



Generation +

Numéro 14

MAI - JUIN 2023
MEI - JUNI 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

JEUDI 3 AOÛT

EXCURSION
Le domaine
du Château
de Senefve

p.9

14 JUIN



ÉVÈNEMENT

Bal Musette
p.25

À votre agenda !

1 mai - 2 juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 mai	2	3 Journée mondiale de la liberté de la presse	4	5	6	7 Journée mondiale du rire
8 Journée du souvenir de la Seconde Guerre mondiale	9	10	11	12	13	14 Journée mondiale des oiseaux migrateurs
15	16 VISITE Isabelle de Borchgrave (Savoir Plus)	17	18 REPAS DE L'ASCENSION Le Ventre Saint Gris	19	20	21
22	23 VISITE Maison Horta (Savoir Plus)	24 REPAS ICPP	25 PG Watermael-Boitsfort REPAS Envol Gourmand ÉVÉNEMENT Journée d'échanges entre générations	26	27	28 HOMBORCH EN FÊTE Stand et groupe de chant Generation+ (place du Chat botté)
29 SÉJOUR Alsace : du 29 mai au 5 juin	30	31	1 juin	2	3 Journée mondiale du donut	4
5 Journée mondiale du naturisme	6 VISITE Bozar (Savoir Plus)	7	8	9	10 VERNISSAGE EXPOSITION Ateliers créatifs Generation+	11 EXPOSITION Ateliers créatifs Generation+
12	13	14	15 PROMENADE GUIDÉE Que viva Espană !	16	17	18 Journée internationale du sushi
19	20 VISITE Galleries Saint-Hubert (Savoir Plus) EXCURSION Danses folk. Saint-Ghislain	21	22 EXCURSION Le vieux Namur et sa citadelle	23	24	25
26 SÉJOUR Knokke : du 26 juin au 2 juillet	27	28 REPAS ICPP	29	30	1 juillet	2

Édito

Les liens entre les générations cimentent les cultures, d'ici et d'ailleurs. Parce que « seniors » et « juniors » ont tant à échanger, Generation+ et le service Seniors de la Commune ont accepté avec enthousiasme la proposition d'une classe de 4e secondaire de l'école Decroly d'organiser une journée intergénérationnelle. Celle-ci se tiendra le 25 mai prochain : retrouvez toutes les informations pour y participer en page 24 de ce magazine.

Dans le même esprit, nous avons répondu tout aussi positivement à une demande identique de l'Institut Communal Professionnel des Polders (ICPP) d'organiser des ateliers entre ses étudiants et des aîné(e)s. Le succès de nos dîners sur place (lire page 14) n'y est pas étranger.

Cette ouverture sera également à l'ordre du jour de Homborch en Fête, le dimanche 28 mai : le groupe de chant, sous la conduite de Luc Weisser, y aura les honneurs du podium. Une belle manière pour le Centre récréatif des seniors du même quartier de mieux se faire connaître de son voisinage.

Levons enfin un coin du voile sur notre prochaine Fête des bénévoles « Generation+ » qui vous accueillent ou vous accompagnent dans nos ateliers, conférences, sorties, séjours... C'est l'occasion pour nous de les en remercier : sans elles ou eux, l'abondant programme qui vous est proposé de semaine en semaine ne serait tout simplement pas réalisable ! Soulignons cette nouveauté : la Fête des bénévoles servira de cadre à une exposition publique des réalisations de certains de nos ateliers, le week-end des 10 et 11 juin, à la Maison des Arts, au cœur de notre commune. Vous y êtes bien entendu les bienvenu(e)s, pourquoi pas en compagnie de proches ou d'ami(e)s à qui faire découvrir Generation+.

Bonne lecture de votre magazine et découverte de notre programme des prochains mois !

Banden tussen generaties versterken culturen, van hier en elders. Omdat "senioren" en "junioren" zoveel te delen hebben, zijn Generation+ en de dienst Seniors van de gemeente enthousiast ingegaan op het voorstel van een klas van het 4e middelbaar van school Decroly om een intergenerationele dag te organiseren. Deze vindt plaats op 25 mei: alle info om eraan deel te nemen staat op pagina 24 van dit magazine.

In dezelfde geest hebben we ook positief gereageerd op een identieke vraag van het Institut Communal Professionnel des Polders (ICPP) om workshops tussen zijn studenten en ouderen te organiseren. Het succes van onze diners ter plaatse (zie pagina 14) is er niet vreemd.

Deze openheid staat ook op de agenda van 'Homborch viert feest' op zondag 28 mei: de zanggroep onder leiding van Luc Weisser bestijgt er het podium. Een mooie kans voor de buurtbewoners om het recreatiecentrum voor senioren van deze wijk beter te leren kennen.

We lichten tot slot een tipje van de sluier op van ons toekomstige Feest van de vrijwilligers "Generation+", die u verwelkomen of begeleiden tijdens onze workshops, lezingen, uitstapjes, reisjes, ... Het is voor ons de gelegenheid om hen te bedanken: zonder hen is het rijkgevulde programma dat u week na week aangeboden wordt gewoonweg niet mogelijk! We willen deze nieuwigheid extra benadrukken: het Vrijwilligersfeest vormt het decor voor een openbare tentoonstelling van de verwezenlijkingen van onze workshops tijdens het weekend van 10 en 11 juni in het Kunstenhuis, in het centrum van onze gemeente. U bent er uiteraard welkom, waarom niet met familie of vrienden om hen Generation+ te laten ontdekken.

Veel leesplezier van uw magazine en fijne ontdekking van ons programma voor de komende maanden!

SOPHIE BASCOUR-PINTE
Présidente
Voorzitster

YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE
Administratrice déléguée
Afgevaardigd bestuurder

FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH
Échevin de tutelle
Voogdijschepen



© Jereussis.be

Activités

- 5 EXCURSIONS & VISITES
- 11 CONFÉRENCES
- 12 REPAS
- 14 JEU MÉLI-LES-MOTS
- 15 SPORTS
- 18 MARCHES DU LUNDI
- 20 ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ
- 23 SÉJOURS
- 24 ÉVÉNEMENTS

Dossier

- 26 FOREVER YOUNG
- 29 PAGES LIBRES

En pratique

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

ACTIVITÉS

EXCURSIONS
& VISITES

Excursions & Visites

● 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 16 MAI	📍 ISABELLE DE BORCHGRAVE CHAUSSÉE DE VLEURGAT 73A À 1050 IXELLES	🕒 VISITE GUIDÉE : 14H15
📅 MARDI 23 MAI	📍 MAISON HORTA RUE AMÉRICAINE, 25 À 1060 SAINT-GILLES	🕒 VISITE GUIDÉE : 14H15
📅 MARDI 6 JUIN	📍 LA RENAISSANCE FLORENTINE À BOZAR PALAIS DES BEAUX ARTS – RUE RAVENSTEIN, 23 À 1000 BRUXELLES	🕒 VISITE GUIDÉE : 14H15
📅 MARDI 11 JUILLET	📍 JARDIN BOTANIQUE DE MEISE CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47	🕒 DÉPART EN CAR : 13H00





Promenade guidée *Watermael-Boitsfort sous les pinceaux de Paul Delvaux*

📅 JEUDI 25 MAI

🕒 14H15



© SNCB – Train World Heritage (collection Paul Pastiels)

Paul Delvaux a vécu plus de 30 ans à Watermael-Boitsfort, 30 années d'épanouissement artistique et de bonheur partagées auprès de Tam, son épouse. De nombreuses toiles s'inspirent des gares, des maisons de briques rouges et des rues arborées qui charmaient le peintre lors de ses promenades quotidiennes.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : Le guide

12,8€

14,8€

📍 **DÉPART : DEVANT LA GARE DE WATERMAEL-BOITSFORT, AVENUE DES TAILLIS À 1170 WATERMAEL-BOITSFORT (ACCÈS BUS 95 OU 41)**
ARRIVÉE : PLACE KEYM, BUS 17, 41 ET 95



Promenade guidée *Que viva España ! Du soleil dans nos regards croisés.*

📅 JEUDI 15 JUIN

🕒 14H15

Flash-back sur plusieurs siècles de coups de foudre et de recherche d'identité, d'échanges économiques et artistiques intenses. Pèlerins en route vers Compostelle, caravelles chargées de richesses en provenance d'Amérique emportant draps et tapisseries, princes mariant beauté et folie, artistes et alchimistes se sont croisés à Bruxelles, traçant un fabuleux réseau d'itinéraires européens... Du faro au flamenco, de Toone à saint Nicolas, l'Espagne est passée par ici !



ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : Le guide

12,6€

14,6€

📍 **DÉPART : DEVANT L'ENTRÉE DU MUSÉE BELVUE, PLACE DES PALAIS À 1000 BRUXELLES**
ARRIVÉE : GRAND-PLACE



Visite *Les 175 ans des Galeries royales Saint-Hubert*

📅 MARDI 20 JUIN

🕒 14H15

Avec ses appartements prisés, ses ateliers d'artistes, ses 70 magasins, son théâtre et son cinéma, les Galeries royales Saint-Hubert comptent parmi les plus belles et les plus anciennes réalisations du genre en Europe. Inaugurées le 20 juin 1847 par Léopold Ier, elles sont l'œuvre de l'architecte belge d'origine hollandaise, Jean-Pierre Cluysenaar, qui s'inspire de la Galerie d'Orléans à Paris. A l'époque, ce sont les galeries « les plus longues, les plus hautes, les mieux ornementées et les plus lumineuses du monde ». Rien que ça... Chef-d'œuvre d'ingénierie, la splendide verrière constitue la première utilisation à grande échelle du métal dans l'architecture monumentale belge. Ce qui lui valu le surnom de « parapluie de Bruxelles ».

Ces lieux riches en histoire ont vu passer Victor Hugo rendant visite à sa compagne Juliette Drouet à l'étage, ou Paul Verlaine venu acheter l'arme avec laquelle il tenta d'assassiner son amant Arthur Rimbaud.

ORGANISATION : Savoir Plus
LE PRIX COMPREND : La visite guidée

7,5€

9,5€

📍 **RENDEZ-VOUS : GALERIE ROYALE SAINT-HUBERT À L'ENTRÉE DE L'EXPOSITION 175 ANS (CINÉMA GALERIES, GALERIE DE LA REINE, 26)**



Bruxelles — Intérieur des Galeries St-Hubert
Brüssel — H. Hubertus Passage



Excursion

Festival mondial de folklore à Saint-Ghislain

MARDI 20 JUIN

8H30

Depuis plus de 40 ans, le groupe des J3 (voir page 16) se réunit chaque mardi après-midi pour l'atelier de danses folkloriques. Et, pour rien au monde, ses membres ne rateraient ce rendez-vous exceptionnel de la mi-juin : le Festival mondial de folklore. Une grande fête de l'amitié, de la fraternité et de la découverte de nouvelles cultures.

AU PROGRAMME DE CETTE JOURNÉE :

- **MIDI** : Repas (menu 3 services)
 - **APRÈS-MIDI** : Spectacle à partir de 15H00 :
 - **Colombie** : Un groupe considéré comme l'un des plus représentatifs du pays, mélangeant des chorégraphies très dynamiques, des somptueux costumes aux couleurs chatoyantes avec des danseurs exceptionnels.
 - **Singapour** : Ces artistes sont formés pour pratiquer des formes d'art multi-disciplinaires telles que la danse, la musique, le théâtre. Un mélange de riches formes traditionnelles avec des techniques contemporaines.
 - **Afrique du Sud** : Sans doute l'un des groupes les plus exceptionnels d'Afrique ! Une troupe jeune et pleine d'énergie, un spectacle rempli d'émotions, à vous couper le souffle. Leur performance dégage une joie de vivre et une puissance inimaginables.
 - **Equateur** : L'un des groupes internationaux les plus prestigieux de ce pays.
 - **Argentine** : Un spectacle époustoufflant, sensuel et coloré. Les tangos exécutés par cet ensemble sont tout simplement sublimes.
- Venez admirer le talent de ces artistes venus du monde entier... !

• **DÉPART** : Vers 18h00.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le transport en autocar, le repas de midi 3 services, le spectacle (3H00)



Groupe Sri Warisan (Singapour)



Fundacion Cultural Nukanchik (Equateur)

38€

42€

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



Excursion

Le vieux Namur et sa Citadelle

JEUDI 22 JUIN

8H30

Au confluent de la Meuse et de la Sambre, nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir la charmante ville de Namur, capitale de la Wallonie.

- **MATIN** : La journée débutera par une **visite guidée des vieux quartiers**. Une promenade pleine de charme dans le piétonnier, à la découverte des ruelles pittoresques du vieux Namur et de leur patrimoine architectural exceptionnel, essentiellement du 17^e siècle.
- **MIDI** : Repas (menu 3 services) au « **Grill des Tanneurs** ».
- **ENSUITE** : Embarquement à bord du nouveau téléphérique (inauguré en mai 2021) pour rejoindre l'esplanade de la citadelle. Installé confortablement, un voyage spectaculaire de 7 minutes pour contempler le panorama unique sur la ville, la citadelle et les splendides paysages du Namurois.
- **APRÈS-MIDI** : L'après-midi sera consacrée à la **visite guidée extérieure de la citadelle de Namur**. Des vestiges du château comtal aux bastions et terrasses à canons plus récents, elle témoigne de plus de 100 ans d'histoire. Retour vers l'autocar par le téléphérique.
- **DÉPART** : Vers 17h00.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le transport en autocar, les visites guidées, le repas de midi avec boissons, l'aller retour en téléphérique.

75€

78€

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



© Calonne Marcel





© Google



Promenade guidée De Saint-Paul à Saint-Pierre

📅 JEUDI 6 JUILLET

🕒 14H15

Souvent associés dans une même église, ici à Woluwe-Saint-Pierre, 200 ans les séparent. Du temps de Saint-Pierre, le bourg rural se masse autour de son église. Plus tard, sa communauté jalouera l'imposante néo-romane Saint-Paul, bâtie pour un nouveau quartier résidentiel et elle se transformera à son tour mêlant les styles néo, traditionnels et Art déco. Notre balade remontera ces 200 ans en une variété d'architectures moderniste, Art déco, Art nouveau, éclectique et traditionnelle : une autre image d'une commune de la seconde couronne de Bruxelles.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide

12,7€

14,7€

📍 DÉPART : DEVANT L'ÉGLISE SAINT-PAUL,
AV. DU HOKEY À 1150 WOLUWE-SAINT-PIERRE
ARRIVÉE : PARVIS SAINT-PIERRE



Visite Le Petit Sablon

📅 MARDI 25 JUILLET

🕒 14H15

Le square du Petit Sablon fut aménagé vers 1890 le long du tracé de la rue de la Régence. Dans ce musée en plein air, les différentes corporations bruxelloises sont représentées par 48 statues en bronze. Une dizaine d'autres statues, à l'arrière du parc, illustrent le 16e siècle belge à travers ses grands humanistes. Enfin, les statues des comtes d'Egmont et de Hornes, au centre, rendent hommage à la lutte contre la tyrannie espagnole au 16e siècle.

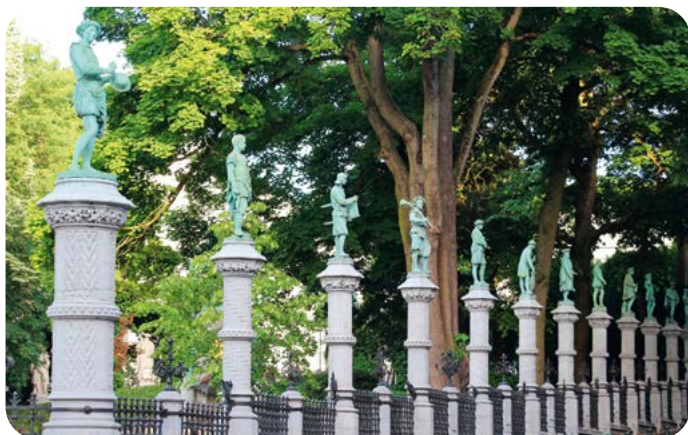
ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : La visite guidée

11,5€

13,5€

📍 RENDEZ-VOUS : SUR LE PERRON
DE L'ÉGLISE DU SABLON



© Wikimedia - Fred Romero



© Wikimedia - Michel wal



Excursion

Le Domaine du Château de Seneffe

JEUDI 3 AOÛT

8H30

De style néo-classique, le château de Seneffe construit au 18^e siècle abrite la plus belle collection d'orfèvrerie de Belgique. Son parc, de 22 hectares, abrite des bâtiments construits pour le plaisir des anciens propriétaires et mis en valeur par leur jardin propre aux ambiances très différentes : une orangerie, un théâtre, une volière et une glacière. La visite sera scindée en 2 groupes de 20 personnes.

