



Generation +

Numéro 19

MARS - AVRIL 2024
MAART - APRIL 2024

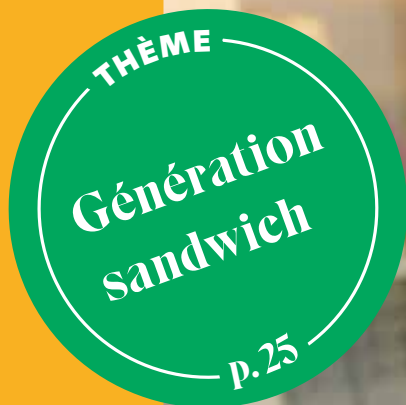
ASBL Generation+
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT
1099 BRUXELLES X



EXCURSION

LE MUSÉE ROYAL DE
MARIEMONT

p.9

À votre agenda !

1 mars -
30 avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4 mars	5	6	7	8 Journée internationale des droits des femmes	9	10
11	12 VISITE Le vitrail de Majerus (Savoir Plus)	13 REPAS ICPP	14 REPAS Envol gourmand UCCLE RACONTÉE : Stalle	15	16	17 Naissance de Nat King Cole (1919)
18	19	20 Naissance de Andrée Chedid (1920)	21	22	23	24
25	26 VISITE La maison Hannon (Savoir Plus)	27	28	29 CONFÉRENCE INTERUNIVERSITAIRE L. Kennes LE JURY POPULAIRE	30	31
1^{er} avril Journée dédiée au Dieu du rire dans la Grèce antique	2 REPAS DE FÊTE Ventre St-Gris	3	4	5 CONFÉRENCE INTERUNIVERSITAIRE Karen Northshield DANS LE SOUFFLE DE LA BOMBE CCU	6	7
8	9 VISITE Banque nationale (Savoir Plus)	10	11 UCCLE RACONTÉE : Vallée des châteaux d'Uccle	12	13	14
15	16	17	18 PROMENADE GUIDÉE : POINT DE VUE ROYAL SUR BRUXELLES	19 DÎNER Ma Poule & spectacle CCU	20	21
22	23 VISITE Musée Magritte (Savoir Plus)	24 REPAS ICPP	25 EXCURSION Fondation Folon	26	27	28
29	30	1^{er} mai	2	3	4	5

Édito

Direction les beaux jours ! A l'heure où vous lisez ces lignes, le printemps nous revient. Lumière et douceur en perspective : de quoi nous réjouir toutes et tous et retrouver le chemin de davantage d'activités en extérieur, avec Generation+ bien entendu !

Votre magazine déroule le programme de nos activités pour les semaines et même les mois à venir. Vous y trouverez une ample moisson de propositions, dont notre nouveauté côté sports : le « walking football » qui propose aux seniors de s'adonner aux plaisirs du ballon rond en toute sécurité. La formule, ultra conviviale, rencontre déjà un beau succès ailleurs, jusqu'au près des seniors de notre commune voisine, Forest ! Un « derby » en perspective ?

Notre saison 2023-2024 des Conférences interuniversitaires aborde déjà sa dernière ligne droite. Nos rendez-vous du savoir abordable ont connu un franc succès avec des salles plus que combles à plusieurs reprises. Merci pour cette fidélité de votre part ! Nous avons donc vu grand pour notre toute dernière conférence. C'est au Centre culturel d'Uccle que nous nous retrouverons pour entendre le témoignage tout en résilience de Mme Karen Northshield, victime à Zaventem des attentats du 22 mars 2016.

Si Generation+ a pour vocation de vous proposer des loisirs variés et attrayants, il entre aussi dans ses missions d'accompagner votre vie quotidienne. C'est le cas au travers de notre dossier consacré à la génération dite « sandwich » qui s'occupe de ses propres parents tout autant que de ses enfants voire petits-enfants. Une situation qui concerne de plus en plus d'ainés désormais, vous peut-être. Nous aurons l'occasion ultérieurement d'aborder d'autres sujets relevant de vos préoccupations : rendez-vous dans nos prochains numéros pour en savoir plus.

Bonne lecture !

Op naar mooie dagen! Wanneer je dit artikel leest, is de lente in aantocht. Licht en zachtheid in het vooruitzicht: iets om ons op te verheugen en de weg terug te vinden naar meer activiteiten buiten, met Generation+ uiteraard!

Je magazine bevat het programma van onze activiteiten voor de komende weken en maanden. Je vindt er een brede waaier aan voorstellen, waaronder iets nieuws in de afdeling sport: «walking football», waardoor senioren in alle veiligheid een balletje kunnen trappen. De uiterst gezellige formule kende elders al succes, ook bij onze burens in Vorst! Binnenkort een derby?

Ons seizoen 2023-2024 van de interuniversitaire lezingen zit al in de laatste rechte lijn. Onze afspraken van de toegankelijke kennis kenden een waar succes, met meermaals overvolle zalen. Bedankt voor je trouwe aanwezigheid! We zagen het dus groots voor onze allerlaatste lezing. Afspraak in het Cultureel Centrum van Ukkel voor de veerkrachtige getuigenis van mevr. Karen Northshield, slachtoffer van de aanslagen in Zaventem van 22 maart 2016.

Generation+ heeft als roeping om je uiteenlopende en aantrekkelijke vrijetijdsactiviteiten aan te bieden, maar ook om je dagelijks leven te begeleiden. Dat doen we in ons laatste dossier gewijd aan de sandwichgeneratie, die zorgt voor zowel haar eigen ouders als voor haar kinderen en zelfs kleinkinderen. Een situatie die bij steeds meer ouderen voorkomt, misschien ook bij jou. We krijgen later de kans om andere bezorgdheden te bespreken: afspraak in onze volgende nummers voor meer info.

Veel leesplezier!



Activités

- 5 EXCURSIONS & VISITES
- 10 REPAS
- 13 SÉJOURS
- 14 MARCHES DU LUNDI
- 16 CONFÉRENCES
- 17 ÉVÉNEMENTS
- 19 ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ

Dossier

- 25 LA GÉNÉRATION SANDWICH
- 28 PAGES LIBRES

En pratique

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

Excursions & Visites

ACTIVITÉS

EXCURSIONS
& VISITES
 Tarif abonné

 Tarif non-abonné

COMPLET

Visites déjà complètes

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

 **MARDI 12 MARS**
VISITE GUIDÉE : LE VITRAIL DE MAJERUS
 **DÉPART : 14h15**
 **JEUDI 14 MARS**
**UCCLE RACONTÉE – LES PROMENADES DE VIVIANA
STALLE – D'UNE SEIGNEURERIE MÉDIÉVALE À L'INDUSTRIALISATION**
 **DÉPART : 14h15**
 **MARDI 26 MARS 2024**
VISITE GUIDÉE : LA MAISON HANNON
 **DÉPART : 12h45**


Visite guidée

La Banque nationale

 **MARDI 9 AVRIL 2024**
 **13h15**

Le bâtiment qui abrite le musée de la Banque nationale de Belgique (BNB) est un joyau architectural niché en plein coeur de Bruxelles. Dessiné en 1872 par l'architecte bruxellois Désiré De Keyser (1823-1897), il a subi une rénovation en profondeur voici une dizaine d'années.

Partez à la découverte du parcours historique qui retrace l'évolution des moyens de paiement : des tablettes en argile de Mésopotamie à l'arrivée de l'Euro. Familiarisez-vous avec les missions d'une banque centrale moderne dont les maîtres-mots sont la stabilité et la confiance.

