



Generation +

Numéro 12

JANVIER - FÉVRIER 2023
JANUARI - FEBRUARI 2023

ASBL Generation+
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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



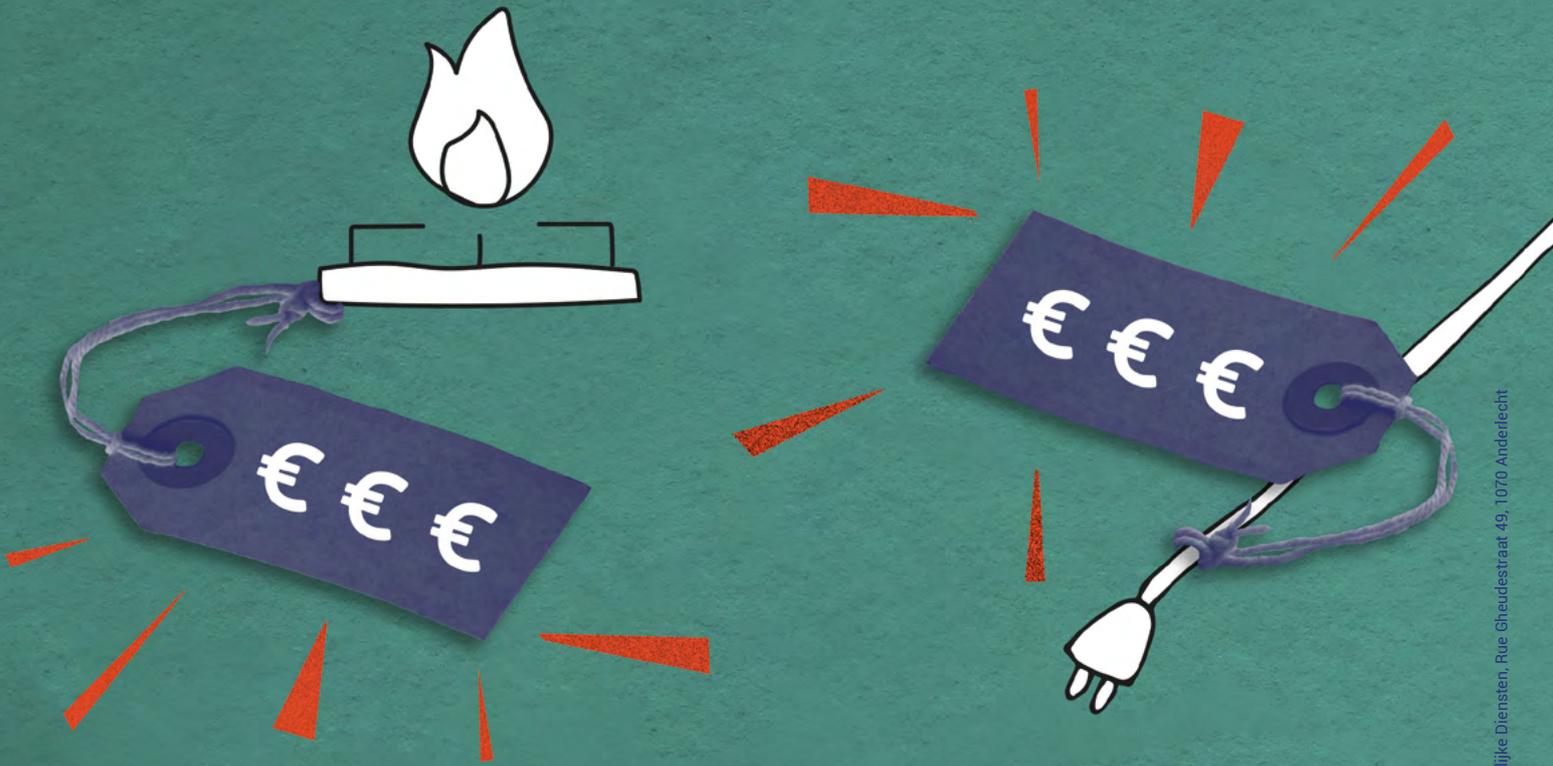
PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT
1099 BRUXELLES X



TROIS RÉOLUTIONS BONNES POUR LE MORAL
2023
— P. 25-27 —

HAUSSE DES PRIX DE L'ÉNERGIE. DES AIDES EXISTENT !



ENERGIEPRIJZEN STIJGEN. ER IS HULP BESCHIKBAAR!

Infor GazElec vous aide / kan je helpen

02 209 21 90 - info@gazelec.info

Cellule énergie du CPAS d'Uccle vous aide
Energiecel OCMW Ukkel kan je helpen

02 370 76 84

Ou contactez le numéro gratuit d'accompagnement social : **0800 35 243**
Of bel het gratis nummer voor sociale begeleiding:

i GRATUIT
GRATIS

socialenergie

un projet de
een project van



Avec le soutien de la Région de Bruxelles-Capitale
et de Bruxelles Environnement / Met steun van het
Brussels Hoofdstedelijk Gewest en Leefmilieu Brussel



Édito

Nous nous sommes quittés pour notre dernier numéro de 2022 avec l'annonce de notre Bal de fin d'année qui, comme à l'accoutumée, a servi de rampe de lancement aux festivités de Noël et de Nouvel an. Nous espérons que vous avez pu vivre ces moments entourés des personnes qui vous sont chères.

C'est avec plaisir, de notre côté, que nous entamons une nouvelle année à vos côtés. Vous avez peut-être, pour bien démarrer 2023, cédé à la tradition de prendre quelques bonnes résolutions. Si vous formulez le souhait de vous faire du bien, nous avons quelques suggestions à vous faire. Découvrez-les dans notre dossier « Trois résolutions bonnes pour le moral » : vous constaterez que notre asbl fourmille de propositions en mode bien-être.

Pour 2023, Generation+ prend en effet la bonne résolution de continuer de vous proposer une programmation diversifiée et attrayante, dont des nouveautés qui s'égrèneront au fil de l'année. Nous commençons à ce niveau dès ce mois de janvier en vous proposant un nouveau rendez-vous convivial : une fois par mois, la section hôtelière de l'Institut communal professionnel des Polders vous propose de savourer le travail de ses étudiants dans son restaurant didactique. Une belle occasion de vous retrouver entre amis, autour d'une bonne table, et de soutenir la mission de cette école communale d'enseignement spécialisé.

Avec l'équipe du service des Seniors, nous vous adressons nos meilleurs vœux de santé et bonheur pour 2023 !

In ons laatste nummer van 2022 hebben we afscheid genomen met de aankondiging van ons eindejaarsbal, dat zoals gewoonlijk het begin van de eindejaarsfeesten inluidde. We hopen dat u deze momenten kon beleven met de mensen die u dierbaar zijn.

We zijn verheugd een nieuw jaar aan uw zijde aan te vatten. Om 2023 goed in te zetten bent u misschien gezwicht voor de traditie om goede voornemens te maken. Als u zich een plezier wil doen, dan hebben we enkele suggesties voor u. Ontdek ze in ons dossier "Drie goede voornemens voor het moreel": u zult vaststellen dat onze vzw krioelt van voorstellen in welzijnsmodus.

Voor 2023 maakt Generation+ immers het goede voornemen om u een gevarieerde en aantrekkelijke programmatie te blijven aanbieden, waaronder nieuwigheden die een voor een de revue passeren. We beginnen in februari al en stellen u een nieuwe gezellige afspraak voor: een keer per maand biedt de hotelafdeling van het "Institut communal professionnel des Polders" u de kans om van het werk van zijn studenten te komen proeven in zijn didactisch restaurant. Een mooie gelegenheid om samen met vrienden te tafelen en de opdracht van deze gemeenteschool voor bijzonder onderwijs te ondersteunen.

Het team van de dienst Senioren wenst u een goede gezondheid en veel geluk in 2023!

Veel leesplezier!

SOPHIE BASCOUR-PINTE
Présidente
Voorzitster

YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE
Administratrice déléguée
Afgvaardigd bestuurder

FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH
Échevin de tutelle
Voogdijschepen

Activités

- 6** EXCURSIONS & VISITES
- 10** CONFÉRENCES
- 12** REPAS
- 14** SPORTS
- 16** PROMENADES DU LUNDI
- 18** ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ
- 21** SÉJOURS
- 24** ÉVÉNEMENTS



Dossier

- 3** RÉOLUTIONS
25 BONNES POUR
LE MORAL
- 28** PAGES LIBRES

En pratique

- 30** COMMENT VOUS INSCRIRE
À NOS ACTIVITÉS ?
- 32** INFOS ET CONTACT
GENERATION+

À votre agenda ! ⁵

1^{er} janvier - 28 février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 janvier Repas de Nouvel An Les Brasseries Georges	3	4 Journée mondiale du braille	5	6 Galette des rois	7	8
9	10	11	12	13 Conférence interuniversitaire Martine Cadière	14	15
16	17 Visite: Le Musée de la BD (Savoir Plus)	18	19 Repas Envol Gourmand	20	21	22
23	24 Journée internationale de l'éducation	25 Repas ICPP	26	27	28	29
30 Naissance de Phil Collins (1951)	31	1^{er} février	2 Fête de la Chandeleur	3	4 Journée internationale de la fraternité humaine	5
6	7 Visite: La Monnaie (Savoir Plus)	8	9	10	11	12
13 Journée mondiale de la radio	14	15 Repas ICPP	16 Repas Envol Gourmand	17 Conférence interuniversitaire Thomas Michiels	18	19
20	21 Visite: L'Hôtel communal de schaerbeek (Savoir Plus)	22	23 P.G.: à la découverte du quartier Léopold	24	25	26 Naissance de Victor Hugo (1802)
27	28	1^{er} mars	2	3	4	5

ACTIVITÉS

EXCURSIONS
& VISITES

Excursions & Visites

EXCURSIES
EN BEZOEKEN

● Tarif abonné
● Tarif non-abonné

Excursions et visites déjà complètes

COMPLÉT

VOUS VOUS ÊTES INSCRIT(E) À L'UNE DES EXCURSIONS OU VISITES CI-DESSOUS ?
NOUS VOUS LES RAPPELONS EN FORME DE PETIT AIDE-MÉMOIRE !

