

# G+

Generation +

# Numéro 21

THÈME

Je mange,  
donc  
je suis

p. 25

bpost

PB-PP  
BELGIE(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT  
1099 BRUXELLES X

JUILLET - AOÛT 2024  
JULI - AUGUSTUS 2024

ASBL Generation+  
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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

COMMUNE  
D'UCCLE



PROMENADE GUIDÉE

LES HISTOIRES DU  
CHÂTEAU DE BEERSEL

p. 8



# À votre agenda !

1<sup>er</sup> juillet -  
1<sup>er</sup> septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>1<sup>er</sup> juillet</b>	2	3	4	5	6	7
SENIORS OBJECTIF MOBILITÉ				SENIORS OBJECTIF MOBILITÉ		
8	9	10	11	12	13	14
	Naissance de Barbara Cartland (1901)	VISITE GUIDÉE La maison Van Buuren (SP) UCCLE RACONTÉE Rue Vanderkindere				
15	16	17	18	19	20	21
			Journée internationale Nelson Mandela			Fête Nationale REPAS DE FÊTE Les Frères Romano
22	23	24	25	26	27	28
	Naissance de Daniel Radcliffe (alias Harry Potter)			Cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques de Paris		
29	30	31	<b>1<sup>er</sup> août</b>	2	3	4
	Journée internationale de l'amitié					Décès de Marilyn Monroe (1962)
5	6	7	8	9	10	11
	VISITE GUIDÉE Dieweg (Savoir Plus)		UCCLE RACONTÉE Parc Tenbosch et musée Constantin Meunier			
12	13	14	15	16	17	18
Journée internationale de la jeunesse			Assomption REPAS DE FÊTE Il Turi			Naissance de Robert Redford (1936)
19	20	21	22	23	24	25
	SENIORS OBJECTIF MOBILITÉ VISITE GUIDÉE La Savonnerie (Savoir Plus)		CONCERT d'été PROMENADE GUIDÉE Château de Beersel SENIORS OBJECTIF MOBILITÉ		Éruption du Vésuve (en 79) engloutissant Pompéi	
26	27	28	29	30	31	<b>1<sup>er</sup> septembre</b>
Jour de la réglisse dans le calendrier républicain français			SENIORS OBJECTIF MOBILITÉ UCCLE RACONTÉE Dieweg		Décès de Diana Spencer dite « Lady Di » (1997)	

# Édito

Un dicton bien connu annonce que « juillet ensoleillé remplit cave et grenier ». A l'aube de l'été, nous vous souhaitons une pleine moisson de moments conviviaux ces prochaines semaines, avec ou sans la bénédiction du soleil, mais en tout cas avec notre asbl !

Notre programmation de juillet et août fait la part belle à la découverte de notre commune. Ce sera assurément le cas des balades de Viviana qui vous feront voyager entre petite et grande histoire, avec à chaque fois de passionnantes anecdotes.

L'été c'est, aussi, une saison qui se savoure. Les fruits, salades et autres gaspachos font régner le beau temps dans nos assiettes. Notre magazine, justement, vous invite à table avec son dossier consacré à notre alimentation. Comment, l'âge venant, continuer à se faire plaisir – une nécessité nous dit une diététicienne – tout en veillant à un régime adapté à nos besoins spécifiques ? Nous apportons quelques éléments de réponse dans ces pages.

Vous constaterez à la lecture de ce numéro que, fidèle à son habitude, Generation+ ne fait pas relâche en été. Nombre de nos activités se poursuivent en effet. Nous en profitons pour remercier l'ensemble des bénévoles ainsi que l'équipe du service communal des Seniors pour leur dévouement d'un bout à l'autre de l'année. Nous aurons l'occasion de célébrer prochainement ces bénévoles à l'occasion d'un événement spécifique. Vous qui appréciez tout autant leur travail, n'hésitez pas à le leur dire. Un merci, c'est un sourire !

Bel été à toutes et tous, à Uccle, avec votre asbl !

Zoals een bekend gezegde luidt: "Juli louter zonneshijn, zeker krijgen we gouden wijn". Bij het begin van de zomer wensen we je de komende weken een hoop gezellige momenten met onze vzw, met of zonder de zegen van de zon.

Ons programma voor juli en augustus laat je onze gemeente ontdekken. Dat is zeker het geval tijdens de wandelingen van Viviana, die je laten reizen in de tijd, met telkens boeiende anekdotes.

De zomer is ook een seizoen om met volle teugen van te genieten. Fruit, slaatjes en gazpacho brengen het mooie weer op ons bord. Ons magazine nodigt je uit aan tafel met het dossier over onze voeding. Hoe blijf je jezelf een plezier doen als je ouder wordt – een noodzaak volgens een diëtiste – en waak je over een dieet aangepast aan onze specifieke behoeften? We geven je enkele antwoorden op deze pagina's.

Tijdens het lezen van dit nummer stel je vast dat Generation+, trouw aan zijn traditie, deze zomer geen pauze neemt. Heel wat van onze activiteiten lopen immers door. We maken van de gelegenheid gebruik om alle vrijwilligers en het team van de gemeentedienst Senioren te bedanken voor hun toewijding het hele jaar door. Binnenkort zetten we deze vrijwilligers in de bloemetjes tijdens een speciaal evenement. Waardeer jij hun werk ook? Aarzel dan niet om het hen te zeggen en bedank ze met een glimlach.

We wensen je een stralende zomer in Ukkel met je vzw!



## Activités

---

- 5 EXCURSIONS & VISITES
- 9 REPAS DE FÊTE
- 10 INFORMATIONS
- 11 ÉVÉNEMENTS
- 13 CONFÉRENCES
- 14 SPORTS
- 17 MARCHES DU LUNDI
- 19 ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ

## Dossier

---

- 23 JE MANGE, DONC JE SUIS
- 27 PAGES LIBRES

## En pratique

---

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

ACTIVITÉS

EXCURSIONS  
& VISITES

# 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 !

Visite guidée : La maison Van Buuren

📅 MARDI 11 JUILLET 2024

📍 RENDEZ-VOUS : AVENUE LÉO ERRERA 41

🕒 DÉPART : 9h45

COMPLET



© Alberto Fernandez Fernandez - Wikimedia



## Uccle racontée

### – Les promenades de Viviana

#### Les histoires de la rue Vanderkindere

📅 JEUDI 11 JUILLET 2024 🕒 14h15

Cette ancienne voie forestière, devenue commerçante à présent, porte le nom de deux hommes politiques ucclois. Bordant le quartier du Chat, elle a sa place dans l'histoire de notre commune. Cette balade nous permettra de suivre les traces de son passé, sans oublier les rues avoisinantes avec leurs propres histoires et anecdotes.

**ORGANISATION :** Generation+

**LE PRIX COMPREND :** Le guide

📍 DÉPART : CARREFOUR BASCULE, CHAUSSÉE DE WATERLOO 719  
ARRIVÉE : GLACIER ZIZI, RUE DE LA MUTUALITÉ 57A



11€

13€



© Eddy Van 3000 - Wikimedia



## Visite guidée

### Dieweg

📅 MARDI 6 AOÛT 2024

🕒 14h30

Le cimetière du Dieweg est l'un des lieux insolites de la région bruxelloise. Désaffecté en 1958, classé en 1997, il est reconnu comme zone verte de haute valeur biologique. Peu entretenu, il s'est transformé au fil du temps et une incroyable diversité de plantes a pris possession du lieu, envahissant les ferronneries et les monuments décrépits. Dans ce décor mystérieux conciliant nature et architecture, la visite vous plongera dans l'histoire de la biodiversité et donnera un aperçu du rôle essentiel des cimetières au sein du maillage vert de la région.

6€

**ORGANISATION :** Savoir Plus

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

📍 **RENDEZ-VOUS :** DIEWEG 95

8€



## Uccle racontée

### – Les promenades de Viviana

#### Visite du parc Tenbosch et du musée Constantin Meunier

📅 JEUDI 8 AOÛT 2024

🕒 14h00

Pour cette balade, « Uccle racontée » se muera en « Ixelles racontée ». Viviana nous emmènera dans le quartier Berkendael, limitrophe de notre commune et connu comme « un nouveau quartier bourgeois ». Venez admirez les belles demeures renommées dans l'histoire de l'architecture et découvrez les petites histoires des personnes qui ont bâti et aimé ce quartier. Lors de la deuxième partie de la balade, vous visiterez le musée Constantin Meunier, situé dans sa maison-atelier, membre du réseau des musées royaux des Beaux-Arts de Belgique.

