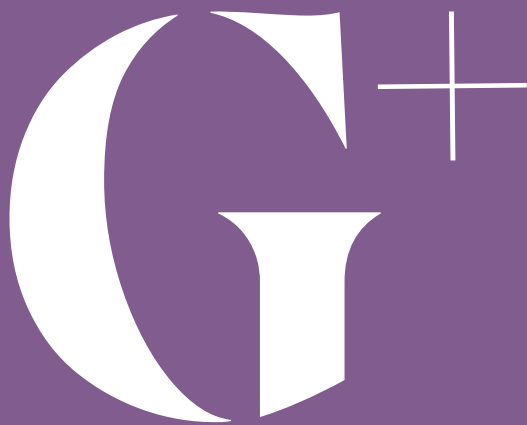




Generation +

Numéro 23

DOSSIER

Des chats,
des chiens...
et nous!

p.25

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024
NOVEMBER - DECEMBER 2024

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



VOYAGES

SÉJOUR DANS LES POUILLES
OU EN BRETAGNE

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS

p. 11

À votre agenda !

1^{er} novembre -
31 décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1 ^{er} novembre	2 Naissance de Marie-Antoinette (1755)	3
4	5 Naissance de Joe Dassin (1938)	6	7	8	9	10
11 Armistice de la Guerre 14-18	12	13	14 Naissance du Roi Charles (1948)	15	16	17
18	19	20	21 REPAS Envol Gourmand	22 CONFÉRENCE Fourmidables	23	24
25 VISITE GUIDÉE L'hôtel van Eetvelde (Savoir Plus)	26	27	28 UCCLE RACONTÉE Le cimetière de Verrewinkel et de son quartier	29 CONFÉRENCE Ligue Alzheimer	30	1 ^{er} décembre Journée internationale de lutte contre le sida
2	3	4 REPAS ICPP	5 UCCLE RACONTÉE Sur les traces des artistes ucclois BAL de fin d'année	6 St-Nicolas	7	8
9	10 VISITE GUIDÉE La maison de la radio	11	12	13 CONFÉRENCE Quelques découvertes et inventions belges majeures	14	15
16	17	18	19 PROMENADE GUIDÉE Les Délicieuses traditions de fin d'année	20	21	22
23	24	25 Noël	26 REPAS DE NOËL La Branche d'Olivier	27	28	29
30	31 Saint-Sylvestre : bonne dernière journée en 2024 !					

Édito

L'automne est bien installé chez nous. Une belle saison, parfois la préférée même de certain(e)s, quand le soleil fait resplendir le feuillage de nos arbres de toutes les nuances de l'ocre. Une saison, aussi, où le mauvais temps se déchaîne et nous donne l'envie de cocooner bien au sec et au chaud.

Generation+, en automne, est un peu à l'image de ce contraste. Avec nos activités de plein air, vous pouvez continuer à profiter de la nature vivifiante via nos « Promenades du lundi » ou des trésors du patrimoine ucclois à l'occasion de nos balades « Uccle racontée », dont le succès ne se tarit pas. Nos nouvelles visites et excursions pour ces prochaines semaines ne manquent pas non plus d'attraits.

Vous préférez des activités d'intérieur ? Notez déjà dans votre agenda la date du Bal de fin d'année des seniors d'Uccle, le jeudi 5 décembre. Ou profitez de nombreux ateliers bien-être, créatifs ou ludiques. Il y en a pour toutes les envies !

Pour un réconfort quotidien, nombre de seniors ont leur petit secret. Il se promène à quatre pattes et offre ses poils à leurs caresses. C'est un fait prouvé par la science, mais affirmé de longue date par les propriétaires de chats et de chiens, que ces compagnons nous apportent une multitude de bienfaits. Notre dossier fait le tour de la question à ce sujet et vous apporte quelques informations pratiques pour vivre pleinement cette relation à Uccle.

Enfin, parce que l'automne annonce déjà l'hiver, nous profitons de ce dernier numéro de l'année pour vous souhaiter à toutes et tous d'excellentes fêtes !

Excellente lecture à vous toutes et tous !

De herfst is in het land. Een mooi seizoen, zelfs het favoriete van sommigen, wanneer de zon de okerkleurige bladeren van onze bomen laat stralen. Een seizoen ook vol slecht weer, wat ons zin geeft om lekker droog en warm thuis te blijven, bijvoorbeeld om te genieten van de aanwezigheid van ons huisdier.

In de herfst is Generation+ zowat de weerspiegeling van dit contrast. Met onze activiteiten in de openlucht kan je blijven genieten van de verfrissende natuur via onze "Maandagwandelingen" of van de schatten van het Ukkelse erfgoed tijdens onze wandelingen "Ukkel verteld", die succes blijven hebben. Onze nieuwe bezoeken en uitstapjes voor de komende weken zitten ook boordevol charme.

Verkiez je activiteiten binnen? Noteer dan de datum van het eindejaarsbal voor senioren van Ukkel alvast in je agenda: donderdag 5 december. Of geniet van talrijke welzijns-, creatieve of ludieke workshops. Er is voor ieder wat wils!

Voor dagelijkse steun hebben heel wat senioren hun eigen geheim. Het loopt op vier poten en wordt graag geaaid. Het is bewezen door de wetenschap en allang bevestigd door de baasjes van katten en honden: deze gezellen bieden ons heel wat voordelen. Ons dossier gaat over dit onderwerp en biedt je praktische informatie om deze relatie in Ukkel volop te beleven.

Aangezien de herfst de winter al aankondigt, maken we van dit laatste nummer van het jaar ten slotte gebruik om je een prettig eindejaar te wensen!

Veel leesplezier!

SOPHIE BASCOUR-PINTE
Présidente
Voorzitster

YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE
Administratrice déléguée
Afgevaardigd bestuurder

FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH
Échevin de tutelle
Voogdijschep



Activités

- 5 EXCURSIONS & VISITES
- 8 REPAS
- 11 SÉJOUR DANS LES POUILLES
- 11 SÉJOUR EN BRETAGNE
- 17 ÉVÉNEMENTS
- 18 CONFÉRENCES
- 19 MARCHES DU LUNDI
- 21 SPORTS
- 24 ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ

Dossier

- 28 DES CHATS, DES CHIENS... ET NOUS !
- 31 PAGES LIBRES

En pratique

- 34 INFOS & CONTACTS GENERATION+
- 35 COMMENT VOUS INSCRIRE À NOS ACTIVITÉS ?