- **MATIN :** La journée débutera par une promenade guidée du parc. Au détour des chemins, découvrez divers espaces dont un jardin à l'anglaise et un jardin à la française, dit des "Trois terrasses", un étang, une île, et bien d'autres choses encore à découvrir...
- **MIDI :** Repas (menu 3 services) au restaurant « L'Ô de Samme ».
- **APRÈS-MIDI :** Visite théâtralisée du château. Suivez un(e) comédien(ne) au musée !
« Un aventurier a rendez-vous au château... Le comte a insisté pour qu'il vienne incognito afin de découvrir la recette unique d'une nouvelle boisson aux vertus étonnantes, préparée par celui qu'on nomme « le magicien du chocolat » et ami du comte. Tout au long de cette visite insolite riche en histoire et en anecdotes, ce brillant aventurier vous mènera au lieu secret de la préparation. »
- **DÉPART :** Vers 17h00.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le transport en autocar, la visite guidée, le repas de midi avec boissons.

79€

83€

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



© Château de Seneffe



Promenade guidée

La forêt de nos ancêtres

JEUDI 10 AOÛT

14H15

Partons sur les traces des premiers habitants de notre région, qui vécurent ici à la préhistoire, il y a environ 6.000 ans. Ces agriculteurs du néolithique ont installé un vaste camp fortifié sur une colline dominant les étangs de Boitsfort et des Enfants noyés. Sur ce site de la Réserve archéologique, nous découvrirons les vestiges de ce camp, ainsi que les deux tumuli tout proches. Le guide animateur, vous racontera, outils préhistoriques à la main, comment nos ancêtres ont révolutionné l'humanité avec des inventions comme l'agriculture, l'élevage, l'arc, la poterie, les premiers villages... et comparera la forêt d'antan avec celle que nous avons sous les yeux.



© Nos Espaces Verts

ATTENTION ! VEUILLEZ VOUS MUNIR DE BONNES CHAUSSURES DE MARCHÉ.

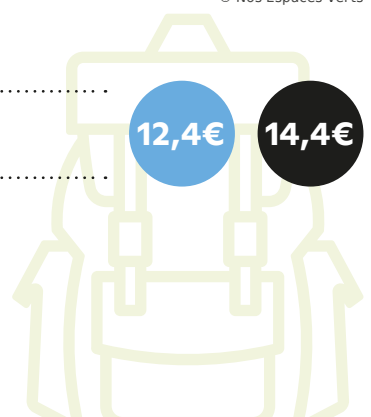
ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide

DÉPART : DROHME PARK – CHAUSSÉE DE LA HULPE, 53
RENDEZ-VOUS DEVANT LE CAFÉ-RESTAURANT « LE JARDIN DU PESAGE »
ARRIVÉE : IDEM

12,4€

14,4€





Visite

Musée des Beaux-Arts : les collections en questions

📅 **MARDI 22 AOÛT**

🕒 **14H15**

- Pourquoi revoir le titre d'un chef d'œuvre de Rubens ?
- Œuvres spoliées : comment procéder à la restitution des biens pillés pendant la seconde guerre mondiale ?

Dans le cadre de la campagne **Museum in Questions**, les Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique sont soucieux de participer au débat qui entoure les questions de société actuelles. Deux salles d'exposition contextualisent ainsi deux sujets brûlants pour les musées du monde entier en apportant un éclairage scientifique sur les questions de colonialisme et de diversité, d'une part, et de la problématique des restitutions des biens culturels pillés pendant la Seconde Guerre mondiale, d'autre part.

ORGANISATION :

Savoir Plus

LE PRIX COMPREND :

La visite guidée

14,5€

16,5€

📍 **RENDEZ-VOUS : PLACE ROYALE,
1000 BRUXELLES,
ENTRÉE GRESHAM**



Peter Paul Rubens - Vier studies van het hoofd van een Moor © Google Art Project



© www.admirable-facades.brussels



Promenade guidée *Entre la courbe et la ligne, le cœur de Saint-Gilles balance*

📅 **JEUDI 7 SEPTEMBRE**

🕒 **14H15**

Connue pour sa prison de style Tudor et son majestueux Hôtel de Ville, la partie de Saint-Gilles entre ces deux monuments emblématiques s'est urbanisée à la Belle Époque et dans les Années folles. Les rues alignent tantôt des maisons inspirées par l'Art nouveau où l'influence de Victor Horta et Hankar se fait sentir, et tantôt des maisons de l'entre-deux-guerres, aux lignes plus géométriques, de style Art déco. D'autres constructions éclectiques se contentent, pour être au goût du jour, d'emprunter l'un ou l'autre élément à ces styles nouveaux.

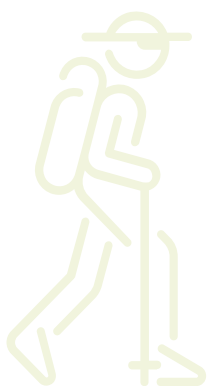
ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide

12,2€

14,2€

📍 **DÉPART : DEVANT LE BAR DU MATIN,
CHAUSSEE D'ALSEMBERG, 172
À 1190 FOREST
ARRIVÉE : MÉTRO ALBERT**



ACTIVITÉS

Conférences

CONFÉRENCES

Comment vivre plus longtemps et en bonne santé ?

📅 LUNDI 22 MAI 2023

🕒 20H00

👤 Le professeur **THIERRY PEPERSACK**, médecin gériatre – ULB, tentera de répondre à ces questions.

Sans échapper au vieillissement physiologique, nous pouvons conserver une bonne santé fonctionnelle. La prévention constitue un enjeu majeur de santé publique, d'autant que les facteurs de risque qui sont associés sont pour la plupart facilement identifiables et modifiables.

- Comment faire face au stress de notre vie quotidienne ?
- Quels sont les soins et les attitudes saines dont notre corps a besoin ?
- Quels sont les mécanismes du vieillissement ?
- Comment gérer notre vie sociale et sportive ?
- Quelles sont les bonnes pratiques à adopter pour se prémunir des maladies, ou au moins en atténuer les effets ?

ENTRÉE : gratuite

RÉSERVATION OBLIGATOIRE : ccu.be ou via le 02 374 64 84

ORGANISATION : Échevinat de la Santé

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



20 ans après : euthanasie, soins palliatifs, droits du patient

📅 JEUDI 8 JUIN 2023

🕒 14H30

👤 Présenté par madame **JACQUELINE HERREMANS**, avocate au barreau de Bruxelles depuis 1977, présidente de l'ADMD Belgique (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité), membre de la Commission fédérale d'évaluation et de contrôle de la loi relative à l'euthanasie et du Comité consultatif de bioéthique en Belgique.



20 ans se sont écoulés depuis l'adoption des lois relatives aux droits du patient, aux soins palliatifs et à l'euthanasie. Le patient a gagné en autonomie. Son droit à l'information, préalable nécessaire à toute prise de décision, a été inscrit comme principe fondamental dans le droit médical. L'approche de la fin de la vie s'est humanisée. Le principe de l'accès universel aux soins palliatifs a été posé, le droit de demander à bénéficier d'une euthanasie a été balisé.

Mais nous, citoyens, bénéficiaires de soins de santé actuels ou en devenir, connaissons-nous nos droits ? Savons-nous que nous avons le droit de refuser un traitement, même de manière anticipée, que nous pouvons désigner un mandataire et préciser, dans une déclaration anticipée de refus, les traitements auxquels nous ne voulons pas consentir ? Connaissons-nous le rôle de la personne de confiance ou encore de notre représentant ?