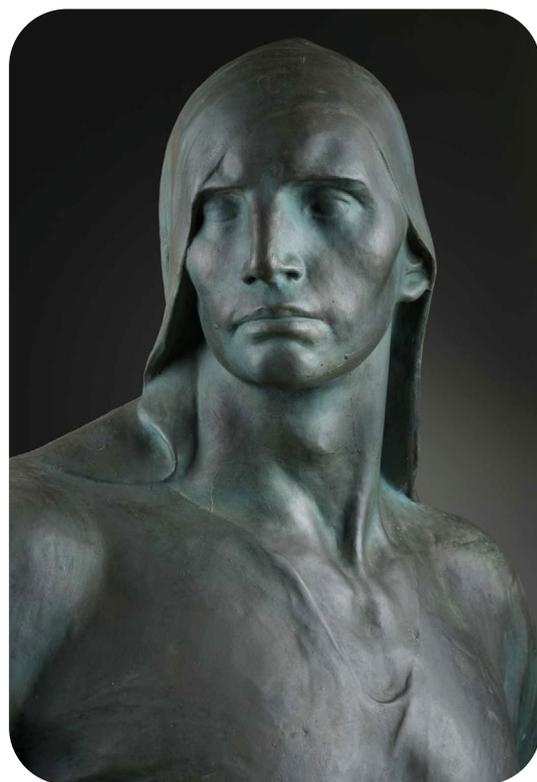
**ORGANISATION :** Generation+

**LE PRIX COMPREND :** L'entrée au musée et le guide

📍 **RENDEZ-VOUS :** DEVANT L'ENTRÉE DE L'ÉGLISE NOTRE-DAME DE L'ANNONCIATION, PLACE BRUGMANN À 1050 À IXELLES

12€

14€



© KMSKB - Cédric Verhelst



© GdML - Wikimedia



## Visite guidée

### Les Savonneries bruxelloises

📅 **MARDI 20 AOÛT 2024**

🕒 **13h45**

Bientôt centenaire, la fabrique traditionnelle des Savonneries bruxelloises est située à Laeken. Depuis 1926, trois générations de la famille Nanson ainsi que divers repreneurs ont eu à cœur d'y produire des savons et cosmétiques solides de très haute qualité. Les Savonneries ont été aujourd'hui reprises par deux jeunes entrepreneurs qui respectent, eux aussi, les valeurs et ambitions historiques tout en s'adaptant aux enjeux actuels. Fruit d'un artisanat local et d'un savoir-faire ancestral, sa production s'exporte pour près des trois quarts aux quatre coins du monde. Curieux de découvrir le processus de production ? Rejoignez-nous et venez vous laisser envoûter par les subtils parfums de Grasse qui embaument l'atelier.

**ORGANISATION :** Savoir Plus

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

📍 **RENDEZ-VOUS :** RUE EDMOND TOLLENAERE 27 À 1020 LAEKEN

16€

18€



## Promenade guidée

### Les histoires du château de Beersel



📅 **JEUDI 22 AOÛT 2024**

🕒 **14h00**

Le château de Beersel est l'un des rares exemples aussi bien conservés de l'architecture militaire médiévale en Belgique. Cet édifice a, en effet, conservé son aspect du 15<sup>e</sup> siècle. La visite vous fera découvrir son histoire mouvementée au fil des siècles, en identifiant aussi ses liens avec Uccle. Les sièges, les héros, les propriétaires successifs, ainsi que les passants et les visiteurs, ont laissé des traces et des symboles en ses murs.

**ATTENTION :** Pour les personnes à mobilité réduite, le château de Beersel est un ancien château militaire, sur trois niveaux, sans ascenseur et avec des escaliers étroits.

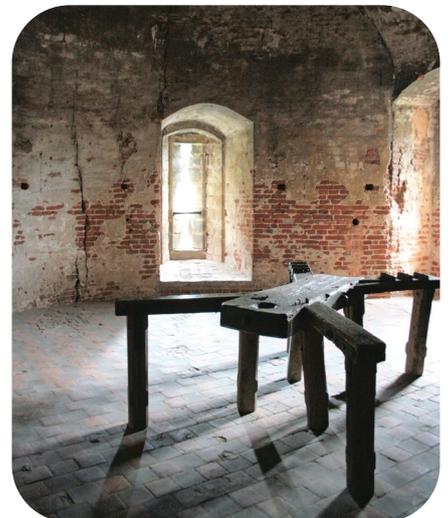
**ORGANISATION :** Generation+

**LE PRIX COMPREND :** L'entrée au château, le guide et le billet de train

📍 **RENDEZ-VOUS À L'ARRÊT DU TRAM 92 :  
GARE DE SAINT-JOB DIRECTION FORT-JACO**

13€

15€





© Smapi Immobilier



## Uccle racontée – Les promenades de Viviana

### Les histoires du Dieweg

📅 JEUDI 29 AOÛT 2024

🕒 14h15

Ancienne route populaire, connue pour son cimetière, lien entre deux longues chaussées, le Dieweg abrite des maisons remarquables et a été le témoin d'histoires passionnantes. Cette balade nous dévoilera tous ses mystères et trésors cachés.

**ORGANISATION :** Generation+

**LE PRIX COMPREND :** Le guide

📍 DÉPART : AVENUE CIRCULAIRE 144, DEVANT LE DOMAINE DE CHERRIDEUX  
ARRIVÉE : DIEWEG 3, À SCHNEIDER ELECTRIC (GARE DE CALVOET)

11,3€

13,3€



## Visite guidée

### Le musée Mode et Dentelle

📅 MARDI 17 SEPTEMBRE 2024

🕒 14h15

Rendez-vous au musée Mode et Dentelle pour une exposition dédiée à Jules François Crahay, l'un des grands génies de la couture belge. Né à Liège en 1917, il étudie à Paris dans les années 30 puis retourne en Belgique pour travailler avec sa mère, tailleuse de métier. En 1951, il reprend à Paris la maison de haute couture de Jane Régny, avec Germaine de Vilmorin ; mais ce n'est pas un succès. Engagé par Robert Ricci, il rejoint la maison Nina Ricci et y reste une dizaine d'années. Peu à peu, il va s'occuper de la création de tous les modèles. Son premier succès, il l'obtient dans cette maison en 1959 quand il présente la collection féminine « Tomboy ».

Par la suite, il intègre la maison Lanvin durant une vingtaine d'années. Sa collection de 1964 est très remarquée et sera présentée au Japon, dans le cadre d'un contrat avec la maison Courrège. Couronné d'un Dé d'or à trois reprises au long de sa carrière créative, il a pris une retraite bien méritée dans le sud de la France, où il est décédé en 1988.

**ORGANISATION :** Savoir plus

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

📍 RENDEZ-VOUS :  
RUE DE LA VIOLETTE 12  
À 1000 BRUXELLES

6€

8€



© Musée Mode et Dentelle



# Repas de fêtes

REPAS

9

ACTIVITÉS

ACTIVITÉS

REPAS

Tarif abonné  
Tarif non-abonné

© Les Frères Romano



## Repas de la Fête nationale Les Frères Romano

📅 DIMANCHE 21 JUILLET

🕒 12h30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 8 JUILLET

### MENU

#### APERITIF

Un kir royal  
Petite dégustation

① Salade d'artichaut  
et scampis croustillants

#### ENTRÉE

② Saumon d'Ecosse mariné à la minute

③ Carpaccio holstein à la roquette  
et parmesan

① Filet de dorade grillée, sauce vierge

#### PLAT

② Noisette d'agneau rôti au romarin,  
gratin dauphinois

③ Suprême de poularde fermière  
aux morilles

① Mélange de fruits rouges Melba

#### DESSERT

② Soufflé glacé à l'orange

③ Gâteau maison au chocolat  
et crème anglaise

#### CAFÉ OU THÉ

BOISSONS : 1 COUPE DE KIR ROYAL, 1/2 BOUTEILLE DE VIN ROUGE OU BLANC PAR PERSONNE, EAU PLATE ET GAZEUSE, CAFÉ OU THÉ

📍 AVENUE DE FRÉ 182

RÉSERVATION ET PAIEMENT :  
Generation+

69€\*

73€\*

\*MENU + BOISSONS



## Repas d'Assomption Il Turi

📅 JEUDI 15 AOÛT

🕒 12h30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 2 AOÛT

### MENU

#### APERITIF

Une coupe ou mocktail sans alcool

① Crocchette di Parmigiano

#### ENTRÉE

② Vitello tonnato

③ Caprese di bufala

#### PLAT

① Escalope « Turi » con pasta

② Lasagne di parmigiana alla Calabrese

③ Salmone con pesto

#### DESSERT

① Café gourmand

#### CAFÉ OU THÉ

BOISSONS : 1 COUPE OU MOCKTAIL SANS ALCOOL, 1/2 BOUTEILLE DE VIN ROUGE OU BLANC PAR PERSONNE, 1/4 EAU PLATE OU GAZEUSE OU SOFT, CAFÉ OU THÉ



© Il Turi

📍 AVENUE DU PRINCE DE LIGNE 14

RÉSERVATION ET PAIEMENT :  
Generation+

65€\*

68€\*

\*MENU + BOISSONS

# Seniors : objectif mobilité

Devenez incollable sur les applications dédiées à votre mobilité



Pour se déplacer aujourd'hui, les outils numériques peuvent être bien utiles. Mais, comme seniors, ce n'est pas toujours facile de s'en sortir avec ces applications et services. C'est pourquoi Generation+ vous propose une nouvelle série de cycles de formation à l'utilisation de votre smartphone ou tablette, au bénéfice de votre mobilité.

Vous disposez d'un smartphone ou d'une tablette et vous souhaitez apprendre à utiliser les outils qu'ils proposent pour votre mobilité ou vous perfectionner ? Alors les cycles « Ma mobilité en ligne » sont faits pour vous !