LES INSCRIPTIONS AUX
VISITES COMMENCERONT
LE MARDI 12 NOVEMBRE

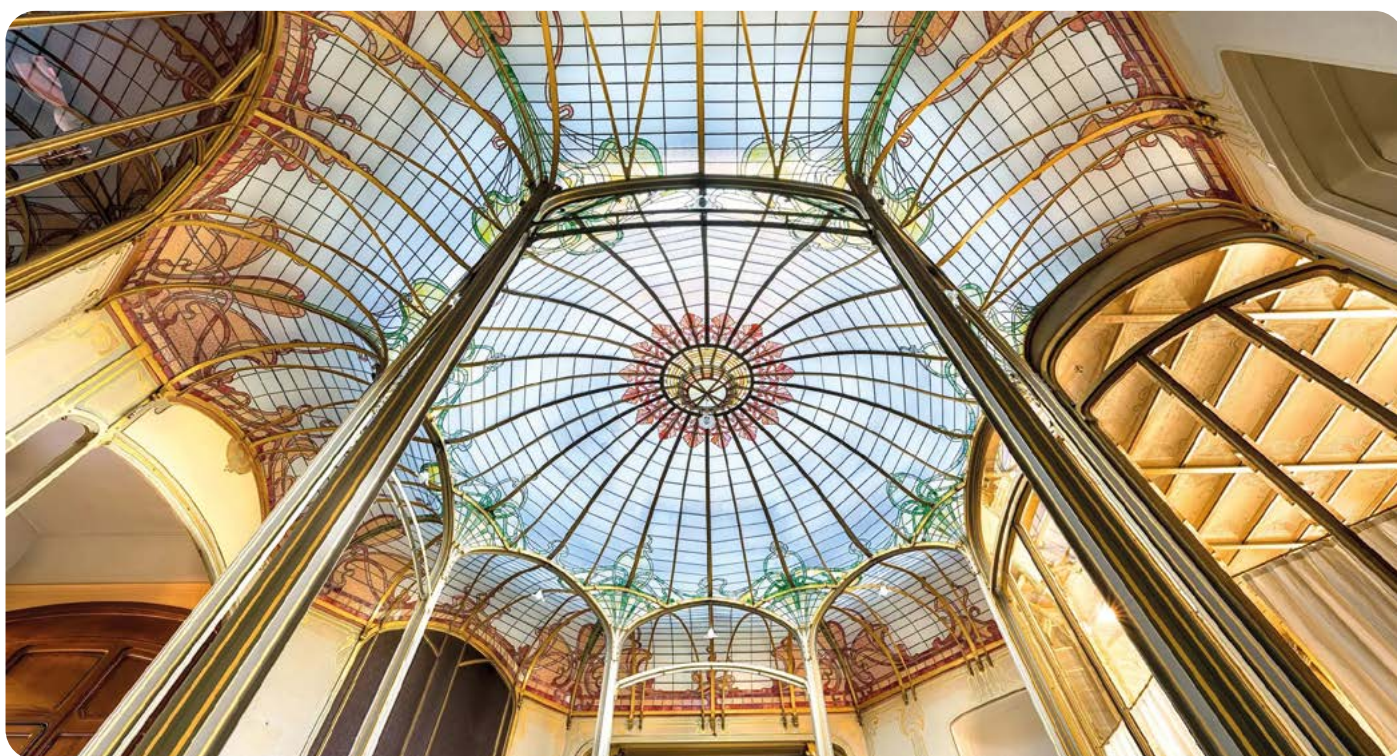
ACTIVITÉS

EXCURSIONS
& VISITES

Excursions & Visites

● Tarif abonné

● Tarif non-abonné



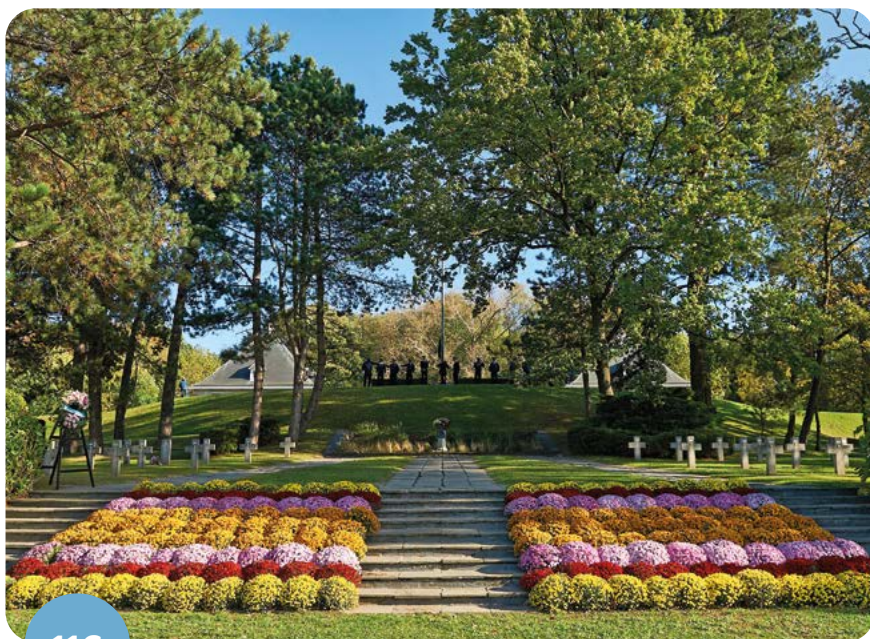
© Luc et Laurent Viatour – Arkadia.be

**Visite guidée*****L'hôtel van Eetvelde*****📅 LUNDI 25 NOVEMBRE****🕒 14h15**

L'hôtel van Eetvelde vient de rouvrir ses portes après une restauration complète de sa verrière centrale. Cet hôtel particulier fut construit en 1895 par Victor Horta pour Edmond van Eetvelde, secrétaire général pour le Congo, qui voulait montrer sa réussite sociale avec une habitation pouvant accueillir de belles réceptions. Cet autre joyau de l'Art Nouveau bruxellois présente une superbe verrière en rotonde et a conservé de nombreux éléments d'origine. L'ensemble figure au classement du patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2000.

La visite se poursuit dans la maison voisine où van Eetvelde avait son bureau tout aussi exceptionnel en dimension que son habitation de prestige.

ORGANISATION : Savoir Plus**LE PRIX COMPREND :** La visite et le guide**📍 RENDEZ-VOUS : AVENUE PALMERSTON 2 À 1000 BRUXELLES****19€****21€**



11€

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : Le guide

13€

📍 **DÉPART ET ARRIVÉE :** DEVANT LE RESTAURANT LE PIGEON NOIR,
 RUE GELEYTSBEEK 2



Uccle racontée – Les promenades de Viviana

Le cimetière de Verrewinkel et de son quartier

📅 JEUDI 28 NOVEMBRE ⌚ 14h00

Cette balade nous emmènera à la découverte d'un cimetière, certes moins célèbre que celui du Dieweg, mais non moins intéressant. On peut y apprécier un riche patrimoine historique et d'architecture funéraire. Le quartier, lui-même, offre un cadre verdoyant et abrite le parc de la Sauvagère, aménagé sur l'ancien vallon du Tetteken Elst.



Uccle racontée – Les promenades de Viviana

Sur les traces des artistes ucclois

📅 JEUDI 05 DÉCEMBRE

⌚ 14h00

Suivez Viviana, dans l'ancien village d'Uccle, sur la trace des artistes dont la vie et la création ont été inspirées par les paysages de la campagne uccloise. Un patrimoine inattendu, des trésors oubliés et pourtant exposés à la vue de tous, des histoires et des anecdotes : tout cela attend d'être redécouvert sur des chemins anciens et dans des rues du 20e siècle. Léandre Grandmoulin, Henri Quittelier, Paul-Auguste Masui seront évoqués parmi d'autres. La balade sera suivie par une visite de l'exposition du Cercle d'Art d'Uccle (dont l'histoire sera évoquée lors de la balade) qui aura lieu à la Maison des Arts d'Uccle.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : Le guide

📍 **DÉPART :** SUR LES MARCHES DU MONUMENT SQUARE DES HÉROS
ARRIVÉE : MAISON DES ARTS, RUE DU DOYENNÉ, 102

12€

14€



Visite guidée

La maison de la radio (INR)

📅 **MARDI 10 DÉCEMBRE** ⌚ **14h15**

Qui ne connaît pas « le paquebot » Flagey ? L'ancien bâtiment de l'Institut national de radiodiffusion a été élevé en 1938 par Joseph Diongre dans un style de transition entre Art déco et modernisme. Ce projet original alliait recherche architecturale et réponses technologiques aux exigences acoustiques et techniques les plus sévères. Dès son inauguration, la qualité de ses studios et en particulier, celle de son mythique studio 4, est saluée par le monde entier et attire les musiciens les plus prestigieux pour des concerts ou des enregistrements.



Après avoir hébergé pendant plus de 40 ans les locaux de la RTB et de la BRT ainsi que des institutions culturelles, le « paquebot » ferme ses portes en 1995, avant de connaître une rigoureuse restauration adaptée aux exigences actuelles de technicité et de polyvalence.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : La visite et le guide

19,5€

21,5€

📍 **RENDEZ-VOUS : ENTRÉE PRINCIPALE DE L'INR, PLACE SAINT-CROIX À 1050 IXELLES**



Promenade guidée

Les délicieuses traditions de fin d'année

📅 **JEUDI 19 DÉCEMBRE**

⌚ **14h15**

De la Sainte-Catherine à la chandeleur, les fêtes chaleureuses et conviviales se succèdent pour nous faire oublier les rigueurs de l'hiver. Elles égrènent le calendrier religieux mais leurs origines, souvent très anciennes et païennes, nous rappellent aussi nos liens avec la nature et les saisons. Moments privilégiés de transmission de la culture familiale, elles évoluent au fil du temps tout comme les coutumes et représentations qui y sont liées. Cette balade est l'occasion de retrouver le sens de ces traditions, d'en connaître l'histoire, de déchiffrer les symboles liés à chacune de ces fêtes et d'en savourer quelques délices !

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide, les dégustations (mandarine, massepain, chocolat et spéculoos)

25€

27€

📍 **DÉPART : DEVANT L'ENTRÉE DE L'ÉGLISE SAINT-NICOLAS, RUE AU BEURRE À 1000 BRUXELLES**
ARRIVÉE : SUR LA GRAND-PLACE DE BRUXELLES



LES INSCRIPTIONS AUX REPAS
COMMENCERONT LE MARDI
12 NOVEMBRE

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 ou laissez vous tenter par les Délices des Polders.

L'Envol gourmand

Profitez de la formule négociée spécialement pour vous, seniors d'Uccle, auprès du restaurant didactique de l'Institut Saint-Vincent de Paul.

📅 21 NOVEMBRE

🕒 12h15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 18 NOVEMBRE

MENU

ENTRÉE	1	Velouté de potiron et écrevisses marinées
	2	Aumonière de champignons des bois et canard colvert
PLAT	1	Sandre rôti, chou de Milan, chutney d'oignons rouges
	2	Filet de porcelet, chicon braisé P.Amandines
DESSERT	1	Le brownie au chocolat et sa crème anglaise
	2	Tartelette aux épices, crémeux passion et espuma praliné

📅 30 JANVIER

🕒 12h15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 20 JANVIER

MENU

ENTRÉE	1	Velouté de courgettes, œuf poché et mouillettes
	2	Les croquettes aux crevettes grises et leurs garnitures
PLAT	1	Filets de rougets façon grenobloise
	2	Ballotine de volaille farcie aux champignons et réduction à l'estragon
DESSERT	1	Duo de mousse au chocolat et chantilly à la vanille de Madagascar
	2	Gratin de fruits à la mandarine Napoléon

📍 PLACE JEAN VANDER ELST 25 (À DROITE DE LA MAISON COMMUNALE)
RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

*1 BOISSON COMPRISE
+ 1 CAFÉ OFFERT

27€*



Vanessa, Samy, Nathan et Zoé



Aux Délices des Polders

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 jusqu'à 14h30. La capacité du restaurant est de 24 personnes.

4 DÉCEMBRE

⌚ 11h45 à 14h30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 28 NOVEMBRE

MENU

Œuf parfait, céleri rave rôti, émulsion à l'estragon

Filet pur de porc, chicons braisés, gratin dauphinois

Feuilleté aux pommes, glace au lait d'amande

8 JANVIER

⌚ 11h45 à 14h30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 30 DÉCEMBRE

MENU

Crème de potimarron, œuf poché, croûtons

Filet de rouget, risotto aux champignons des bois, coulis de cresson

Ile flottante, crème anglaise



📍 RUE DES POLDERS 53

ACCÈS : Tram 4 ou 97 arrêt Carrefour Stalle.