Découvrez les différentes formes que peut vêtir l'argent à travers cette galerie de documents, d'objets et d'oeuvres d'art qui racontent tous, une histoire particulière.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : La visite et le guide

 **RENDEZ-VOUS : MUSÉE DE LA BANQUE NATIONALE - RUE DE LA MONTAGNE AUX HERBES POTAGÈRES 57, À 1000 BRUXELLES**

7€

9€





Uccle racontée – Les promenades de Viviana Geleytsbeek : La vallée des châteaux d'Uccle

📅 JEUDI 11 AVRIL

🕒 14h00

Une balade longeant un des trois ruisseaux d'Uccle pour découvrir les traces et l'histoire des châteaux et des moulins abreuvés par l'eau du Geleytsbeek. Combien de châteaux a possédé la seigneurie de Carloo ? Où se dressait le château de Saint-Job? Lequel a été construit le plus récemment à Uccle ? Que produisait-on dans les moulins ? Un tas de questions auxquelles Viviana répondra lors de cette balade. Un voyage dans une histoire d'amour entre un ruisseau et sa terre.

DURÉE : Environ 3 km – Faible montée

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide

📍 **DÉPART ET ARRIVÉE :**
PLACE DE SAINT-JOB
(DEVANT L'ÉGLISE DE SAINT-JOB),
RETOUR AU MÊME
ENDROIT.

11€

13€



Promenade guidée Point de vue royal sur Bruxelles

📅 JEUDI 18 AVRIL

🕒 14h15

Que vous soyez fasciné par la dynastie ou simplement curieux d'une monarchie qui, depuis 1831, joue un rôle central dans notre pays, ce parcours vous propose une évocation de nos six rois, de leur trace dans l'histoire, de leurs parents aux destins parfois étonnants, de leurs familiers tombés dans l'oubli... mais aussi des coulisses de leur règne. De l'église Saint-Jacques-sur-Coudenberg à la Galerie du Roi, en passant par le Palais royal, un point de vue original sur le centre-ville de notre belle capitale.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide

📍 **RENDEZ-VOUS :**
SUR LES MARCHES DE
L'ÉGLISE SAINT-JACQUES-
SUR-COUDENBERG (PLACE
ROYALE) ET RETOUR À LA
GRAND PLACE.

12,5€

14,5€





Visite guidée

Le Musée Magritte

MARDI 23 AVRIL

🕒 14h15

Le Musée Magritte, situé au cœur de Bruxelles, rassemble la plus importante collection au monde de l'incontournable artiste belge René Magritte. 230 œuvres et archives y sont présentées. L'espace multidisciplinaire réunit à la fois des tableaux, des gouaches, des dessins, des sculptures, des objets peints, mais aussi des affiches publicitaires, des partitions de musique, des photographies et des films.

Le Musée contient également la collection la plus importante de la période « vache » de l'artiste.

Le Magritte Museum a déjà remporté huit nominations et récompenses. Chaque année, plus de 300.000 visiteurs venus du monde entier y découvrent la vie et l'œuvre de l'artiste.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : La visite et le guide

📍 **RENDEZ-VOUS :** PLACE ROYALE 3, À 1000 BRUXELLES



© Belgimage - Moustique La Libre

15€

17€



Excursion

Fondation Folon – Un musée immersif et poétique

JEUDI 25 AVRIL

🕒 11h15

Dans les années 1990, alors qu'il connaît une renommée internationale et qu'il expose partout dans le monde, l'artiste belge Jean-Michel Folon (1934-2005) a l'idée de créer une fondation qui rassemble en un seul lieu ses œuvres préférées, conservées tout au long de ses quarante ans de carrière. C'est ainsi qu'en octobre 2000, la Fondation Folon voit le jour dans la ferme du château de La Hulpe.

La Fondation Folon tient à cœur de poursuivre les valeurs chères à l'artiste. Celles-ci sont au centre de son objet social. Perpétuant le souhait de Folon, elle accueille chaque année de nombreux visiteurs rencontrant des fragilités mentales ou physiques pour qui la visite est gratuite et adaptée. Elle continue le travail mené de concert par Amnesty International et Folon en ce qui concerne la défense des droits humains, en rééditant régulièrement la Déclaration et en versant les bénéfices à cette association.



Les collections de la Fondation témoignent de la curiosité tout azimut qui animait Folon pour une multitude de techniques. Elles vont du timbre-poste à la tapisserie et de l'aquarelle à la sculpture en bronze, en passant par les bijoux, le vitrail ou la céramique.

Midi : Repas au restaurant « La Taverne de l'Homme Bleu ».

Après-midi : Visite guidée du musée

Et après la visite, temps libre pour découvrir le parc du Domaine régional Solvay, l'un des plus beaux lieux de promenade de notre pays, ou simplement siroter un petit verre à la Taverne de l'Homme Bleu.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le transport en bus offert par l'asbl Generation+, la visite guidée et le repas de midi (plat- dessert-café) avec boissons incluses.

📍 **RENDEZ-VOUS :** CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE, 47

54€

59€



Visite guidée

Le surréalisme en Belgique

📅 **MARDI 14 MAI**

🕒 **14h15**

Bozar commémore les 100 ans du surréalisme avec une exposition consacrée au célèbre mouvement d'avant-garde belge sur une période de pas moins de 60 ans. 1924 : comme à Paris, les activités surréalistes commencent dans notre pays avec des pamphlets audacieux du poète Paul Nougé, entre autres, véritable fil rouge de cette exposition. Les surréalistes singuliers de Belgique vont au-delà de l'esthétique pure - ils veulent transformer le monde avec leur art subversif. Dans « Histoire de ne pas rire », l'exposition accorde une attention particulière à leurs contacts internationaux, au contexte politico-historique et aux femmes artistes importantes. Le musée comprend aussi des œuvres signées, entre autres, de Paul Nougé, René Magritte, Jane Graverol, Marcel Mariën, Rachel Baes, Leo Dohmen, Paul Delvaux ainsi que Max Ernst, Yves Tanguy, Salvador Dalí, Giorgio De Chirico et bien d'autres.

19€

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : La visite et le guide

📍 **RENDEZ-VOUS : RUE RAVENSTEIN, 23 À 1000 BRUXELLES**

21€



© www.amarant.be



© www.bozar.be



Promenade guidée

Le quartier des squares : là tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme...

📅 **JEUDI 16 MAI**

🕒 **14h15**

Ecrins de verdure au cœur de la ville, les squares Ambiorix et Marie-Louise mettent magnifiquement en valeur, au creux de leurs courbes élégantes, la diversité et la beauté des demeures bourgeoises conçues par Horta, Strauven, Taelmans et Van Waesberghe...

Ferronneries exubérantes, vitraux et graffites décorent des façades aux formes très novatrices. Les banquiers, industriels, artistes qui les firent construire initièrent un art de vivre nouveau, toujours apprécié aujourd'hui !

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide

13,5€

📍 **RENDEZ-VOUS : RUE ARCHIMÈDE, 1 À 1000 BRUXELLES (CÔTÉ ROND-POINT SCHUMAN) ET RETOUR RUE DE SPA ET RETOUR AU MÊME ENDROIT**

15,5€



© Troughouf (Benoit Brummer) - Wikipedia



Excursion - Le Musée royal de Mariemont

📅 JEUDI 23 MAI

🕒 8h45

Le Domaine de Mariemont se situe dans la Province de Hainaut, dans le Pays du Centre, non loin de la Louvière. Entouré d'un parc de 45 hectares, Mariemont est un site impressionnant et surprenant, où l'art et la culture dialoguent avec la nature, avec des collections uniques provenant de l'Ouest et de l'Est, du passé et du présent, ainsi qu'une grande richesse de faune et de flore..

Le Musée royal de Mariemont est un musée d'art, d'histoire et d'archéologie, centré sur l'Antiquité, qui doit son existence à un homme remarquable : Raoul Warocqué (1870-1917). Ce riche industriel du charbon et homme politique, tout au long de sa vie, s'est consacré à différentes passions et collections : l'Égypte et la Grèce antiques, Rome, l'Extrême-Orient, l'histoire et l'archéologie régionales, la porcelaine de Tournai (dont il rassemble la plus belle collection au monde) et bien d'autres. À sa mort en 1917, sans descendant, il

lègue son château, son domaine et ses collections à l'État belge.