📅 MARDI 17 JANVIER 2023

📍 LE MUSÉE DE LA BD

VISITE : 14H15
RUE DES SABLES 20 À 1000 BRUXELLES

📅 MARDI 7 FEVRIER 2023

📍 LA MONNAIE

VISITE : 14H15
RUE LÉOPOLD 23 À 1000 BRUXELLES



Visite

L'Hôtel communal de Schaerbeek

📅 MARDI 21 FÉVRIER 2023

🕒 14H15

Si l'hôtel communal est le lieu par essence de gestion de la cité, il se distingue aussi dans certaines communes par sa valeur patrimoniale et la fierté que lui porte sa population. C'est assurément le cas à Schaerbeek dont l'hôtel communal fut construit en deux temps. Inauguré le 21 juillet 1887 par le roi Léopold II, il se dressait alors au milieu des champs. Œuvre de l'architecte Jules Van Ysendyck, il fut partiellement détruit par un incendie d'origine criminelle, la nuit du 16 au 17 avril 1911. C'est le fils même de Jules Van Ysendyck, Maurice, qui se chargea de sa reconstruction et son agrandissement.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : la visite guidée

8,5€

10,5€

📍 PLACE COLIGNON 20 À 1030 SCHAEERBEEK



© Mötty - Wikipedia



Promenade guidée

À la découverte du quartier Léopold : entre mondanité et industrie

📅 JEUDI 23 FÉVRIER 2023

🕒 14H15

Le quartier symbolise tout l'élan industriel, scientifique et commercial de la jeune Belgique. Conçu dans la deuxième moitié du 19e siècle, il offre de superbes témoignages architecturaux : de belles demeures néo-classiques, statues à la gloire des capitaines d'industrie, larges avenues, squares verdoyants et, bien sûr, le parc Léopold, dont la végétation remarquable comme les bâtiments qui s'y élèvent constituent un hymne à la science, la botanique, la médecine. Nous aurons la chance de pouvoir visiter les salons du Concert Noble, jalon de la vie mondaine de l'époque, où furent accueillis des hôtes illustres comme le Dalaï Lama. Une promenade qui éclairera bien des aspects de cette passionnante époque!

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : le guide

12,6€

14,6€

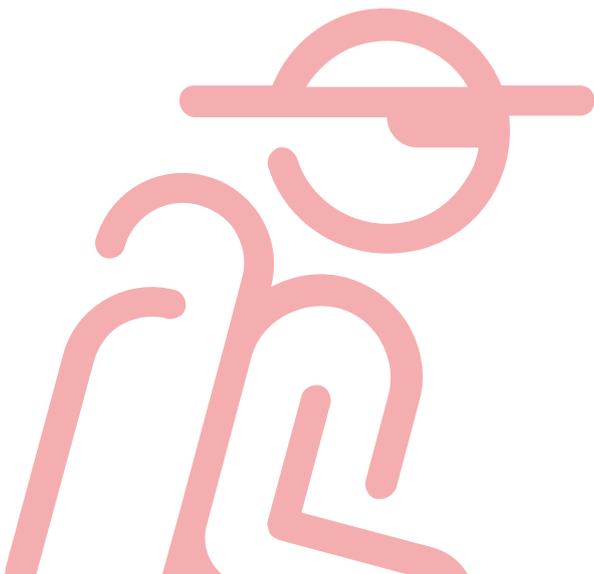
📍 DÉPART : RUE D'ARLON, 82 À 1050 IXELLES
(DEVANT LE CONCERT NOBLE)
ARRIVÉE : PARC LÉOPOLD



© korei.be



© visit.brussels





Visite Tour et Taxis

📅 MARDI 14 MARS 2023

🕒 14H15

Le site de Tour & Taxis fut aménagé entre 1902 et 1910 pour accueillir les bureaux et entrepôts de la gare maritime bruxelloise, véritable pôle multimodal (rail, eau, route) avant la lettre. Ses bâtiments, heureusement épargnés de la destruction, véritables prouesses architecturales pour certains, sont d'inestimables joyaux du patrimoine bruxellois. Depuis plusieurs années, Tour & Taxis est en pleine renaissance pour devenir un nouveau pôle urbain associant bureaux, commerces, logements et un vaste parc public.

ORGANISATION : Savoir Plus
LE PRIX COMPREND : la visite guidée

11€

13€

📍 ACCUEIL DE L'ENTREPÔT ROYAL
AVENUE DU PORT 86C À 1000 BRUXELLES



© Tour & Taxis



Visite Maison Béjart

📅 MARDI 28 MARS 2023

🕒 14H15

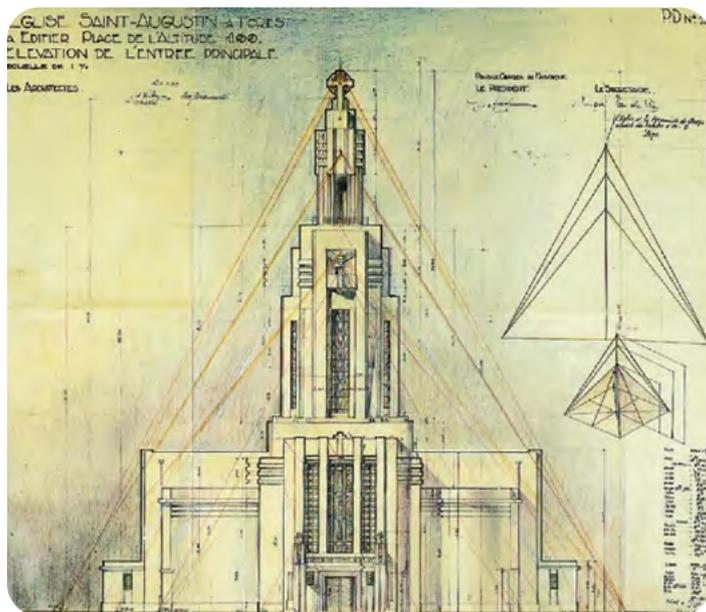
Pendant près de 30 ans, Maurice Béjart a vécu dans cette maison. Son parcours est retracé à travers de nombreux documents. L'exposition permanente intitulée "Béjart parcours libre" donne l'occasion aux visiteurs de découvrir le lieu significatif où vécut le chorégraphe, ainsi qu'une sélection de documents de certains de ses ballets.

ORGANISATION : Savoir Plus
LE PRIX COMPREND : la visite guidée

16,8€

18,8€

📍 RUE DE LA FOURCHE 49 À 1000 BRUXELLES



© AAM



Promenade guidée À la découverte du sommet de Bruxelles

📅 JEUDI 30 MARS 2023

🕒 14H15

A quelque 80 m au-dessus du niveau de la Grand-Place, à une hauteur d'où nous pourrions en regarder le saint Michel droit dans les yeux, le quartier forestois de l'Altitude Cent est bien plus que le sommet de Bruxelles. Ici se croisent différents courants architecturaux qui font la richesse de notre région : éclectisme, Art nouveau géométrique ou encore Art déco. Au départ de la place circulaire de l'Altitude Cent où s'élève l'église Saint-Augustin, inspirée par les pyramides égyptiennes, nous irons à la rencontre de l'histoire du quartier, de sa genèse au début des années 1950, à travers son architecture et son urbanisme.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : le guide

12,7€

14,7€

📍 DÉPART : DEVANT L'ÉGLISE SAINT-AUGUSTIN,
PLACE DE L'ALTITUDE 100 À 1190 FOREST
ARRIVÉE : PLACE CONSTANTIN MEUNIER



© PropertyWeb.be



Promenade guidée « Arthur Rimbaud, petit poucet rêveur, égrenant dans sa cour, des rimes... »

📅 JEUDI 20 AVRIL 2023

🕒 14H15

Arthur Rimbaud, rebelle, exalté, se lance dans l'expérience du Voyant. Explorant toutes les débauches des sens – fugues, amours splendides, ivresses de Fée Verte..., il entraîne dans sa course son compagnon d'enfer, Paul Verlaine. Une fulgurante passion amoureuse et poétique dont le dénouement dramatique se joue à Bruxelles en juillet 1873, bouleversant leurs destinées... Un parcours à trois voix qui raconte une saison entrée dans la légende.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : le guide

12,9€

14,9€

📍 DÉPART : PLACE POELAERT, AU PIED
DU MONUMENT À LA GLOIRE DE L'INFANTERIE
BELGE À 1000 BRUXELLES
ARRIVÉE : GRAND-PLACE



© Bianchetti/Leemage Leemage via AFP



© fermedemontsaintjean.be

Excursion Ferme-brasserie de Mont-Saint-Jean – Hôpital Notre-Dame à la Rose



📅 JEUDI 27 AVRIL 2023

🕒 8H15

🕒 10h00: La journée débutera par la visite de La Ferme-brasserie de Mont-Saint-Jean. Plongez-vous dans l'histoire de cette ferme millénaire. Au cœur même du champ de bataille du 18 juin 1815, le fameux "Hôpital anglais" de la Ferme de Mont-Saint-Jean, occupé par le duc de Wellington, prince de Waterloo. Destination obligée aux portes de Bruxelles, découvrez la collection unique de son musée, son comptoir de produits locaux, sa brasserie, sa distillerie et ses salles de dégustation au-dessus des mystérieux tunnels des chevaliers de Malte. La visite se terminera par une dégustation de la Waterloo brassée dans ce haut lieu historique.

🕒 12h00: Repas (menu 3 services + boisson) sur place à la Brasserie de Waterloo
Après le repas, cap sur Lessines.

🕒 15h00: L'après-midi sera consacrée à la visite du Musée de l'hôpital Notre-Dame à la Rose. Reconnu comme patrimoine exceptionnel de Wallonie, il livre un témoignage unique du fonctionnement des hôpitaux au Moyen Âge. Fondé en 1242, l'Hôpital Notre-Dame à la Rose est un des derniers exemples de site hospitalier autarcique complet avec sa ferme, ses jardins, sa glacière et son cimetière à côté des bâtiments conventuels et hospitaliers.

🕒 17h00: Fin de la visite et départ du car.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND :

Transport en autocar,
visites guidées, dégustation
de bière, repas de midi
avec une boisson.

85€

90€

📍 CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47

Conférences interuniversitaires

5€

2€ /
étudiant

ACTIVITÉS

ATTENTION
NOUVELLE ADRESSE !