STATIONNEMENT : Zone bleue avec disque ou parking au complexe sportif de Neerstalle, rue Zwartebeek (entrée par la grille).

RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

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

15€*

Repas de fête

Repas de Noël

La Branche d'Olivier

📅 JEUDI 26 DÉCEMBRE

🕒 12h30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 16 DÉCEMBRE

MENU

APÉRITIF

Bulles

ENTRÉE

- 1 Cassolette d'escargots de Bourgogne, beurre à l'ail
- 2 Tartare de saumon et Saint-Jacques à l'huile de noisette



PLAT

- 1 Filet de biche en croûte de fruits secs
- 2 Rôti de lotte à l'armoricaine

DESSERT

- 1 Assiette de fromages de saison
- 2 Crème brûlée

BOISSONS

Bulles à l'apéro – ½ bouteille de vin par personne – eau plate - café ou thé

📍 RUE ENGELAND, 172

RÉSERVATION ET PAIEMENT :
Generation+

*MENU + BOISSONS

68€*

70€*

Repas de Nouvel An

Il Carpaccio

📅 JEUDI 02 JANVIER

🕒 12h30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 23 DÉCEMBRE

MENU

APÉRITIF

Verre de prosecco

ENTRÉE

- 1 Carpaccio de bœuf
- 2 Tortellini di carne in brodo
- 3 Aubergines à la parmigiana

PLAT

- 1 Filet de bar au gros sel citronné et coriandre
- 2 Saltimbocca alla romana, pommes de terre au four et épinards
- 3 Quatuor de pâtes fraîches



DESSERT

- 1 Flan caramel
- 2 Panna cotta
- 3 Tiramisu

BOISSONS

Verre de prosecco – ½ bouteille de vin par personne – eau plate - café ou thé

📍 CHAUSSÉE DE WATERLOO, 1033

RÉSERVATION ET PAIEMENT :
Generation+

*MENU + BOISSONS

73€*

75€*

ACTIVITÉS

SÉJOURS

Séjours

Chers amis voyageurs,

Pour l'année 2025, Generation+ a mis les petits plats dans les grands. Nous avons le plaisir de vous proposer non pas un voyage à l'étranger mais bien deux.

Devant votre enthousiasme, nous nous sommes dit que nous devons tenter de faire plaisir à plus de monde.

DU 17 AU 27 MAI, UN VOYAGE DANS LES POUILLES. Dans un hôtel que nous connaissons bien et certains d'entre vous s'en souviennent certainement avec joie. C'est un hôtel idéal pour le repos, les activités calmes, la piscine entre adultes, une gastronomie excellente et, en option, quatre visites à réserver au moment de l'inscription. Voyage en bus d'Uccle vers l'aéroport, vol avec TUI au départ de Bruxelles, bus de transfert pour l'hôtel. Bref, tout est fait pour le confort des participants.

DU 08 AU 15 JUIN, UN VOYAGE EN BRETAGNE avec une formule dite « en marguerite ». Un hôtel central et des visites tous les jours, dont le magnifique Mont-Saint-Michel, sous la conduite d'un guide local. Donc, plus sportif.

Chacun ne pourra s'inscrire que pour un seul voyage et éventuellement se mettre en liste d'attente pour l'autre.

Il y aura aussi des conditions plus strictes pour les annulations. Les conditions seront reprises sur les bons de commande.

Au plaisir de vous revoir

Marianne

**LES INSCRIPTIONS AUX SÉJOURS
COMMENCERONT LE MARDI
12 NOVEMBRE**

Séjour dans les Pouilles

Du samedi 17 mai au mardi 27 mai 2025

Hôtel **** « Robinson Apulia »

(40 personnes maximum. Voyage non accessible aux personnes à mobilité réduite)

Pour ce printemps 2025, nous vous proposons un voyage dans les Pouilles, cette région située dans le « talon » de la « botte » italienne. Vous pourrez vous détendre autour de la piscine sur un transat ou effectuer une courte promenade dans la pinède jusqu'à la plage.

Toutes les chambres sont équipées de salle de bains (douche, sèche-cheveux), d'une climatisation, d'un téléphone, d'une télévision, d'un frigo, d'une bouilloire électrique et d'un coffre-fort. Les chambres disposent d'un balcon ou d'une terrasse.

Une connexion Wi-Fi est disponible gratuitement dans une partie du complexe.

Vous bénéficiez, de plus, de l'accès au centre de bien-être du Robinson Apulia**** qui comprend différentes piscines, un bain à remous ainsi qu'un sauna.

2050€
p.p.

Chambre double

2070€
p.p.

2170€
p.p.

Chambre single

2220€
p.p.



Le prix comprend :

- **Transfert** depuis le Centre culturel d'Uccle vers l'aéroport de Zaventem
- **Trajet en avion** depuis Zaventem jusqu'à l'aéroport de Brindisi (Italie)
- 20 kg de **bagage** en soute + 10 kg bagage à main
- La **réservation des sièges** en groupe
- **All In petit-déjeuner, déjeuner et dîner** sous forme de buffet
- **Petit-déjeuner tardif** (10h-11h)
- **Déjeuner** au restaurant à la plage (buffet)
- **Snacks** (15h-17h)
- **Sélection de boissons** locales et internationales alcoolisées et non-alcoolisées, servies en verre (10h à 24h)
- **Animations** en journée et soirée (spectacles, musique live)
- 8 **terrains de tennis** donc 4 avec éclairages, **fitness** en groupe, **sauna**, **bain** à remous
- **Piscine** d'eau douce et une piscine relax chauffées (réservées aux adultes)
- **Plage** de sable
- **Transats et parasols** gratuits à la piscine et à la plage
- **Service de serviettes** gratuit

Non compris dans le prix :

- **Assurance annulation** en option à souscrire lors de votre inscription, 100€
- **Assurance assistance**
- **Dépenses personnelles**
- **Excursions** à réserver à l'avance :
 - 1) ½ journée à Lecce à 65 km de l'hôtel, 50€
 - 2) ½ journée à Otranto, 50€
 - 3) ½ journée à Gallipoli à 25 km de l'hôtel, 48€
 - 4) 1 journée entière à Alberobello, 90€

Génération + Programme des excursions

½ journée à Lecce

Découvrez pourquoi la ville de **Lecce** est l'un des lieux incontournables des Pouilles. Cette visite d'½ journée vous permet de découvrir tous les points forts de l'histoire au cours d'une promenade guidée, tout en vous arrêtant pour prendre de nombreuses photos et même goûter à certains délices locaux.

Vous vous rendrez dans la ville connue comme la « perle baroque du Salento » pour y passer du temps libre.

½ journée à Otranto

Considérée comme l'une des plus belles villes d'Italie, **Otranto** offre des vues magnifiques et un passé fascinant. Passez quelques heures ici à vous imprégner du paysage, à faire du shopping au marché ou à vous perdre dans le centre médiéval en forme de labyrinthe. La cathédrale romane, célèbre pour son sol en mosaïque orné, est à voir absolument.

Surplombant les teintes turquoise de la mer Adriatique, la ville regorge de sites d'intérêts touristiques, mélange architectural de styles byzantin et méditerranéen de la ville, dominé par la forteresse du 15^e siècle.

Le site le plus emblématique est sans doute la cathédrale du 11^e siècle. Ne manquez pas de jeter un coup d'œil au sol en mosaïque incroyablement détaillé et à la mystérieuse chapelle des morts contenant les ossements des martyrs d'Otrante, exécutés lors d'une invasion turque en 1480. Ensuite, vous aurez le temps de vous détendre, de faire du shopping ou de regarder le monde passer depuis la terrasse d'un café.



© Abbey82 - Wikimedia

La cathédrale d'Otranto

½ journée à Gallipoli

Venez découvrir un véritable aperçu de la vie à **Gallipoli** avec cette visite matinale de la ville. Vous disposerez de temps libre pour explorer la vieille ville avec ses murs à l'architecture de style baroque ou pour vous promener dans les rues pavées bordées de cafés de Gallipoli.

Vous arriverez tôt le matin, avec du temps libre pour flâner à votre rythme. Explorer les chapelles baroques et le labyrinthe de ruelles dans les murs du 14^e siècle et vous comprendrez vite pourquoi les Grecs de l'Antiquité appelaient cette ville « la belle ville ».

Profitez-en pour vous arrêter dans l'un des cafés du coin des ruelles pavées, faire du shopping ou marcher le long de la promenade ; les vues sont exceptionnelles.

1 journée à Alberobello et Ostuni avec dégustation

Cette excursion d'une journée complète vous propose de découvrir deux joyaux des Pouilles. Vous rejoignez la ville d'**Alberobello**, classée patrimoine de l'UNESCO et connue comme la capitale des maisons trulli, et vous terminez par une visite de la ville blanche d'**Ostuni**.



Les trulli d'Alberobello

Votre premier rendez-vous est Alberobello. Célèbre pour ses maisons « trulli », vous comprendrez pourquoi ces habitations en forme de cône étaient populaires et comment elles ont été construites pendant que vous explorerez la ville. L'heure sera venue d'en visiter une à l'occasion d'une petite dégustation locale d'en-cas traditionnels.

Votre prochaine destination est la ville d'Ostuni, appelée la « ville blanche », peinte à la chaux elle s'étire au-dessus d'une plaine aride. Le guide vous orientera à travers son dédale de ruelles, ses arcades médiévales, ses palais et ses palaces.