Matin : Visite « Parc historique, parc artistique ».

Le parc, considéré comme l'un des plus beaux de Belgique, est classé au patrimoine et fait partie des jardins exceptionnels de Wallonie. Il abrite des œuvres d'art comme les Bourgeois de Calais de Rodin, des extraits des Passions humaines de Jeff Lambeaux, ainsi que des lanternes chinoises et japonaises, un bouddha, une réplique de la Fontaine aux lions de l'Alhambra de Grenade...

Partez sur les traces des éléments historiques du Parc où quelques-unes de ces œuvres vous seront dévoilées par notre guide Viviana.

Midi : Repas au restaurant « La Terrasse de Mariemont ».

Après-midi : Visite des trésors de Mariemont



© Manu1174 - iStock

Après une présentation de l'histoire du Domaine, découvrez un florilège de plus belles œuvres de chaque collection. Le choix idéal pour découvrir le Musée lors d'une première visite. Un seul moteur : le coup de cœur !

Départ : Vers 17h00.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le transport en autocar, les visites guidées, le repas de midi (plat-dessert-café) avec boissons incluses.

65€

70€

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



© www.crie-mariemont.be

IL RESTE 5 PLACES !



Visite guidée - L'église orthodoxe

📅 MARDI 28 MAI

🕒 14h15

Nouvelle visite programmée suite au succès de la visite du 19 décembre dernier.

ORGANISATION : Savoir Plus | **LE PRIX COMPREND** : La visite et le guide

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

6€

7€

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'Institut Saint-Vincent de Paul



L'Envol Gourmand

*Restaurant didactique
Saint-Vincent de Paul*

📅 JEUDI 14 MARS 2024 **COMPLET**

📅 JEUDI 11 AVRIL

🕒 12h15

RÉSERVATION ET PAIEMENT
AU PLUS TARD LE 29 MARS

MENU

- ENTRÉE**
- 1 Carpaccio de bœuf, pesto de roquette, parmesan
 - 2 Céviche de bar, oignons rouges et tomates confites
- PLAT**
- 1 Papillote de haddock, chou blanc, fromage de chèvre
 - 2 Filet pur de porc farci à la sauge, polenta aillée
- DESSERT**
- 1 Paris-Brest
 - 2 Sablé breton, fruits au thé et crème glacée aux noix
- CAFÉ**

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

*1 BOISSON COMPRISE
+ 1 CAFE OFFERT

27€*

Repas de fêtes



Repas de Pâques Ventre Saint-Gris

📅 **MARDI 2 AVRIL 2024**

📞 RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 21 MARS

🕒 12h30

MENU

APÉRO BULLES

- 1 Croquette aux crevettes

ENTRÉE

- 2 Tartare de veau

PLAT

- 1 Steak aux petits gris de Namur -
salade saisonnière et frites fraîches
- 2 Saumon poêlé - écrasé de pommes de
terre à l'huile d'olive - sauce estragon

DESSERT

- 1 Mousse au chocolat

- 2 Dessert autour du café

CAFÉ OU THÉ

BOISSONS

Bulles à l'apéro – ½ bouteille de vin par
personne – eaux plates - Café ou thé



© Ventre Saint Gris

📍 **RUE BASSE, 10**

📞 **RÉSERVATION ET PAIEMENT**
Generation+

69€*

73€*

*MENU + BOISSONS



Repas de l'Ascension Brugmann

📅 **JEUDI 09 MAI 2024**

📞 RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 29 AVRIL

🕒 12h30



© Brugmann

MENU

APÉRITIF

Champagne et zakouskis
Œuf mimosa et caviar du Brugmann

ENTRÉE

- 1 Savarin de turbot
- Œuf en raviole
- 2 Epinards, ricotta, émulsion
au parmesan

PLAT

- 1 Veau de Corrèze mi-cuit
Sauce vin-rouge
- 2 Foie gras de canard poêlé, choux choi

PRÉ-DESSERT

DESSERT Douceur du Brugmann

CAFÉ OU THÉ

BOISSONS

1 coupe de champagne - 2 verres de
vin rouge ou blanc par personne -
eau plate et gazeuse - café ou thé

📍 **AVENUE BRUGMANN, 52-54**

📞 **RÉSERVATION ET PAIEMENT**
Generation+

70€*

74€*

*MENU + BOISSONS

Repas

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 jusqu'à 14h00. La capacité du restaurant est de 24 personnes.

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

📅 **MERCREDI 13 MARS COMPLET**

📅 **MERCREDI 24 AVRIL 2024** ⌚ 11h45 → 14h00
*RÉSERVATION ET PAIEMENT
 AU PLUS TARD LE 8 AVRIL*

MENU

ENTRÉE Carpaccio de bœuf, éclats de parmesan, pesto de roquette

PLAT Volaille rôtie, petits pois à la française, pommes fondantes

DESSERT Duo de mousse au chocolat, crème anglaise

📅 **MERCREDI 15 MAI 2024** ⌚ 11h45 → 14h00
*RÉSERVATION ET PAIEMENT
 AU PLUS TARD LE 24 AVRIL*

MENU

ENTRÉE Bavarois d'asperges, jambon de Parme, mesclun de salade

PLAT Navarin d'agneau, légumes nouveaux

DESSERT Fraises Melba



Vanessa, Samy, Nathan et Zoé



📍 RUE DES POLDERS, 53
RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

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

15€*

Séjours

Nos séjours 2024 à la Côte belge affichent complet.
Inscriptions uniquement en liste d'attente.

ACTIVITÉS

SÉJOURS



Nieuport

Hôtel Sandeshoved

COMPLET

📅 LUNDI 1^{ER} JUILLET AU DIMANCHE 7 JUILLET 2024

L'Hotel Sandeshoved est un hôtel familial avec une situation unique au coeur de Nieuwpoort-Bad entre la digue piétonne et son artère commerçante.

Visite guidée de Furnes incluse dans le séjour.

📍 DÉPART À 09h30 : CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47

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

1010€
p.p.1020€
p.p.1115€
p.p.1125€
p.p.

Chambre double

Chambre single

● Tarif abonné ● Tarif non-abonné

LE PRIX DU SÉJOUR COMPREND : Transport en car, logement en pension complète eau et verre de vin ou boisson avec le repas, repas de midi le jour de l'arrivée, entrée + visite guidée de Furnes avec transport en car offert par l'asbl Generation+.



© www.visit-nieuwpoort.be



© Hotel Sandeshoved



La Panne - Parkhotel

COMPLET

📅 LUNDI 16 SEPTEMBRE AU DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2024

Au cœur des villas style Art déco et à seulement 5 minutes à pied de la plage et du centre-ville, le Parkhotel est idéalement situé. Ce charmant établissement est une oasis de tranquillité avec son magnifique jardin que vous pourrez aussi admirer depuis le bar ou la véranda.

Visite du musée de l'Abbaye des Dunes à Coxyde.

📍 DÉPART À 9h30 – CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE, 47

PRIX ACOMPTE (À PAYER LORS DE L'INSCRIPTION) : 150 €/PERSONNE

610€
p.p.620€
p.p.800€
p.p.810€
p.p.