En pratique

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

🕒 14H30 (ouverture des portes à 14H)

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

Païement sur place. Pas d'inscription préalable.

Attention, les Conférences se tiennent dorénavant dans le nouveau bâtiment de l'Administration communale d'Uccle situé rue de Stalle 77 !

CONFÉRENCES

Le monde comme il va, les arts, l'histoire... notre nouveau cycle de Conférences interuniversitaires UCL-ULB vous passionnera par son éclectisme et le talent de ses invité(e)s, tou(te)s expert(e)s reconnu(e)s dans leur domaine.

Le programme des prochaines conférences :

Les passions de Colette

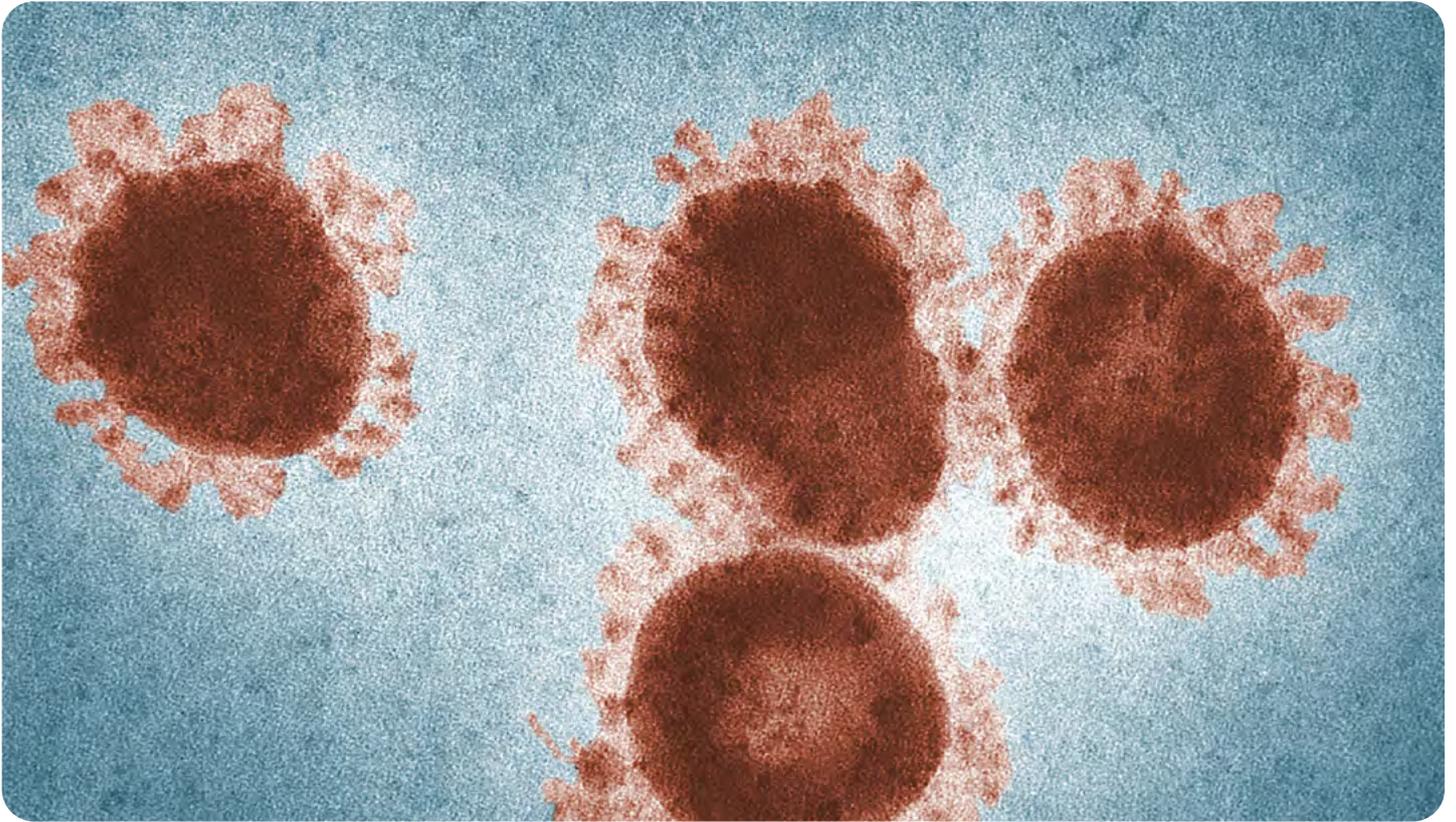
📅 VENDREDI 13 JANVIER 2023

👤 MARTINE CADIÈRE

Historienne de l'art (ULB), auteure, conférencière, membre de l'Association des Écrivains belges et de l'Association des Conférenciers de langue française.

Colette, ses rencontres, ses passions, son univers artistique... À l'occasion du 150^e anniversaire de sa naissance, à Saint-Sauveur en Puisaye (Yonne), Martine Cadière retracera le parcours de Sidonie Gabrielle Colette, dite Colette. Jusqu'à sa mort, à Paris en 1954, la talentueuse et sulfureuse autrice entre autres des Claudine et de l'Ingénue libertine n'aura cessé d'apprendre. Apprendre à regarder le monde, à écrire, et à jouir de ses nombreuses et différentes passions. Après une enfance heureuse, elle épouse en 1893 son premier mari, Henry Gauthier-Villars, dit Willy. C'est lui qui l'a poussée à écrire des romans à succès inspirés de son enfance et de son adolescence. C'est au music-hall ensuite qu'elle s'exprime et excelle dans la pantomime. Femme libre, passionnée et engagée, Colette était une parfaite épicurienne à l'aise dans plusieurs expressions artistiques. Amoureuse de la vie, gourmande, curieuse de tout, voyageuse infatigable, elle a marqué le siècle par son écriture, son style incisif et se rare acuité. «Et voilà Colette. C'est la seule personne au monde qui sache faire des bulles de savon avec de la boue...». (Jean Cocteau)





© CDC

Comment fonctionne un virus ?

📅 17 FÉVRIER 2023

👤 **THOMAS MICHIELS**

Chercheur au sein de l'Institut de Duve et professeur à la Faculté de médecine et de médecine dentaire de l'UCLouvain.

Certains virus peuvent provoquer une infection chronique. Ils persistent dans les tissus malgré la réponse immunitaire et notamment la réponse interféron, qui est une substance critique produite par nos cellules pour contrôler les infections virales. En étudiant comment les virus échappent aux réponses immunitaires, nous visons à mieux comprendre le fonctionnement du système immunitaire afin de permettre le développement de nouveaux traitements contre les dysfonctionnements immunitaires et les infections virales.

Les infections virales persistantes.

Nous sommes tous porteurs d'au moins une douzaine de virus, qui persistent dans notre corps sous une forme latente ou active. C'est le cas des virus de l'herpès (porté par 70% à 90% de la population) tels que l'herpès simplex 1, responsable des boutons de fièvre, ou le virus d'Epstein-Barr, l'agent de la mononucléose infectieuse (« maladie du baiser »), qui provoque parfois des cancers ou des lésions du système nerveux central.

Alors que certains virus persistants ne causent pas de maladie, d'autres, comme le virus de l'hépatite C ou le virus du sida, peuvent induire des maladies chroniques graves.

Pour suivre

📅 24 MARS 2023

Vite, des algorithmes au pouvoir !

👤 HUGHES BERSINI

📅 21 AVRIL 2023

Street art, l'évolution du graffiti à Bruxelles

👤 ADRIEN GRIMMEAU



Tarif abonné



Tarif non-abonné

Repas

MAALTIJDEN

ACTIVITÉS

REPAS

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 de savourer 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'Envol Gourmand Restaurant didactique Saint-Vincent de Paul

JEUDI 16 FÉVRIER

12H15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 7 FÉVRIER

MENU

ENTRÉE	<ol style="list-style-type: none"> Salade frisée aux lardons, saucisson et œuf poché Mignonette de daurade, soupe aux pois frais, Parme et basilic
PLAT	<ol style="list-style-type: none"> Gigotin de lapin au cidre et tagliatelles au beurre Cabillaud à la fondue d'endives, beurre blanc
DESSERT	<ol style="list-style-type: none"> Poire pochée et sorbet au cassis Marquise au chocolat et coulis d'oranges
BOISSON	Café

JEUDI 19 JANVIER

COMPLET

12H15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 12 JANVIER

MENU

ENTRÉE	<ol style="list-style-type: none"> Cœur de saumon au potimarron Crème de champignons des bois, quenelles de volaille
PLAT	<ol style="list-style-type: none"> Cramique de filet de porc, spare-ribs, endives braisées et pommes au lard fumé Waterzooï de la mer, pommes natures
DESSERT	<ol style="list-style-type: none"> Tarte aux poires et crème d'amandes Assiette de fromage
BOISSON	Café

JEUDI 16 MARS

12H15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 7 MARS

MENU

ENTRÉE	<ol style="list-style-type: none"> Nem façon carbonnade, sauce aigre-douce et salade fraîcheur Kouloubiac de saumon, beurre fondu citronné
PLAT	<ol style="list-style-type: none"> Tartare de bœuf aux légumes, pommes Pont Neuf Pavé de lieu au poivre vert, purée Saint-Germain, légumes glacés
DESSERT	<ol style="list-style-type: none"> Tarte au fromage blanc et pommes Panna cotta et coulis de framboises
BOISSON	Café

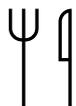
📍 PLACE JEAN VANDER ELST 25
(à droite de la maison communale)

RÉSERVATION ET PAIEMENT
Generation+ (places limitées)

*1 BOISSON COMPRISE
+ CAFÉ OFFERT

25€*

Repas de fêtes



Repas de Pâques Le Petit Pont

📅 LUNDI 10 AVRIL

🕒 12H30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 29 MARS

MENU

APÉRITIF	Apéritif et Mise en Bouche
	① Petits Choux Farci à la Mousse de Canard et Foie gras
ENTRÉE	② Filet de Rouget Barbet Poêlé, Tapenade d'Olive Kalamata et Pesto
	③ La Sélection d'Huitres Creuses, Servie sur Glace
PLAT	① Médaillon de Lotte, Speck du Tyrol, mousseline de poireaux de Créances
	② Filet d'agneau, petits légumes de saison, jus corsé au thym et gratin dauphinois
	③ Magret de canard mulard à l'orange légumes glacés, croquettes de bintjes
DESSERT	① Sabayon aux fruits fraîcheur pistache
	② Le classique moelleux aux chocolat noir, et glace vanille
BOISSONS	½ bouteille de vin par personne Eau plate ou pétillante