Séjour en Bretagne

Du dimanche 08 juin au dimanche 15 juin 2025 (circuit de 8 jours – 7 nuits)

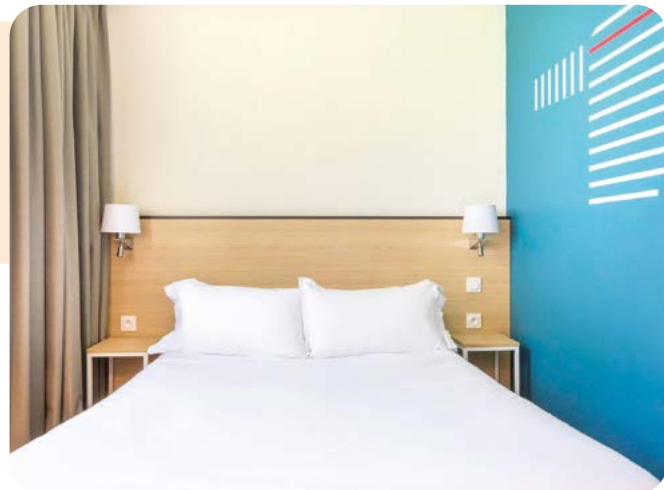
Hôtel *** « Best Western Armor Park Dinan »

(40 personnes maximum. Ce voyage ne convient pas aux personnes à mobilité réduite.)

Rendez-vous à la gare de Bruxelles-Midi à 7h15. Départ du TGV à 08h17 – Gare aéroport Charles de Gaulle à 09h53 – Gare aéroport Charles de Gaulle à 12h18 – Arrivée à la gare de Rennes à 14h47.

L'HÔTEL ARMOR PARK allie modernité et praticité. Situé à deux pas des axes principaux et de la cité médiévale de Dinan, il nous permettra de nous rendre facilement dans les différents sites touristiques de la région (Visite du cap Fréhel, de Dinan, de la côte d'Emeraude ou encore du Mont-Saint-Michel).

L'hôtel restaurant a été rénové en 2019 dans le but d'offrir une prestation de qualité. Il dispose de chambres climatisées et confortables avec une salle de bain avec douche à l'italienne, du Wi-Fi gratuit, d'une TV LED et d'une literie neuve. L'équipe de cuisine travaille des produits frais, sélectionnés auprès de partenaires locaux pour le plus grand plaisir de vos papilles !



Jour 1 : Arrivée au Best Western Armor Park – Taden

Transfert avec le bus local qui nous accompagnera pendant tout le séjour. Arrivée à l'hôtel *** « Best Western Armor Park Dinan » en fin d'après-midi. Installation dans les chambres. Présentation du séjour à l'occasion d'un cocktail de bienvenue.

DÎNER : À l'hôtel

Jour 2 : Dinan la médiévale – Cap Fréhel



Dinan

MATIN : Visite guidée de la cité médiévale de **Dinan** avec ses ruelles pavées, ses remparts, son château, ses maisons à colombages, ses églises... Une ville classée « Ville d'Art et d'Histoire ».

DÉJEUNER : Sur place.

APRÈS-MIDI : Découverte du **cap Fréhel** avec ses falaises de grès rose hautes de 100 mètres qui offrent l'une des plus belles vues de Bretagne. Surplombant une mer d'émeraude, battu par les vents, le cap Fréhel enchante par sa beauté et ses couleurs chatoyantes. De la pointe du Grouin jusqu'à l'île de Bréhat, le cap offre aussi 400 hectares de landes, parmi les plus vastes d'Europe et un majestueux phare haut de 103 mètres.

SOIRÉE : Dîner et logement à l'hôtel.

JOURNÉE : 120 km

Jour 3 : Train marin en Baie du Mont-St-Michel – Cancale



La pointe du Grouin

MATIN : Visite à bord du train marin où nous irons à quelques kms du rivage découvrir les pêcheries et les bouchots. Le site est classé au patrimoine mondial par l'UNESCO.

DÉJEUNER : Sur place.

APRÈS-MIDI : Nous prenons la route qui longe la baie du **Mont-St-Michel** avec un paysage de moulins, de chaumières et de belles demeures bien fleuries. Arrivée à la pointe du **Grouin**, avancée rocheuse d'où est donné le départ de la Route du Rhum. Continuation vers **Cancale**, petit port de pêche devenu capitale ostréicole.

SOIRÉE : Dîner et logement à l'hôtel.

JOURNÉE : 150 km

Jour 4 : Cité des télécoms – Côte de granit rose – Paimpol

MATIN : Départ pour **Pleumeur-Bodou**. Visite de la Cité des télécoms qui retrace toute l'histoire des communications depuis le télégraphe de Chappe jusqu'à nos smartphones.

DÉJEUNER : À **Perros-Guirec**

APRÈS-MIDI : Promenade sur le sentier des douaniers. D'énormes blocs de granit rose se dressent au milieu de la lande bretonne en prenant des formes de champignon, de pied... Magie de la nature qui a façonné ces rochers roses depuis des millions d'années.

SOIRÉE : Dîner et logement à l'hôtel.

JOURNÉE : 295 km



Le sentier des douaniers

Jour 5 : La côte d'Emeraude de Dinard – Saint-Malo



Saint-Malo

MATIN : Départ pour la côte d'Emeraude. À partir de **Dinard**, la plus importante station balnéaire mondaine du 19e, nous découvrirons les belles villas qui témoignent de la belle époque. Continuation vers **Saint-Lunaire** avec son magnifique panorama de la pointe du décollé, puis, vers **Saint-Briac**, surnommé le balcon de l'Emeraude.

DÉJEUNER : À l'hôtel

APRÈS-MIDI : Départ pour **Saint-Malo**, la cité corsaire, ceinturée de remparts. Des fortifications font de cette cité un vaisseau imprenable. Tour des remparts et temps libre dans la cité corsaire.

SOIRÉE : Dîner et logement à l'hôtel.

JOURNÉE : 100 km

Jour 6 : Le Mont-Saint-Michel – Musée du cidre

MATIN : Départ pour le **Mont-Saint-Michel**, la merveille de l'Occident. Un îlot rocheux, sur lequel une première construction vit le jour au 8e siècle. Sur le flanc du rocher, s'étage le village avec ses vieilles maisons à pignons pointus (visite libre et, avec un supplément, de l'abbaye).

DÉJEUNER : Sur place

APRÈS-MIDI : Visite du musée du cidre et d'une cidrerie pour une dégustation de cidre et crêpe.

SOIRÉE : Dîner et logement à l'hôtel. **JOURNÉE :** 140 km



Le Mont-Saint-Michel

Jour 7 : Ville de Rennes – Jardin du Thabor



Le parlement de Bretagne à Rennes

MATIN : Découverte de la vieille ville de **Rennes** qui a échappé au grand incendie de 1720, puis le nouvel urbanisme apparaît avec la magnifique place de l'hôtel de ville et son théâtre, ainsi que la place du parlement de Bretagne.

DÉJEUNER : Sur place

APRÈS-MIDI CHAMPÊTRE : Découverte du jardin du Thabor avec ses 11 ha de superficie.

SOIRÉE : Repas gastronomique du terroir à Dinan. **JOURNÉE :** 130 km

Jour 8 : Retour

Départ en bus jusqu'à la gare de Rennes. Départ du TGV à 16h03. Gare aéroport Charles de Gaulle à 18h37. Gare aéroport Charles de Gaulle à 19h07. Arrivée à Bruxelles-Midi à 20h43

Le prix comprend :

- **Trajets en TGV** Bruxelles Rennes Bruxelles
- **Bus local** réservé par l'hôtel de la gare à l'hôtel aller-retour et durant tout le séjour
- **Séjour en pension complète** avec vin aux repas et café à midi
- **Les petits-déjeuners complets**
- **L'apéritif de bienvenue** et le verre de l'amitié le dernier jour
- Un **dîner du terroir**
- Le **cadeau souvenir**
- **Serviettes** pour la piscine et le spa
- Les **entrées** des musées, les visites et un accompagnateur **guide** local
- Une **soirée** chants marins et une soirée dansante
- **Taxes** de séjour
- Libre accès à la **piscine** couverte et chauffée ainsi qu'au sauna

Non compris dans le prix :

- **Assurance annulation** en option à souscrire lors de votre inscription, 100€
- **Assurance assistance**
- **Dépenses personnelles**

Si vous avez des intolérances alimentaires ou un régime végétarien, merci de nous prévenir à la réservation.

Remarque : l'ordre des journées est modifiable mais le programme complet est garanti.

1500€
p.p.

1520€
p.p.

Chambre double

1810€
p.p.

1830€
p.p.