Ces cycles, tous au contenu identique, vont vous permettre de tirer le meilleur profit des facilités offertes par les applications ou services via Internet, dédiés à la mobilité. Ils se diviseront chacun en 5 séances, divisées en deux parties. La première partie des séances reprendra les bases du maniement de votre smartphone ou tablette que vous apporterez sur place : comment se connecter, se géolocaliser, naviguer à l'aide de l'interface, télécharger une application...

Après cette mise à jour de vos connaissances de base pour utiliser en pratique votre terminal, le voyage à travers le monde des services en ligne pourra réellement commencer. La suite des séances vous amènera à maîtriser les outils cartographiques (Google Maps, OpenStreetMap par exemple), bien utiliser une application GPS (comme Waze), tirer le meilleur des services numériques dédiés aux transports en commun (horaires, itinéraires, achat d'un titre de transport en train, tram, bus...).

## En pratique

- Les cycles nécessitent de disposer déjà d'un smartphone ou d'une tablette et de vous en munir sur place.
- Les sessions se dérouleront cette année dans l'EPN (Espace Public Numérique) de la bibliothèque Le Phare.
- Adresse : Bibliothèque Le Phare, chaussée de Waterloo 935

## Calendrier

Les cycles se déroulent chacun en 5 séances, de 10h à 13h, aux dates suivantes :

- **CYCLE 2 :** VE 21/06 / LU 24/06 / VE 28/06 / LU 01/07 / VE 05/07
- **CYCLE 3 :** MA 20/08 / JEU 22/08 / MA 27/08 / JEU 29/08 / MA 03/09
- **CYCLE 4 :** LU 09/09 / VE 13/09 / LU 16/09 / VE 20/09 / LU 23/09

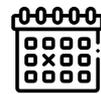


AVEC LE SOUTIEN DE

**BRUXELLES MOBILITÉ**

SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES

# Événements



## Exposition

### Place à l'art !

Des artistes profitent de la belle saison pour exposer leurs œuvres en extérieur et vous expliquer leur art.

📅 **LES DIMANCHES 30 JUIN ET 8 SEPTEMBRE**

🕒 **DE 10h À 13h**

📍 **SUR LE PARVIS SAINT PIERRE**

📅 **LES DIMANCHES 14 JUILLET ET 18 AOÛT**

📍 **AU PARC DE WOLVENDAEL**



## Concerts gratuits

### Musiques au parc

📅 **DIMANCHE 14 JUILLET / 18 AOÛT**

Musiques au parc égayera, comme chaque année, le parc de Wolvendael et, plus particulièrement, son théâtre de verdure (face au pavillon Louis XV, entrée rue Rouge).

**LE 14 JUILLET :** À 11h30, concert de musique classique espagnole avec le duo Superphenix.

À 17h00, concert de jazz avec le trio Julien Tassin (guitare), Manu Hermia (saxophone) et Chris Joris (batterie et percussions).

**LE 18 AOÛT :** À 11h30, concert de musique des Balkans avec le groupe Azahar Orchestra.

À 17h00, concert de musique Latino avec le groupe Awa Keme Kemo.

**INFOS :** [culture@uccl.be](mailto:culture@uccl.be) 02/605.15.30 ou sur le site internet : [www.uccl.be](http://www.uccl.be)

📍 **PARC DE WOLVENDAEL, THÉÂTRE DE VERDURE**

**GRATUIT  
GRATIS**

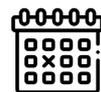
**Musiques  
au parc**

**Muziek  
in het park**

**DIMANCHES  
ZONDAG**

**14/07**  
11.30  
CLASSIQUE/KLASSIEK  
17.00  
JAZZ

**18/08**  
11.30 & 17.00  
MUSIQUE DU MONDE/  
WERELD MUZIEK



## Musique

### Concert d'été

📅 **MERCREDI 21 AOÛT**

🕒 **15h00**

Par la compagnie Arpa d'Or

📍 **MAISON DES ARTS, RUE DU DOYENNÉ 102**

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

**ENTRÉE :** Gratuite



## Concours Uccle en fleurs

📅 1 - 15 SEPTEMBRE

La Commune d'Uccle et son service de l'Environnement, en collaboration avec le service Vert, organisent du 1er au 15 septembre 2024 le concours «Uccle en Fleurs».

Il vous suffit, pour y participer, de décorer de fleurs naturelles ou de plantations, la façade, les fenêtres, le balcon, le jardin, le carré d'arbre devant votre maison, la vitrine de votre commerce ou de votre entreprise.

De nombreux prix récompenseront les lauréat(e)s et les participant(e)s au concours. Nous comptons sur votre créativité pour égayer nos rues de vos plus belles créations !

**INSCRIPTION :** jusqu'au 31 août 2024.  
**INFOS :** [www.uccle.be](http://www.uccle.be)



## Spectacle

### Le temps d'une chanson

📅 JEUDI 19 SEPTEMBRE ⌚ 14h30

Artistes : Nico di Santy (chanteur) et Sacha Lorent (vidéaste)

Au micro, Nico Di Santy, qui interprètera ces airs inoubliables qui ont bercés notre jeunesse.

Aux images, Sacha Lorent, créateur de clips vidéos, qui vous emmènera en images dans l'atmosphère de ces chansons.

Un moment de nostalgie à savourer sans modération...

**ENTRÉE :** 5 €. Spectacle suivi d'un drink  
**RÉSERVATION OBLIGATOIRE :**  
[seniors@uccle.brussels](mailto:seniors@uccle.brussels) ou 02 605 15 50  
**ORGANISATION :** asbl GENERATION+

📍 **CENTRE CULTUREL D'UCCLE**  
- RUE ROUGE 47

## CONCERT

### Le temps d'une chanson Un voyage dans le temps en chansons et en images



Avec les artistes

**Nico di Santy** (chanteur)  
**Sacha Lorent** (vidéaste)

# Conférences interuniversitaires

5€

2€ /  
étudiant

ACTIVITÉS

**La nouvelle saison des Conférences interuniversitaires s'annonce !**

**Vous appréciez entretenir et enrichir votre culture générale ? Bonne nouvelle ! Après le succès de notre cycle 2023-2024, nous vous donnons rendez-vous le 18 octobre prochain pour la séance inaugurale du cycle 2024-2025.**

Les arts, l'histoire, l'économie, et bien d'autres thématiques, se succéderont au fil de notre nouvelle programmation. Outre la séance inaugurale, sept autres dates vous seront proposées, jusqu'en mai 2025.

Comme à l'accoutumée, nos conférences ont été sélectionnées de concert avec l'ULB et l'UCLouvain, les deux universités partenaires de Generation+.

Le calendrier complet vous sera détaillé dans le magazine de septembre.

 **Séance inaugurale**  
*La justice belge est-elle libre ?*

 **VENDREDI 18 OCTOBRE 2024**

 **ANNE GRUWEZ**  
Juge d'instruction

Un pouvoir qui ne décide pas de son budget est-il indépendant ? Le pouvoir législatif fixe annuellement sa dotation, le pouvoir exécutif détermine la composition et le fonctionnement des cabinets ministériels, le pouvoir judiciaire gère les moyens qui lui sont alloués sur la base du calcul de la charge de travail de chacun. Une justice obsédée par sa productivité peut-elle répondre aux besoins et attentes des citoyens ?

**CETTE PREMIÈRE SÉANCE SERA SUIVIE D'UN DRINK.**

CONFÉRENCES

## En pratique

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

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

**PROGRAMME SOUS RÉSERVE :** des changements de dernière minute peuvent intervenir, en fonction de la disponibilité des conférenciers.

Paiement sur place.

Pas d'inscription préalable.



# Sports

● Gratuit ● Tarif abonné ● Tarif non-abonné



7€\*

## Après-midis dansantes

📅 DEUXIÈME JEUDI DU MOIS 15h00  
INTERRUPTION EN JUILLET ET AOÛT

📍 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

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 – 0472 75 48 48

\* 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

Mme Annie Roggen – 02 256 69 95

ENTRÉE PISCINE À PAYER SUR PLACE

PRIX POUR LES MEMBRES DE G+ : 3,30 €

ABONNEMENT 10 SÉANCES : 30 €



## Danses folkloriques



**MARDI** ⌚ 14h00 → 16h00  
INTERRUPTION EN JUILLET ET AOÛT ; REPRISE LE MARDI 28 AOÛT

📍 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

## Cours de yoga

95€\*

100€\*

**MERCREDI** ⌚ 09h30 → 10h30  
⌚ 10h45 → 11h45

ATTENTION : LES COURS NE SERONT PAS ORGANISÉS  
LE 17 JUILLET ET LE 24 JUILLET

📍 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

## Gymnastique d'entretien

40€\*

45€\*

**COMPLÉT** INSCRIPTION EN LISTE D'ATTENTE

**MARDI** ⌚ 09h30 et 10h30\*  
**MERCREDI** ⌚ 10h00 / 11h00  
**JEUDI** ⌚ 09h00 / 10h00 / 11h00

INTERRUPTION PENDANT JUILLET ET AOÛT

📍 MARDI : ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74  
📍 MERCREDI & JEUDI : PLACE DE SAINT-JOB 20

RESPONSABLE : Mme Surdiacourt-Heymans

\* PRIX POUR 10 SÉANCES



50€\*

55€\*

## Gymnastique Koore

**VENDREDI** ⌚ 11h00  
INTERRUPTION PENDANT JUILLET ET AOÛT

📍 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 réhabilitation.

