à ne pas trop la calfeutrer : il est plus que recommandé d'aérer son logement en hiver, car avec le chauffage et l'humidité ambiante, l'air intérieur est vite pollué. Pour préserver un air sain dans son habitation en hiver, il suffit d'en ouvrir les fenêtres le matin et le soir avant de dormir, pendant 5 à 10 minutes au maximum, en laissant les radiateurs au minimum sans les couper complètement. Pensez en particulier à ventiler spécifiquement la salle de bain pour en chasser l'humidité et éviter tout risque d'y voir apparaître des moisissures.

L'extérieur de la maison n'est pas à négliger notamment pour contrecarrer tant l'obscurité nocturne que la pénombre de certaines journées. Quelques touches de couleur au jardin, sur la terrasse ou même le balcon peuvent égayer le regard. Des guirlandes lumineuses discrètes au dehors percent la nuit. La tentation est par ailleurs grande, pour qui a un jardin, de le délaisser, d'y laisser de vieux pots de fleurs dégarnis voire du mobilier, etc. Autant de détails qui vont renforcer l'aspect tristounet du jardin en hiver alors que celui-ci peut offrir de si beaux tableaux, notamment quand le givre s'en mêle avec la complicité des rayons du soleil.

Car, oui, l'hiver peut se faire aimer. Par le temps qu'il offre pour se ressourcer, profiter de ce livre ou de ce film qu'on aime tant relire ou revoir, allumer quelques bougies chez soi pour créer une ambiance chaleureuse... et se laisser bercer aussi par quelques airs qu'on aime tant. En attendant que le printemps revienne.





## Climat et météo, ces faux synonymes

On a facilement tendance à confondre les notions de météo et de climat. Ainsi, le dérèglement climatique (qui reflète mieux la situation que le seul terme de « réchauffement ») est une tendance de fond, qui s'observe sur le long terme tandis que la météo s'arrête à l'observation du temps qu'il fait ou fera au maximum à l'horizon des 15 jours à venir.

On utilise parfois cette métaphore pour illustrer la différence entre ces deux faux synonymes : la météo, c'est l'humeur d'une personne (tantôt grincheuse face à la grisaille ou souriante lorsque le soleil brille) tandis que le climat s'apparente plutôt à la personnalité profonde de cette personne qui, quant à elle, l'influence de manière plus durable.

D'année en année, les bulletins publiés par l'Institut royal de météorologie font état des effets de ce dérèglement climatique. Vous vous en souvenez peut-être : le cru 2022-2023 s'est annoncé par un début décembre frigorifique avant que la fin d'année sonne la remontée des températures. Au final, l'hiver fut plus chaud que la moyenne (5,0°C, normale : 4,1°C), avec légèrement moins de précipitations mais un ciel plus plombé qu'à son tour : l'hiver dernier demeure l'un des plus sombres jamais constatés.



## Aidons les moineaux domestiques

**Les moineaux domestiques sont probablement les oiseaux les plus familiers de nos contrées. Pourtant leurs populations ont catastrophiquement chuté en quelques décennies. Uccle a la chance d'en accueillir quelques colonies, aidons-les à se développer !**

### Les causes de ces chutes de population ?

Principalement la disparition de son logement et la rareté de la nourriture à disposition, pour lui et ses oisillons. Or le moineau est précieux, il est le messager qui nous rappelle que si nous respectons la nature, si elle est préservée, le moineau le sera aussi.

### Comment les aider ?

- **MANGEOIRE** : N'hésitez pas à en mettre plusieurs si vous avez de l'espace. Il est essentiel de les approvisionner régulièrement en graines diverses.
- **BASSIN D'EAU & BAC À SABLE** : Mettre à disposition de l'eau, fraîchement renouvelée, dans un récipient adapté qui convient à la fois pour boire et prendre des bains. Attention au gel ! Installer aussi un bac avec du sable, pour que le moineau y entretienne son plumage.
- **ABRIS / NICHES** : N'hésitez pas à en mettre plusieurs si possible, puisque les moineaux vivent en colonies.
- **PLANTATIONS** : Laisser en place les plantations des saisons précédentes, leurs graines seront utiles aux oiseaux. Laisser les fanes (déchets de feuilles, de tiges, foins) dans vos jardins à leur disposition. En mars, ratisser le sol des parterres choisis pour les semis. Sur une terrasse, planter les plantes aromatiques.