Chambre double

Chambre single

● Tarif abonné ● Tarif non-abonné

LE PRIX DU SÉJOUR COMPREND : Transport en car, logement en pension complète eau et verre de vin ou boisson avec le repas, repas de midi le jour de l'arrivée, entrée + visite guidée du musée de l'Abbaye des Dunes à Coxyde



Marches du lundi

ACTIVITÉS

MARCHES
DU LUNDI

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile



Moyen



Difficile



Activité réservée aux abonnés du magazine G+

La vallée du Kwadebeek à Rhode-St-Genèse



📅 4 MARS

👤 HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH

📍 CIMETIÈRE DE RHODE-ST-GENÈSE,
PARKING RUE DE LA FONTAINE
À 1640 RHODE-ST-GENÈSE

🚌 Bus 136 – 155 (De Lijn) – Arrêt : Fonteinstraat

Marche des quatre ruisseaux Sint-Martens-Bodegem



📅 11 MARS

👤 JOS ROEGES

📍 PARKING DORPSPLEIN À 1700 DILBEEK

🚌 Bus 116 (De Lijn)
Arrêt : Dorpsplein – Sint-Martens-Bodegem

Les jonquilles d'Huizingen



📅 18 MARS

👤 ANNIE BOCKSTAEL

📍 PARKING DU DOMAINE DE HUIZINGEN À
1654 HUIZINGEN

🚌 Bus 153 (De Lijn) – Arrêt : Huizingen Domein
E19 : sortie 20 – Direction domaine Huizingen

Marche des forestiers



📅 25 MARS

👤 POL BASSO & LINA GIUNTA

📍 ANGLE : CHAUSSÉE DE WATERLOO ET AVENUE
VAN BEVER, 1180 UCCLÉ

🚌 Bus 136 (De Lijn) - Bus 365 A (TEC)
43 (STIB) – Arrêt : Van Bever

La belle vallée de la Lasne

📅 1^{ER} AVRIL

👤 PATRICK JACOBS & JEAN-PIERRE CREPLET

📍 PARKING DERRIÈRE L'ÉGLISE SINT-MICHIELS –
KAPPELEWEG, 3090 TERLANEN

🚌 Bus 41 (STIB) de Héros jusqu'à Hermann-Debroux
puis, Bus 341 (De Lijn) jusque Kappeleweg à
Terlanen



Promenade des fermes et des potales à Ittre



📅 8 AVRIL

👤 MONIQUE OTTO

📍 PARKING PLACETTE - RUE DU CENTENAIRE À 1460 ITTRE

🚌 Bus 65 (TEC) – Gare de Braine l'Alleud – Direction Braine le Comte - Arrêt : Ittre Centre

Chemin du beau chêne de la Forêt de Soignes



📅 15 AVRIL

👤 ANNIE ROGGEN & CLAUDINE VERSPECHT

📍 AVENUE BRASSINE – GRANDE ESPINETTE À 1640 RHODE-SAINT-GENÈSE

🚌 Bus W – 365 (TEC), 155 (De Lijn) – Arrêt : Grande Espinette

Les jacinthes des bois de Linkebeek



📅 22 AVRIL

👤 CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

📍 FERME DE HOLLEKEN – RUE HOLLEBEEK, 212 À 1630 LINKEBEEK

🚗 Parking voiture aisé à la ferme
Bus 155 (De Lijn) – Arrêt : Linkebeek Hoeve

Le Rouge-Cloître



📅 29 AVRIL

👤 MANUELA SUAREZ & BETTY LUYCX

📍 RENDEZ-VOUS AU CARREFOUR – AVENUE DE TERVUEREN ET CHAUSSÉE DE TERVUEREN À 1160 AUDERGHEM

🚊 Tram 44 (STIB) – Arrêt : Auderghem-Forêt
Parking : le long de l'avenue de Tervueren, direction Bruxelles vers Tervueren

Marche vers le Bois de Hal



📅 6 MAI

👤 GERARD DUVIVIER

📍 EGLISE DE DWORP - ALSEMBERGSESTEENWEG, 587 À 1653 DWORP

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

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.

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

Maison Médicale Uccle-Centre

Promenades hebdomadaires
"A la découverte d'Uccle"

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

NOUVEAUTÉ

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

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

Inscription :
par tél. 02/331.51.64 ou mail : info@mmuc.be

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

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

Conférences interuniversitaires

5€

2€ /
étudiant

Vous appréciez entretenir et enrichir votre culture générale ? Les arts, l'histoire, l'économie, l'actualité internationale et bien d'autres thématiques se succéderont au fil des huit conférences interuniversitaires ULB-UCLouvain, au programme de notre saison 2023-2024 ces prochains mois. Bienvenue à ces rendez-vous du savoir abordable, dans tous les sens du terme !

ACTIVITÉS

CONFÉRENCES

Programme de nos prochaines conférences :



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

📅 VENDREDI 29 MARS

👤 LAURENT KENNES

Avocat pénaliste au barreau de Bruxelles, maître de conférences et professeur à l'ULB

Dans un projet de réforme de la procédure pénale auquel l'orateur a participé depuis 2015, il est question de « supprimer » le jury populaire et la fonction du juge d'instruction. Hérésie ou saine réflexion ? L'orateur s'en explique.

📍 CENTRE CULTUREL D' UCCLE, RUE ROUGE 47



SÉANCE DE CLÔTURE EXCEPTIONNELLE

Dans le souffle de la bombe

📅 VENDREDI 5 AVRIL

📍 CENTRE CULTUREL D' UCCLE, RUE ROUGE 47

👤 KAREN NORTSHIELD

Survivante des attentats de Zaventem et Bruxelles du 22 mars 2016, auteure d'un bestseller, lauréate du Lobby Awards 2021, Karen Northshield viendra nous livrer son témoignage de résilience. Alors que les médecins lui donnaient peu de chance de survie, Karen va pourtant puiser en elle une rage de vivre exceptionnelle et se reconstruire peu à peu. Son parcours hors du commun est une véritable leçon de vie et d'espoir.

En pratique

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

* Sauf la conférence de clôture du 5 avril 2024 au CCU, rue Rouge 47

🕒 14h30 (OUVERTURE DES PORTES À 14h00)

Programme sous réserve : des changements de dernière minute peuvent intervenir en fonction de la disponibilité des conférenciers. Il est disponible sur demande auprès du service des Seniors ou en ligne sur le site communal.

Paiement sur place. Pas d'inscription préalable.

Événements



NOUVEAU ! Soirées dîner-spectacle au CCU

📅 JEUDI 4 AVRIL 2024

🕒 19h00

Rendez-vous à 19h00 au restaurant « Ma Poule » pour partager un repas d'avant soirée à déguster ensemble.

Au choix : Vol au vent ou tartare de bœuf ou pain de veau aux aromates et légumes du Sud – 1 boisson – 1 café

Au programme du CCU : Jeudi 04/04 : Lorsque l'enfant paraît (de André Roussin avec Michel Fau et Catherine Frot, mise en scène Michel Fau). Une comédie de mœurs, poétique et burlesque, sur un sujet pas si léger - ou comment maintenir les apparences à tout prix.

Après la Seconde Guerre mondiale, la vie rangée d'un sous-secrétaire d'Etat à la famille qui a obtenu la fermeture des maisons closes et l'augmentation des peines sur les délits d'avortement, bascule quand il apprend le même jour, que sa femme attend un enfant et que son fils a mis enceinte sa secrétaire ! Ce n'est que le début d'une succession d'événements imprévus qui vont ébranler les repères de cette famille bourgeoise... Sur scène, la divine Catherine Frot, en bourgeoise dépassée mais pragmatique, et le sulfureux Michel Fau, en époux doux et féroce, apportent à chaque personnage sa part de vérité humaine. Un sommet d'hypocrisie morale, des dialogues virevoltants de drôlerie et une mise en scène intrigante : la recette parfaite d'un chef-d'œuvre de comédie.

ENTRÉE SPECTACLE : Offerte par l'asbl Generation+

PLAT AVEC UNE BOISSON ET UN CAFÉ : 25 €

RÉSERVATION OBLIGATOIRE :

seniors@ucclle.brussels – 02 605 15 50

📍 **RENDEZ-VOUS AU RESTAURANT MA POULE – AVENUE DU WOLVENDAEL, 4**



ATTENTION, LES PLACES SONT LIMITÉES !