Et lorsque nous sommes atteints d'une maladie grave et incurable qui nous cause des souffrances physiques ou psychiques insupportables, connaissons-nous la manière de faire valoir une demande d'euthanasie ? Quelles sont les conditions posées par la loi du 28 mai 2002 relative à l'euthanasie ? De tout cela, il sera question lors de la conférence du 8 juin. Mais aussi des pistes pour améliorer ces lois et leur application.

ENTRÉE : Gratuite

RÉSERVATION OBLIGATOIRE : Au service des Seniors seniors@uccle.brussels

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

Repas

 Tarif abonné

 Tarif non-abonné

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 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 25 MAI

COMPLET

 JEUDI 15 JUIN

 12H15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 2 JUIN

MENU

ENTRÉE	① Asperges à la flamande
	② Tartelette froide aux légumes de saison, pesto à l'ail des ours
PLAT	① Contrefilet de bœuf rôti, jardinière de légumes, gratin dauphinois
	② Moules au vin blanc, pommes frites
DESSERT	① Banana split
	② Soufflé glacé aux fruits
CAFÉ OU THÉ	



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

RÉSERVATION ET PAIEMENT :
Generation+ (places limitées)

25€*

*1 BOISSON COMPRISE + CAFÉ OFFERT

Repas de fêtes



Repas de l'Ascension

Le Ventre Saint Gris

 JEUDI 18 MAI

COMPLET

Repas de fêtes



Repas de la fête nationale Les Frères Romano

📅 VENDREDI 21 JUILLET

🕒 12H30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 7 JUILLET

MENU

APERITIF	Kir et petite dégustation
ENTRÉE	1 Saumon d'Écosse label rouge mariné à la minute 2 Duo de croquettes maison 3 Gnocchi maison al gorgonzola
PLAT	1 Filet de bar grillé sauce vierge 2 Gigot d'agneau rôti au romarin, gratin dauphinois, légumes de saison 3 Poularde fermière aux morilles
DESSERT	1 Profiteroles glacées au chocolat chaud 2 Tarte aux pommes, glace vanille 3 Fraise Melba, coulis de framboises
CAFÉ OU THÉ	

BOISSONS : APÉRITIF - ½ BOUTEILLE DE VIN ROUGE OU BLANC PAR PERSONNE - ¼ EAU PLATE PAR PERSONNE - CAFÉ OU THÉ

📍 AVENUE DE FRÉ, 182

RÉSERVATION ET PAIEMENT
Generation+

***MENU + BOISSONS**

62€*

65€*



© Freepik



Repas de l'Assomption Il Turi

📅 MARDI 15 AOÛT

🕒 12H30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 4 AOÛT

Le soleil et les saveurs d'Italie, c'est la promesse que nous fait le « Il Turi », qui vous accueille désormais dans un véritable petit écrin chic, épuré et cosy.

MENU

APERITIF	Coupe de spumante ou Mocktail sans alcool
ENTRÉE	1 Fondue au parmesan maison 2 Carpaccio de saumon 3 Vitello tonnato
PLAT	1 Escalope Turi pâtes (panée, crème tomatée, jambon de parme, gorgonzola, gratinée) 2 Duo végétariana (agnolotti & cannelloni ricotta épinards) 3 Pizza au choix
DESSERT	1 Tiramisu 2 Duo de sorbets
CAFÉ OU THÉ	

BOISSONS : ½ BOUTEILLE DE VIN PAR PERSONNE OU SOFT - CAFÉ

📍 AVENUE DU PRINCE DE LIGNE 14

RÉSERVATION ET PAIEMENT
Generation+

***MENU + BOISSONS**

61€*

66€*

L'ICPP vous ouvre son restaurant

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

UNIQUEMENT SUR RÉSERVATION AU SERVICE DES SENIORS !
Accès : Tram 4 ou 97 arrêt Carrefour Stalle.
Stationnement : Zone bleue avec disque ou parking
complexe sportif de Neerstalle, rue Zwartebeek
(entrée par la grille).

 **RUE DES POLDERS 53**

RÉSERVATION ET PAIEMENT

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

MERCREDI 24 MAI

🕒 **11H45-14H00**

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 10 MAI

MENU

- Gaspacho andalou
- Saumon fumé chaud, méli-mélo d'asperges sauce mousseline, pommes de terre persillées
- Carpaccio d'orange

MERCREDI 28 JUIN🕒 **11H45-14H00**

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 14 JUIN

MENU

- Salade caprese, pesto aux poires
- Suprême de coucou de Malines, tian de légumes à la provençale, galette de pommes de terre
- Crêpe mikado

MÉLI-LES-MOTS

Repérez les 41 mots ci-dessous et biffez-les dans la grille. Attention, ils peuvent apparaître dans n'importe quel sens et dans n'importe quelle direction, même en diagonale. Les lettres non biffées, lues dans l'ordre, vous donneront le fin mot de l'énigme. Bon amusement !

ADORE
AFFECTION
AMOUR
ASSIETTE
BABOUCHKA
BAMBIN
BISAIEUL
BON-PAPA
CHANCE
CONFITURE
CONGE
DEVOUE
ECOUTE
ENSEMBLE
FISTON
GENERATION
GRANDIR
GRANNY
HISTOIRE
JEUNE
LUNETTES

MAMAN
MAMY
MARMOT
MOUFLET
PAPET
PARTAGE
PEPE
PETITE-FILLE
PLAISIR
RECRE
RETRAITE
SAGESSE
SCOLAIRE
SENIOR
SOURIRE
SUCRERIES
TEMPS
VICTOR HUGO
VIEUX
VISITE

Après-midi chez papy

[illegible]

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

Sports

● Gratuit ● Tarif abonné ● Tarif non-abonné



Après-midis dansantes

7€*

📅 DEUXIÈME JEUDI DU MOIS

🕒 15H

📍 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



Natation libre



📅 JEUDI

🕒 11H15

📍 PISCINE LONGCHAMP, SQUARE DE FRÉ

LE PORT DU BONNET EST OBLIGATOIRE

RESPONSABLES

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

* **ENTRÉE PISCINE À PAYER SUR PLACE**

ACTIVITÉS

SPORTS

15

ACTIVITÉS

SPORTS

RAPPEL : VOS CARTES SONT VALABLES 6 MOIS



Pétanque

50€*

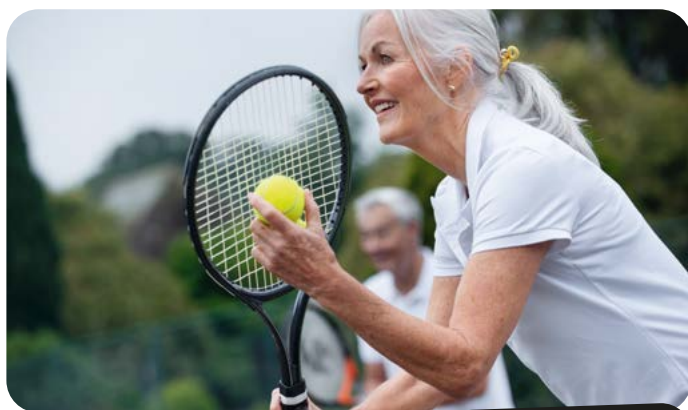
📅 MARDI

🕒 14H → 17H

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

RENSEIGNEMENTS : M. Melleker - 02 376 02 23

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



Tennis en double

5€/PERSONNE

📅 CHAQUE MATIN

📍 ROYAL RACING CLUB,
AVENUE DES CHÊNES 125

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

RESPONSABLE INSCRIPTION :

M. Cristian Moroianu
moroianucc@gmail.com – 0473 28 58 26



NOUVEAU

50€*

55€*

Gymnastique Koore

📅 VENDREDI

🕒 11H00

📍 PLACE DE SAINT-JOB 9
(A L'ARRIÈRE DU CENTRE MÉDICAL –
ENTRÉE PAR LA RUE MONTAGNE DE SAINT-JOB)

Ce cours de gymnastique consciente en mouvement se pratique à l'aide d'une chaise. Il est particulièrement recommandé aux seniors ou à toute personne à mobilité réduite (temporaire ou permanente) par exemple suite à une rééducation.