Chambre single

● Tarif abonné ● Tarif non-abonné | Acompte pour garantir la réservation : 550€

Événements



Conférence

Maladie d'Alzheimer :

« Mieux la comprendre pour mieux la vivre »

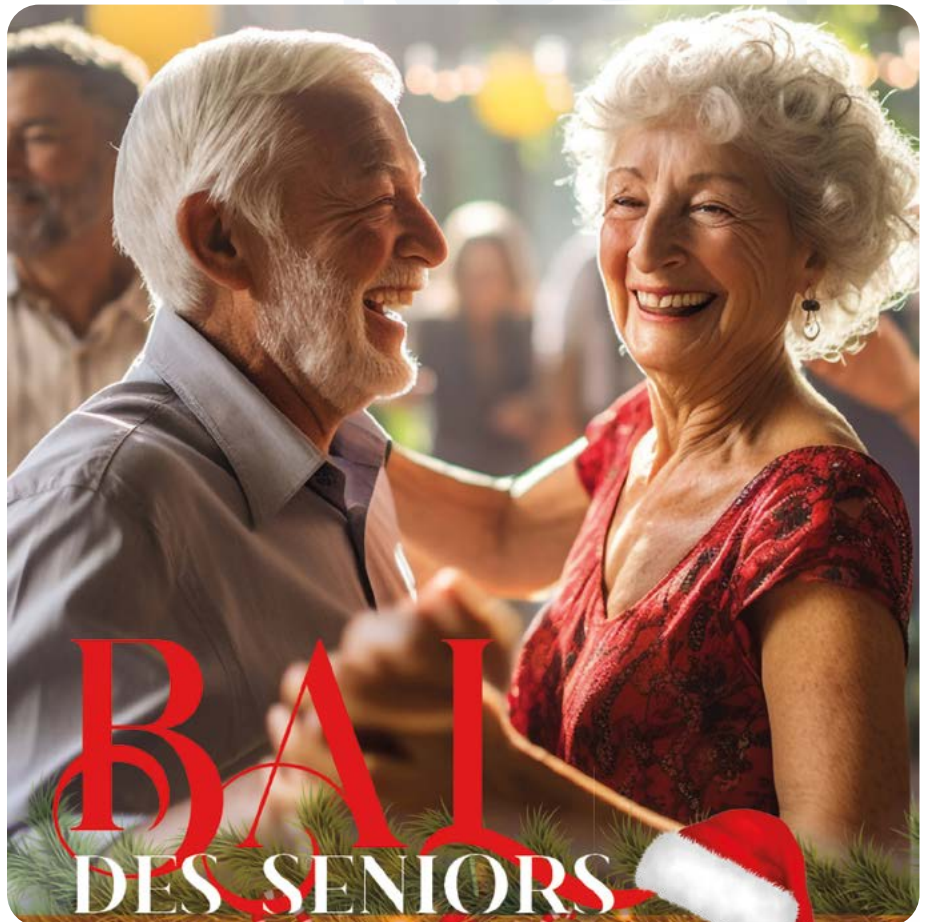
📅 **VENDREDI 29 NOVEMBRE**
⌚ **16h30 (OUVERTURE DES PORTES À 16h00)**

« Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ? Comment communiquer avec une personne concernée par la maladie d'Alzheimer ? Quel est le rôle de l'aidant et comment gérer le quotidien avec une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer ? Que propose la Ligue Alzheimer pour soutenir les patients et leurs aidants proches ? Ce sont les questions auxquelles répondra Sabine Henry, Présidente de la Ligue Alzheimer ASBL.

ENTRÉE : Gratuite
RÉSERVATION OBLIGATOIRE :
seniors@uccle.brussels
02 605 15 50

CONFÉRENCE SUIVI D'UN DRINK

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



Fête de fin d'année

Bal des seniors

📅 **JEUDI 05 DÉCEMBRE 2024**

⌚ **14h30**

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

ENTRÉE : Gratuite
RÉSERVATION OBLIGATOIRE : seniors@uccle.brussels ou 02 605 15 50
ORGANISATION : asbl GENERATION+

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

Conférences

5€

2€
étudiant

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

Programme de nos prochaines conférences :



© Andrey Pavlov

Fourmidables : l'extra-ordinaire organisation sociale des fourmis

VENDREDI 22 NOVEMBRE
SERGE ARON, biologiste éthologue, Directeur de recherche FRS-FNRS, Directeur du service Evolution Biologique et Ecologique (EBE) de l'ULB, professeur à l'ULB

Les fourmis sont une des réussites les plus spectaculaires du monde animal. Déjà présentes sur Terre il y a près de 135 millions d'années (elles ont donc eu l'opportunité de côtoyer et de piquer les dinosaures), on connaît aujourd'hui plus de 14.000 espèces différentes. Avec un million de milliards d'individus grouillant à tout instant, de l'Équateur jusqu'au-delà du Cercle polaire, ces insectes remportent un succès écologique qui s'apparente dans certains cas au monopole : plus de 90 % des arthropodes de la canopée des forêts tropicales humides sont des fourmis ! L'extraordinaire succès écologique des fourmis repose principalement sur deux caractéristiques fondamentales : l'existence d'une division du travail et des systèmes de communication extrêmement sophistiqués.

W.A. Mozart, Voyage au cœur de l'Homme

VENDREDI 13 DÉCEMBRE
JEAN-MARC ONKELINX, musicologue, professeur au Conservatoire royal de Liège et conférencier

Si le qualificatif « divin » accompagne souvent les évocations de W.A. Mozart, on mythifie le génial compositeur en lui attribuant une panoplie de faits et de légendes parfois bien éloignés de la réalité historique. Plus de 250 ans après sa naissance, il est essentiel de se souvenir qu'il était avant tout un homme. Redécouvrons ce personnage à travers la profondeur de sa musique et analysons à l'aide de quelques exemples significatifs de son œuvre la profonde pensée humaniste qu'il véhiculait.



© Harold Noben

En pratique

📍 CENTRE ADMINISTRATIF D'UCCLE, SALLE DU CONSEIL, RUE DE STALLE 77 (5^e ÉTAGE)*
 🕒 14h30 (OUVERTURE DES PORTES À 14h00)

Programme sous réserve : des changements de dernière minute peuvent intervenir en fonction de la disponibilité des conférenciers. Paiement sur place. Pas d'inscription préalable.

Joséphine Baker, résistante et militante en Périgord

17 JANVIER 2025
MARTINE CADIÈRE

L'intelligence artificielle : ange ou démon ?

21 FÉVRIER 2025
JEAN CUMPS

Désertions et vides de l'art depuis 1900

21 MARS 2025
ADRIEN GRIMMEAU

Les Windsor, une dynastie à l'épreuve du temps

25 AVRIL 2025
PATRICK WEBER

Collaboration et représentation de la collaboration : le cas belge

16 MAI 2025
CHANTAL KESTELOOT

Marches du lundi

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile



Moyen



Difficile



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



Nous sommes à la recherche de nouveaux guides pour se lancer dans le guidage des marches, des propositions de marches sont disponibles. Merci de rejoindre le groupe des guides.

ACTIVITÉS

MARCHES
DU LUNDI

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.

Pas de marche

📅 4 NOVEMBRE

Marche dans le Pajottenland



📅 11 NOVEMBRE

👤 GÉRARD DUVIVIER

📍 Sporthal (sur la N282) – Alfred Algoestraat 77 à 1750 Lennik / Bus R 42 (De Lijn) – Arrêt : Sporthal (Sint-Kwintens-Lennik)

La forêt de Soignes et ses couleurs d'automne



📅 18 NOVEMBRE

👤 POL BASSO ET LINA GIUNTA

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

Marche vers la Boesdaalhoeve



📅 25 NOVEMBRE

👤 CHANTAL RANDAXHE ET ANNE BEGASSE

📍 Ferme de Holleken – rue Hollebeek 212 à 1630 Linkebeek. Parking voiture aisé à la ferme / Bus R 55 (De Lijn) – Arrêt : Linkebeek Hoeve

Marche Den Hoek à Rhode-St-Genèse



📅 2 DÉCEMBRE

👤 MANUELA SUAREZ ET BETTY LUYCK

📍 Parking : derrière l'église – rue du Hameau – De Hoek à 1640 Rhode-St-Genèse / Train omnibus : Bruxelles-Nivelles – Arrêt : De Hoek / Bus R 55 (De Lijn) – Arrêt : De Hoek Station

Forêt de Soignes - Marche du vallon du Vuylbeek



9 DÉCEMBRE

MICHEL DESCHODT ET HENRI SMEYERS

Angle : chaussée de Waterloo et avenue Van Bever à 1180 Uccle / Bus 136 (De Lijn) / Bus W (TEC) / Bus 43 (STIB) – Arrêt : Van Bever

Marche de la brasserie du château Sint-Gertrudis-Pede



6 JANVIER

PATRICK JACOBS ET JEAN-PIERRE CREPLET

Carrefour Isabellstraat – Lostraat à 1703 Sint-Gertrudis-Pede / Bus 118 (De Lijn) – Départ : Bruxelles-Midi. Direction : Schepdaal. Arrêt : St-Gertrudis-Pede, Isabellestraat

Marche du Herisem



16 DÉCEMBRE

BRIGITTE VAN REETH ET HENRI SMEYERS

CC De Meent – Gemeenveldstraat 34 à 1652 Alseberg (Beersel) / Bus R53 (De Lijn) – Arrêt : St-Viktor (Brusselsesteenweg – Alseberg)

Pas de marches

- 23 DÉCEMBRE** – Joyeux Noël!
- 30 DÉCEMBRE** – Bonne année et bonne santé!





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

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

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

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

Promenades hebdomadaires "À la découverte d'Uccle"

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

LES JEUDIS À 14h00

INSCRIPTION : par tél. 02/331.51.64 ou mail : 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)

WWW.MMUC.BE/FR/MARCHES

Sports



Gratuit



Tarif abonné



Tarif non-abonné



7€*

Après-midis dansantes

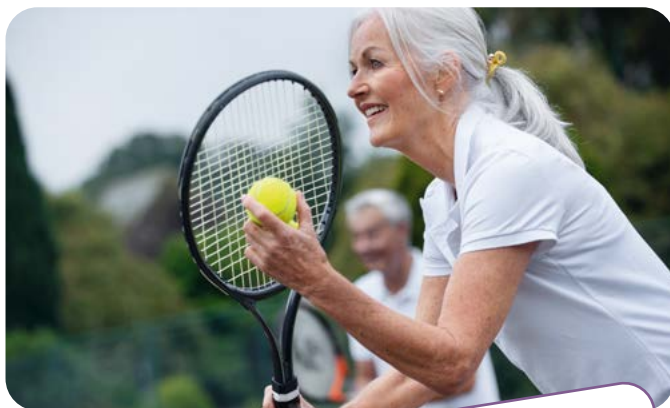
📅 DEUXIÈME JEUDI DU MOIS

🕒 15h00

📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA,
CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

Animation musicale assurée par un musicien.