Plus d'infos sur notre site internet [www.uccle.be](http://www.uccle.be)

# Pages libres

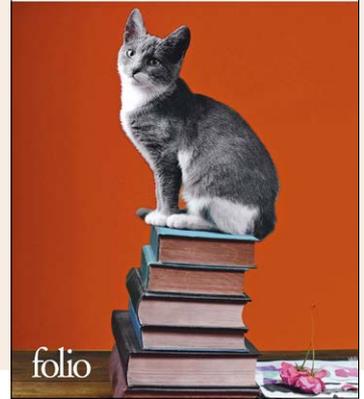


## Le coin des lecteurs... L'élégance du Hérisson – Muriel Barbery

"Je m'appelle Renée, j'ai cinquante-quatre ans et je suis la concierge du 7 rue de Grenelle, un immeuble bourgeois. Je suis veuve, petite, laide, grassouillette, j'ai des oignons aux pieds et, à en croire certains matins auto-incommodants, une haleine de mammouth. Mais surtout, je suis si conforme à l'image que l'on se fait des concierges qu'il ne viendrait à l'idée de personne que je suis plus lettrée que tous ces riches suffisants."

Un livre plein de douceur et de vérité, qui tape là où il faut et qui sait trouver les mots.

Muriel Barbery  
L'élégance du hérisson



## MÉLI-LES-MOTS

Repérez les 39 mots ci-dessous et biffez-les dans la grille.

Attention, ils peuvent apparaître dans n'importe quel sens et dans n'importe quelle direction, même en diagonale. Les lettres non biffées, lues dans l'ordre, vous donneront le fin mot de l'énigme. Bon amusement !

- |           |            |
|-----------|------------|
| ANORAK    | MANTEAU    |
| BONNET    | MONT-BLANC |
| CARNAVAL  | MOUFLES    |
| CIRQUE    | NEIGE      |
| D'HIVER   | NIVEAL     |
| DECEMBRE  | ORCIERES   |
| DERAPAGE  | PARDESSUS  |
| ENGELURE  | POELE      |
| FEVRIER   | PULL-OVER  |
| FRIGO     | REDOUX     |
| FROIDURE  | REGEL      |
| GELANT    | RIGUEUR    |
| GLISSE    | SIBERIEN   |
| GRELOTTER | SOLSTICE   |
| GRISAILLE | SOMMEIL    |
| HIEMAL    | TRAINEAU   |
| LAINAGE   | TYROL      |
| LETHARGIE | VAL-CENIS  |
| LEYSIN    | VETEMENT   |
| LUGUBRE   |            |

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

Mauvaise chute

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

# En pratique

**Besoin de plus d'informations sur nos activités ?**

**Envie de vous inscrire ? L'équipe de l'ASBL Generation+ est à votre disposition pour répondre à vos questions.**

## Visites, excursions, séjours, repas

### Comment vous inscrire ?

Pour toutes les activités, vous avez le choix :  
☎ 02 605 15 54 – 02 605 15 55 – 02 605 15 56  
✉ seniors@ucclle.brussels

Précisez toutes vos coordonnées dans votre mail :  
Nom-Prénom, adresse, téléphone/GSM.

📍 RUE DE STALLE 77

**BUREAUX OUVERTS DE 08h30 À 12h00**  
(fermé l'après-midi)

**À NOTER :** Toute inscription nous parvenant moins de 3 semaines avant l'activité risque de ne plus être prise en compte.

### Comment payer votre inscription ?

Effectuez votre paiement au plus tard 15 jours avant la date de l'activité et seulement après avoir eu confirmation de votre inscription :

#### 📧 PAR VIREMENT

**BE47 0680 4861 2080** (compte de l'ASBL Generation+)

#### 📧 EN ESPÈCES OU BANCONTACT

Directement au bureau

### Confirmation de votre inscription

Dès réception de votre inscription et de votre paiement, nous vous envoyons votre ticket de participation. Au cas où l'activité serait complète, vous serez placé en liste d'attente et informé de cette situation par courrier.