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

* PRIX POUR 10 SÉANCES



45€*

50€*

Tai-ji

📅 LUNDI

🕒 11H30

📍 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



Danses folkloriques

📅 MARDI

🕒 14H → 16H

📍 SALLE DES SPORTS, PLACE DE ST-JOB 20

RESPONSABLES

Mme Demeyer-Eggerickx – 0476 56 48 85

Mme Bertaux - 02 374 92 04

* ASSURANCE ANNUELLE DE 20 € PAR AN



NOUVEAU

25€*

30€*

Relaxation corps et esprit à l'aide des bols chantants tibétains

📅 VENDREDI

🕒 14H30 → 15H30

📍 SALLE DE SAINT-JOB, PLACE 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



Cours de yoga pour seniors

130€* 140€*

MARDI

11H30 → 13H00

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

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

RESPONSABLE : Mme Anne Severyns-Sukha

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Auprès de l'ASBL Generation+
0473 59 50 64

* PRIX POUR 10 SÉANCES



Qigong

45€* 50€*

LUNDI & MARDI

09H30 / 10H30 / 11H30

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, cervicale, ...

RESPONSABLES

Lundi : M. Tomo Vignal
09H30 → 10H30

Mardi : Mme Dominique Vanhomwegen
09H30 Moyen**

10H30 Avancé***

11H30 Débutant* (& cours d'essai)

* PRIX POUR 10 SÉANCES



Gymnastique d'entretien

40€* 45€*

COMPLET

INSCRIPTION EN LISTE D'ATTENTE

MARDI

09H30 → 10H30*

MERCREDI

10H / 11H

JEUDI

9H / 10H / 11H

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

RESPONSABLE : Mme Surdiacourt-Heymans

* PRIX POUR 10 SÉANCES

BON À SAVOIR

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

Marches du lundi

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile



Moyen



Difficile



Activité réservée aux abonnés à G+

Marche du Thaborberg

📅 1 MAI



👤 JOS ROEGES

📍 Av. du Hunderenveld 1 à 1082 Berchem-Saint-Agathe

🚊 TRAM 19 OU BUS 20 (STIB) - Arrêt : Hunderenveld
RING SORTIE 11 – Groot Bijgaarden – Fin de la bretelle
à droite. Stationnement : avenue du Hunderenveld

Marche du Coucou

📅 8 MAI



👤 ANNIE BOCKSTAEL & MONIQUE DRABDEN

📍 Square des Braves à 1630 Linkebeek

🚊 BUS 43 (STIB) – BUS 155 (DE LIJN) - Arrêt : Braves

Marche du bois d'Apechau

📅 15 MAI



👤 POL BASSO & LINA GIUNTA

📍 Grand-Place/Pilori à 1440 Braine-le-Château

🚊 TRAIN BRUXELLES-CHARLEROI – Arrêt : Braine
l'Alleud ensuite BUS 115 (TEC) vers Tubize – Arrêt :
Braine-le-Château - Pilori



Infos pratiques

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.

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.

Marche : In de Kleine Ardennen - Buizingen

📅 22 MAI



👤 HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH

📍 Frans Daystraat 12 à 1501 Buizingen (Halle)

🚌 BUS 153 ET 154 (DE LIJN) – Arrêt : Reiberg (Huizingen) – puis 10 min. 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



Marche : Drève des Puits

📅 29 MAI



👤 ANNIE ROGGEN & CLAUDINE VERSPECHT

📍 Av. Brassine – Grande Espinette à 1640 Rhode-St-Genèse

🚌 BUS W - 365 (TEC), 155 (DE LIJN) – Arrêt : Grande Espinette

Marche : Wolfputten à Dilbeek

📅 5 JUIN



👤 GERARD DUVIVIER & HENRI SMEYERS

📍 CC Westrand, Kamerijklaan 52 à 1700 Dilbeek

🚌 Parking WestRand ou disque bleu en rue
BUS 136 (DE LIJN) – Arrêt : Dilbeek gemeenteplein



Journée printanière des marcheurs

📅 12 JUIN

📍 Grimbergen

COMPLET

NOMBRE DE PLACES LIMITÉES

Marche : Chemins du Lion - Waterloo

📅 19 JUIN



👤 CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

📍 Butte du Lion – Parking restaurant
« RN » - Route du Lion 315 à 1420 Waterloo

🚌 BUS 365 (TEC) – Arrêt : Monument Gordon
Suivre N5 jusqu'à la route du Lion
ou RING 0 SORTIE 25 (Butte du Lion)

Marche : Au messager de Bruxelles

📅 26 JUIN



👤 PATRICK JACOBS & JEAN-PIERRE CREPLET

📍 Terrain de foot d'Ohain,
Route de Genval 23 à 1380 Ohain

🚌 BUS TEC 58 – Braine-L'Alleud – Genval arrêt Messenger

Marche en Pays ittrois

📅 3 JUILLET



👤 MONIQUE OTTO

📍 Terrain de football, Rue Jean Jolly 51 à 1460 Ittre

🚌 BUS (TEC) 43 – Gare de Tubize – BUS (TEC) 65 Gare de Braine l'Alleud Ittre – Arrêt Ittre Centre



Ateliers & Jeux de société

Validité de vos cartes

Nos cartes d'abonnement à 10 séances sont valables pour 6 mois à la date de votre paiement.

Langues

TABLES DE CONVERSATION

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

🇬🇧 ANGLAIS

📅 MERCREDI

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

👤 RESPONSABLE

Mme Gande : 0478 30 93 34

—

📅 JEUDI

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

👤 RESPONSABLE

Mme Umit : 0477 35 33 17

—

📅 MARDI

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

👤 RESPONSABLE

Mme Chapman : 0486 89 02 06

🇳🇱 NÉERLANDAIS

📅 LUNDI

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

👤 RESPONSABLE

Mme Ledant : 0476 46 51 94

🇪🇸 ESPAGNOL

📅 LUNDI

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

👤 RESPONSABLE

Mme Carla Benites : 0497 27 46 41

* PRIX POUR 10 SÉANCES

Cours d'informatique

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

EPN COMMUNAL

L'EPN communal propose des formations pour les seniors, en plus d'un libre accès à ses installations (16 PC, 2 imprimantes). Le programme des cours 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

📍 CHAUSSEE D'ALSEMBERG 1011 (TRAM 51)

📞 INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

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

EPN DES BIBLIOTHÈQUES

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

—

📅 LUNDI

🕒 10H → 12H

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

—

📅 MARDI & JEUDI

🕒 10H → 12H

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

📞 INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Auprès de l'EPN des bibliothèques lui-même : 02 605 14 80 - epnbiblio@uccle.brussels



Aquarelle

30€*

35€*



TOUS COMPLETS

- 📅 **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**
Mme Carmen Ortigosa
0479 29 91 69

*POUR 10 SÉANCES

Écriture créative

25€*

27€*

LE PLAISIR PAR LES MOTS !

- 📅 **MERCREDI**
⌚ 09H15 → 11H
📍 CENTRE KRIEKENPUT

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

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

*POUR 10 SÉANCES



75€*

78€*

Théâtre

- 📅 **MERCREDI**
⌚ 14H → 16H30
📍 CENTRE VANDERKINDERE

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

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

*POUR 10 SÉANCES

Chant

50€*

53€*

- 📅 **MARDI**
⌚ 15H → 16H30
📍 LA FERME ROSE, AVENUE DE FRÉ 44

-
- 📅 **JEUDI**
⌚ 14H → 15H30
📍 CENTRE KRIEKENPUT

Retrouvez LUC WEISSER, auteur-compositeur, notamment du groupe Vaya Con Dios, pour cet atelier ludique, convivial et chaleureux. Chaque participant peut s'exprimer librement au travers des chansons qui ont bercé sa vie.

Luc accompagne les chants au rythme de sa guitare. Au fil des séances, les participants prennent confiance en eux, la complicité s'intensifie et donne un ensemble de voix de plus en plus harmonieux.