ÉVÈNEMENTS

ACTIVITÉS



Wolfgang Amadeus Mozart – Requiem Kv.626

📅 SAMEDI 13 AVRIL 2024

🕒 15h30 & 19h00

Vous avez eu récemment le plaisir de faire découvrir Yaraslava Kozina à l'occasion du spectacle lyrique présenté par l'asbl uccloise Arpa d'Or intitulé « Quelque chose dans l'air ». Cette talentueuse artiste lyrique se produira le samedi 13 avril prochain au studio 4 de la place Flagey pour deux représentations exceptionnelles.



Ces concerts seront des instants de partage au profit de l'Hôpital universitaire des Enfants reine Fabiola..

ENTRÉE : 25/35 €

TICKETS ET RÉSERVATION : www.flagey.be

📍 **FLAGEY (STUDIO 4), PLACE SAINTE CROIX À 1050 BRUXELLES**





Seniors : objectif mobilité

Rafraîchissez vos connaissances du Code de la route

📅 **VENDREDI 26 AVRIL 2024**

🕒 **14h00**

Après 50 ans d'existence, le Code de la route belge est enfin adapté pour mieux réglementer les nouvelles formes de mobilité qui se sont déployées sur nos routes ces dernières années. Les changements sont nombreux et ils ont fait l'objet d'une très large concertation entre les régions.

Le Code de la route belge évolue enfin. Il faut dire que ce dossier est sur la table depuis près de 20 ans. Il était grand temps de procéder à un toilettage en profondeur de cette réglementation vieille de cinq décennies, modifiée plus d'une centaine de fois, avec des dispositions parfois devenues obsolètes, afin d'aboutir à un texte cohérent et lisible, car forcément, on ne se déplace plus aujourd'hui comme hier.

Et désormais, ne dites plus Code de la route, mais Code de la voie publique. Pourquoi ? Car on l'aura compris, ce n'est plus la voiture qui sera au centre de la route. Pour les auteurs de ce nouveau Code, elle n'est plus la norme de la mobilité et il n'est donc plus question qu'elle exerce un monopole sur la voie publique. Ce nouveau code de la voie publique devrait donc être publié au Moniteur belge au printemps 2024, pour une entrée en vigueur dès l'automne 2025.

Rejoignez-nous pour ce second rendez-vous de nos séances de « Rafraîchissement du Code de la route » animées par l'Inspecteur principal Stéphane Marcel attaché au service circulation de la Zone de police Uccle/Watermael-Boitsfort/Auderghem depuis de longues



années. Il évoquera entre autre les éléments de sécurité à prévoir dans le véhicule et bien d'autres notions.

Très dynamiques et interactives, ces sessions sont toujours orientées en fonction des questions des participants et de leur souhait d'approfondir l'un ou l'autre sujet.

ENTRÉE : Gratuite

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

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



Après-midi musicale

Piano

📅 **MERCREDI 8 MAI**

🕒 **14h30**

Vous avez été très nombreux à nous rejoindre pour notre premier récital de musique classique en février dernier. Vu le succès de cet événement, nous vous proposons un nouveau rendez-vous. Même lieu, même artiste mais avec un nouveau répertoire.

🎭 **NICOLAS AUBERT**

Ce jeune pianiste talentueux, étudiant en dernière année de master en piano à l'IMEP, interprétera de nouveaux airs.

Au programme de ce second rendez-vous :

- **Beethoven** : Sonate opus 109
- **Chopin** : 3 Nocturnes
- **Liszt** : « Le mal du pays » & « Les cloches de Genève »
- **Schubert** : 3 impromptus



ENTRÉE : Gratuite

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

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

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 Moroiu
moroianucc@gmail.com – 0473 28 58 26

ACTIVITÉS

SPORTS

19

ACTIVITÉS

SPORTS

RAPPEL : VOS CARTES SONT VALABLES 6 MOIS



50€*

Pétanque

📅 MARDI ⌚ 14h00 → 17h00

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

RENSEIGNEMENTS : M. Melleker – 0472 75 48 48

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



Natation libre

📅 JEUDI ⌚ 11h15

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

Pour les seniors, il est important d'entretenir son corps en mouvement en profitant des bienfaits de l'eau. Profitez des avantages octroyés aux membres de Generation+, à savoir :

- Un large couloir avec bord réservé spécialement pour vous de 11h30 à 12h00.
- Autorisation de garder sa cabine au lieu d'un casier pour vos vêtements.
- Pas de supplément pour les non-ucclois.

Le port du bonnet est obligatoire

RESPONSABLES

Mme Drabben – 02 376 39 69

Mme Annie Roggen – 02 256 69 955

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

Cours de yoga pour seniors

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

BON À SAVOIR

- Les cours de gymnastique sont interrompus pendant les vacances scolaires.
- Essai gratuit pour le 1^{er} 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.



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 revalidation.

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

* PRIX POUR 10 SÉANCES

Relaxation du corps et du mental 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

Gymnastique d'entretien

40€* 45€*

COMPLÉTÉ INSCRIPTION EN LISTE D'ATTENTE

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

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

RESPONSABLE : Mme Surdiacourt-Heymans

* PRIX POUR 10 SÉANCES



45€*

50€*

Tai-chi

📅 LUNDI

🕒 11h30

📍 SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

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

RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

* PRIX POUR 10 SÉANCES

45€*

50€*

Qigong

📅 LUNDI & MARDI

🕒 09h30 / 10h30 / 11h30

📍 SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

Qu'est ce que le qigong ?

Qi = énergie

Gong = travail

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

FORMAT DES COURS

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

RESPONSABLES

Lundi : M. Tomo Vignal
09h30 et 10h30

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

* PRIX POUR 10 SÉANCES



NOUVEAU

20€*

22€*

Walking football

📅 TOUS LES 1^{ER} ET 3^{ÈME} JEUDIS
(À PARTIR DU 4 AVRIL)

🕒 14h30

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

Seniors et football ? Ça marche !

Le ballon rond roule aussi du côté des aînés, sous la forme du « walking football ». La règle de base : on marche plutôt que courir. L'objectif : se dépenser en s'amusant en bonne compagnie. Generation+ constitue une équipe mixte, encadrée par le Léopold Football Club, club historique de Uccle. Premier entraînement : le 4 avril. Ne tardez pas à vous inscrire !

Si le football n'est plus à présenter, le walking football commence tout doucement à gagner en popularité. Les adeptes de ce sport d'équipe doux se comptent en France, en Angleterre ou encore en Allemagne. En Belgique, des équipes se montent ici et là, au sein de clubs reconnus, à l'instar de l'Union Saint-Gilloise en collaboration avec le service des Seniors de la commune de Forest. C'est aujourd'hui le tour de Uccle de s'y mettre, grâce à Generation+. Un futur derby Uccle-Forest en perspective ? La balle est peut-être dans votre camp !