L'ICCP ouvre son restaurant aux personnes âgées de la commune

L'ICPP Institut Communal Professionnel des Polders d'enseignement secondaire spécialisé situé rue des Polders, 51/53 (tram 4 : Direction Stalle, arrêt Carrefour Stalle) ouvrira les portes de son restaurant didactique une fois par mois à partir du mercredi 25 janvier 2023 dès 11h45 jusqu'à 14h. La capacité du restaurant est de 25 personnes

📅 MERCREDI 25 JANVIER

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 16 JANVIER

MENU

ENTRÉE	Capuccino de butternut
PLAT	Ballotine de volaille à la basquaise Pommes « bouchons »
DESSERT	Ile flottante
BOISSONS	Une carte de boissons vous sera proposée

📅 MERCREDI 15 FÉVRIER

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 30 JANVIER

MENU

ENTRÉE	Œuf parfait sur sa poêlée de champignons
PLAT	Epigramme d'agneau au jus corsé Bouquetière de légumes Gratin dauphinois
DESSERT	Duo de mousse au chocolat
BOISSONS	Une carte de boissons vous sera proposée

📍 RUE DU DOYENNÉ, 114 À UCCLÉ

RÉSERVATION ET PAIEMENT
Generation+

67€*

72€*

*MENU + BOISSONS

📍 RUE DES POLDERS, 53 À UCCLÉ

RÉSERVATION ET PAIEMENT
Generation+

10€*

*MENU SANS BOISSONS

Sports

SPORTEN



Gratuit



Tarif abonné



Tarif non-abonné

Après-midis dansantes / Dansnamiddagen

VENEZ NOMBREUX...

5,5€*

📅 DEUXIÈME JEUDI
DU MOIS
2^{DE} DONDERDAG VAN
DE MAAND
🕒 15H/15U

📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA,
CHÉE D'ALSEMBERG 905, 1180 UCCLE
RESIDENTIE PRINSES PAOLA,
ALSEMBERGSESTEENWEG 905,
1180 UKKEL

Animation musicale assurée par un musicien.
Muzikale animatie door een muzikant.

*À PAYER SUR PLACE
*TER PLAATSE TE BETALEN

*1 BOISSON ET 1 PÂTISSERIE INCLUSES DANS LE PRIX



Natation / Zwemmen

NATATION LIBRE/VRIJ ZWEMMEN

📅 JEUDI/DONDERDAG
🕒 11H15/11U15

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

ENTRÉE PISCINE À PAYER SUR PLACE

Le port du bonnet est obligatoire.
Badmuts verplicht.

RESPONSABLES
VERANTWOORDELIJKEN
MME/MW DRABEN 02 376 39 69
M./MR UBAGHS 02 375 58 61

ACTIVITÉS

SPORTS

Nouveau

À PARTIR DU 1^{ER} JANVIER, NOS CARTES
D'ABONNEMENT À 10 SÉANCES DE NOS ACTIVITÉS
SERONT VALABLES POUR 4 MOIS À DATER DE
VOTRE PAIEMENT.

Pétanque

40€*

📅 MARDI/DINSDAG
🕒 14H → 17H/14U → 17U

📍 PUC (PÉTANQUE UCCLE CENTRE), RUE ROBERT SCOTT 14,
À CÔTÉ DE LA SALLE 1180/PUC (PÉTANQUE UKKEL CENTRUM),
ROBERT SCOTTSTRAAT 14, NAAST DE 1180-ZAAL

RENSEIGNEMENTS
INLICHTINGEN

M./DHR MELLEKER
02 376 02 23

*PAR AN (AVEC L'ASSURANCE), À PAYER SUR PLACE
*PER JAAR (MET DE VERZEKERING), TER PLAATSE TE BETALEN



Tennis

EN DOUBLE/DUBBELSPEL

5€/PERSONNE

📅 CHAQUE MATIN
ELKE VOORMIDDAG

📍 ROYAL RACING CLUB
AVENUE DES CHÊNES 125, UCCLE
EIKENLAAN 125, UKKEL

Nous accueillons avec plaisir de nouveaux
membres, déjà familiers avec la pratique du tennis.
Het is met groot genoegen dat we nieuwe leden
ontvangen, reeds gefamiliariseerd met tennis.

RESPONSABLE
VERANTWOORDELIJKE
CRISTIAN MOROIANU
0473 28 58 26

INSCRIPTION
INSCHRIJVINGEN
moroianucc@gmail.com

Danses folkloriques / Volksdansen

MARDI/DINSDAG
14H → 16H/14U → 16U

**SALLE DES SPORTS,
PLACE DE ST-JOB, 20
SPORTZAAL, ST-JOBPLEIN, 20**

**RESPONSABLES
VERANTWOORDELIJKEN**

MME/MW DEMEYER-EGGERICKX
0476 56 48 85
MME/MW BERTAUX
02 374 92 04



Cours de yoga pour seniors

PRIX POUR 10 SÉANCES
POSSIBILITÉ DE FAIRE UN ESSAI GRATUIT

130€

140€

MARDI
11H30 → 13H

NOUVELLE ADRESSE
« AU BORD DE L'EAU » CHAUSSÉE D'ALSEMBERG, 620

RESPONSABLE
ANNE SEVERYNS-SUKHA
0473 59 50 64
contact@sukha.be
www.sukha.be

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Après de l'ASBL Generation+

Bols Tibétains

NOUVEAU

VENDREDI/VRIJDAG
15H → 16H/15U → 16U

**SALLE DES SPORTS,
PLACE SAINT-JOB, 20
SPORTZAAL, ST-JOBPLEIN, 20**

Tenue confortable, tapis de Gym/Yoga, un coussin,
un plaid et un masque occultant pour les yeux

**RESPONSABLES
VERANTWOORDELIJKEN**

MME ANNE-ISABELLE WEDNER
0499 28 97 74

25€

30€

PRIX POUR 5 SÉANCES



Gymnastique / Gymnastiek

INTERRUPTION PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
ONDERBREKING TIJDENS DE SCHOOLVAKANTIES

L'assurance est comprise dans le prix. Cette activité est
subsidée par la Commission communautaire Française.

BON À SAVOIR

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.

Gymnastique chinoise / Chinese Gymnastiek

NIVEAU DÉBUTANT/BEGINNERSNIVEAU

45€

50€

NOUVEAUX TARIFS
PRIX POUR 10 SÉANCES
POSSIBILITÉ DE FAIRE UN ESSAI GRATUIT

QI GONG

LUNDI ET MARDI
09H30 / 10H30
PLACE DE SAINT-JOB, 20

TAI-JI

LUNDI
11H30
PLACE DE SAINT-JOB, 20

RESPONSABLE GYMNASTIQUE CHINOISE
MME CLÉMENTINE LAFEAC

Gymnastique d'entretien / Onderhoudsgymnastiek

40€

45€

NOUVEAUX TARIFS

MARDI
09H30 / 10H30
ST-MARC,
AVENUE DE FRÉ 74

MERCREDI
10H / 11H
PLACE DE
SAINT-JOB, 20

JEUDI
09H / 10H / 11H
PLACE DE
SAINT-JOB, 20

RESPONSABLE GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN
MME SURDIACOURT - HEYMANS

Gymnastique Koore (NOUVEAU)

50€

55€

VENDREDI
11H00
PLACE SAINT-JOB, 9 (À L'ARRIÈRE DU CENTRE MÉDICAL)

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 définitive) par exemple suite
à une revalidation.

RESPONSABLE
MME DOMINIQUE MALCAUSE - KINÉSITHÉRAPEUTHE
0474/48 66 88

Promenades du lundi

MAANDAGWANDELINGEN

Bon à savoir :

HORAIRE POUR TOUTE L'ANNÉE

🕒 RÉUNION À 14H, DÉPART À 14H15

Nos promenades durent entre 2h et 2h15.
Bonnes chaussures vivement recommandées.
Les animaux ne sont pas admis.

UURROOSTER VOOR HET HELE JAAR

🕒 SAMENKOMST OM 14U, VERTREK OM 14U15

Onze wandelingen duren ongeveer 2u à 2u15.
Goede schoenen altijd sterk aanbevolen.
Dieren zijn niet toegelaten.

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ MOEILIKHEIDSGRAAD

Facile
Gemakkelijk ★
Moyen
Gematigd ★★
Difficile
Moeilijk ★★★

Promenade de l'Hippodrome / Wandeling van de Hippodroom (racebaan of renbaan)

📅 9 JANVIER/JANUARI

👤 HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH ★

📍 PARKING DE L'HIPPODROME
CHAUSSÉE DE LA HULPE 114 – 1180 UCCLE
PARKING VAN DE HIPPODROOM
TER HULPENSESTEENWEG 114 – 1180 UKKEL

🚊 TRAM 8 (STIB/MIVB) ARRÊT/HALTE : HIPPODROME DE
BOITSFORT HIPPODROOM VAN BOSVOORDE

Promenade: "Les Chapelles de Linkebeek" / Wandeling: De Kappellen van Linkebeek

📅 16 JANVIER/JANUARI

👤 ANNIE BOCKSTAEL & MONIQUE DRABBen ★★★

📍 SQUARE DES BRAVES – 1630 LINKEBEEK
DAPPERENSQUARE – 1630 LINKEBEEK

🚊 BUS 43 (STIB/MIVB) - BUS 155 (DE LIJN) - ARRÊT/HALTE :
BRAVE/DAPPEREN

ACTIVITÉS

PROMENADES
DU LUNDI

Promenade “Sentier de la Reine - Rhode Saint-Genèse” / Wandeling “Koninginnen wandelpad - Sint-Genesius Rode”

📅 23 JANVIER/JANUARI

👤 CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE



📍 NOUVEAU PARKING : DRÈVE ST-MICHEL (CHAUSSÉE DE WATERLOO) – ESPINETTE CENTRALE – 1640 RHODE SAINT-GENÈSE/NIEUWE PARKING : SINT-MICHIELSDREEF (WATERLOOSESTEENWEG) – MIDDENHUT - 1640 SINT-GENESIUS RODE