Merci de ne vous présenter à un départ d'une excursion, visite, promenade guidée ou activité que si vous avez reçu confirmation de votre inscription. Si vous vous trouvez en liste d'attente, vous serez remboursé de votre paiement.

### Annuler votre inscription

Si vous ne présentez pas au départ de votre activité, la moitié du montant de votre inscription vous sera remboursée sur présentation d'un certificat médical et à condition d'avoir annulé au moins 48 heures à l'avance. Vous pouvez également vous faire remplacer. À défaut, aucun remboursement ne sera effectué.

### Le jour de votre activité

#### EXCURSIONS

Le départ et le retour des excursions en car se fait au même lieu. Pour des raisons d'assurance, le chauffeur du car ne peut en effet pas s'arrêter sur le chemin du retour pour déposer des participants près de leur domicile.

#### ACTIVITÉS SAVOIR PLUS

Certaines de nos activités vous sont proposées sous l'appellation «Savoir plus» via nos bénévoles, Mme Christine MARCHAL et Mme Marie-José GONZALES. Il s'agit des conférences inter-universitaires et des visites guidées culturelles du mardi, à la découverte des musées ou expositions à Bruxelles. Les bénévoles Savoir Plus vous accueillent lors de leur permanence en nos bureaux :

#### 📧 MARDI

🕒 9h30 → 12h00 ☎ 02 605 15 52

✉ SAVOIRPLUS@UCCLLE.BRUSSELS

**ET EN COPIE À SENIORS@UCCLLE.BRUSSELS**

## Sports, Ateliers, Jeux de société

### Comment vous inscrire ?

Contactez les responsables de chaque activité pour vous y inscrire. Leurs coordonnées sont renseignées sous chaque activité reprise sous la rubrique Sport ou Ateliers de ce magazine.

### Comment payer votre inscription ?

Votre première participation est gratuite. La participation aux ateliers payants se fait via l'achat d'une carte de dix séances, valable 6 mois à partir de votre paiement.

#### 📧 PAR VIREMENT

**BE47 0680 4861 2080** (compte de l'ASBL Generation+)

Merci de préciser l'activité de votre choix ainsi que, pour les cours de gymnastique et les tables de conversation, le nom du responsable, le jour et l'heure.

#### 📧 EN ESPÈCES OU BANCONTACT

Directement au bureau

## Les Centres récréatifs des Seniors

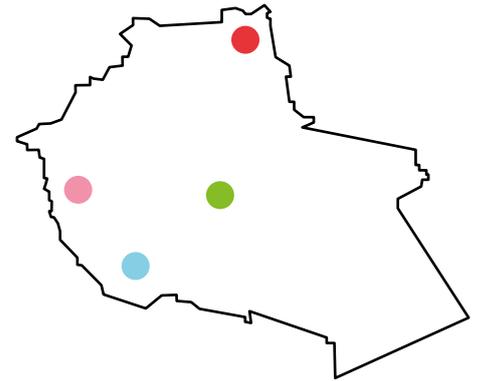
Les Centres vous sont ouverts, toute la semaine, pour participer à nos ateliers, partager un repas à midi ou encore profiter d'une pause-café.

**CENTRE KRIEKENPUT**  
 📍 RUE DU KRIEKENPUT 14  
 ☎ 02 605 15 76  
 🚌 BUS 37, 43

**CENTRE VANDERKINDERE**  
 📍 RUE VANDERKINDERE 383  
 ☎ 02 605 15 81  
 🚊 TRAM 7 – BUS 60

**CENTRE NEERSTALLE**  
 📍 CHAUSSÉE DE NEERSTALLE 489  
 ☎ 02 332 33 46  
 🚊 TRAM 4, 97

**CENTRE WOLVENDAEL**  
 📍 AVENUE PAUL STROOBANT 43  
 (ACCÈS POSSIBLE À PIED PAR LE  
 PARC WOLVENDAEL, VIA L'ENTRÉE  
 DIEWEG)  
 ☎ 02 605 15 83  
 🚊 TRAM 92, 97



### Comment prendre un repas dans un Centre ?

🕒 12h00 → 13h00  
 🍽️ potage, plat, dessert

5,40€

Ce service est organisé par le Service de l'Action sociale. Le menu (mensuel, avec plat alternatif et variante végétarienne hebdomadaires) est disponible en contactant l'Action sociale ou sur le site Internet de la commune: [www.uccl.be/administration/action-sociale/repas](http://www.uccl.be/administration/action-sociale/repas).