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

\* PRIX POUR 10 SÉANCES



25€\*

30€\*

## Relaxation du corps et du mental 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

## Tai-chi

45€\*

50€\*

📅 LUNDI

🕒 11h30

INTERRUPTION PENDANT JUILLET ET AOÛT

📍 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

## Qigong

45€\*

50€\*

📅 LUNDI & MARDI

🕒 09h30 / 10h30 / 11h30

INTERRUPTION PENDANT JUILLET ET AOÛT

📍 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



NOUVEAU

20€\*

22€\*

## Walking football

📅 TOUS LES 1<sup>ER</sup> ET 3<sup>ÈME</sup> JEUDIS

🕒 14h30

📍 LÉOPOLD FOOTBALL CLUB (RUE ZWARTEBEEK, 23 – PARKING SUR PLACE)

### Seniors et football ? Ça marche !

Le ballon rond roule aussi du côté des aînés, sous la forme du « walking football ». La règle de base : on marche plutôt que courir. L'objectif : se dépenser en s'amusant en bonne compagnie. Generation+ constitue une équipe mixte, encadrée par le Léopold Football Club, club historique de Uccle. Ne tardez pas à vous inscrire !

Comme son nom l'indique, le foot en marchant s'inspire de son « grand frère » avec comme règle principale qu'on y marche lorsqu'on est au contact du ballon. Proscrit aussi : le contact physique, de manière à éviter tout risque de blessure.

Mixité et convivialité : en tant que sport doux, le foot en marchant s'adresse aux seniors, hommes comme femmes. Si des matchs sont bien organisés, en plus des entraînements, l'esprit de convivialité l'emporte sur celui de compétition.

**ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR :** Le jeu se pratique sur un terrain de taille réduite, avec des goals eux aussi plus petits. Pour y jouer, une simple tenue de sport suffit : training et chaussures de footing (pas besoin de crampons).

\* PRIX POUR 6 SÉANCES

## BON À SAVOIR

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

# Marches du lundi

Activité réservée aux abonné(e)s du magazine G+

## DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile   
Moyen   
Difficile 



## Infos pratiques

### HORAIRE POUR TOUTE L'ANNÉE

🕒 RÉUNION À 14h00, DÉPART À 14h15

Nos promenades durent entre 2h00 et 2h15. De bonnes chaussures sont vivement recommandées. Les animaux ne sont pas admis.

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

### DE NOUVEAUX GUIDES SONT LES BIENVENUS

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

## Lac du Paradis et alentours

📅 1ER JUILLET

👤 MONIQUE OTTO & JEAN-PIERRE CREPLET

📍 PARKING DE LA PISCINE - RUE DE PIRAUMONT 160 À 1420 BRAINE-L'ALLEUD

🚌 Bus 66 (TEC) Braine-L'Alleud gare direction Nivelles – Arrêt : Fabrique, puis 20 minutes pour la Piscine

## Marche du Terlindenhof

📅 8 JUILLET

👤 BETTY LUYCX & MANUELA SUAREZ

📍 PARKING CAFÉ TERLINDENHOF - TERLINDENSTRAAT 13 À 1540 HERFELINGEN

🚌 E429 (A8) Hal Tournai – sortie 24 Quenast puis à droite, au feu tout droit jusqu'à Herfelingen. Covoiturage car le bus 164 (De Lijn) est dévié pour travaux.

## Du coin du balai à la drève de Bonne Odeur

📅 15 JUILLET

👤 BRIGITTE VAN REETH & HENRI SMEYERS

📍 ARRÊT : FORESTERIE – AVENUE DE LA FORESTERIE À 1170 WATERMAEL-BOITSFORT

🚌 Parking le long des voies latérales Bus 17 (STIB) – Arrêt : Foresterie

## Marche forestière du Grippensdelle

📅 22 JUILLET

👤 GÉRARD DUVIVIER

📍 CENTRE SPORTIF ADEPS – CHAUSSÉE DE WAVRE 2057 À 1160 AUDERGHEM

🚌 Bus 172 (STIB) – Terminus ADEPS Bus (De Lijn) 341-343-344-345-348-349 Bus C – E (TEC) – Arrêt : Rouge-Cloître

## Marche de l'Ermite (Braine-l'Alleud)

📅 29 JUILLET

👤 CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

📍 EGLISE DU SACRÉ-CŒUR DE JÉSUS – CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 670 À 1420 BRAINE-L'ALLEUD

🚌 Bus 40 (TEC) Uccle – Braine-l'Alleud Arrêt : Braine-l'Alleud – Ermite Eglise

## Marche autour de l'abbaye d'Aywiers (Lasne)



📅 5 AOÛT

👤 PATRICK JACOBS & JEAN-PIERRE CREPLET

📍 PARKING ANCIENNE GARE MARANSART  
AYWIERS – ROUTE DE L'ÉTAT 196 À 1380 LASNE

🚌 Bus 36 (TEC) depuis Braine-l'Alleud Gare vers Wavre. Arrêt : Maransart Aywiers

## Marche du Callarispad Brussegem Bosbeek



📅 12 AOÛT

👤 JOS ROEGES

📍 IN DE VOLLE POT – BRUSSESESTEENWEG 277  
À 1785 MERCHTEM

🚌 Bus 245 (De Lijn) Brussel - Dendermonde  
Arrêt : Brussegem Bosbeek Sarten

## Marche vers Oisquereq



📅 19 AOÛT

👤 POL BASSO & LINA GIUNTA

📍 PARKING DU MAGASIN DU LION - RUE DE  
TUBIZE 102 À 1440 BRAINE-LE-CHÂTEAU

🚌 Bus 115 (TEC) Braine-l'Alleud gare vers Tubize  
Arrêt : Braine-le-Château – Usines Meurise

## Marche du château de La Hulpe



📅 26 AOÛT

👤 GÉRARD DUVIVIER

📍 PARKING DU DOMAINE SOLVAY – CHAUSSÉE  
DE BRUXELLES 111 À 1310 LA HULPE

🚌 Bus 366 (TEC) – direction Court-Saint-Etienne  
Départ : Flagey – Arrêt : Étangs Solvay

## Marche « In de Kleine Ardennen » à Buizingen



📅 2 SEPTEMBRE

👤 HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH

📍 FRANS DAYSTRAAT 12 À 1501 BUIZINGEN  
(HALLE)

🚌 Bus 153 et 154 (De Lijn) – Arrêt : Reiberg (Huizingen) – puis 10 minutes à pied par Reiberg et Sanatorialaan / E19 – sortie 20, tourner à droite, 1ère à gauche (Grensweg) avant station-service, puis à droite Sanatoriumlaan, au bout à gauche.

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

**Maison Médicale Uccle-Centre**

**Promenades hebdomadaires "A la découverte d'Uccle"**

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

**NOUVEAUTÉ**

Rejoignez-nous pour un moment convivial tout en pratiquant de la marche !

- \* Ouvert et accessible à tous !
- \* Pour abonnés ou pas de la maison médicale
- \* Avec notre infirmière (ou un membre de l'équipe)
- \* Pour personnes moins valides
- \* Gratuit

**Inscription :**  
par tél. 02/331.51.64 ou mail : [info@mmuc.be](mailto:info@mmuc.be)

**Rendez-vous à la MMUC :**  
855 Chaussée d'Alseberg à 1180 Uccle

**Ou :** autre point de départ dans Uccle (voir site web)

# Ateliers & Jeux de société



## Langues

TABLES DE CONVERSATION

25€\*

27€\*

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

### 🇬🇧 ANGLAIS

📅 **MERCREDI** ⌚ 10h00 → 11h30

📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**

👤 **RESPONSABLE**

Mme Gande : 0478 30 93 34

📅 **JEUDI** ⌚ 10h00 → 11h30

📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**

👤 **RESPONSABLE**

Mme Umit : 0477 35 33 17

📅 **MARDI** ⌚ 10h00 → 11h30

📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**

👤 **RESPONSABLE**

Mme Chapman : 0486 89 02 06

### 🇳🇱 NÉERLANDAIS

📅 **LUNDI** ⌚ 10h00 → 11h30

**INTERRUPTION EN JUILLET ET AOÛT**

📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**

👤 **RESPONSABLE**

Mme Ledant : 0476 46 51 94

### 🇪🇸 ESPAGNOL

📅 **LUNDI** ⌚ 10h00 → 11h30

**INTERRUPTION EN JUILLET ET AOÛT**

📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**

👤 **RESPONSABLE**

Mme Carla Benites : 0497 27 46 41

\* PRIX POUR 10 SÉANCES

## Cours d'informatique

GRATUIT



Pour vous former ou vous perfectionner en informatique, les EPN (Espace Public 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**

Après de l'EPN lui-même : 02 563 21 89 – [epn@uccle.brussels](mailto:epn@uccle.brussels)

### IN MEMORIAM ALAIN BRICHANT

C'est avec une profonde tristesse que Generation+ a appris le décès de l'animateur de l'EPN communal. Très apprécié des seniors d'Uccle pour sa gentillesse et ses qualités de formateur, il laisse le souvenir d'un homme chaleureux et accessible. Le service communal de l'Action sociale, auprès duquel il était employé, a tenu sur place un registre des condoléances. Nous adressons nos plus sincères condoléances à ses proches.