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

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

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

* PRIX POUR 6 SÉANCES

● Tarif abonné

● Tarif non-abonné

● Gratuit

Ateliers & Jeux de société



25€*

27€*

Langues

TABLES DE CONVERSATION

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

🇬🇧 ANGLAIS

📅 **MERCREDI** ⌚ 10h00 → 11h30
 📍 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
 11 & 25/03 – 08 & 22/04
 📍 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

* PRIX POUR 10 SÉANCES

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



GRATUIT

Cours d'informatique

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

EPN COMMUNAL

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

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

📍 CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 1011 (TRAM 51)

📞 INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

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

EPN DES BIBLIOTHÈQUES

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

—
 📅 **LUNDI** ⌚ 10h00 → 12h00

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

—
 📅 **MARDI & JEUDI** ⌚ 10h00 → 12h00

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

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



Aquarelle

30€*

35€*

ATELIERS COMPLETS

LUNDI

14h00 → 16h30

MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE

MARDI

14h00 → 16h30

MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

JEUDI

14h00 → 16h30

MAISON DE QUARTIER DIEWEG

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

RESPONSABLE

Mme Vismara
0477 80 81 63
marinav2455@gmail.com

*POUR 10 SÉANCES

Chant

50€*

53€*

MARDI

15h00 → 16h30

LA FERME ROSE, AVENUE DE FRÉ 44

JEUDI

14h00 → 15h30

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 DE 2H

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 54 08 89
anneromain688@yahoo.be
M. Sébastien Chollet

*POUR 10 SÉANCES



DESSIN DE CARMEN ORTIGOSA

30€*

35€*

Dessin

VENDREDI

09h30 → 11h30

MAISON DE QUARTIER DIEWEG

RESPONSABLE

Mme Carmen Ortigosa
0479 29 91 69

*POUR 10 SÉANCES

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

Écriture créative

LE PLAISIR PAR LES MOTS !

25€*

27€*

MERCREDI

09h15 → 11h00

MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

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

RESPONSABLE

Mme Annette Toierow
0477 28 15 46

*POUR 10 SÉANCES



30€*

35€*

Atelier couture et habileté des aiguilles

(TRICOT, CROCHET)

et atelier patchwork

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. Le tricot est une activité relaxante, créative et carrément tendance. Passion ou simple hobby, c'est l'occasion de partager trucs et astuces, ou plus si affinité... Des machines à coudre seront aussi mises à votre disposition. N'hésitez pas à nous rejoindre.

RESPONSABLE :

Mme Magda Merino
0479 27 33 69

*POUR 10 SÉANCES

Patchwork pour les débutants

30€*

35€*

📅 **MERCREDI**

🕒 09h30 → 11h30

📍 RUE DU REPOS, 44
(DOMICILE MME BEVERNAEGE)

👤 **RESPONSABLE**

Mme Bevernaege

*POUR 10 SÉANCES



15€*

Cours de cuisine asiatique

* PRIX PAR COURS

📅 **2^E ET 4^E MERCREDI DU MOIS**

🕒 16h00 → 18h00

📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA,
CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

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

Une nouvelle recette vous sera proposée chaque mois.

- Riz sauté cantonais
- Boeuf enrobé de feuilles de Lôt

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

👤 **RESPONSABLE :**

Mme Vinh – 0478 29 65 50

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

Tricot, crochet, couture

ATELIER LIBRE

📅 **LUNDI**

🕒 13h30 → 16h30

📍 MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

RENSEIGNEMENT :

02 605 15 76 (à partir de 11h30)

Bridge

PARTIES LIBRES

📅 **LUNDI**

🕒 13h30 → 16h45

📍 MAISON DE QUARTIER DIEWEG

—

📅 **MERCREDI**

🕒 13h30 → 16h45

📍 MAISON DE QUARTIER DIEWEG

👤 **RESPONSABLE**

Mme Hindriks

02 377 74 11

Rami

PARTIES LIBRES

📅 **MARDI**

🕒 13h30 → 16h30

📍 MAISON DE QUARTIER NEERSTALLE

—

📅 **VENDREDI**

🕒 13h30 → 16h30

📍 MAISON DE QUARTIER NEERSTALLE

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

Whist

📅 **LUNDI ET VENDREDI**

🕒 13h30 → 16h30

📍 MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE

—

📅 **VENDREDI**

🕒 14h00 → 17h00

📍 MAISON DE QUARTIER NEERSTALLE

—

📅 **LUNDI, MARDI, MERCREDI, VENDREDI**

🕒 13h30 → 16h30

📍 MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

Whist & Belote

📅 **MARDI, MERCREDI ET VENDREDI**

🕒 13h30 → 16h45

📍 MAISON DE QUARTIER NEERSTALLE

Scrabble en duplicate

PARTIES LIBRES

📅 **MERCREDI**

🕒 14h00 → 15h45

📍 MAISON DE QUARTIER NEERSTALLE

👤 **RESPONSABLE**

Mme Arlette Weiller

0485 34 71 65

Scrabble

PARTIES LIBRES

📅 **MARDI**

🕒 13h00 → 16h45

📍 MAISON DE QUARTIER DIEWEG

👤 **RESPONSABLE**

M. Dugnoille – 0479 57 85 22

Echecs

PARTIES LIBRES

📅 **LUNDI**

🕒 14h00 → 16h00

📍 MAISON DE QUARTIER DIEWEG

👤 **RESPONSABLE**

M. Jean-Pierre Bassee

0465 31 59 40

Pyramide

📅 **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



Generation Sandwich...

© Freepik

Les grands-parents d'aujourd'hui se retrouvent souvent coincés entre plusieurs générations. Ils sont pris à la fois entre leurs enfants affrontant la société moderne, leurs petits-enfants dont ils s'occupent, leurs propres parents vieillissants dont ils prennent soin et parfois encore une activité professionnelle. Comment concilier tous ces rôles ? Comment se préserver de l'épuisement ? Comment aimer sans se laisser dévorer ?

Les représentations que l'on véhicule sur la retraite comme un âge d'or, dans lequel on s'épanouit et on profite de temps libre pour soi, ne correspondent pas toujours à la réalité. Déjà avant l'âge de la retraite, les seniors consacrent la majorité de leur temps aux soins des autres. Et les jeunes mères actives souvent au bout du rouleau n'ont encore rien vu. Dans quelques années, elles vont entrer dans la « génération sandwich ». Bienvenue au club !

Plus des deux tiers des Européens de 50 à 59 ans ont encore au moins un parent ou un beau-parent en vie. Environ la moitié des « quinquas » sont pris en sandwich entre leurs grands enfants et leurs parents âgés. En quelques générations, la grand-parentalité a évolué et changé de visage. Divers facteurs sont à l'origine de ces changements.

Sur le plan démographique, l'allongement de l'espérance de vie et la chute de la fécondité ont contribué à changer l'image du grand-parent. Dans les années 1950, les familles nombreuses n'étaient pas rares et elles suivaient un modèle à deux générations. Aujourd'hui, elles sont moins nombreuses tout en voyant coexister quatre, voire cinq générations. Dans le même temps, le nombre de grands-parents

a augmenté. En Europe, on estime qu'aujourd'hui, ils représentent un cinquième de la population.

Sur les plans institutionnel et économique, les seniors ne sont plus une charge sociale et financière pour les enfants. C'est même tout le contraire ! Ils restent majoritairement autonomes socialement et économiquement. Ils deviennent même une aide pour leurs enfants.

Sur le plan culturel, les représentations que l'on a des grands-parents sont radicalement différentes d'il y a quelques décennies. Cela se traduit par exemple dans les petits noms affectueux qu'on leur donne. Les « Pépé, Mémé, Mèmère, Bobonne, etc. » ont laissé place aux « Babou, Granny, Papychou, Mamili, Papyvélo, Mamilaine... ». Les grands-mères d'aujourd'hui n'ont plus de cheveux blancs coiffés en chignon et ne portent plus de tablier. Les grands-pères d'aujourd'hui ne sont plus assis au fond de leur fauteuil, confortablement installés dans leurs pantoufles à lire le journal leurs lunettes fichées sur le bout du nez. Les grands-parents contemporains ont la pêche. Dynamiques et épanouis, ils font du shopping voire du jogging. Ils voyagent également, surfent sur internet et font des city trips avec leurs petits-enfants.

Les grands-parents et leurs petits-enfants

Les grands-parents aujourd'hui soutiennent leurs enfants dans la prise en charge des petits-enfants. Les enfants et petits-enfants représentent la tartine du dessous du sandwich. Cette forme de soutien est quasi généralisée à toutes les familles quand il intervient à faible rythme, régulièrement ou occasionnellement.