🚏 BUS TEC : W – BUS DE LIJN : 136 ARRÊT/HALTE : ESPINETTE CENTRALE - MIDDENHUT

Promenade : “Bosveld” / Wandeling : “Bosveld”

📅 30 JANVIER/JANUARI

👤 MONIQUE OTTO



📍 MAISON COMMUNALE/GEMEENTEHUIS – PASTORIJSTRAAT 21 1600 ST-PIETERS-LEEUV

🚏 BUS 144 – 145 – 170 (DE LIJN) ARRÊT/HALTE SINT-PIETERS LEEUV MAISON COMMUNALE / GEMEENTEHUIS

Promenade : “Du Moensberg au Keyenbempt” / Wandeling : “Van de Moensberg tot Keyenbempt”

📅 6 FÉVRIER/FEBRUARI

👤 POL BASSO & LINA GIUNTA



📍 CIMETIÈRE DE ST-GILLES – AVENUE DU SILENCE 72 – 1180 UCCLE/KERKHOF VAN SINT-GILLIS – STILLELAAN 72 – 1180 UKKEL

🚏 TRAM 51 ARRÊT/HALTE : CREMATOIRE/CREMATORIUM
BUS 43 (STIB/MIVB) ARRÊT/HALTE : GRIOTTES/VLEESKERSEN
BUS 155 (DE LIJN) – ARRÊT/HALTE : GRIOTTES/VLEESKERSEN

Promenade : “Forêt de Soignes - par le Vallon du Tambour” / Wandeling : “Zoniënwoud - via de Tamboervallei”

📅 13 FÉVRIER/FEBRUARI

👤 ANNIE ROGEN & CLAUDINE VERSPECHT



📍 PARKING : RUE NISARD/NISARDSTRAAT – RUE DU BUIS/MARETAKSTRAAT À/TE 1170 WATERMAEL-BOITSFORT/WATERMAEL-BOSVOORDE

🚏 TRAM 8 – BUS 17 – 95 (STIB/MIVB) - ARRET/HALTE : WIENER

Promenade du Chat Botté / Wandeling van de Gelaarзде Kat

📅 20 FÉVRIER/FEBRUARI

👤 JOS ROEGES



📍 ANGLE/HOEK : CHAUSSÉE DE ST-JOB/ST-JOBSESTEENWEG – RUE DU CHÂTEAU D'OR/GULDENKASTEELSTRAAT – SOUS LES ARCADES DU PONT DE CHEMIN DE FER/ONDER DE SPOORWEGARCADES – À/TE UCCLE/UKKEL

🚏 TRAM 51 – BUS 43 – 60 (STIB/MIVB) – ARRÊT/HALTE : ENGELAND

Promenade : “Autour des étangs de Groenendael” / Wandeling : “Rondom de vijvers van Groenendael”

📅 27 FÉVRIER/FEBRUARI

👤 PATRICK JACOBS & JEAN-PIERRE CREPLET



📍 PARKING : DUBOISLAAN 1 – À/TE 1560 HOEILAART

🚗 CO-VOITURAGE/CARPOOLEN

Infos pratiques

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 HENRI SMEYERS (02 374 38 71) ou CLAUDINE VERSPECHT (02 771 36 71) pour toutes vos questions.

VOOR ELKE VRAAG I.V.M. HET VERTREK VAN EEN WANDELING
BEL 0486 22 89 57
Verzekering inbegrepen

NIEUWE GIDSEN ZIJN WELKOM
Indien U geïnteresseerd bent mag U zich richten tot HENRI SMEYERS (02 374 38 71) of CLAUDINE VERSPECHT (02 771 36 71) voor bijkomende inlichtingen.



IN MEMORIAM

Nous avons appris avec tristesse le décès, le 27 novembre dernier, de Nicole De Boeck, fidèle promeneuse et guide de promenades depuis 2013. Son beau sourire nous manquera. Generation+ adresse ses sincères condoléances aux proches de Nicole ainsi qu'à toute la communauté des promeneurs et promeneuses du lundi.



Tarif abonné



Tarif non-abonné



Gratuit

Ateliers & Jeux de société

WORKSHOPS EN BORDSPELLEN

Langues

TABLES DE CONVERSATION

25€

27€

Merci de préciser lors de votre inscription le nom du responsable ainsi que le jour de l'atelier de votre choix.

ANGLAIS

📅 MARDI

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

MME CHAPMAN
0486 89 02 06

📅 MERCREDI

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

RESPONSABLE

MME GANDE
0478 30 93 34

📅 JEUDI

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

MME UMIT
0477 35 33 17

NÉERLANDAIS

📅 LUNDIS 9/01 – 23/01

06/02 – 20/02 – 13/03

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

MME LEDANT
0476 46 51 94

ESPAGNOL

📅 A PARTIR DU 16 JANVIER

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE VDK

RESPONSABLE

MME CARLA BENITES
0497 27 46 41

Cours d'informatique

GRATUIT

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

📅 LUNDI AU VENDREDI

🕒 9H → 12H

13H → 16H

📍 CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 1011 (TRAM 51)

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

02 563 23 58
EPN@UCCLE.BRUSSELS

DÈS JANVIER 2023

EPN DES BIBLIOTHÈQUES

Formation en 12 semaines : 6 modules d'une durée de 2 heures par semaine. Une participation assidue est indispensable pour bénéficier parfaitement des modules.

- Découverte de l'ordinateur
- Création d'un document écrit
- Découverte d'internet
- Création et utilisation d'une boîte mail
- Démarches administratives et banque en ligne
- Séance récapitulative

📅 LUNDI

🕒 13H → 15H

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

📅 MARDI

🕒 10H → 12H

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

AUPRÈS DE L'EPN DES BIBLIOTHÈQUES LUI-MÊME :
02 374 04 43 - EPNBIBLIO@UCCLE.BRUSSELS

Nouveau

À PARTIR DU
1^{ER} JANVIER,
NOS CARTES
D'ABONNEMENT
À 10 SÉANCES
SERONT VALABLES
POUR 4 MOIS
À DATER DE VOTRE
PAIEMENT.



TOUS COMPLETS

Aquarelle

30€*

35€*

☒ LUNDI
⌚ 14H → 16H30
📍 CENTRE VANDERKINDERE

☒ MERCREDI
⌚ 14H → 16H30
📍 CENTRE KRIEKENPUT

☒ JEUDI
⌚ 14H → 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**

Dessin

30€*

35€*

☒ VENDREDI
⌚ 09H30 → 11H30
📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE
CARMEN ORTIGOSA
0479 29 91 69

***POUR 10 SÉANCES**

Théâtre

75€*

78€*

☒ MERCREDI
⌚ 14H → 16H30
📍 CENTRE VANDERKINDERE

L'atelier Théâtre est un
endroit 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
ANNE ROMAIN (ACTRICE,
COMÉDIENNE, CONTEUSE)
0497 54 08 89
anneromain688@yahoo.be
SÉBASTIEN CHOLLET
***POUR 10 SÉANCES**



Tricot, crochet, couture

ATELIER LIBRE

☒ LUNDI
⌚ 13H30 → 16H30
📍 CENTRE KRIEKENPUT
RENSEIGNEMENTS
02 375 10 07
(à partir de 11h30)

Écriture créative

LE PLAISIR PAR LES MOTS !

☒ MERCREDI
⌚ 09H15 → 11H
25€ 27€
📍 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
ANNETTE TOIEROW
0477 28 15 46

Chant

50€*

53€*

☒ MARDI
⌚ 15H → 16H30
📍 LA FERME ROSE, AV. DE FRÉ 44

☒ JEUDI
⌚ 14H → 16H
📍 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
LUC WEISSER
***POUR 10 SÉANCES DE 2H**

Atelier couture et habilité des aiguilles et atelier patchwork

30€

35€

☒ MARDI
⌚ 09H30 → 11H30
📍 CENTRE VANDERKINDERE

Si vous rêvez de réaliser
vos propres créations,
donner une 2e vie à
vos vieux vêtements,
réalisation de produits
écoresponsables (essuie-
tout en tissus, mouchoirs
en tissus et autres), ou tout
simplement raccommodez
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 ou tout simplement
partager des moments de
détente et de convivialité.

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
MAGDA MERINO
0479 27 33 69

POUR LES DÉBUTANTS
ATELIER PATECHWORK

COMPLET

☒ MERCREDI
⌚ 09H30 → 11H30
📍 RUE DU REPOS, 44
(Domicile Mme Bevernaege)

RESPONSABLE
MME BEVERNAEGE

Cours de cuisine asiatique

15€ /
COURS☑ MERCREDI
🕒 16H → 18H

📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA, CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

La cuisine asiatique regroupe l'ensemble des traditions gastronomiques des pays d'Asie. Bien qu'issues d'une identité commune, notamment par l'utilisation d'aliments de base comme le riz et le mode de cuisson, ces traditions ont chacune leur spécificité locale.

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.

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
Places limitées à 6 personnes
par groupe: Groupes établis
par l'asbl Generation+

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

AUPRÈS DE L'ASBL :
02/605.15.54 ET/OU
02/605.15.56

Bridge

PARTIES LIBRES

☑ LUNDI
🕒 13H30 → 16H45☑ MERCREDI
🕒 13H30 → 16H45

📍 CENTRE WOLVENDAEL

Pyramide

☑ 1^{ER}, 3^E, 5^E VENDREDI DU MOIS
🕒 14H
📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

MME DELNOIJ
02 376 89 81

☑ JEUDI

🕒 14H
📍 CENTRE VANDERKINDERE

RESPONSABLE

M. ANDRÉ VANDEMEERSSCHE
0473 32 17 39
andrevandemeerssche
@gmail.com

Questions pour
un Champion☑ 2^E ET 4^E VENDREDI DU MOIS
🕒 14H → 16H45

📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

MME ABSIL
02 374 44 95

Whist & Belote

☑ MARDI, MERCREDI
ET VENDREDI
🕒 13H30 → 16H45

📍 CENTRE NEERSTALLE

Whist

☑ LUNDI ET VENDREDI
🕒 13H30 → 16H30
📍 CENTRE VANDERKINDERE☑ VENDREDI
🕒 14H → 17H
📍 CENTRE NEERSTALLE☑ LUNDI, MARDI, MERCREDI,
VENDREDI
🕒 13H30 → 16H30
📍 CENTRE KRIEKENPUTScrabble
en duplicate

PARTIES LIBRES

☑ MERCREDI
🕒 14H → 15H45

📍 CENTRE NEERSTALLE

Nous sommes à la recherche
d'un(e) nouveau/nouvelle
responsable pour le scrabble
en duplicate.