### 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** : Après de l'EPN des bibliothèques lui-même : 0490 42 50 36 – [epnbiblio@uccle.brussels](mailto:epnbiblio@uccle.brussels)

## Aquarelle

30€\*

35€\*



### INTERRUPTION EN JUILLET ET AOÛT

📅 **LUNDI**  
🕒 14h00 → 16h30 **COMPLET**  
📍 MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE

📅 **MARDI**  
🕒 14h00 → 16h30 **COMPLET**  
📍 MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

👤 **RESPONSABLE**  
Mme Vismara  
0477 80 81 63  
marinav2455@gmail.com

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

📅 **JEUDI**  
🕒 14h00 → 16h30 **COMPLET**  
📍 MAISON DE QUARTIER DIEWEG

👤 **RESPONSABLE**  
Mme Carmen Ortigosa  
0479 29 91 69

\*POUR 10 SÉANCES

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

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

## Théâtre

75€\*

78€\*

📅 **MERCREDI**  
**REPRISE DES COURS LE MERCREDI 27 AOÛT**  
🕒 14h00 → 16h30  
📍 MAISON DE QUARTIER 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

## Atelier couture et habileté des aiguilles et atelier patchwork

30€\*

35€\*

📅 **MARDI**  
🕒 09h30 → 11h30  
📍 MAISON DE QUARTIER 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. 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

## Chant

50€\*

53€\*



📅 **MARDI**  
🕒 15h00 → 16h30  
📍 LA FERME ROSE, AVENUE DE FRÉ 44

—

📅 **JEUDI**  
🕒 14h00 → 15h30  
📍 MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

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

## Écriture créative

25€\*

27€\*

LE PLAISIR PAR LES MOTS !

📅 **MERCREDI**  
🕒 09h30 → 11h00  
📍 MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

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.

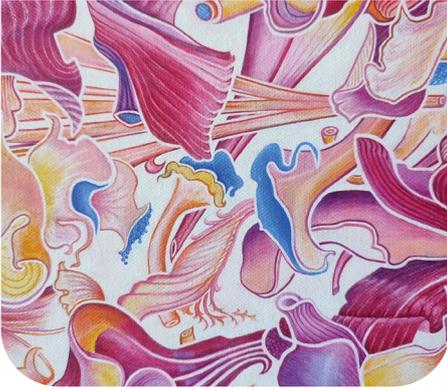
👤 **RESPONSABLE**  
Mme Annette Toierow  
0477 28 15 46

\*POUR 10 SÉANCES

## Dessin

30€\*

35€\*



## VENDREDI

09h30 → 11h30

MAISON DE QUARTIER DIEWEG

COMPLET

## RESPONSABLE

Mme Carmen Ortigosa  
0479 29 91 69

\*POUR 10 SÉANCES

## Cours de cuisine asiatique

15€\*

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

INTERRUPTION EN JUILLET ET AOÛT

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 ingrédients sont fournis. Les plats cuisinés seront dégustés sur place. Une nouvelle recette vous sera proposée chaque mois.

**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).

\* PRIX PAR COURS

## Scrabble

PARTIES LIBRES

## MARDI

13h00 → 16h45

MAISON DE QUARTIER DIEWEG

## RESPONSABLE

M. Dugnoille  
0479 57 85 22Questions pour  
un Champion2<sup>E</sup> ET 4<sup>E</sup> VENDREDI DU MOIS

14h00 → 16h45

MAISON DE QUARTIER DIEWEG

## RESPONSABLE

Mme Absil  
02 374 44 95

## Rami

PARTIES LIBRES

## MARDI

13h30 → 16h30

MAISON DE QUARTIER 1180

## VENDREDI

13h30 → 16h30

MAISON DE QUARTIER 1180

## Pyramide

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

14h00

MAISON DE QUARTIER DIEWEG

## RESPONSABLE

Mme Delnoij  
02 376 89 81

## JEUDI

14h00

MAISON DE QUARTIER  
VANDERKINDERE

## RESPONSABLE

M. André Vandemeerssche  
0473 32 17 39  
andrevandemeerssche  
@gmail.comJeux de cartes  
et de société

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

## MARDI ET VENDREDI

13h30 → 16h30

## Whist

## LUNDI ET VENDREDI

13h30 → 16h30

MAISON DE QUARTIER  
VANDERKINDERE

## VENDREDI

14h00 → 17h00

MAISON DE QUARTIER 1180

LUNDI, MARDI,  
MERCREDI, VENDREDI

13h30 → 16h30

MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

## Bridge

PARTIES LIBRES

## LUNDI

13h30 → 16h45

MAISON DE QUARTIER DIEWEG

## MERCREDI

13h30 → 16h45

MAISON DE QUARTIER DIEWEG

## RESPONSABLE

Mme Hindriks  
02 377 74 11



# Je mange, donc je suis



© Freepik

**Ce que l'on mange est bien davantage que de la nourriture. Nos choix alimentaires définissent une identité collective, une image de soi, un souci de bonne santé... Cependant, avec l'avancée en âge, l'appétit se voit terni par un certain déclin du goût et de l'odorat. Ce qui nous donne une bonne raison de nous intéresser de près à notre alimentation, à faire rimer avec plaisir !**

**M**anger ? Un plaisir de tous les sens, comme la recherche le confirme ! Des études soulignent de plus en plus le caractère multisensoriel de l'expérience alimentaire et son influence sur la satisfaction que nous tirons de nos repas. Ainsi, nous ne sommes pas seulement sensibles aux parfums et aux saveurs des aliments. Une multitude d'autres stimuli, inconsciemment associés les uns aux autres, sont également à l'œuvre. On mange avec les yeux, le grésillement d'une grillade nous fait saliver ou encore le velouté d'un fruit nous émoustille les papilles.

**Notre alimentation ne fait pas seulement appel à nos sens. Elle fait aussi partie de notre culture et de notre identité.** Toutes les sociétés humaines ajoutent une pincée, voire plus, de symbolisme voire de sacré à leur alimentation. Rappelons à ce niveau le rôle du pain et du vin dans les rites chrétiens, puisque c'est au travers d'eux qu'a lieu la transsubstantiation, phénomène surnaturel au cours duquel le croyant ingère le corps et le sang du Christ.

Si notre lien à la nourriture en dit long sur notre culture, que penser alors du « **foodporn** », littéralement la pornographie alimentaire ? Rien de scabreux, rassurez-vous ! Le phénomène désigne le fait de

prendre un cliché appétissant de sa nourriture et de le partager sur ses comptes de réseaux sociaux. La publicité a ouvert la voie, avec ses spots de produits alimentaires filmés de manière quasi érotique. Les accros à Facebook, Instagram et autres WhatsApp ont embrayé. Y montrer ce qu'on mange, spécialement au restaurant, est une façon de se mettre en scène et de se raconter soi-même.

L'influence de notre alimentation sur notre bien-être est indiscutable, certainement sur notre mental. Si la « **comfort food** » (ces aliments ou spécialités pour lesquels nous nous autorisons des comportements parfois carrément régressifs) peut rehausser notre moral, notre esprit a aussi ses interdits culinaires. Pensons aux différents tabous liés à certains aliments. Notre culture rejette les insectes et pourtant nous en mangeons en moyenne un demi-kilo par an, paraît-il.. Non pas dans notre sommeil disent les entomologistes mais, tout simplement parce qu'il est impossible de les éradiquer complètement de tous les aliments que nous trouvons dans le commerce. Autant se faire à l'idée donc...

Ces répulsions peuvent cependant s'avérer réellement handicapantes. **LA NÉOPHOBIE**, ou peur de la nouveauté, peut se manifester par le fait d'avoir peur de manger de nouveaux aliments et conduire à une alimentation très restrictive. Outre les insectes, d'autres catégories d'aliments peuvent induire des aversions par exemple à une certaine couleur ou texture, ou aussi à ce qui vient de la mer. **LA MAGEIROCOPHOBIE**, quant à elle, désigne une peur démesurée et irrationnelle de cuisiner. Il s'agit d'une forme d'anxiété sociale due à une mauvaise expérience en cuisinant qui s'accompagne souvent d'une peur de mal faire. Cela vous arrive de redouter de faire une erreur en cuisine ? Ne vous laissez pas intimider : certaines des recettes les plus populaires, dont la tarte Tatin, sont le fruit d'accidents en cuisine !

## Interview

**P**as une journée ne passe sans que dans les médias, sur les réseaux sociaux, autour de nous, l'on nous parle de tel régime miracle ou nous mette en garde contre tel aliment ou ingrédient, ou l'inverse. Rarement cependant, ces avis ou conseils, pas toujours éclairés, s'adressent aux seniors. Une bonne raison pour G+ d'interroger sur ce sujet la diététicienne Hélène Lejeune, spécialisée en gériatrie !