On remarque que les grands-parents s'investissent surtout auprès de leurs petits-enfants dont les parents sont professionnellement actifs et cet investissement est très fort dans la relation mère/fille. C'est une forme de solidarité féminine intergénérationnelle. Ces grands-mères diminuent parfois leur temps de travail pour garder leurs petits-enfants et ainsi promouvoir la carrière de leurs filles.

Un autre phénomène qui a un grand impact sur l'implication des grands-parents auprès de leurs enfants et petits-enfants sont les séparations et les divorces. Dans ces situations où les enfants sont fragilisés sur tous les plans (affectivement, psychologiquement, économiquement), les grands-parents sont parfois une bouée de sauvetage. Il n'est plus rare d'entendre que des enfants, séparés ou divorcés, retournent chez leurs parents avec leurs enfants, dont ils ont la garde une semaine sur deux.

Les grands-parents et leurs parents

L'autre tartine du sandwich, celle du dessus, ce sont les parents des grands-parents de la génération sandwich. Dans les catégories d'âge, ils se situent dans la tranche des 70 ans et plus, et sont désormais arrière-grands-parents. Pour certains, même si l'âge est là et qu'ils n'ont plus l'énergie de leurs 20 ans, ils sont parfaitement autonomes et indépendants. Ils jouent souvent un rôle dans la garde des arrière-petits-enfants étant donné que les grands-parents sont impliqués dans une vie professionnelle qui ne leur en laisse pas l'opportunité ou le temps.

Mais pour d'autres, vieillissement rime avec santé déclinante. Ils perdent en autonomie et ont besoin d'attention et de soins réguliers. Très souvent, c'est au sein de la famille que s'organise l'aide aux ascendants. Les enfants, en particulier, prennent en charge l'assistance à leurs parents vieillissant. Pour les enfants, c'est-à-dire nous, les seniors, de la même manière qu'il paraît normal de s'occuper de leurs petits-enfants, il est normal de prendre soin de ses parents. En quelque sorte, ils sont redevables à leurs parents des bons soins et de l'éducation reçus plus jeunes.

Les grands-parents et leur vie professionnelle

La proportion de personnes de 50 à 64 ans occupant un emploi est actuellement beaucoup plus élevée qu'il y a 20 ans.

Parmi les grands-parents pris en sandwich, un certain nombre sont toujours en âge d'être actifs professionnellement. Beaucoup, dont les enfants avaient quitté le nid, ont eu quelques années de répit dans la gestion de leurs vies professionnelle et privée. Désormais, ils sont grands-parents et les difficultés liées à la conciliation entre vie professionnelle et familiale se représentent avec insistance.

Lorsqu'ils ne décident pas de prendre une retraite anticipée, nombreux sont les grands-parents qui décident de travailler à temps partiel pour le reste de leur carrière. Dans ces cas-là, le temps ainsi libéré est majoritairement employé à la garde des petits-enfants ou à l'assistance aux parents.

L'épuisement : quelles solutions pour ne pas tomber dans le piège ?

Le risque qu'encourent les femmes et les hommes de la génération sandwich en étant les pivots de la famille et de la filiation entre, d'un côté, leurs enfants et petits-enfants, et de l'autre côté leurs parents, c'est tout simplement l'épuisement qui peut mener à la dégradation de leur propre santé mentale ou physique.



Les situations de prise en charge de proches sont toujours des situations à risques et ce, sous plusieurs aspects. Quelle que soit la générosité et le plaisir prouvé à rendre service, le temps que l'on y consacre l'est toujours au détriment d'autre chose. L'aidant peut être amené à renoncer à certaines activités qui étaient importantes pour lui, à son équilibre et son épanouissement personnel.

Afin de ne pas « se laisser manger », pourquoi ne pas instaurer une journée par semaine de liberté que l'on consacre à soi, à son couple ou à ses amis ? Ne pas prendre d'engagement ferme, ne pas promettre à long terme sont peut-être des pistes pour ne pas se laisser enfermer dans des situations qui finissent par nous dépasser.

Pour conclure...

En fin de compte, tout change, tout évolue sans cesse et, bien entendu, chaque changement demande un effort d'adaptation de notre part pour que nous puissions continuer à vivre en harmonie les uns avec les autres. En quelques décennies, le progrès nous a permis de vivre plus longtemps et en meilleure santé et c'est une bonne chose. Si beaucoup d'entre nous ont la chance de pouvoir connaître leurs petits-enfants voire leurs arrière-petits-enfants, n'oublions pas que cela reste privilège et une chance. Parce que si beaucoup de seniors sont fort sollicités de toute part, d'autres n'ont pas la chance d'être entourés et se sentent parfois très seuls.



Bien des choses peuvent nous changer, mais tout commence et termine avec la famille" (Antony Brandt)

MÉLI-LES-MOTS

Repérez les 40 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 !

GENERATION	MARTINO
SANDWICH	PAPA
ACTIF	PARENTS
BOULOT	PLUMAGE
CHOC	PRESSION
COINCE	QUADRA
DESCENDANCE	QUINQUA
DESUNION	RELATION
DIVORCE	REMPLE
ECOLE	RETRAITE
EMPLOI	SANTE
ENFANTS	SENIOR
ENTRE-DEUX	SOIREE
EPUISEMENT	STRESSE
FAMILLE	SURBOOKE
GRANNY	SURMENAGE
HEREDITE	TARTINE
HOT-DOG	TRANCHE
HYBRIDE	TRIBU
MAISON	
MAMAN	

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

Serait bien utile à la génération sandwich

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

Pages libres



Le coin des lecteurs...

La carte postale – Anne Berest

La carte postale est arrivée dans notre boîte aux lettres au milieu des traditionnelles cartes de vœux. Elle n'était pas signée, l'auteur avait voulu rester anonyme. Il y avait l'opéra Garnier d'un côté, et de l'autre, les prénoms des grands-parents de ma mère, de sa tante et son oncle, morts à Auschwitz en 1942 : Ephraïm, Emma, Noémie et Jacques. Vingt ans plus tard, j'ai décidé de savoir qui nous avait envoyé cette carte postale, en explorant toutes les hypothèses qui s'ouvraient à moi.

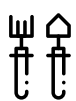
J'ai retracé le destin romanesque des Rabinovitch, leur fuite de Russie, leur voyage en Lettonie puis en Palestine. Et enfin, leur arrivée à Paris, avec la guerre et son désastre. (Anne Berest)

Dans la vraie vie, la romancière a mené l'enquête avec sa mère, rencontré un détective privé et un graphologue spécialiste des écritures anonymes, en prenant des notes au fur et à mesure de son enquête en vue d'écrire un livre. L'enquête a duré quatre ans, sans que la romancière ne sache à l'avance si elle parviendrait à résoudre son énigme, contrairement à l'écriture classique d'un roman policier.

- « Un livre formidable », « Un roman vrai, un récit historique, une enquête contemporaine, un polar initiatique » (Jean-Claude Raspiengeas – France Inter)

- « J'ai été transportée dans un autre monde, un autre temps. Transportée dans une histoire à ce point terrible et romanesque que nous avons eu du mal à croire, le refermant, que le moindre détail, le moindre retournement de situation était vrai. » (Alexandra Schwartzbrod – Libération)

La Carte postale a remporté le prix Renaudot des Lycéens 2021 et le Grand prix des lectrices de Elle 2022.