Scrabble

PARTIES LIBRES

☑ MARDI
🕒 13H → 16H45

📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

M. DUGNOILLE
0479 57 85 22

Rami

PARTIES LIBRES

☑ MARDI
🕒 13H30 → 16H30☑ VENDREDI
🕒 13H30 → 16H30

📍 CENTRE NEERSTALLE

Échecs

PARTIES LIBRES

☑ LUNDI
🕒 14H → 16H00

📍 CENTRE NEERSTALLE

☑ JEUDI
🕒 10H → 12H

📍 SALLE 1180

RESPONSABLE

M. JEAN-PIERRE BASSEE
0465 31 59 40





Séjours

ACTIVITÉS

SÉJOURS

Notre circuit découverte en Alsace a déjà fait le plein de d'inscriptions mais n'hésitez pas à vous mettre en liste d'attente ou à vous inscrire à nos deux séjours à la Côte (Knokke et La Panne), chacun agrémenté d'une excursion.

COMPLÉT : INSCRIPTIONS
EN LISTE D'ATTENTE

L'Alsace aux couleurs du printemps

📅 LUNDI 29 MAI AU LUNDI 5 JUIN 2023 - 8 JOURS, 7 NUITS - HÔTEL*** AU NID DE CIGOGNES

Des maisons à colombages, des canaux, du vin... Dans une nature préservée, le cœur de l'Alsace bat au rythme de l'authenticité. Terre d'artisanat et d'histoire, elle recèle un vaste héritage à découvrir. Pour votre confort, chaque visite se fera à partir d'un seul et même lieu.

VOTRE LIEU DE SÉJOUR SUR PLACE

L'hôtel*** **Au Nid de Cigognes** est situé à Ostheim, au cœur de l'Alsace, à 5 minutes de Colmar, Ribeauvillé, Riquewihr et Kaysersberg. Il dispose d'une piscine intérieure, d'un sauna et d'un hammam. Son restaurant sert un petit-déjeuner buffet et une cuisine régionale traditionnelle, le tout agrémenté d'une sélection des meilleurs vins d'Alsace. Vous pourrez également prendre un verre au bar de l'hôtel.



Le Programme

LE PROGRAMME

📅 JOUR 1:

Voyage

📅 JOUR 2:

Les villages typiques, la route du vin d'Alsace et les cigognes (65 km)

📅 JOUR 3:

Strasbourg – Obernai - le mont Sainte-Odile (170 km)

📅 JOUR 4:

Gertwiller – Royal palace (220 km)

📅 JOUR 5:

Colmar – château du Haut-Kœnigsbourg – Ribeauville (80 km)

📅 JOUR 6:

Kientzheim – fromagerie – la route des crêtes – confiserie (195 km)

📅 JOUR 7:

Eguisheim – Turckheim (60 km)

📅 JOUR 8:

Retour

1.245€

1.265€

1.455€

1.500€

Chambre double

Chambre single

PRIX

Acompte à payer: 400 €

LE PRIX COMPREND :

Pension complète et transport en car/taxes des séjour/boissons aux repas/vistes.

Nos séjours 2023 à la Côte belge

Knokke : Hôtel Pavillon du Zoute

 DU LUNDI 26 JUIN AU DIMANCHE 02 JUILLET 2023 (7 JOURS – 6 NUITS)

Entre mer et nature, Knokke a su préserver son caractère de charme, cultivant un goût certain pour l'élégance et le prestige. Elle séduit un public amateur d'art et de culture, autant que de grands espaces préservés. Outre sa longue digue, ses nombreuses pistes cyclables offrent une infinité de balades à la découverte des belles villas du Zoute, ou de la campagne flamande toute proche.

VOTRE SÉJOUR SUR PLACE

Le Pavillon du Zoute, authentique bâtisse construite en 1923 dans le style anglo-normand du 19e siècle, est situé en plein cœur du Zoute, en bordure du célèbre parc naturel du Zwin. Sa terrasse donnant sur un magnifique jardin anglais orienté plein sud est parfaite pour le petit-déjeuner ou pour un cocktail apéritif pendant les soirées d'été. Vous pourrez aussi vous détendre dans l'un des deux grands salons avec bar ou profiter de la piscine intérieure chauffée.

L'Hôtel se trouve à 1,2 km de la plage, tandis que la réserve naturelle du Zwin est accessible à pied ou à vélo. Une envie de shopping ? Un arrêt de bus vous permet d'accéder aux quartiers commerçants de Knokke.

Et pour les plus sportifs, vous avez la possibilité de louer un vélo via l'hôtel ou un loueur tout proche.

Excursion à Sluis



L'occasion de découvrir ou redécouvrir Sluis (ou écluse en français), cette charmante petite ville hollandaise avec son beffroi unique aux Pays-Bas, son célèbre moulin à vent, son canal et bien entendu ses nombreuses boutiques et restaurants. Une après-midi de détente garantie...

Prix

1.270€

1.295€

1.565€

1.595€

Chambre double

Chambre simple

ACOMPTÉ (À PAYER LORS DE L'INSCRIPTION) :
250 €/PERSONNE

LE PRIX COMPREND

- Transport en car
- 6 nuitées en pension complète (petit-déjeuner buffet, lunch-buffet le midi, menu 3 services le soir avec une boisson et le café inclus)
- Lunch (buffet) à l'arrivée le lundi midi
- Accès gratuit à la piscine
- Le transport en car pour l'après-midi détente à Sluis



La Panne : Parkhotel

**LUNDI 18 SEPTEMBRE
AU DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023**

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

Le sommet du parc dunaire Kykhill offre une vue sur la mer et sur le quartier Dumont, véritable joyau du patrimoine avec ses bâtisses de style « cottage ». Envie de visiter les villes voisines ? Le tram de la Côte (la plus longue ligne au monde) vous emmènera à Nieuport en 30 minutes à peine.



VOTRE SÉJOUR SUR PLACE

Au cœur des villas style Art déco et à seulement 5 minutes à pied de la plage et du centre ville, le Parkhotel est idéalement situé.

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

Les chambres lumineuses et confortables avec vue sur le jardin ou les villas sont dotées d'une connexion Wi-Fi, d'une télévision et d'une salle de bains privative avec une douche. L'hôtel est équipé d'un ascenseur.

Le petit-déjeuner servi chaque matin comprend une large sélection de produits biologiques et régionaux. Par beau temps, vous le dégusterez dans le jardin.

Composés de trois plats, le déjeuner et le dîner sont préparés avec des produits de qualité, frais et très savoureux.

Un service de location de vélos vous permettra de partir à la découverte des environs.

Musée Delvaux



Lové dans une ancienne petite maison de pêcheur typique de la région, le Musée Paul Delvaux à Saint-Idesbald présente, sur plus de 1 000 m², la plus grande collection au monde de l'œuvre de cet artiste surréaliste à la renommée internationale. Après la visite guidée du musée, possibilité de déguster une collation sur la terrasse de la Brasserie Paul Delvaux avant le retour en car à l'hôtel.

Prix

595€

610€

780€

795€

Chambre double

Chambre simple

ACOMPTE (À PAYER LORS DE L'INSCRIPTION) :
200 €/PERSONNE

7 JOURS (6 NUITS)
LE PRIX DU SÉJOUR COMPREND

Transport en car, pourboire du chauffeur, logement en pension complète eau et verre de vin ou boisson avec le repas, repas de midi le jour de l'arrivée, entrée + visite guidée du Musée Delvaux + transport en car.

DÉPART

18 septembre – 09h30

Centre culturel d'Uccle, Rue Rouge 47



MINITRIP MONTAGNE AU VAL D'UCCLE

Dites adieu à la morosité de l'hiver et bonjour aux plaisirs du printemps! Pour clôturer cette froide saison, quoi de mieux qu'un voyage organisé à la montagne pour se remettre d'aplomb? Seul ou entre amis, vous êtes tous les bienvenus au « Minitrip Montagne » qui se déroulera du lundi 17 avril au lundi 24 avril 2023.

Au Val d'Uccle à Ayer, la nature se réveille et c'est le moment propice pour redécouvrir la vallée d'Anniviers lors de belles balades didactiques et d'excursions organisées.

Des paysages à couper le souffle où la nature règne en maître, des espaces calmes loin de la vie stressante et du brouhaha quotidien sont au menu de ce séjour.

Sans compter que le printemps apporte sa part de luminosité et de chaleur qui manquent tant durant l'hiver...

Venez admirer, à votre rythme et suivant vos envies, la montagne drapée de sa parure printanière.

L'ambiance agréable et conviviale qui règne sur place, l'équipe dévouée qui vous attend et qui met les petits plats dans les grands pour votre plus grand bonheur ainsi que les délicieux repas servis représentent les clefs de la réussite de ce séjour!

Peu importe la saison, la montagne recèle toujours de magnifiques découvertes.

Les sites et sentiers du Valais vous attendent pour de nouvelles aventures... vos aventures!

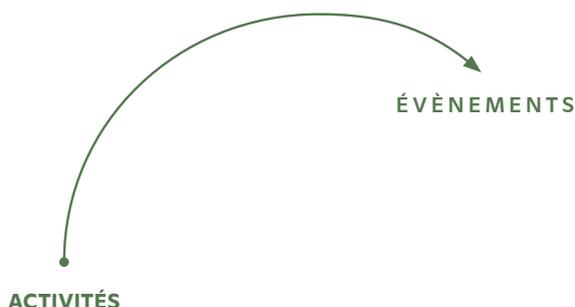
INFORMATIONS ET RÉSERVATION : 02/605 22 86 ou 87.

Événements



Le Bal des seniors, en images

Le 3 décembre dernier s'est tenu le traditionnel Bal des seniors de la Commune. A l'occasion des 50 ans de Generation+, l'ambiance s'est mise au diapason des rythmes et des grands succès des années 70. En voici quelques photos. Vous y étiez ?