**Les conseils en matière alimentaire s'appuient généralement sur des considérations de santé. Ne faut-il pas aussi prendre en compte le plaisir de manger ?**

Le plaisir est essentiel. Alimentation et frustrations ne font vraiment pas bon ménage, en particulier pour les seniors. Vouloir maigrir passé 70 ans n'a aucun sens : c'est trop tard. Ce n'est plus l'âge des restrictions. Adopter une alimentation saine, équilibrée, avec sa part de plaisir, cela doit être notre ligne de conduite tout au long de la vie.

**De quoi a-t-on besoin spécifiquement en prenant de l'âge et, justement, à partir de quel âge ?**

Un besoin essentiel, c'est de surveiller son poids mais pas dans le sens où on l'entend conventionnellement. C'est la perte de poids, surtout involontaire, qui doit alerter et être évitée car elle est délétère, très certainement au-delà de 75 ans. Lorsqu'un senior s'amaigrit, il perd essentiellement de la masse musculaire. Or, il faut du muscle pour continuer à se tenir debout, se préparer un repas, se mouvoir sans difficulté. La perte de poids peut donc à court terme conduire à la dépendance.

**Et en termes d'apports nutritionnels ?**

Les seniors ont davantage besoin d'apports caloriques mais aussi protéinés, afin de maintenir leur masse musculaire. Des protéines animales car elles s'assimilent mieux et apportent des acides aminés essentiels, non synthétisés par l'organisme. Si l'on veut se passer de viande, alors du poisson, des œufs, du fromage, particulièrement à pâte dure, conviennent parfaitement. Les protéines végétales issues de céréales ou de légumineuses sont,

quant à elles, moins facilement assimilées par un organisme âgé et sont d'une composition nutritionnelle moins optimale. Il faut aussi du calcium présent principalement dans les laitages et fruits oléagineux. Les graisses issues du lait, des produits laitiers, et même le beurre, sont désormais considérés sous un jour beaucoup plus favorable. La vitamine D, présente dans les huiles, produits laitiers et fromages entiers ou encore les fruits oléagineux, est aussi fondamentale car sa carence chez les seniors affecte l'organisme

à différents égards. On peut, en effet, la corrélater avec un risque plus élevé de pertes d'équilibre et donc de chute, tout comme elle accentue tous ces petits bobos et douleurs qui se manifestent davantage avec l'âge. Ici, un complément en vitamine D est tout à fait recommandé, en plus de profiter du soleil, modérément évidemment, par exemple en exposant ses bras.

**Comment composer son assiette ?**

Comme à tout âge, faire la part belle aux légumes et fruits : jusqu'à 50 %. Suivent, à parts égales, les féculents – idéalement complets – et les aliments sources de protéines. On préférera les légumes et fruits de saison, car c'est le moment où ils nous apportent le plus de bienfaits. Un petit conseil ici : apportez de la couleur dans vos assiettes. Plus les légumes et fruits sont colorés, plus ils contiennent d'agents antioxydants qui ralentissent le vieillissement de l'organisme. Les fruits et légumes sont aussi une bonne source de fibres et d'hydratation du corps.

**Car, à côté de l'assiette, il y a aussi le verre !**

Boire en suffisance est effectivement une autre priorité. Avec l'âge, la sensation de soif, comme de faim



d'ailleurs, s'atténue. Boire donc 1,5 litre d'eau ou de boissons par jour, pas moins, soit l'équivalent de 8 verres. On peut l'atteindre de plus d'une façon, via du potage, un bouillon, des tisanes ou du thé mais pas trop sucré. Limiter la consommation de boissons alcoolisées. Afin d'en éliminer en partie les toxines, la polymédication qui accompagne souvent la vieillesse exige de revoir à la hausse ses apports en eau.

**Des médicaments, pourtant, on en a bien besoin...**

Certainement, mais ma recommandation, ici, c'est d'éviter autant que possible la prise abusive de traitements au quotidien. Pour ce faire, s'en remettre, quand on a dépassé les 75 ans, aux conseils d'un gériatre qui rééquilibrera si nécessaire les traitements, en concertation avec votre généraliste.

**Un dernier conseil ?**

Bouger ! Avec une alimentation saine et variée, c'est le meilleur moyen de se maintenir en forme et de prévenir toutes ces sources de fragilité qui doivent nous mettre en garde : la perte de poids, la perte d'appétit, la fatigue ou le manque de force... Enfin, attention aussi à une bonne hygiène dentaire. Continuer à pouvoir croquer à pleines dents, notamment des aliments crus, à mâcher suffisamment sa nourriture, c'est aussi lutter contre le vieillissement de notre organisme.

## Des inspirations pour cet été



### On partage un thé glacé

Le thé glacé se prépare idéalement avec du thé noir mais s'accommode d'autres variétés également. Fait maison, il sera d'office moins sucré et vous offre la possibilité de l'adoucir selon votre goût.

#### INGRÉDIENTS

1,5 l d'eau. 6 à 8 sachets de thé noir de bonne qualité. Sucre (ou autre édulcorant) selon votre goût. Tranches de citron ou de lime.

#### PRÉPARATION

Faites bouillir l'eau et versez-la dans un pichet. Ajoutez les sachets de thé et laissez infuser 2 à 3 minutes. Retirez les sachets et ajoutez éventuellement le sucre à faire dissoudre complètement. Laissez refroidir un peu avant de mettre au frigo, ou ajoutez une bonne quantité de glace pour le refroidir plus rapidement. Déposez des tranches de citron ou de lime dans le pichet pour aromatiser le thé. Consommez jusqu'à maximum 2 à 3 jours.

### On savoure un gaspacho

Originnaire du sud de l'Espagne, ce potage velouté servi bien froid est idéal quand la chaleur estivale est au rendez-vous.

#### INGRÉDIENTS

75 g de cubes de mie de pain. 125 ml d'eau. 1 kg de tomates bien mûres, mondées et coupées grossièrement. 3/4 d'un concombre, pelé, épépiné et coupé en cubes. 3/4 d'un poivron rouge, épépiné et coupé en cubes. 2 oignons verts, coupés en tronçons. 125 ml d'huile d'olive. 30 ml de vinaigre de xérès ou de vin rouge.



#### PRÉPARATION

Dans un bol, trempez les cubes de mie de pain dans l'eau 5 minutes avant de les verser dans le récipient d'un mixeur. Ajoutez le reste des ingrédients et réduisez en purée lisse. Salez et poivrez. Réfrigérez 2 heures. Au moment de servir le gaspacho, garnissez les bols de croûtons de pain et arrosez d'un trait d'huile d'olive.

### On grignote à l'apéro

Pour changer des chips, du guacamole ou du houmous, voici une recette ultra-fraîche et bon marché de rillettes de radis roses au chèvre.

#### INGRÉDIENTS

1 botte de radis. 1/2 oignon rouge. 80 g de fromage frais. 120 g de fromage de chèvre frais. Le jus d'un 1 citron. Menthe.

#### PRÉPARATION

Lavez soigneusement les radis. Réservez-en quelques-uns pour servir. Pelez l'oignon et coupez-le grossièrement. Mixez les radis avec l'oignon, le fromage, le chèvre frais pour obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez le jus de citron et la menthe lavée et ciselée, salez, poivrez. Placez au frais 30 minutes. Coupez les radis réservés en lamelles et ajoutez-les avec des feuilles de menthe fraîche pour servir. Dégustez bien frais par exemple avec des tranches de pain ou des grissini.



## Grainothèque

### Des ateliers pour découvrir le monde des graines

Le saviez-vous : il est possible, comme pour un livre, de se procurer des graines dans le cadre d'une grainothèque. Vous pouvez y déposer, échanger et obtenir librement des graines de fruits, de légumes, de fleurs... A Uccle, un groupe de bénévoles, dont des seniors, gère un tel projet, à la Bibliothèque néerlandophone De Bib. Envie de les rejoindre ? Pas besoin de maîtriser le flamand, rassure l'équipe. Tout le monde y est le bienvenu, même débutant, y compris pour profiter de la convivialité de ces moments d'échange. Les permanences de la grainothèque se tiennent un vendredi sur deux, au moment de votre choix entre 14h et 18h, rue de Broyer 27. Les activités reprennent à partir du 2 août prochain.

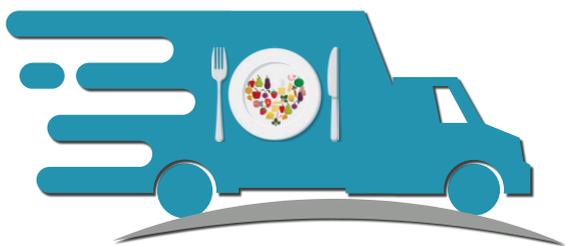
## Quelle est la différence entre un fruit et un légume ?

Les petits malins disent qu'un avocat ou une tomate est un fruit et non un légume. Mais pourquoi ? La réponse ne manque pas de subtilité. D'une part, le fruit est l'organe comestible des plantes à fleurs, qui contient les graines et succède à la fleur. D'autre part, le légume est la partie d'une plante potagère qui se consomme. Ce peut être le fruit, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine de la plante. Tous les fruits sont donc des légumes, mais tous les légumes ne sont pas des fruits.