* **NOUVEAU TARIF** : À payer sur place, 1 boisson et 1 pâtisserie incluses dans le prix



5€/PERSONNE

Tennis en double

📅 CHAQUE MATIN

📍 ROYAL RACING CLUB,
AVENUE DES CHÊNES 125

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

RESPONSABLE INSCRIPTION :

M. Cristian Moroianu

moroianucc@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.
- Le port du bonnet est obligatoire

RESPONSABLES

Mme Monique 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

📍 **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**



Gymnastique Koore

60€*

65€*

VENDREDI

🕒 11h00

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

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

RESPONSABLE : Mme Dominique Malcause
Kinésithérapeute – 0474 48 66 88

*** PRIX POUR 10 SÉANCES**



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

25€*

30€*

VENDREDI

🕒 15h15 → 16h15

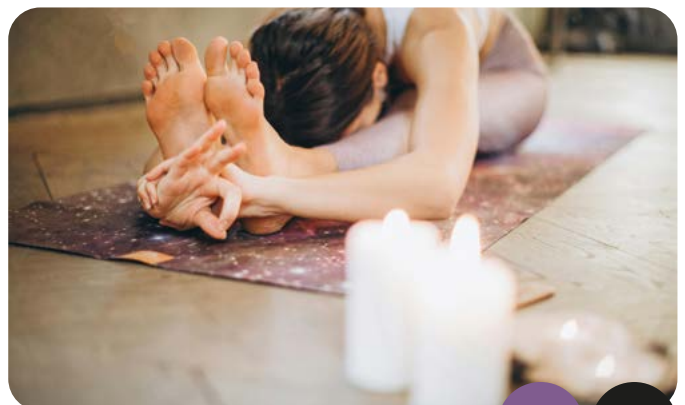
📍 **SALLE DES SPORTS,
PLACE DE SAINT-JOB 20**

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**



Cours de yoga

95€*

100€*

MERCREDI

🕒 09h30 → 10h30

🕒 10h45 → 11h45

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

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Auprès de l'asbl Generation+

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



45€*

50€*

Tai-chi

📅 LUNDI

🕒 11h30

📍 SALLE DES SPORTS,
PLACE DE SAINT-JOB 20

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

RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

* PRIX POUR 10 SÉANCES



45€*

50€*

Qigong

📅 LUNDI & MARDI

🕒 09h30 / 10h30 / 11h30

📍 SALLE DES SPORTS,
PLACE DE SAINT-JOB 20

Qu'est ce que le qigong ? Qi = énergie. Gong = travail. Le qigong fait partie de la médecine traditionnelle chinoise et est une pratique corporelle qui harmonise le corps, l'esprit et la respiration.

FORMAT DES COURS

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

RESPONSABLES

Lundi : M. Tomo Vignal
09h30 et 10h30

Mardi : Mme Caroline Lafeac

09h30 Moyen**

10h30 Avancé***

11h30 Débutant* (& cours d'essai)

* PRIX POUR 10 SÉANCES



40€*

45€*

Gymnastique d'entretien

COMPLÉT

INSCRIPTION EN LISTE D'ATTENTE

📅 MARDI

🕒 09h30 et 10h30*

📅 MERCREDI

🕒 10h00 / 11h00

📅 JEUDI

🕒 09h00 / 10h00 / 11h00

📍 MARDI : ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74

📍 MERCREDI & JEUDI : PLACE DE SAINT-JOB 20

RESPONSABLE : Mme Surdiacourt-Heymans

* PRIX POUR 10 SÉANCES

BON À SAVOIR

- 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^{er} cours.
- L'assurance est comprise dans le prix.

Ateliers & Jeux de société



Langues

TABLES DE
CONVERSATION



25€*

27€*

Attention : Nouveau tarif à partir du mois de janvier pour les tables de conversation en anglais. La carte de 10 séances reviendra à 30€ pour les abonnés et à 32€ pour les non abonnés

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

4 ET 8 NOVEMBRE

📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**

📞 **RESPONSABLE** Mme Ledant : 0476 46 51 94

🇪🇸 ESPAGNOL

📅 **LUNDI** ⌚ 10h00 → 11h30

📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**

📞 **RESPONSABLE** Mme Carla Benites : 0497 27 46 41

Mme Benites, responsable de la table de conversation en espagnol, assurera aussi prochainement une nouvelle table pour les débutants. Le jour et le lieu vous seront communiqués ultérieurement. Si vous êtes intéressé, contactez-nous !

* PRIX POUR 10 SÉANCES

Cours d'informatique

GRATUIT



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

EPN COMMUNAL

L'EPN communal propose 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

📍 **CHAUSSEE D'ALSEMBERG 1011 (TRAM 18)**

① **INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS**

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

EPN DES BIBLIOTHÈQUES

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

📅 **LUNDI** ⌚ 10h00 → 12h00

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

📅 **MARDI & JEUDI** ⌚ 10h00 → 12h00

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

① **INSCRIPTION OBLIGATOIRE :**

Auprès de l'EPN des bibliothèques au 0490 42 50 36 –
epnbiblio@uccle.brussels

Aquarelle

30€*

35€*



LUNDI
14h00 → 16h30
MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE

COMPLET

MARDI
14h00 → 16h30
MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

COMPLET

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

LUNDI
9h30 → 11h30
MAISON DE QUARTIER 1180

COMPLET

JEUDI
14h00 → 16h30
MAISON DE QUARTIER DIEWEG

COMPLET

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.

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

Dessin

30€*

35€*



VENDREDI
09h30 → 11h30
MAISON DE QUARTIER DIEWEG

COMPLET

RESPONSABLE
Mme Carmen Ortigosa - 0479 29 91 69

*POUR 10 SÉANCES

Théâtre

75€*

78€*



📅 **MERCREDI**

🕒 **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 58 89 - anneromain688@yahoo.be
M. Sébastien Chollet

***POUR 10 SÉANCES**

Écriture créative

25€*

27€*

LE PLAISIR PAR
LES MOTS !



📅 **MERCREDI**

🕒 **09h30 → 11h00**

📍 **MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**

L'atelier d'écriture créative consiste avant tout à stimuler l'imagination par diverses techniques qui aident à libérer sa plume. Le but est le partage, les échanges, et la richesse d'entendre le texte des autres sans jugement. Il n'y a pas de bons et mauvais textes mais une multitude d'écrits, des styles différents, des émotions variées. Aucune correction ni analyse n'est apportée aux textes.

👤 **RESPONSABLE**

Mme Annette Toierow - 0477 28 15 46

***POUR 10 SÉANCES**

Atelier couture et habilité des aiguilles (tricot, crochet) 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**

Tricot, crochet, couture

GRATUIT

ATELIER LIBRE



📅 **LUNDI**

🕒 **13h30 → 16h30**

📍 **MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**

RENSEIGNEMENT : 02 605 15 76 (à partir de 11h30)

Jeux 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
13h30 → 16h30
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

Questions pour un Champion

2^E ET 4^E VENDREDI DU MOIS
14h00 → 16h45
MAISON DE QUARTIER DIEWEG

RESPONSABLE
Mme Absil - 02 374 44 95

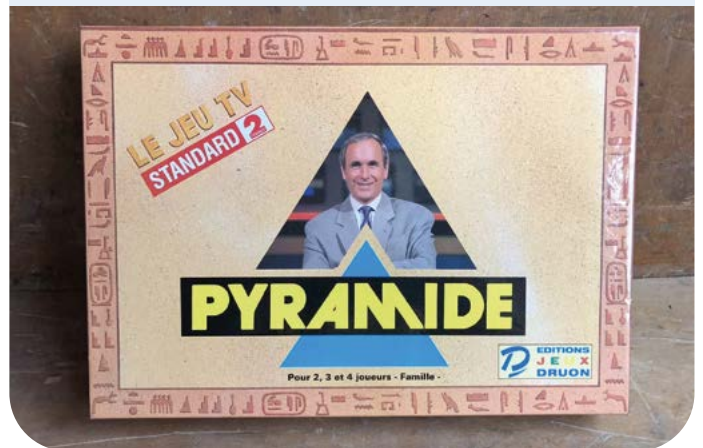
Scrabble

PARTIES LIBRES

MARDI
13h00 → 16h45
MAISON DE QUARTIER DIEWEG

RESPONSABLE
M. Dugnoille - 0479 57 85 22

Pyramide



Il s'agit d'un jeu par équipes où le but est de faire deviner un mot à son partenaire en utilisant des synonymes ou d'autres indices.

1^{ER}, 3^E, 5^E 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.com

Nous sommes à la recherche de nouveaux joueurs pour pyramide

Rami

PARTIES LIBRES

MARDI
MAISON DE QUARTIER 1180

Scrabble en duplicate



PARTIES LIBRES

LUNDI
14h00 → 15h45
MAISON DE QUARTIER 1180

RESPONSABLE
Mme Arlette Weiler - 0485 34 71 65



Des chats, des chiens... et nous

Ils sont nos plus proches compagnons, parfois au point que certains considèrent que ce sont eux qui nous ont domestiqués. Entre le « ronronthérapeute » et le plus fidèle ami de l'homme (et de la femme), les uns ont leur préférence quand d'autres ne font pas de différence. Chat ou chien : quand on en a un (ou plusieurs) à la maison, on est intarissable sur leur personnalité et le bien qu'ils nous apportent. À raison !