Variations sur Beethoven

📅 SAMEDI 11 MARS 2023

🕒 20H

RÉCITAL DE PIANO COMMENTÉ

Le piano est l'instrument phare du Romantisme. Les musiciens de l'époque lui ont confié leur âme, dans une magnifique féerie sonore, tant poétique que virtuose. Olivier De Spiegeleir, directeur de l'académie d'Uccle, jouera des pièces célèbres des plus grands auteurs romantiques pour piano : Chopin, Liszt, Schumann et Mendelssohn (Andante spianato et Grande polonaise, Rapsodie hongroise n°14, Variations Abegg, Variations sérieuses, ...)

Le tout présenté et commenté par l'artiste lui-même, selon la formule « récital commenté » qui fait son succès et l'a mené dans le monde entier (Europe, Asie, Canada, Amérique du Sud, Russie, Moyen Orient).

📍 CONSERVATOIRE ROYAL DE BRUXELLES
RUE DE LA RÉGENCE 30, 1000 BRUXELLES

📞 RÉSERVATION reservations@variations22.be
🌐 INFO www.variations22.be

TARIF PRÉFÉRENTIEL GENERATION+
*18€ au lieu de 22€

18€*



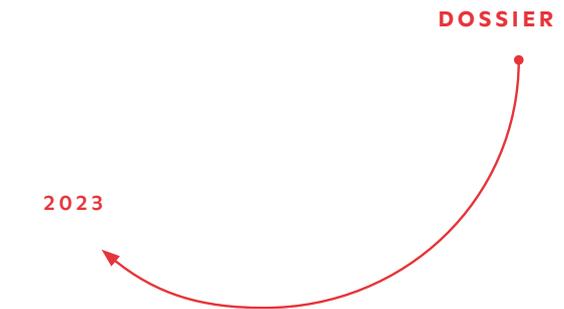
Trois résolutions bonnes pour le moral

« En 2023, c'est décidé, je... » chacun pourra aisément compléter la phrase. La tentation est grande, en effet, un soir de Nouvel an ou au lendemain du réveillon, de formuler l'une ou l'autre « bonne résolution ». Honorons donc la tradition : voici quelques propositions pour répondre à trois vœux courants, objectif bien-être, que vous ferez peut-être vôtres, avec l'aide de Generation+.

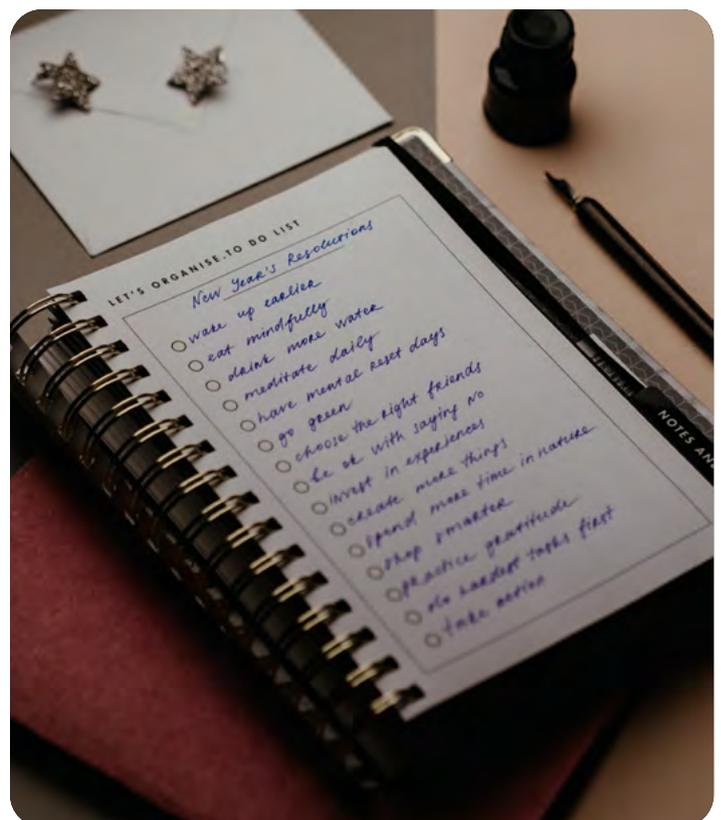
Les bonnes résolutions, vous en faites un peu ? Beaucoup ? Passionnément ? Ou pas du tout ? Forte de sa charge symbolique de renouveau, la nouvelle année est propice à vouloir apporter de plus ou moins grands changements dans notre existence.

Une bonne résolution peut être un moteur pour les mois à venir. Ne permet-elle pas, par exemple, de concevoir un projet selon son besoin, mobilisant énergie et attention, de s'engager personnellement pour atteindre un objectif positif et améliorer sa qualité de vie, de se projeter dans l'avenir, rompre certaines habitudes... et, au final, ressentir la satisfaction d'être parvenu à un résultat ?

D'un autre côté, nous savons d'expérience que certaines de ces résolutions ne dépasseront pas la Chandeleur. Pour se donner les meilleures chances d'éviter cet écueil, il est peut-être salvateur de s'inspirer de cette maxime que l'on prête aux stoïciens : accepter avec sérénité ce que l'on ne peut changer, avoir le courage de changer ce que l'on peut et, surtout, posséder la sagesse de distinguer entre les deux... Pour le dire autrement, fixons-nous des objectifs atteignables, en empruntant cette fois-ci aux méthodes de management l'acronyme SMART. Prenons donc comme (première) résolution de ne prendre que des résolutions qui visent un objectif Spécifique, Mesurable, Acceptable, Réaliste et Temporel.



**Les bonnes résolutions,
vous en faites
un peu ? Beaucoup ?
Passionnément ?
Ou pas du tout ?**



Être « bien dans son assiette » c'est aussi être « bien dans sa tête ».

La méthode évite d'abandonner trop vite une résolution trop ambitieuse, pensée en forme de contrainte (« Il faut absolument que... »). Votre médecin vous recommande de pratiquer davantage d'effort physique? Plutôt que de vous lancer dans la préparation des 10 km d'Uccle, dites-vous que, pour mieux vous tenir en forme, vous vous faites la promesse en 2023 de marcher (action spécifique), en dégagant du temps chaque jour (fréquence mesurable) pour parcourir deux à trois kilomètres (distance acceptable), en parlant de vos efforts à votre médecin (pour des résultats réalistes), cela d'ici au printemps (pour la perspective temporelle). Vos objectifs seront par ailleurs plus facilement atteignables si vous vous y mettez à plusieurs. Peut-être que vos voisins, vos partenaires de loisirs ou encore vos amis souhaitent aussi se mettre à la marche, ou à Internet, au jardinage... Adopter et tenir une résolution collective est peut-être la clé du succès et, au moins, source de partage!

Être bien dans son assiette

Lendemain de fêtes de fin d'année oblige, on pense volontiers qu'une diète serait bienvenue. Cela sans compter que l'on baigne déjà tout au long de l'année dans les messages en forme d'injonction à la perte de poids. Maigrir à tout prix? Il est sans doute prudent d'y réfléchir à deux fois avant de décréter que 2023 rimera avec régime. Autant l'on évitera les excès de table trop fréquents, autant on fera l'impasse sur des mesures trop draconiennes qui ne conviennent pas au métabolisme d'une personne âgée.

Passé 50 ans, c'est en effet la recherche d'un poids de forme qui doit primer plutôt que celle qu'un poids idéal dictée par des considérations qui relèvent davantage voire seulement de l'aspect esthétique. Il importe à ce niveau de voir la nutrition comme un facteur de bien-être physique et mental, de prévention et de lutte contre des maladies invalidantes. Une alimentation équilibrée (avec des apports suffisants en protéines notamment, ainsi qu'une bonne hydratation pour lutter contre la fatigue et mieux dormir) est comme toujours la clé et le poids de forme peut être atteint sans privation. Pas question en effet de bannir le plaisir de sa table, essentiel si l'on veut atteindre son objectif: être « bien dans son assiette » c'est aussi être « bien dans sa tête ».

Le plaisir et la perspective d'un repas partagé s'y ajoutent aussi: profitez donc de 2023 pour participer aux différents repas de fête de Generation+ ou pousser la porte du restaurant didactique « L'envol gourmand ». De savoureux menus vous attendent en l'agréable compagnie d'autres seniors ucclois! Au quotidien, la Commune vous propose par ailleurs ses repas servis à domicile, équilibrés et variés, à un prix abordable. Vous pouvez aussi les prendre près de chez vous, dans l'ambiance conviviale des Centres récréatifs où se déroulent nos activités.

Faire davantage d'exercice

Si la nutrition participe à prendre soin de soi, on connaît aussi les bienfaits de l'exercice physique. L'activité physique modérée et quotidienne, ajustée à ses capacités, aide à maintenir son poids de





forme tout en étant source de bien-être, ici aussi sur le plan mental notamment. Sans compter ses apports en termes de lutte contre les méfaits de la sédentarité. L'activité physique prévient l'état de fragilité avec dans son viseur des troubles comme le diabète, l'hypertension, la perte musculaire, l'ostéoporose, entre autres.

Peu importe les années ou de n'avoir jamais pratiqué, intensivement ou non, un sport, il n'est jamais trop tard pour (re)chausser ses baskets, à condition d'y aller progressivement. Voici quelques conseils donc pour que la bonne résolution de bouger plus ne s'essouffle pas. Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps en position assise voire allongée : des périodes d'activités de 5 minutes toutes les 90 à 120 minutes aident déjà à ce niveau.

Que privilégier? 30 minutes d'activité physique modérée par jour (ou 15 d'intensité plus élevée) pour agir au niveau cardio-respiratoire. Solliciter les bras, les jambes et le tronc participe au renforcement musculaire. Des assouplissements contribuent à la mobilité des articulations. On y ajoute enfin des exercices ou activités qui mobilisent l'équilibre.

Bonne nouvelle, tous ces bienfaits se trouvent au programme d'une large palette d'activités de Generation+. Consultez nos pages pour faire votre choix entre les promenades du lundi, la natation ou encore nos différentes formules de gymnastique, yoga, tai chi.

Voir davantage de monde

Autre résolution populaire: remettre des liens sociaux au cœur de notre vie quotidienne. Loin d'être une mince affaire, tisser des relations avec son entourage en conservant un lien fort dans le temps est une grande source de bonheur et bien-être. En plus de casser la monotonie des jours et des semaines, avoir une vie sociale active affecte positivement la santé. En effet, plusieurs études démontrent que les personnes âgées bien entourées sont 10% plus nombreuses en meilleure santé que celles se sentant seules ou isolées.