Un fruit, c'est une fructification donc ce qui, en principe, porte des graines. Un légume, c'est une plante dont certaines parties sont comestibles. Tout cela n'a rien à voir avec l'usage plat-dessert ou le sucré-salé. Les bananes sont des fruits mais pourquoi n'y trouve-t-on pas de graines ? Parce qu'elles sont cueillies avant maturité. De leur côté, l'aubergine, le concombre, la tomate mais aussi... le haricot sont des fruits tandis que la rhubarbe ou la canne à sucre sont des légumes. Une seule certitude : en manger cinq rations par jour, des uns et des autres, contribue à une alimentation saine !



## De bons repas, livrés à domicile : pratique !



Savourer chez soi un repas équilibré lorsqu'on est senior ou à mobilité réduite, c'est possible grâce au service de livraison de repas à domicile de la commune d'Uccle. Ces repas sont proposés à un prix modéré.

- Livraison chaque jour ouvrable (également livraison anticipée pour le week-end)
- Un repas complet varié de jour en jour (entrée, plat à réchauffer et dessert)
- Une alternative végétarienne ou plat froid possible

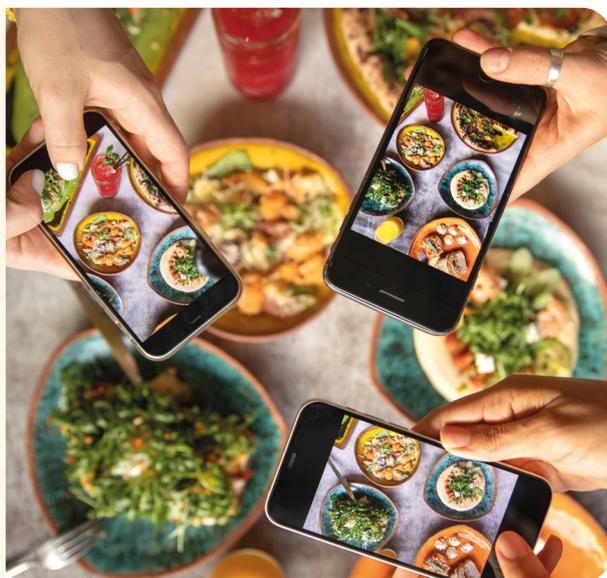
### Comment faire pour en profiter ?

Le service Action sociale de la Commune répond à vos questions et prend vos commandes :

- par téléphone : 02 605 12 18
- par mail : [servicerepas@uccle.brussels](mailto:servicerepas@uccle.brussels)
- sur place : Centre administratif d'Uccle, rue de Stalle 77, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30

## La cuisine, le 11<sup>e</sup> art ?

Développant une esthétique des saveurs et parfums, la cuisine peut-elle se revendiquer comme un art esthétique à part entière ? Le succès durable des émissions culinaires comme les images de foodporn qui envahissent les réseaux sociaux témoignent de l'engouement de notre époque pour le travail de ceux et celles à qui l'on reconnaît volontiers la stature de l'artiste. Reconnaître la cuisine comme un art reviendrait par ailleurs à, enfin, donner leurs lettres de noblesse au goût et à l'odorat, ces deux sens au cœur de l'émotion culinaire et ignorés dans la classification des arts. De quoi consacrer la gastronomie comment le 11<sup>e</sup> art ? Il y a de quoi faire... avaler de travers certain(e)s puristes selon qui la cuisine ne pourrait pas être un art en raison de son caractère éphémère : l'œuvre culinaire est vouée à disparaître et à finir broyée en étant incorporée. À vous de juger !



# Pages libres

## Les conseils “jardin” de Fabien

**Envie de produire vous-même une partie de vos légumes et de vos fruits, pourquoi ne pas commencer dans un potager en carré ? Voici nos 6 conseils pour bien réussir la culture dans un carré potager :**

### 1 Choisir le bon emplacement

Pour que ça pousse, il faut du soleil ! Assurez-vous que votre carré potager soit placé dans une zone qui reçoit au moins six heures de soleil direct par jour. Ne le placez pas sous de grands arbres qui pourraient faire de l'ombre et évitez les zones trop exposées au vent qui fragiliserait vos jeunes pousses. Pensez également à ce que la surface soit plane et au niveau pour positionner proprement votre structure ou vos bacs.

### 2 Opter pour des plantations adaptées

Sélectionnez les fruits et légumes en fonction de leurs besoins : priorisez des cultures qui se développent dans des petites surfaces telles que les courgettes, tomates, haricots, radis, salades, oignons, fraises, aromates... Évitez les plantes qui prennent trop d'espace, comme les potirons ou les pommes de terre par exemple. Pensez également à la compatibilité des plantes !

### 3 Bien préparer son substrat

Il vous faudra un mélange de terreau, de compost et de terre de jardin pour fournir un environnement équilibré, riche et drainant à votre carré potager. Un sol sain abrite également des micro-organismes et des auxiliaires qui aident à décomposer la matière organique, à améliorer la structure du sol et à combattre les maladies des plantes. Lorsque vous ajouterez votre terre de jardin, si vous voyez des petits vers de terre, ne les retirez pas de votre carré, c'est plus que bon signe.

### 4 Mutualiser et planifier les cultures

Organisez les plantes en tenant compte de leur hauteur et de leurs besoins pour éviter qu'elles se fassent concurrence... ou profitez de leurs différences pour en faire une force ! Le compagnonnage est fortement recommandé pour les petites surfaces. Pratiquez également la rotation des cultures de saison en saison, et d'année en année, pour reposer votre sol et le prévenir de certaines maladies. Pour cela, alternez les différentes espèces.



### 5 Avoir les bons outils

Afin de bien démarrer votre potager en carré, vérifiez que vous ayez tout ce dont vous avez besoin : bêche, râteau, binette, sécateur, arrosoir, transplantoir sont les outils de base pour bien commencer.

### 6 Entretien et protéger ses plants

Arrosez régulièrement, en privilégiant les arrosages le matin. Vous pouvez aussi couvrir le sol avec du paillis pour conserver l'humidité, réduire les mauvaises herbes et maintenir une température du sol stable. Pensez à retirer les adventices inutiles et fertilisez votre terre en utilisant du compost. Enfin, surveillez régulièrement les signes de maladies ou de nuisibles : utilisez des méthodes et des recettes naturelles pour protéger vos plants et garantir votre production.

Pour aller plus loin :  
[WWW.UCCLE.BE/FR/VIE-PRACTIQUE/  
ENVIRONNEMENT/THEMES/POTAGERS](http://WWW.UCCLE.BE/FR/VIE-PRACTIQUE/ENVIRONNEMENT/THEMES/POTAGERS)



## La bibliothèque, un peu comme si vous y étiez ...

**Un service de prêt de livres à domicile est organisé par les bibliothèques communales. Que vous soyez en convalescence ou en incapacité de vous déplacer, vous pouvez contacter la bibliothèque la plus proche de chez vous pour bénéficier de ce service gratuit.**

Grâce au partenariat avec l'asbl Bras Dessus Bras Dessous, des « livreurs » bénévoles viendront apporter les livres chez vous et rapporter à la bibliothèque ceux que vous avez déjà lus. Créant ainsi un duo de voisins/voisinés, la fréquence de passage se décidera ensemble en fonction de vos besoins. Dans chacune des bibliothèques, une bibliothécaire sera votre personne de contact direct, tant pour vous informer que pour assurer la sélection de livres et la gestion des prêts. Ainsi, vous correspondrez soit avec Laura à la bibliothèque du Homborch, Mélissandre pour la bibliothèque du Centre ou Jessica pour la bibliothèque Le Phare.

Les bibliothèques proposent un grand choix de romans, magazines, BD, essais, guides pratiques et beaux-livres. Afin de favoriser le confort et le plaisir de lecture, elles offrent aussi des romans en grands caractères, ou sur CD à écouter. Vous pouvez ainsi sélectionner 10 livres à la fois, pour une durée de 4 semaines (prolongation possible jusqu'à 8 semaines pour certains livres).

Véritables pôles de médiation culturelle, les bibliothèques ont également un programme d'activités variées, jeux, lecture, écriture, ateliers créatifs et formations au numérique.

L'agenda de nos activités est disponible sur notre site internet [WWW.BIBLIOUCCLE.BE](http://WWW.BIBLIOUCCLE.BE), notre page Facebook « Bibliothèques - Médiathèque d'Uccle » et dans le magazine du Wolvendael.

### LE FONCTIONNEMENT DE CE SERVICE, ÉTAPE PAR ÉTAPE :

- > Choisissez la bibliothèque la plus proche de votre domicile et contactez-la par téléphone. Les coordonnées se trouvent au bas de cette page.
- > La personne de contact de la bibliothèque prendra rendez-vous avec vous pour vous rencontrer à votre domicile afin de vous inscrire et vous donner votre carte de bibliothèque. Vous aurez la possibilité durant ce moment de pouvoir lui communiquer vos préférences de lecture.
- > L'asbl Bras Dessus Bras Dessous vous contactera pour vous rencontrer avec une personne bénévole afin de créer le duo de voisin/voisiné et fixer un jour de passage pour vous apporter les livres.
- > La bibliothèque prépare les livres et les inscrit sur votre carte.
- > Le bénévole vous apporte les livres.