Selon les estimations les plus étayées, voici plus de 30 000 ans que l'humain et le chien (le loup pour commencer) ont noué un compagnonnage qui n'est pas prêt de s'arrêter. Tous deux étaient prédateurs et, en chassant de grandes proies, remplissaient à peu près la même fonction dans les écosystèmes. Si côté humain, nous avons nos mains et notre cerveau pour fabriquer des armes et des pièges, nous ne disposons pas, contrairement au loup, de crocs et ne courions pas assez vite pour capturer les proies. Les chasseurs-cueilleurs du paléolithique ont donc compris l'utilité de s'entourer de loups.

Du côté du chat, l'union est plus récente et remonterait à une dizaine de milliers d'années. Les découvertes archéologiques ont prouvé que les chats ont été attirés dans les anciens villages par la présence de rongeurs dans les stocks de céréales, conséquence du développement de l'agriculture et de la sédentarisation. Et puisqu'ils ne provoquaient aucun dégât important, les humains n'ont pas repoussé les chats. Il est même possible qu'ils les ont encouragés à demeurer dans les villages

avant de les capturer pour les élever auprès d'eux.

Aux premiers temps, c'est donc la conjonction d'intérêts autour de l'alimentation qui a pu nous rapprocher tant du chien que du chat, avant que cette relation évolue, l'humain y trouvant un intérêt affectif et fournissant gîte et couvert sans contrepartie à ces hôtes devenus des membres à part entière de la famille.

On croit qu'on amène son chien pisser midi et soir. Grave erreur : ce sont les chiens qui nous invitent deux fois par jour à la méditation.

DANIEL PENNAC

Cette relation n'a pas été harmonieuse à toutes les époques, surtout au détriment du chat. Rappelons par exemple que, de la fin du Moyen Âge au 18^e siècle, partout en Europe, la phobie des chats s'est installée dans les esprits, persuadés par l'Église que les chats étaient l'incarnation du diable. Associés à l'idée de sorcellerie et au mal en général, ils étaient craints même des puissants. Elisabeth Ire (1533-1603), en Angleterre, détestait les chats au point d'en faire brûler lors de son couronnement. À la même époque, en France, Henri III (1551-1589) ordonna à ses gens d'armes de tuer tous ces petits félins se trouvant sur son chemin.

Aux petits soins pour nous

Les temps, heureusement, ont changé et la science a fait reculer les superstitions pour étudier les effets bénéfiques des minous et toutous sur notre santé. Les bienfaits des chiens sont ainsi reconnus : ils stimulent l'activité physique, contribuent à la guérison de diverses maladies, atténuent le stress et la dépression...

Le chien a même été associé à une diminution du risque de mortalité. Sa compagnie diminue les maladies cardiovasculaires rapporte une étude suédoise de 2017 qui a suivi 3,4 millions de personnes entre 40 et 80 ans. Après avoir exclu les facteurs démographiques et les autres risques, les scientifiques ont conclu que les personnes possédant un chien voient leur risque cardiovasculaire baisser de 23% et le risque de mortalité, toutes causes confondues, de 20%.

Moins connu sans doute, le chien peut aider à détecter les maladies. Son odorat particulièrement développé le rend capable de « humer » des maladies comme le cancer. Les tumeurs émettent en effet des composés chimiques caractéristiques que le flair canin peut identifier. Cette approche a été testée notamment à l'Institut Curie et a montré une fiabilité proche de 100%. Les mêmes possibilités ont été identifiées s'agissant du diabète. Des chiens entraînés à repérer une crise de glycémie chez leur maître peuvent donner l'alerte.

Le chat n'est pas en reste. Le simple fait de caresser un chat peut avoir un effet apaisant sur notre corps et notre esprit. Des études ont montré que le contact avec un chat peut réduire la production de cortisol, une hormone liée au stress, tout en augmentant la production d'ocytocine, une hormone associée au bien-être. Cette interaction tactile favorise la relaxation et peut aider à soulager l'anxiété.

Le simple fait de les observer jouer ou se prélasser peut nous aider à nous détendre et à prendre du recul par rapport à nos soucis. Les chats sont également très intuitifs et peuvent ressentir nos émotions, ce qui peut nous amener, psychologiquement, à nous sentir compris et soutenus. Même les vidéos de chats suffisent à faire du bien, en stimulant des émotions positives.

Ce « ronronthérapeute » participe, lui aussi, à notre santé cardiovasculaire. Des recherches ont démontré que les propriétaires de chats sont moins susceptibles de développer des problèmes cardiaques tels que l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques. Les vibrations du ronronnement permettent de stimuler la circulation sanguine, réduire la pression artérielle et, de ce fait, améliorer la fonction cardiaque. Ainsi, les risques liés l'hypertension diminueraient de 30% chez les propriétaires de chat.

Qui est le véritable maître ?

Dave Barry, écrivain, chroniqueur et humoriste américain, est célèbre pour cette formule : « Les chiens ont des propriétaires ; les chats ont du personnel. » En effet, le chat recherche d'abord un confort, qu'il soit physique ou psychologique alors que le chien espère notre approbation et notre satisfaction. Avec le temps, c'est finalement l'humain qui s'est progressivement mis au service de son animal, souhaitant le voir épanoui et heureux.

Notons que le chat, malgré son tempérament détaché, ressent énormément d'affection pour les humains de son foyer. En effet, sa sociabilité rejaillit sur ses affects. Une étude américaine a révélé que les chats s'attachaient à leur humain comme un bébé à ses parents. Le chat reste un animal relationnel et notre attention, nos câlins lui sont très précieux. C'est justement ce sentiment de privilège accordé par notre petit animal qui nous rend si prompts à le satisfaire et nous rend si heureux.

Au cœur de cette relation avec nos animaux de compagnie, le regard joue un rôle essentiel. Par exemple, il a été prouvé que le taux d'ocytocine augmente dans le cerveau et contribue à la création de liens profonds et étroits lorsque l'homme et le chien se regardent dans les yeux. Privilégier ces échanges visuels est donc fondamental pour créer peu à peu une relation unique avec votre chien.

Petit à petit les chats deviennent l'âme de la maison.

JEAN COCTEAU



En revanche, la communication visuelle avec les chats ne répond pas aux mêmes principes. Ce sont plutôt eux qui ont tendance à observer et à fixer leur maître et ce, pour différentes raisons : par curiosité, parce qu'ils attendent quelque chose de vous ou encore pour vous signifier qu'ils sont bien en votre compagnie. Mais dans le cas contraire, si vous les regardez fixement dans les yeux sans ciller, ils pourront interpréter cela comme une provocation ou une menace. Il faudra donc éviter de longs regards insistants pour renforcer les liens avec eux.

Une relation contraignante... mais respectueuse

Même si l'animal fait du bien à l'homme, il faut aussi que l'homme fasse du bien à l'animal. Les bienfaits ne doivent pas se limiter en termes de sécurité, santé, alimentation mais aussi sur le plan psychique. C'est sur ce point qu'il faut être vigilant vis-à-vis des animaux. Comment pouvons-nous nous assurer que nous faisons du bien à l'animal ? Il est difficile de répondre pleinement à cette question. En effet, l'animal, libre de ses mouvements et des contraintes que nous lui imposons, est-il intéressé par la relation avec l'homme ? Que vient-il chercher en dehors de la friandise ? La relation de l'homme à l'animal est indissociable, imbriquée et parfois fusionnelle. Dans la mesure où nous imposons cette relation, nous devons rester vigilants vis-à-vis de leur bien-être. Cela concerne tous les animaux qui vivent à nos côtés. Respecter, c'est observer et agir en conséquence. Respecter, c'est vivre à côté et non en dépendre. À méditer...

Ces Ucclois à poils ou à plumes

L'identification des chiens et des chats ainsi que la stérilisation de ces derniers est obligatoire. C'est pourquoi la Commune d'Uccle octroie, avec le soutien de Bruxelles Environnement, une prime pour la vaccination, la stérilisation et/ou l'identification des chats et des chiens domestiques. Cette prime est un coup de pouce pour toute personne à faibles revenus domiciliée sur le territoire ucclois. Le montant de la prime varie entre 30 et 125 euros.

Si vous avez l'envie et la possibilité d'accueillir un animal, pensez à l'adoption ! La Commune accorde **une prime spéciale lors de l'adoption d'animaux domestiques en refuge.** Il peut s'agir d'un chien ou d'un chat mais sont également concernés (liste non exhaustive) les moutons, chèvres, lapins, furets, poules, chevaux, poneys, ânes voire vaches... Le montant de la prime est fixé à 50% du prix de l'adoption avec un maximum de 200 euros.

Pour les promenades dans les parcs et jardins d'Uccle, les chiens doivent toujours être tenus au moyen d'une laisse tenant l'animal à maximum un mètre cinquante du collier. Cette obligation s'applique de 10h à 16h en hiver (1er octobre au 31 mars) et de 10h à 18h en été (du 1er avril au 30 septembre). En dehors de ces heures et en respectant les horaires d'ouverture de ces parcs, il est donc permis de promener son chien sans laisse, sous la condition de pouvoir en être maître en toute circonstance.

Par ailleurs, à Uccle comme ailleurs en Région de Bruxelles-Capitale, **un permis est obligatoire à partir de 6 petits sujets** (chiens, chats...), 30 oiseaux (poules, pigeons...), 3 colonies d'abeilles ou encore 1 gros sujet (cheval, vache...).