📞 **RESPONSABLE**
M. Luc Weisser

*POUR 10 SÉANCES DE 2H

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

30€*

35€*

- 📅 **MARDI**
⌚ 9H30 → 11H30
📍 CENTRE VANDERKINDERE

Si vous rêvez de réaliser vos propres créations, donner une deuxième vie à vos vieux vêtements ou tout simplement raccommoder vos pantalons, jupes et autres, alors cet atelier est fait pour vous. L'atelier est également ouvert aux passionnés de tricot et crochet ou tout simplement aux débutants, pour profiter d'un moment de partage d'idées. Le tricot est une activité relaxante, créative et carrément tendance. Passion ou simple hobby, c'est l'occasion de partager trucs et astuces, ou plus si affinité... Des machines à coudre seront aussi mises à votre disposition. N'hésitez pas à nous rejoindre.

📞 **RESPONSABLE :**
Mme Magda Merino
0479 27 33 69

*POUR 10 SÉANCES

Patchwork pour les débutants

📅 **MERCREDI**
⌚ 09H30 → 11H30
📍 RUE DU REPOS, 44
(DOMICILE MME BEVERNAEGE)

👤 **RESPONSABLE**
Mme Bevernaege

*POUR 10 SÉANCES



Cours de cuisine asiatique

15€*

* PRIX PAR COURS

📅 **MERCREDI**
⌚ 16H → 18H
📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA,
CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

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

- **MAI** : Bœuf (ou scampis) sautés aux légumes au wok
- **JUIN** : Plat végétarien : tofu aux légumes
- Les ateliers seront interrompus en **JUILLET** et en **AOÛT**.

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUPRÈS DE L'ASBL : 02 605 15 54 et/ou 02 605 15 56 (places limitées à 6 personnes par groupe). Groupes établis par l'asbl Generation+

Tricot, crochet, couture

ATELIER LIBRE

📅 **LUNDI**
⌚ 13H30 → 16H30
📍 CENTRE KRIEKENPUT

RENSEIGNEMENT :
02 375 10 07 (à partir de 11h30)

Bridge

PARTIES LIBRES

📅 **LUNDI**
⌚ 13H30 → 16H45
—
📅 **MERCREDI**
⌚ 13H30 → 16H45
📍 CENTRE WOLVENDAEL

👤 **RESPONSABLE**
Mme Hindriks
02 377 74 11

Rami

PARTIES LIBRES

📅 **MARDI**
⌚ 13H30 → 16H30
—
📅 **VENDREDI**
⌚ 13H30 → 16H30
📍 CENTRE NEERSTALLE

Questions pour un Champion

📅 **2E ET 4E VENDREDI DU MOIS**
⌚ 14H → 16H45
📍 CENTRE WOLVENDAEL

👤 **RESPONSABLE**
Mme Absil
02 374 44 95

Whist

📅 **LUNDI ET VENDREDI**
⌚ 13H30 → 16H30
📍 CENTRE VANDERKINDERE

—
📅 **VENDREDI**
⌚ 14H → 17H
📍 CENTRE NEERSTALLE

—
📅 **LUNDI, MARDI, MERCREDI, VENDREDI**
⌚ 13H30 → 16H30
📍 CENTRE KRIEKENPUT

Whist & Belote

📅 **MARDI, MERCREDI ET VENDREDI**
⌚ 13H30 → 16H45
📍 CENTRE NEERSTALLE

Scrabble en duplicate

PARTIES LIBRES

📅 **MERCREDI**
⌚ 14H → 15H45
📍 CENTRE NEERSTALLE

👤 **RESPONSABLE**
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

Echecs

PARTIES LIBRES

📅 **LUNDI**
⌚ 14H → 16H00
📍 CENTRE NEERSTALLE

—
📅 **JEUDI**
⌚ 10H → 12H
📍 SALLE 1180

👤 **RESPONSABLE**
M. Jean-Pierre Bassee
0465 31 59 40

Pyramide

📅 **1ER, 3E, 5E 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



Tarif abonné

Tarif non-abonné

Séjours

ACTIVITÉS

SÉJOURS



L'Alsace

aux couleurs du printemps

COMPLET

 **LUNDI 29 MAI**
AU LUNDI 5 JUIN 2023
(8 jours, 7 nuits)

Hôtel*** Au Nid de Cigognes



Knokke

Hôtel Pavillon du Zoute

COMPLET

 **DU LUNDI 26 JUIN**
AU DIMANCHE 02 JUILLET 2023
(7 jours – 6 nuits)

Avec excursion à Sluis



La Panne

Parkhotel

COMPLET

 **LUNDI 18 SEPTEMBRE**
AU DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023
(7 jours – 6 nuits)

Avec excursion au musée Paul Delvaux à Saint-Idesbald



Événements



Une journée d'échanges entre générations

📅 JEUDI 25 MAI 2023

🕒 11H00 - 15H30

Ados et seniors vivent dans des mondes séparés. Alors qu'ils ont tant à apprendre les uns des autres. C'est dans cet esprit qu'une classe de 4^e année secondaire à l'école Decroly s'est lancée le défi d'animer une journée entière de rencontre entre générations. Les jeunes auront carte blanche pour vous faire vivre cette expérience exceptionnelle.

La journée débutera à 11h00.

AU PROGRAMME :

- Jeux de connaissance.
- L'équipe repas vous concoquera des plats froids pour le lunch de midi.
- Blind test visitant des chansons célèbres de différentes époques.
- Jeux de société répartis en plusieurs groupes.
- La journée se terminera vers 15h00 par un échange et un partage entre générations.

Pensez d'ores et déjà à des anecdotes à raconter et n'hésitez pas à apporter quelques photos de vos archives d'antan.

Nous espérons que le soleil sera aussi de la partie puisque ces activités se dérouleront aussi à l'extérieur, en bordure du magnifique parc du Wolvendael.

INTÉRESSÉ(E) ? Laissez libre cours à votre curiosité et venez vivre ces moments d'échange en vous inscrivant dès maintenant auprès du service des Seniors. Le nombre de participant(e)s étant limité, ne tardez pas ! Le repas et les boissons seront bien entendu offerts.

📍 **CENTRE DES SENIORS DU WOLVENDAEL**
AVENUE PAUL STROOBANT, 43
(ACCÈS POSSIBLE À PIED PAR LE PARC DU WOLVENDAEL – TERMINUS DU TRAM 97)



Exposition des œuvres des ateliers artistiques de l'asbl GENERATION+

📅 **SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 JUIN 2023**
 🕒 14H00 - 18H00

Le succès de nos ateliers artistiques n'est plus à démontrer puisqu'ils affichent presque tous complet. Rien de surprenant à cela finalement... L'art nous permet de dévoiler nos émotions, nos sentiments profonds et nos aspirations.



Développer sa créativité est un véritable moteur et la partager une expérience enrichissante.

Les responsables d'ateliers sont là pour vous guider, vous aider à progresser et tout ça, bien sûr, dans une ambiance conviviale et sympathique.

Grâce à leur collaboration et leur implication, nous avons le plaisir d'organiser une exposition de vos œuvres dans un magnifique lieu mis à notre disposition : la Maison des Arts.

Artistes en herbe ou confirmés, c'est enfin l'occasion de mettre en commun vos réalisations et de les faire découvrir au public.

Dessin, aquarelle, écriture... Chaque discipline créative sera représentée.