Malheureusement, il ne suffit pas de prendre la décision de développer des liens avec son entourage ou des inconnus pour que cela arrive. Plusieurs actions doivent être mises en œuvre pour développer une vie sociale plus riche. La première chose à faire est de réaliser un travail d'introspection pour déterminer ce qui fait obstruction à ce projet. Certaines questions peuvent vous mettre sur la voie. Est-ce que vos journées sont généralement bien remplies? Vivez-vous dans le présent? Partagez-vous plutôt des pensées positives ou négatives avec votre entourage?

Aller vers l'autre est aussi une question de tempérament. Timidité ou introversion, peur de déranger ou de l'inconnu... autant de barrière mentales que cette observation peut aider à lever: vous n'êtes pas seul(e) à chercher de la compagnie! C'est même l'un des secrets de la longévité du succès des activités de Generation+: on y vient aussi pour le contact social!

Et, pour apporter plus de présence dans votre quotidien, pourquoi ne pas franchir le pas du partage de votre logement, par exemple avec un(e) étudiante(e)? Des asbl vous aident à créer ce lien, telles CECO Home Sharing (0497 599 506) ou 1 Toit 2 Âges (0498 73 73 19).

ENVIE DE VOUS ENGAGER?

Pensez au bénévolat au sein de l'asbl Generation+ ou rejoignez les membres du Conseil consultatif ucclois des aînés (informations via le service des Seniors).

Pages libres



Carte postale: notre maison communale

Le déménagement et regroupement récent de l'administration communale dans les bâtiments rénovés rue de Stalle ne doivent pas faire oublier notre maison communale historique. Si cette vue date du début du 20e siècle, la construction de cette élégante bâtisse de style Louis XIII s'est étalée de 1872 à 1882. Elle a été érigée sur un terrain cédé gratuitement par le baron Beeckman lors du lotissement du « nouvel Uccle ». Elle est située place Jean Vander Elst qui fut brasseur au Merlo.

Les mariages continuent d'être célébrés dans la vaste salle du Conseil. Située à l'étage, elle est ornée d'une frise de la main d'Omer Dierickx et de panneaux multicolores faisant revivre des coins pittoresques de notre commune. Des œuvres de Staquet, Hermanus et Uyterschaut complètent sa décoration. Le jardin a été aménagé en 1971-1972.

Nos édiles ne s'y sont pas toujours réunis: les premières réunions du Conseil communal se sont tenues dans le pittoresque estaminet du « Spijtigen Duivel » avant de migrer avec le parvis Saint-Pierre dans l'édifice qui accueille pour peu de temps encore la Justice de paix qui devrait rejoindre... l'ancienne maison communale.

Y. Lahaut-Van den eynde

Sources : « Découvrez Uccle, ses rues et places »
par Raf Meurisse et son équipe

Le coin lectures

En panne d'idées « livres » ? Les bibliothèques communales nous ont confié leurs coups de cœur 2022, tous disponibles dans leurs rayons.

Philippe BESSON : PARIS-BRIANÇON (202 p.)

Embarquement, un soir de départ en vacances, dans le train de nuit qui relie Paris à Briançon. Ce type de transport au charme désuet n'a plus vraiment la cote: il faut pouvoir apprécier les couchettes inconfortables, la lenteur du trajet et la promiscuité avec les autres voyageurs. Au fil des destins croisés, le roman passe l'âme humaine au microscope. « Ils l'ignorent encore, mais à l'aube, certains d'entre eux auront trouvé la mort. »

Sandrine COLLETTE : ON ÉTAIT DES LOUPS (197 p.)

Liam et sa famille vivent à l'écart du monde, au milieu des montagnes et des forêts, à des kilomètres de la première habitation. Lorsque Liam part chasser pendant plusieurs jours, sa femme Ava reste à la ferme avec Aru, leur fils de 5 ans, pour s'occuper des bêtes et du potager. Un jour, alors qu'il rentre d'une longue traque, il découvre le corps sans vie d'Ava, déchiqueté par un ours et dessous, son fils, indemne. Commence alors un long voyage pour tous les deux... Il faudra attendre le dernier chapitre pour découvrir ce qu'il adviendra finalement du père et de l'enfant.

Camilla GREBE : L'HORIZON D'UNE NUIT (445 p.)

Maria est une femme comblée. Tout semble se passer à merveille dans sa petite famille recomposée jusqu'au jour où Yasmin, sa belle-fille, disparaît sans laisser de traces. 20 ans plus tard, l'enquête est relancée lorsqu'un corps est repêché dans la mer. La reine du roman psychologique est de retour avec ce thriller captivant qui balaiera toutes vos certitudes d'un revers de la main. A mesure que l'enquête avance, tout ne paraît que mensonges et faux semblants. L'autrice nous mène en bateau et on adore ça !

Aurélia AURITA : LA VIE GOURMANDE (368 p.)

Dans cette autobiographie culinaire qui prend la forme d'un roman graphique (prix Wolinski 2022), Aurita Aurélia relate ses expériences au Japon, dans les Vosges ou à Paris. Tout en empruntant les chemins du goût et de l'intime, Aurita Aurélia fait le récit d'un drame personnel: un cancer qui va bouleverser son quotidien, mais qui jamais ne triomphera de l'instinct de plaisir et de gourmandise qui circule tout au long du livre.

VOUS NE LES AVEZ PAS ENCORE LUS ?

VISITEZ LES BIBLIOTHÈQUES POUR LES Y EMPRUNTER !

- Le Phare: ouverte du mardi au samedi, 02 374 04 43
- Le Centre: ouverte du mardi au samedi, 02 348 65 29
- Homborch: 02 374 19 25, ouverte les lundis, mercredis, vendredis et samedis

- BONNE
- ANNEE
- DEUX
- MILLE
- VINGT
- TROIS
- AUTRUI
- BEIGNET
- BENEVOLAT
- CABESTAN
- CERULEEN
- CHEVAL
- CRAVATE
- CRO-MAGNON
- EGAIEMENT
- ENLUMINEUR
- FANFARE
- FLEGME
- FRATERNITE
- GINGEMBRE
- HARDIMENT
- HARENG
- LANTERNON
- LEITMOTIV
- METAIRIE
- MUESLI
- NOUGAT
- PAGANINI
- PATIENT
- POMPEI
- REESSAYER
- RENEGAT
- SAINTE
- SARDANE
- SERTISSURE
- SERVIETTE
- TRICOT
- VIRTUEL
- VOGELPIK

Repérez les 39 mots ci-dessous et biffez-les proprement 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 !

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

Tiendront ? Tiendront pas ?

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



2023

L'ÉQUIPE G+ VOUS SOUHAITE UNE TRÈS BELLE ANNÉE PLEINE DE SOURIRES ET DE BONS MOMENTS DE PARTAGE !




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 (OU 55 OU 56)**

✉ **seniors@ucclle.brussels**

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

📍 **RUE DE STALLE 77, 1180 UCCLLE
BUREAUX OUVERTS DE 8H30 À 12H00**

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-JOSÉE GONZALES.

Il s'agit des conférences interuniversitaires 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 → 12H**

☎ **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 4 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, le nom du responsable,
le jour et l'heure.

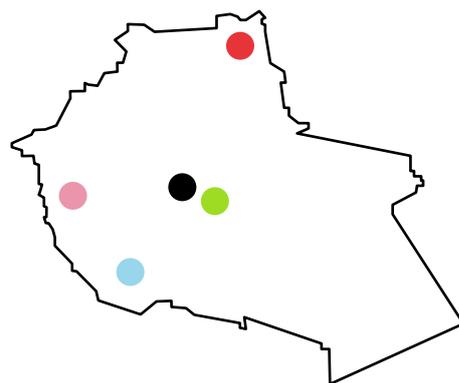
🏠 **EN ESPÈCES OU BANCONTACT**

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
 ☎ 02 375 10 07
 🚌 BUS 37, 43
- **CENTRE WOLVENDAEL**
 📍 AVENUE PAUL STROOBANT 43
 (accès possible à pied par le Parc Wolvendael, via l'entrée Dieweg)
 ☎ 02 375 29 62
 🚊 TRAM 92, 97
- **CENTRE NEERSTALLE**
 📍 CHAUSSÉE DE NEERSTALLE 489
 ☎ 02 332 33 46
 🚊 TRAM 4, 97
- **CENTRE VANDERKINDERE**
 📍 RUE VANDERKINDERE 383
 ☎ 02 346 24 73
 🚊 TRAM 7 – BUS 60
- **SALLE 1180**
 📍 RUE ROBERT SCOTT 14
 ☎ 02 348 65 16
 🚊 TRAM 4, 51, 97



Comment prendre un repas dans un Centre ?

- 🕒 12H → 13H
- 🍽️ POTAGE, PLAT, DESSERT

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.ucclle.be/administration/action-sociale/repas.

4,95€

Renseignements et inscription

- 📅 LUNDI → VENDREDI
- 🕒 8H30 → 12H30 ET 13H30 → 15H30
- 📍 RUE DE STALLE 77
- ☎ 02 605 12 02
- ✉ servicerepas@ucclle.brussels

Repas intergénérationnels : les mardis gourmands

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

- 📅 CHAQUE MARDI
- 🕒 14H → 16H
- 📍 CENTRE RÉCRÉATIF VANDERKINDERE

ORGANISÉ PAR
L'ASBL BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT
MARIANNE – 0488 43 38 87



NOUVEAU

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

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@ucclle.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

Rédaction

Partenaires techniques

CIT'LIGHT ASBL

Rédaction

ONOSTUDIO.BE

Design

ABC-DRUKKERIJ

Impression

Contact et publicité

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

📅 **LUNDI → VENDREDI**

🕒 **08H30 → 12H00**

**ATTENTION
CHANGEMENT D'HEURE**

Vous pouvez également nous appeler :

Échevinat des Seniors de la commune d'Uccle

📅 **LUNDI → VENDREDI**

🕒 **08H30 → 12H00**

🕒 **13H30 → 15H30**

📍 **RUE DE STALLE 77**

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

☎ **02 605 15 53 (PUBLICITÉ)**

✉ **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