A tout moment, vous avez la possibilité de contacter la bibliothèque, l'asbl Bras Dessus Bras Dessous et la personne bénévole.



#### BIBLIOTHÈQUE DU HOMBORCH

Laura  
02/605 14 97



#### BIBLIOTHÈQUE DU CENTRE

Mélissandre  
02/605 14 60



#### BIBLIOTHÈQUE LE PHARE

Jessica  
02/605 14 80



#### BRAS DESSUS BRAS DESSOUS ASBL

Marianne  
0488 43 38 87

## Quelques suggestions de livres pour cet été

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



### Un soir d'été Philippe Besson

Mois de juillet baigné de soleil, amourettes saisonnières, bières fraîches et boîtes de nuit en bord de plage. A 18 ans, la bande d'amis a des rêves plein la tête et toute la vie devant elle... jusqu'à cette soirée où rien ne sera plus jamais pareil. Il lui faut dès lors composer avec la culpabilité de n'avoir rien vu, rien deviné. Pour Philippe Besson, c'est enfin l'heure, des décennies plus tard, de laisser une trace de cet ami disparu pour lui rendre hommage.



S'inspirant d'une histoire vécue, Philippe Besson retrace un drame de sa jeunesse, survenu sur l'île de Ré, un soir de juillet, au milieu des années 80. L'auteur y explore le passage à l'âge adulte, coïncidant avec la fin brutale de l'innocence, dans une atmosphère chargée de mélancolie.



### Les parts oubliées Charmaine Wilkerson

Chaque année, Barack Obama publie sa très attendue liste de recommandations littéraires. Et, on peut dire qu'avec *Black cake*, l'ancien président américain ne s'est pas trompé puisque non seulement il a été traduit en français sous le titre « *Les parts oubliées* » mais il a également été adapté en série télévisée !

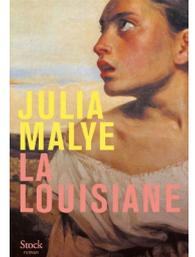


Un enregistrement et un gâteau au congélateur, c'est tout ce qu'Eleanor Bennett a laissé en guise de dernières volontés à Benny et Byron, ses deux enfants en froid depuis quelques années. Les souvenirs consignés sur les cassettes les feront voyager des Caraïbes aux États-Unis en passant par la Grande-Bretagne. Le fil rouge de ces confidences, c'est le gâteau noir, sorte de variation du plum pudding aux fruits imbibés de rhum, traditionnellement servi lors des mariages caribéens puis conservé pour être dégusté tous les ans. Secrets de familles, racisme, préjugés, sororité, violences faites aux femmes, un roman pluriel à partager avec toutes les personnes qu'on aime.



### La Louisiane Julia Malve

1720, à la Salpêtrière à Paris. La supérieure Marguerite Pancatelin est chargée de sélectionner nonante femmes en âge de procréer parmi ses « pensionnaires ». Celles-ci sont envoyées en Louisiane pour devenir les épouses des colons français, le pays manquant cruellement de présence féminine. Pour la plupart d'entre elles, ce départ représente une perspective comme une autre d'échapper à l'enfermement et la promesse de tout recommencer à zéro. Charlotte, une orpheline de 12 ans élevée à la Salpêtrière, Geneviève, condamnée pour avoir aidé des femmes à avorter, et Pétronille, dont le seul tort est sans doute de ne pas convenir à ses parents, se retrouvent ensemble à bord de *La Baleine* à destination de la Louisiane.

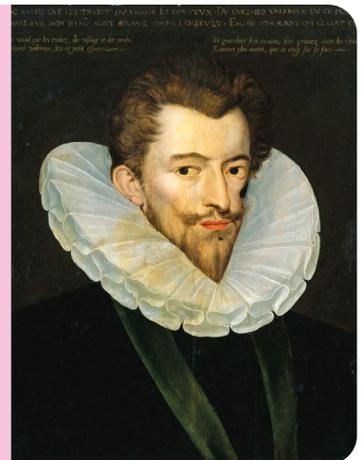


Cette saga offre un regard saisissant sur une facette souvent méconnue de l'histoire coloniale française. C'est aussi l'histoire d'une formidable amitié qui se tisse peu à peu entre toutes les protagonistes. C'est à la fois passionnant, remarquablement documenté et brûlant d'actualité !

## « Joindre les deux bouts »

**Une expression qui fait référence à la gestion du budget et employée lorsque l'on a des difficultés financières, et que l'on peine à payer ses factures en fin de mois.**

A l'origine, cette expression est apparue dans la société du 16<sup>e</sup> siècle. Chez les nobles et les bourgeois, la mode est à la collerette (ces espèces de cols montants plissés en dentelle, portés autour du cou). Surnommée « la fraise » à cause de sa forme, sa taille dépend de la réussite et de la richesse de celui qui la porte. Elle est même introduite à la cour de France d'Henri III et de Catherine de Médicis. Lors des banquets, il arrivait que les serviettes de table soient trop petites pour être nouées autour du cou, à cause des fraises démesurées de certains nobles. Ils avaient ainsi du mal à joindre les deux bouts !



# 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, 1180 UCCLLE  
BUREAUX OUVERTS DE 09h00 À 12h00  
(fermés l'après-midi)

### 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(e) en liste d'attente et informé(e) de cette situation par téléphone, courrier ou e-mail. Ne faites donc aucun paiement sans confirmation de disponibilité.

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.

### Annuler votre inscription

Si vous ne vous 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 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 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 → 12h00 ☎ 02 605 15 52

## 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 Sports 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.

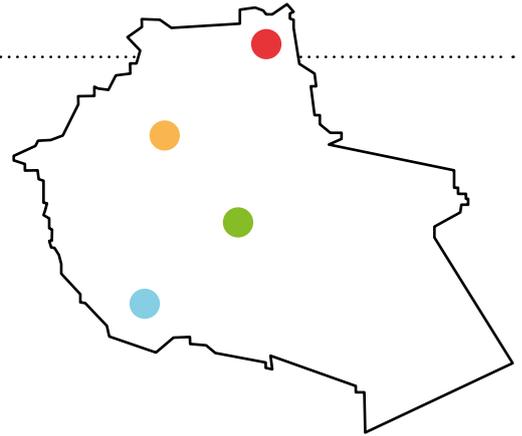
🏠 **PAR VIREMENT**  
BE47 0680 4861 2080 (compte de l'ASBL Generation+)  
Merci de préciser l'activité de votre choix ainsi que, pour les cours de gymnastique et les tables de conversation, le nom du responsable, le jour et l'heure.

🏠 **EN ESPÈCES OU BANCONTACT**  
Directement au bureau

## Les Maisons de quartier vous accueillent

Anciennement Centres récréatifs des seniors, les – désormais – Maisons de quartier vous sont ouvertes, toute la semaine, pour participer à nos ateliers, partager un repas à midi ou encore profiter d'une pause-café.

Comme cette nouvelle appellation l'indique, cette évolution est la marque de la volonté de la Commune de renforcer leur caractère convivial tout en les ouvrant sur leurs quartiers. Generation+ et vos activités continuent de s'y dérouler, tandis que des animations et projets par et pour les habitants, dont les seniors, les jeunes, les enfants et les familles... s'y dérouleront par ailleurs.



### ● MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

📍 RUE DU KRIEKENPUT 14

☎ 02 605 15 76

🚌 BUS 37, 43

### ● MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE

📍 RUE VANDERKINDERE 383

☎ 02 605 15 81

🚊 TRAM 7 – BUS 60

### ● MAISON DE QUARTIER DIEWEG

📍 AVENUE PAUL STROOBANT 43

(ACCÈS POSSIBLE À PIED PAR LE PARC DE WOLVENDAEL, VIA L'ENTRÉE DIEWEG)

☎ 02 605 15 83

🚊 TRAM 92, 97

### ● MAISON DE QUARTIER 1180

📍 RUE ROBERT SCOTT 14

☎ 02 605 15 84

🚊 TRAM 4, 51, 97

## Comment prendre un repas dans une Maison de quartier ?

5,40€

🕒 12h00 → 13h00

🍽️ potage, plat, dessert

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

## Renseignements et inscription

📅 LUNDI → VENDREDI

🕒 08h30 → 12h30 et 13h30 → 15h30

📍 RUE DE STALLE 77

☎ 02 605 12 02

✉ [servicerepas@uccle.brussels](mailto:servicerepas@uccle.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

📍 MAISON DE QUARTIER 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)

# 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 un magazine à vocation purement informative (il ne revêt aucun caractère contractuel).

Le contenu rédactionnel n'engage en aucun cas 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,**

**SOPHIE BASCOUR-PINTE**

Rédaction

## Partenaire technique

**ABC-DRUKKERIJ**

Graphisme & impression

## Contact

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

 **LUNDI → VENDREDI**

 **09h00 → 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 50**

 **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**