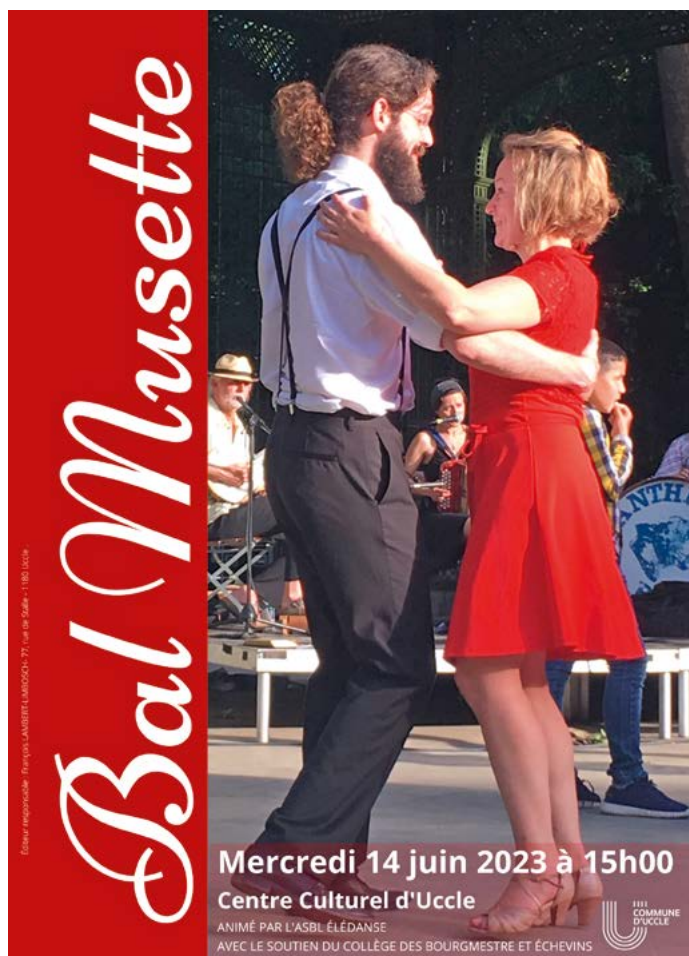
VERNISSAGE le samedi 10 juin à partir de 14h00.

AVEC LA PARTICIPATION ET LA COLLABORATION DE :

- Carmen & Conchi Ortigosa – responsables de l'atelier dessin et Michel Cappoen – artiste sculpteur (Atelier Las Meninas)
- Marina Vismara – responsable de l'atelier d'aquarelle

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





Bal musette

MERCREDI 14 JUIN

15H00 - 17H00

Pour la seconde fois, le Service des Seniors aura l'immense plaisir de vous convier à une après-midi musicale et dansante, dans la plus pure tradition du style guinguette.

Valse musette, java, paso doble, tango ou bourrée auvergnate seront interprétés par un trio de musiciens talentueux : Olivier Cap (accordéon), Renaud Crols (violin) et Caroline Jennes (chant).

AU PROGRAMME : reprises de chansons françaises des années 20 aux années 70 : Bang bang, Le petit bal perdu, L'eau à la bouche, Le tourbillon d'la vie, Boum, Padam et bien d'autres titres pour un voyage à travers le temps !

Et sur la piste, Elena Leibbrand (Eledanse) et ses danseurs vous feront tourbillonner sur ces rythmes endiablés.

Mettez vos belles robes, mesdames, sortez vos casquettes, messieurs, et venez guincher !

ENTRÉE : Gratuite - Inscription obligatoire (places limitées)
Apéritif de bienvenue et mignardises offerts - Autres boissons au bar du CCU.

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

Centre Culturel d'Uccle, Rue Rouge, 47



Des journées pas comme les autres

JEUDI 25 MAI

13H00 - 15H30

JEUDI 15 JUIN

13H00 - 15H30

NOUVEAU ! Les élèves de la section Services aux Personnes de l'ICPP vous invitent à partager des activités dans le cadre du projet : « *Des journées pas comme les autres* » sur un thème à chaque fois différent. Le tout autour d'un petit goûter préparé par leurs soins.

AU PROGRAMME :

25 mai : « Séance cinéma et débat échange après la projection »

15 juin : « Balade au parc du Bempt »



RENSEIGNEMENTS :

auprès du Service des Seniors
02 605 15 55 – seniors@uccle.brussels

RUE DES POLDERS 53



Brocante du Vossegat

DIMANCHE 18 JUIN

08H30 - 18H00

Deuxième grande brocante du Vossegat. Les bénéfices iront à l'asbl le Pré-Texte avenue Kersbeek à Uccle

INFOS : f.v.d@hotmail.com

AVENUE DU VOSSEGAT 10 À 16 ET 37 À 43



ÉVÈNEMENTS

ACTIVITÉS



Forever young

Hier encore, j'avais 20 ans...

Sans s'en rendre compte, on réalise que les années ont passé. Le temps file à toute allure. Trop vite. Les petites choses du quotidien nous le rappellent parfois quand on s'y attend le moins. Ça commence par un cheveu blanc, un petit coup d'œil dans un miroir (« Mon Dieu, je commence à ressembler à ma mère ! »), une raideur dans les articulations, le nom d'un jeune acteur qu'on ne connaît pas parce que ceux qui ont bercé notre univers cinématographique sont hélas décédés. Ne parlons même pas des chanteurs ou des groupes très prisés par nos ados... Et puis, cerise sur le gâteau, les nouvelles technologies qui évoluent sans cesse et que nous devons assimiler tant bien que mal pour rester dans le coup...

Bon, la datation au carbone 14 n'est pas encore d'actualité mais il est vrai que l'on a tendance à compter en décennies pour évoquer le « bon vieux temps ». Et des souvenirs, bons ou mauvais, on en a plein à raconter. Les seniors sont des hommes et des femmes qui ont « vécu » et portent donc forcément un autre regard sur la vie. Mais attention, notre âme d'enfant est toujours là, bien présente. Forever young !

Alors qui sont-ils ces ados d'aujourd'hui qui semblent vivre dans un univers parallèle, avec leur langage propre et leurs doigts agiles qui pianotent à un rythme effréné sur des écrans ? Nos petits-enfants, par di !

Quel regard portent-ils sur nous, les seniors ? Nous voient-ils comme des enfants sages posant sur une photo en noir et blanc ? Ah non, ça se sont nos parents et grands-parents, à nous. Ne confondons pas (même s'ils avaient fier allure...). Mais au diable les vieux clichés. Nous, les papys et les mamys d'aujourd'hui, avons vécu notre jeunesse dans un monde haut en couleur, voire un tantinet flashi et tape-à-l'œil (on aime ou on n'aime pas). Quelle époque tout de même : Mai 68, Woodstock, le disco, les booms. Souvenirs, souvenirs.

« Chaque homme
cache en lui
un enfant qui
veut jouer »

(Nietzsche)

2023



« Que tu penses au passé ou à l'avenir, tu vis dans le présent. »

(Nicolas ROBERT,
naturaliste français 17e siècle)

Marcel Pagnol a dit : « On devient vieux quand les jeunes nous abandonnent. » Et bien ce n'est pas les cas, rassurez-vous, puisque des jeunes de l'école Decroly ont pris l'initiative de rencontrer des seniors et de partager des moments d'échange dans un esprit ludique et cool. Cette journée aura lieu le 25 mai prochain au Centre récréatif du Wolvendael (voir informations page 24 à la rubrique « Évènements »). A ne pas rater pour ceux qui voudraient mieux connaître la jeune génération ou du moins l'appréhender sous un autre angle. Les clichés et les idées reçues sont parfois tenaces et nous serions certainement surpris de constater que nous avons finalement beaucoup de points communs.

Nostalgie, quand tu nous tiens...

Etre nostalgique ne veut pas dire être dépressif. Au contraire. Se souvenir du passé avec tendresse peut être source de bien-être et d'optimisme. A ne pas confondre avec les regrets qui sont de toute manière parfaitement inutiles. Partager des expériences ensemble et s'en souvenir permet non seulement de sonder une amitié mais aussi de surmonter les défis de la vie. Dans ce sens, la nostalgie se raconte avec plaisir, en groupe, pour se faire du bien et se donner un sentiment d'appartenance.

A l'inverse, le passéisme, ça vous parle ? C'est cette certitude que le monde tournait mieux avant, que l'humain avait de plus hautes aspirations, que l'intelligence n'avait pas encore capitulé... Contrairement à ce que pourrait laisser croire notre époque, le passéisme ne date pas d'aujourd'hui. « Les jeunes n'ont plus aucun respect et plus rien ne les intéresse », etc.

Qui n'a jamais entendu ces récriminations ? Les temps semblent plus que jamais angoissants à l'aube bien concrète du changement climatique et des inquiétudes sociales. Mais le sentiment prégnant que « c'était mieux avant » a probablement agité nos ancêtres avant nous...