Vous en avez peur ?

Si la peur des chats est plutôt rare, en dehors des chats noirs qu'on préfère éviter un vendredi 13, celle des chiens est très commune. Sans même atteindre la cynophobie, elle peut être réellement handicapante dans la vie de tous les jours. Elle conduit à des comportements d'évitement comme ne pas aller se promener dans un parc public, faire un détour à l'approche d'un chien, ne plus fréquenter des amis qui en ont un...

C'est votre cas ? Voici quelques attitudes à adopter ou à éviter qui peuvent vous venir en aide :

- **Ignorer le chien :**
Idéalement, et malgré votre peur, quand vous croisez un chien, montrez-vous totalement indifférent. Restez calme et continuez de marcher comme si de rien n'était. Il n'est pas toujours aisé de surmonter ses émotions mais il faut savoir que, la plupart du temps, si vous l'ignorez, il vous ignorera aussi. Dans le pire des cas, il viendra vous renifler et repartira aussi vite.
- **Vous mettre à son niveau :**
Devant un chien qui aboie ou est agité à votre approche, l'idéal est, si possible pour vous, de vous accroupir et de tendre doucement la main pour qu'il puisse la sentir. Si le chien se montre accueillant, la caresse est possible. Il faut alors rester calme et détendu, mais aussi veiller à caresser certaines zones comme le cou ou le dos.
- **Fixer le chien dans les yeux :**
Le chien est un animal de meute et le fixer du regard peut lui faire l'impression que vous cherchez une confrontation hiérarchique avec lui et causer une réaction de sa part.
- **Reculer en présence d'un chien :**
Ce comportement hésitant peut inciter le chien à vous suivre et éventuellement à chercher à rentrer en contact avec vous, par jeu bien souvent ou par menace, renforçant ainsi votre peur.
- **Crier ou courir :**
Ici aussi, ce comportement a de grands risques d'attirer l'attention du chien et de l'encourager à s'élancer après vous.



Pages libres

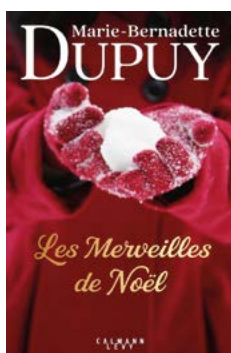
Quelques suggestions de livres pour cette fin d'année

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



Les merveilles de Noël

Marie Bernadette Dupuy (Calmann-Levy, 2023)



Angoulême, 2017. Ambre est une jeune médecin urgentiste. Alors qu'elle profite d'une journée de congé, une petite fille est enlevée sous ses yeux, en pleine ville. Ses grands-parents sont affolés, la foule s'agite et, malgré l'intervention rapide de la police, le ravisseur et l'enfant restent introuvables.

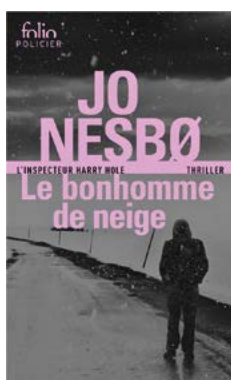
Bouleversée par la scène dont elle a été témoin, Ambre est aussi rongée par la culpabilité de ne pas avoir agi. Le triste visage de la fillette, qui se nomme Emmie, l'obsède.

Bientôt, hantée par son propre passé douloureux, ses remords infondés vont la précipiter dans un chaos de sentiments et l'entraîner dans une folle ronde de questions et de soupçons. Ambre cherche qui sont les vrais coupables, jusqu'à un matin de Noël où la vérité sera révélée, faisant triompher la douceur et l'amour.



Le bonhomme de neige

Jo Nesbo (Gallimard, 2017)



Oslo, novembre 2004, la première neige tombe sur la ville. Dans le jardin des Becker, un bonhomme de neige fait irruption, comme sorti de nulle part. Le jeune fils remarque qu'il est tourné vers la maison et que ses grands yeux noirs regardent fixement leurs fenêtres. Dans la nuit, Birte, la mère, disparaît, laissant pour seule trace son écharpe rose, retrouvée autour du cou du bonhomme de neige...

Dans le même temps, l'inspecteur Harry Hole reçoit une lettre signée « le bonhomme de neige » qui lui annonce d'autres victimes. Plongeant son nez dans les dossiers de la police, Harry met en lumière une vague de disparitions parmi les femmes mariées et mères de famille de Norvège. Toutes n'ont plus donné signe de vie le jour de la première neige...

Harry Hole va se retrouver confronté, pour la première fois de sa carrière, à un tueur en série agissant sur le territoire norvégien et qui le conduira jusqu'au gouffre de sa folie...



Le Noël d'Agatha

M.C. Beaton (Albin Michel, 2018)

Le pudding était presque parfait...

Lorsqu'Agatha Raisin décide d'organiser le Noël des personnes âgées dans un petit village des Cotswolds, elle ne s'attend pas à ce que la fête tourne au drame. Ni une ni deux, la voilà pourtant avec un cadavre sur les bras, accusée de meurtre ! L'arme du crime ? Le dessert le plus british qui soit : un pudding ! Il faudrait un miracle ou l'intervention du père Noël pour la sortir de ce borborygme. Mais Agatha compte bien pister le vrai coupable...



Confier son logement à l'AIS Uccle : simple comme bonjour

Vous souhaitez mettre un logement en location sans les préoccupations de la gestion locative ? Un revenu garanti ? La tranquillité locative, la démarche sociale en plus ? Découvrez pourquoi l'AIS Uccle est la formule idéale !

Pour les propriétaires qui souhaitent mettre un logement en location à Bruxelles, les Agences Immobilières Sociales constituent une offre séduisante. En effet, elles se chargent de la gestion locative et garantissent le paiement du loyer : que le logement soit occupé ou non, que le sous-locataire paie ou non son loyer. L'AIS couvre en cours et en fin de contrat les éventuels dégâts locatifs.



Un fameux bail sans souci...

C'est le slogan de l'AIS d'Uccle. Une gestion locative sans souci, c'est un service parfait pour les propriétaires qui n'ont pas le temps, pas l'envie ou pas la possibilité de s'en charger. Choix du locataire, conclusion du bail et des états des lieux ; perception des loyers et décomptes annuels des charges, formalités d'assurance, supervision des petits travaux de réparation et d'entretien du suivi et de l'accompagnement du locataire, tout est compris.

... et sans précompte immobilier !

Le propriétaire se voit dispensé du précompte immobilier du bien confié, durant autant d'années que dure la collaboration. Vous signez cet été pour un bail de 9 ans ? Votre précompte se verra attribuer le taux 0 % les 9 années suivant la signature du bail.

Évitez aussi tous les frais de rotation de locataire

Exit les frais de petites annonces. Vous participez pour moitié aux frais liés à l'état des lieux d'entrée, et en fin de bail à ceux de l'état des lieux de sortie. Mais pas à ceux liés au changement de locataires intermédiaires. Et vous ne subissez jamais de vide locatif !

Uccle : un loyer indexé et majoré sur 85 % de la commune

Pour Uccle, une majoration de 10 % est prévue sur le loyer maximal défini en fonction du nombre de chambres que possède le bien. Et ce durant pas moins de trois années si vous optez pour un bail de 9 ans. Seul un quartier n'en bénéficie pas. En revanche, c'est bien la totalité des loyers qui sont indexés chaque année !

Quelles sont les 3 conditions ?

1. Le logement doit répondre aux **normes minimales de salubrité**. Le bien loué doit être doté au minimum d'un équipement de base fonctionnel.
2. Accepter un **loyer inférieur au prix du marché**. Cette condition permet à l'AIS de poursuivre son but social. En échange, l'AIS garantit la sécurité et la tranquillité.
3. Conclure un **contrat de bail** avec l'AIS.

A l'heure du bilan

La force d'une AIS, c'est le long terme : un loyer qui tombe imperturbablement, indexé chaque année, sans oubli, aucun vide locatif, aucun risque de dégât locatif et aucun précompte immobilier. La différence résiduelle est largement compensée par la tranquillité d'esprit, et la satisfaction de participer à l'amélioration de l'accès au logement !



CONTACT AISU : 02/605 17 45 ou fl@aisuccle.be
OFFICE : Rue de Stalle 77
TEL-MAIL : 02 605 17 40 - info@aisuccle.be
BANK : BE18 0682 2863 2865

Méli-les-mots

Repérez les 42 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 !

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

Célèbre animal de compagnie

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

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 50

✉ seniors@uccle.brussels

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

📍 **RUE DE STALLE 77, 1180 UCCLE**
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.

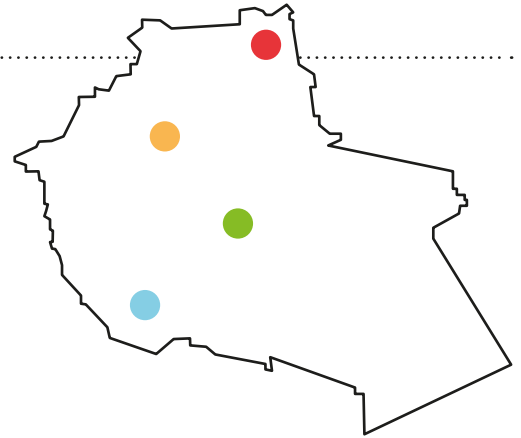
🏠 **EN ESPÈCES OU BANCONTACT**

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.

Renseignements et inscription

📅 LUNDI → VENDREDI

🕒 08h30 → 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

🕒 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

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 editrice 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, OLIVIA COULON,

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