Les conseils "jardin" de Fabien

Créer une spirale d'aromatiques à insectes dans votre jardin



Avec l'arrivée du printemps pourquoi ne pas installer une spirale d'aromatiques à insectes dans votre jardin ? Le principe de la spirale repose sur la variation de hauteurs et de conditions (humidité,

température, lumière). En faisant augmenter la hauteur jusqu'au centre de la spirale, on crée une succession d'écosystèmes (niches écologiques). Cela permet de disposer une large variété de plantes mellifères - principalement des aromatiques - qui feront le bonheur de tous les butineurs. En plus d'être esthétique, en y intégrant quelques dispositifs très simples entre les pierres, on augmentera les capacités d'accueil de la faune au jardin, notamment les guêpes et abeilles solitaires. Il est préférable de réaliser la spirale avec les matériaux de récupération. Pour une spirale de deux mètres de diamètre et de 80

cm de hauteur, comptez environ 1,5 m³ de pierres (de préférence plates), 125 kg de sable, 1 m³ de matière inerte (gravats, galets, pierres de petite taille) et de la terre du jardin (qui peut provenir du décaissement) ou du terreau. Une spirale doit avoir une hauteur minimum de 80 cm et peut atteindre 1,20 m. Le diamètre de la spirale varie entre 1,2 à 3 m. Il faut veiller à réserver une bande de minimum 40 cm de large pour les plantations. Choisissez un endroit ensoleillé pour installer votre spirale et pas trop loin de la cuisine pour pouvoir récolter facilement les plantes aromatiques.



Uccle et ses rues

Le Papenkasteel (Emile Lecomte – 1928) - Rue Papenkasteel



Les 700 mètres entre le Dieweg et la rue de Verrewinkel, en passant par un rond-point sur la chaussée de Saint-Job portent le nom de Papenkasteel. Le château auquel cette rue fait référence n'est pas à gauche en montant vers Verrewinkel (malgré l'architecture de type néo-Renaissance flamande des logements visibles) et aucun pape n'y a habité. En effet, la rue fait référence à la famille de Pape propriétaires du château au 18e et 19e siècles qui se trouve sur la droite de la rue, au carrefour avec la rue

Geleystsbeek. Il est malheureusement caché par la végétation de son parc.

Jean-Pierre de Pape (1717-1786), seigneur de Wyneghem, rachète le château, le moulin et les quatre bonniers de terre à son propriétaire endetté François de Clève et le revend en 1770 à François-Honoré de Ruyschen, comte d'Ellissem de Neufville, conseiller d'État.

Quelques propriétaires suivent jusqu'en 1789 quand son fils, Joseph de Pape, rachète le domaine à la marquise de Laspiur et gère son moulin produisant du papier gris à Uccle, figurant au début du 19e siècle en 9e position parmi les propriétaires fonciers d'Uccle. C'est lui qui a laissé au château de Stalle le nom de Papenkasteel. Quatre ans après la mort de sa femme Catherine Fonton de la Salle, Joseph de Pape décède le jour de l'An 1830 et est inhumé auprès de son épouse dans le cimetière paroissial d'Uccle. Préalablement à la déclaration de succession, le Papenkasteel a été acheté en vente publique par Charles Morel, directeur de la Société Générale des Pays-Bas. Depuis, le château a continué depuis son voyage à travers les siècles, en passant d'un propriétaire à l'autre, étant classé depuis 1975 à la fois comme monument et comme site avec le nom de ces père et fils qui l'ont gardé ensemble 53 années. Vous pouvez découvrir plus d'histoires liées aux châteaux de la vallée du Geleystsbeek lors de la "**Balade de Viviana – Uccle racontée**" du 4 avril (détails à la page 6).



Matinées ludiques pour les seniors

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

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

Les prochains rendez-vous : les 20/03, 17/04 et 22/05 de 10h00 à 12h00.

📞 **INFOS ET INSCRIPTIONS : 02 605 14 80 OU LEPHARE@UCCLE.BRUSSELS**



Mot compte double !

📍 **BIBLIOTHÈQUE DU CENTRE – RUE DU DOYENNÉ, 64**

Partie amicale de scrabble intergénérationnelle. Amenez un(e) ami(e), un(e) voisin(e) ou votre enfant et jouons ensemble. Venez profiter de cet espace pour partager des moments conviviaux et ludiques.

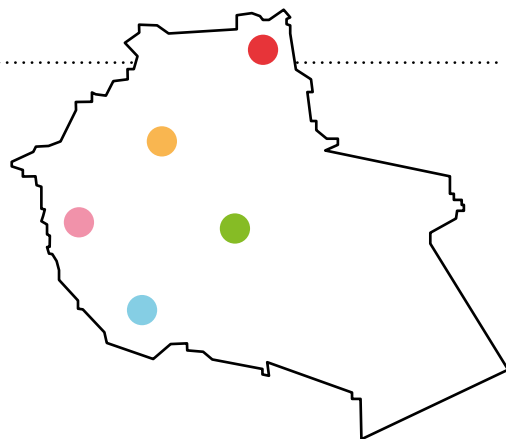
DATE : se tient les 3 premiers vendredis de chaque mois, de 14h00 à 16h00, la première séance animée par les bibliothécaires, les deux autres en autonomie.
PUBLIC CIBLE : tout public

📞 **INFO : 02 605 14 60 - GRATUIT**

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 NEERSTALLE

📍 CHAUSSÉE DE NEERSTALLE 489

☎ 02 332 33 46

🚌 TRAM 4, 97

● MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE

📍 RUE VANDERKINDERE 383

☎ 02 605 15 81

🚌 TRAM 7 – BUS 60

● SALLE 1180

📍 RUE ROBERT SCOTT 14

☎ 02 605 15 84

🚌 TRAM 4, 51, 97

● 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

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 plat alternatif et variante végétarienne hebdomadaires) est disponible en contactant l'Action sociale ou sur le site Internet de la commune : www.uccl.be/administration/action-sociale/repas.

Renseignements et inscription

📅 LUNDI → VENDREDI

🕒 08h30 → 12h30 et 13h30 → 15h30

📍 RUE DE STALLE 77

☎ 02 605 12 02

✉ servicerepas@uccl.brussels

Goûters intergénérationnels

Les mardis gourmands

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

📅 CHAQUE MARDI

🕒 14h00 → 16h00

📍 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

En pratique

Besoin de plus d'informations sur nos activités ?

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

Visites, excursions, séjours, repas

Comment vous inscrire ?

Pour toutes les activités, vous avez le choix :

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

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

📍 **RUE DE STALLE 77, 1180 UCCLLE**
BUREAUX OUVERTS DE 09h00 À 12h00
(fermés l'après-midi)

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(e) en liste d'attente et informé(e) de cette situation par courrier ou e-mail.

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(e) de votre paiement.

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

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

G+ est un magazine à vocation purement informative (il ne revêt aucun caractère contractuel).

Le contenu rédactionnel n'engage en aucun cas la Commune ou l'ASBL.


Abonnez-vous!

10€
par an

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

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

N'hésitez pas et rejoignez-nous !

 **Belfius BE47 0680 4861 2080**

En versant le montant de votre abonnement sur ce compte, avec la communication « Abonnement ».

Direction

FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH

Échevin des Seniors et de tutelle de l'ASBL

SOPHIE BASCOUR-PINTE

Présidente de l'ASBL et éditrice responsable

YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE

Administratrice déléguée de l'ASBL

Comité de rédaction

FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH

Rédacteur en chef

YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE, CHRISTINE MARCHAL,

MARIE-JOSÉ GONZALES, FRANÇOISE AUBERT,

SOPHIE BASCOUR-PINTE

Rédaction


Partenaire technique


ABC-DRUKKERIJ

Graphisme & impression

Contact

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

 **LUNDI → VENDREDI**


 **09h00 → 12h00**


(Bureaux fermés l'après-midi)

 **RUE DE STALLE 77**

Vous pouvez également nous appeler:

Échevinat des Seniors de la commune d'Uccle

 **LUNDI → VENDREDI**

 **08h30 → 12h00**

 **13h30 → 15h30**

 **02 605 15 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