### Renseignements et inscription

🗓️ LUNDI → VENDREDI  
 🕒 08h30 → 12h30  
 ET 13h30 → 15h30

📍 RUE DE STALLE 77  
 ☎ 02 605 12 02  
 ✉ [servicerepas@uccl.brussels](mailto:servicerepas@uccl.brussels)

## Goûters intergénérationnels : les mardis gourmands

Les mardis gourmands vous proposent un moment convivial autour d'un thé ou d'un café, accompagné de petits gâteaux offerts gracieusement par la pâtisserie Saint-Aulaye. Tout le monde est le bienvenu.

🗓️ CHAQUE MARDI  
 🕒 14h00 → 16h00  
 📍 CENTRE RÉCRÉATIF VANDERKINDERE

**ORGANISÉ PAR**  
 L'ASBL BRAS DESSUS BRAS DESSOUS  
**SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT**  
 MARIANNE – 0488 43 38 87



## Generation+ a sa page Facebook!

Vous êtes adepte des réseaux sociaux? Alors retrouvez-nous vite sur notre page Facebook, nouvellement créée! Vous y retrouverez des photos d'ambiance et des actualités de nos activités.

A partager sans modération avec vos contacts!

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

### Une newsletter électronique pour ne manquer aucune nouvelle

Generation+ vous propose de vous abonner à sa newsletter pour vous tenir informé(e) de nos dernières actualités. Une activité qui se rajoute à notre programme, un changement dans une activité... ces informations arriveront directement dans votre boîte mail.

Pour vous abonner, contactez par e-mail le service des Seniors: [seniors@uccl.brussels](mailto:seniors@uccl.brussels).

# G+ présente les activités de l'ASBL communale Generation+. Nous avons pour mission de développer le lien avec et entre les seniors à Uccle.

G+ est à vocation purement informative (il ne revêt aucun caractère contractuel).  
Le contenu rédactionnel ne peut en aucun cas engager la Commune ou l'ASBL.

## Abonnez-vous !

**10€**  
par an

L'abonnement à G+ vous offre les avantages suivants :

- ✓ Votre magazine envoyé par la poste à votre adresse en priorité par rapport à la diffusion gratuite
- ✓ Une priorité sur la réservation
- ✓ Un prix préférentiel pour toutes les activités

N'hésitez pas et rejoignez-nous !

☒ **Belfius BE47 0680 4861 2080**  
En versant le montant de votre abonnement sur ce compte, avec la communication « Abonnement ».

## Direction

**FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH**

Échevin des Seniors et de tutelle de l'ASBL

**SOPHIE BASCOUR-PINTE**

Présidente de l'ASBL et éditrice responsable

**YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE**

Administratrice déléguée de l'ASBL

## Comité de rédaction

**FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH**

Rédacteur en chef

**YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE, CHRISTINE MARCHAL, MARIE-JOSÉ GONZALES, FRANÇOISE AUBERT**

Rédaction

## Partenaire technique

**ABC-DRUKKERIJ**

Graphisme & impression

## Contact

Horaires d'ouverture des bureaux de Generation+ au public :

☒ **LUNDI → VENDREDI**

🕒 **08h30 → 12h00**

(Bureaux fermés l'après-midi)

📍 **RUE DE STALLE 77**

Vous pouvez également nous appeler :

Échevinat des Seniors de la commune d'Uccle

☒ **LUNDI → VENDREDI**

🕒 **08h30 → 12h00**

🕒 **13h30 → 15h30**

☎ **02 605 15 54 – 02 605 15 55 – 02 605 15 56**

✉ **seniors@uccle.brussels**

L'équipe Savoir Plus (visites et conférences) vous reçoit à la même adresse :

☒ **MARDI**

🕒 **09h30 → 12h00**

☎ **02 605 15 52**

✉ **savoirplus@uccle.brussels**  
et en copie à  
**seniors@uccle.brussels**