Alors pourquoi, docteur ?

Selon le psychologue Serge Ciccotti, il existe deux raisons principales à cet effet "C'était mieux avant".

Dans le présent, nous sommes plus sensibles au négatif qu'au positif tandis que la mémoire, en revanche, retient le positif et oublie le négatif. De manière générale, nous préférons ce que nous avons déjà expérimenté, et ce dans tous les domaines. Bref, on préfère ce que l'on connaît déjà.

Finalement, tout tend à prouver que cette nostalgie du passé témoigne surtout de l'espérance d'un avenir meilleur... A notre époque, les seniors et les parents ne sont cependant plus les seuls à se faire des cheveux blancs en pensant à l'avenir. Certainement parce qu'il existe bel et bien un domaine où la régression semble indiscutable : l'état de notre bonne vieille Terre.

(Texte : Françoise Aubert)



Ce que les tics de langage disent de votre âge

Les tics de langage et expressions familières rythment notre vocabulaire. Ils disent quelque chose de notre époque.

Il y a quelques décennies, il n'était pas rare de ponctuer son propos d'un vigoureux : « **C'est bath !** ». On entendait aussi au détour d'une conversation des expressions comme « **C'est marre** », « **chouette** » ou « **épatant** ». Ces formules ont bien changé. La langue française se pare des couleurs de son temps, et évolue naturellement au gré des époques et des habitudes langagières. Ces dernières témoignent de la décennie dans laquelle nous vivons.

Jean d'Ormesson en était friand. Il aimait à dire de sa voix souriante et reconnaissable entre toutes : « **C'est épatant !** ». Le mot signifie : « *Qui provoque l'étonnement, qui suscite l'admiration* », et « *Qui procure une grande satisfaction* ». Aujourd'hui un brin désuet, il a été remplacé dans les années 2000 par l'expression « **C'est swag** », c'est-à-dire « *C'est bien, stylé, cool* », qui tend aussi à disparaître. Swag a pour sens en anglais « *butin* ».

Entre « **épatant** » et « **swag** », il y a eu le mot « **branché** », qui devint « **chrébran** » en verlan et signifie : « *Être à la mode* ». Sans oublier « **vachement** », qui a d'abord voulu dire « *d'une manière vache, méchante, dure* », avant d'être synonyme de « *vraiment, absolument* ».

F.A.



Page libre



Le coin des lecteurs

Tant que le café est encore chaud – Toshikazu Kawaguchi

Dans une petite ruelle de Tokyo se trouve Funiculi Funicula, un petit établissement au sujet duquel circulent mille légendes. On raconte notamment qu'en y dégustant un délicieux café, on peut retourner dans le passé. Mais ce voyage comporte des règles : il ne changera pas le présent et dure tant que le café est encore chaud. Quatre femmes vont vivre cette singulière expérience.

“ Ce délicat roman introspectif est aussi une belle réflexion sur le temps qui passe, et il s'en dégage une philosophie qui nous incite à vivre pleinement le présent. (B. Babkine, Madame Figaro).

“ Un roman émouvant sur le pardon, l'amour, la mémoire. Tout simplement éblouissant. (L. Herrmann, Nice Matin).



Les conseils « jardin » de Fabien

Connaissez-vous 'Végétage' et 'Végétons nos rues' ?

Avec ses nombreux espaces verts, Uccle est souvent considérée comme une commune verte. Aujourd'hui, le vrai défi est de rendre les zones bétonnées plus accueillantes pour la nature. Comment ? Dans quels espaces ? Avec quelles plantes ? Végétage répond à ces questions à travers ses 10 fiches pleines de conseils. Vous y trouverez comment végétaliser une façade, un pied d'arbre, un trottoir, sans oublier votre jardin !

En plus d'embellir la ville, le végétal la rend plus agréable à vivre. D'abord car les plantes participent à l'atténuation de l'effet d'îlot de chaleur, c'est-à-dire qu'elles rendent l'air plus respirable lorsque les températures grimpent en été. Et par son effet barrière, le végétal atténue aussi la pollution atmosphérique.

Mais ce n'est pas tout ! La végétation constitue un support essentiel pour la faune urbaine : elle offre le gîte et le couvert aux animaux de la ville. Mis bout à bout, ces multiples espaces végétalisés participent également à la création de connexions entre les espaces verts. Ces corridors de verdure sont essentiels pour permettre aux espèces de se déplacer elles aussi à travers la ville.

Envie de contribuer à une ville nature admise ? Jardinez la ville grâce à 'Végétage' www.vegetage.brussels et 'Végétons nos rues' www.uccle.be/fr/vie-pratique/environnement/gestion-des-espaces-verts/vegetalisons-nos-rues.

(Texte de Fabien Chanteux – Responsable du Service Vert)



Les Centres récréatifs des Seniors

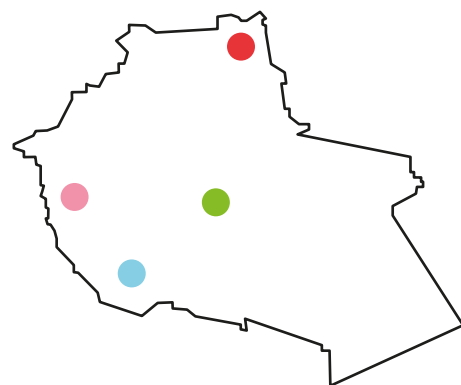
Les Centres vous sont ouverts, toute la semaine, pour participer à nos ateliers, partager un repas à midi ou encore profiter d'une pause-café.

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

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

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

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



Comment prendre un repas dans un Centre ?

🕒 12H → 13H
 🍲 potage, plat, dessert

5,40€

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

Renseignements et inscription

📅 LUNDI → VENDREDI
 🕒 8H30 → 12H30
 ET 13H30 → 15H30

📍 RUE DE STALLE 77
 ☎ 02 605 12 02
 ✉ 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
 🕒 14H → 16H
 📍 CENTRE RÉCRÉATIF VANDERKINDERE

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



Generation+ a sa page Facebook!

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

A partager sans modération avec vos contacts!

www.facebook.com/GenerationPlusUccle

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@uccle.brussels.

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@uccle.brussels

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

📍 **RUE DE STALLE 77**
BUREAUX OUVERTS DE 8H30 À 12H00
(fermé l'après-midi)

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

Comment payer votre inscription ?

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

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

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

Confirmation de votre inscription

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

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

Annuler votre inscription

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

Le jour de votre activité

EXCURSIONS

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

ACTIVITÉS SAVOIR PLUS

Certaines de nos activités vous sont proposées sous l'appellation « Savoir plus » via nos bénévoles, Mme Christine MARCHAL et Mme Marie-José GONZALES. Il s'agit des conférences 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@UCCLE.BRUSSELS**
ET EN COPIE À SENIORS@UCCLE.BRUSSELS

Sports, Ateliers, Jeux de société

Comment vous inscrire ?

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

Comment payer votre inscription ?

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

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

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

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

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

Abonnez-vous !

10€
par an

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

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

N'hésitez pas et rejoignez-nous !

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

Direction

FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH
Échevin des Seniors et de tutelle de l'ASBL

SOPHIE BASCOUR-PINTE
Présidente de l'ASBL et éditrice responsable

YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE
Administratrice déléguée de l'ASBL

Comité de rédaction

FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH
Rédacteur en chef

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

Partenaire technique

ABC-DRUKKERIJ
Graphisme & impression

Contact

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

📅 **LUNDI → VENDREDI**
🕒 **08H30 → 12H00**
(Bureaux fermés l'après-midi)
📍 **RUE DE STALLE 77**

Vous pouvez également nous appeler :
Échevinat des Seniors de la commune d'Uccle

📅 **LUNDI → VENDREDI**
🕒 **08H30 → 12H00**
🕒 **13H30 → 15H30**

☎ **02 605 15 54 – 02 605 15 55 – 02 605 15 56**
✉ **seniors@uccle.brussels**

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

📅 **MARDI**
🕒 **09H30 → 12H00**
☎ **02 605 15 52**

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