



Generation +

JANVIER - FÉVRIER 2026
JANUARI - FEBRUARI 2026

ASBL Generation+
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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

Numéro 30

bpost
PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE
BUREAU DE DÉPÔT
1099 BRUXELLES X



SÉJOUR
VOYAGE EN ALSACE p.15

À votre agenda !

12 janvier
au 15 mars

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|--|-----------|--|--|--|---|
| 12 MARCHE DU LUNDI Marche du Herissem | 13 INSCRIPTIONS AUX EXCURSIONS, VISITES, REPAS ET ÉVÉNEMENTS DÎNER-SPECTACLE 4211 km | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 MARCHE DU LUNDI Marche de l'Ermite | 20 | 21 | 22 | 23 CONFÉRENCE La forêt de Soignes, histoire d'un patrimoine exceptionnel | 24 | 25 |
| 26 MARCHE DU LUNDI Marche de la source du ruisseau | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1^{er} février |
| 2 MARCHE DU LUNDI Le park Frankveld et le Boterberg Chandeleur | 3 VISITE SAVOIR PLUS Banksy | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 MARCHE DU LUNDI Marche « Les 3 Communes » | 10 VISITE SAVOIR PLUS Les Arbalétriers Saint-Georges | 11 | 12 REPAS ISVP L'Envol gourmand | 13 CONFÉRENCE Quo vadis Union Européenne ? | 14 DÎNER-SPECTACLE Lubiana Saint-Valentin | 15 DÉCOUVERTES AVEC VIVIANA Les parcs bruxellois en tram 8 |
| 16 MARCHE DU LUNDI Marche à Ophain-Bois-Seigneur-Isaac | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 MARCHE DU LUNDI Marche sur les traces du renard | 24 VISITE SAVOIR PLUS Le Coudenberg | 25 | 26 | 27 | 28 | 1^{er} mars DÉCOUVERTES AVEC VIVIANA Les parcs bruxellois en tram 7 |
| 2 MARCHE DU LUNDI Marche du Waaienberg Dworp | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 Journée internationale des femmes |
| 9 MARCHE DU LUNDI Marche vers le moulin de St-Anna-Pede | 10 VISITE SAVOIR PLUS La Banque Nationale | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 Journée mondiale des mathématiques |

Édito

À l'aube de cette nouvelle année, nous souhaitons vous adresser des vœux chaleureux de santé, de sérénité et d'épanouissement. Puissent les mois à venir être riches en rencontres, découvertes et moments partagés, et vous offrir l'élan nécessaire pour poursuivre vos projets et vos envies.

Votre participation toujours plus nombreuse aux activités sportives, intellectuelles, artistiques et culturelles proposées par l'asbl Generation + témoigne de votre intérêt constant. La fréquentation soutenue, ayant parfois entraîné un dédoublement de certaines visites, nous encourage à poursuivre et adapter nos propositions afin de répondre au mieux à vos attentes. Dans cette même optique, nous œuvrons à améliorer le système d'inscriptions, notamment par la création en 2026 d'une plateforme numérique qui simplifiera vos démarches. Cette dynamique collective contribue chaque jour à une vie sociale riche, vivante et stimulante.

Nous nous réjouissons également de constater l'augmentation du nombre d'abonnés au magazine G+. Le comité de rédaction souhaite que la revue soit non seulement un espace d'information, mais aussi de partage. N'hésitez donc pas à nous soumettre des thèmes ou des sujets que vous aimeriez voir aborder dans les prochains numéros : votre contribution nous est précieuse.

Lors de la dernière assemblée générale de l'asbl, les administrateurs ont adopté le budget 2026. Malgré les économies indispensables à réaliser, il nous permettra de maintenir un programme d'activités variées et de qualité, pensé pour favoriser le lien social et le bien-être de toutes et tous. Rappelons que c'est grâce à la subvention communale que nous pouvons continuer à proposer certaines activités à un tarif accessible, et nous tenons à souligner l'importance de ce soutien.

Cette année sera également marquée par l'organisation de deux voyages très attendus : l'un en Alsace, à la découverte de ses paysages, de son patrimoine et de ses traditions, et l'autre à la mer du Nord, pour profiter d'un bol d'air iodé, de moments conviviaux et d'un changement de décor toujours bienvenu.

Enfin, nous tenons à remercier chaleureusement l'équipe du service Seniors, dont la disponibilité, le professionnalisme et l'implication permettent la réussite de l'ensemble de ces actions. Leur engagement quotidien contribue directement à la qualité et au dynamisme des projets qui vous sont proposés.

Cordialement

DANIEL HUBLET

Président
Voorzitter

dhublet@uccle.brussels

ANN-MARY FRANCKEN

Administratrice déléguée
Afgevaardigd bestuurder
amfrancken@skynet.be

JEAN-LUC VANRAES

Echevin de tutelle
Voogdijsschepen

jlvanraes@uccle.brussels

Aan de vooravond van het nieuwe jaar willen we je een goede gezondheid, rust en ontspeling wensen. Moge de komende maanden rijk zijn aan ontmoetingen, ontdekkingen en gedeelde momenten en je het nodige vuur geven om je projecten en wensen na te streven.

Je steeds talrijkere deelname aan de sportieve, intellectuele, artistieke en culturele activiteiten die door vzw Generation+ aangeboden worden getuigt van je voortdurende belangstelling. De aanhoudende aanwezigheid, die soms leidde tot een verdubbeling van bepaalde bezoeken, moedigt ons aan om onze voorstellen voort te zetten en aan te passen om zo goed mogelijk gehoor te geven aan je verwachtingen. In dezelfde optiek werken we eraan om het inschrijvingssysteem te verbeteren, meer bepaald door de oprichting van een digitaal platform in 2026 dat je stappen vereenvoudigt. Deze collectieve dynamiek draagt elke dag bij aan een rijk, levendig en prikkelend sociaal leven.

Het doet ons ook plezier dat het aantal abonnees op het magazine G+ toeneemt. De redactie wil dat het tijdschrift niet alleen een ruimte voor informatie maar ook voor delen is. Aarzel dus niet om thema's of onderwerpen voor te stellen die je besproken wil zien worden in de volgende nummers: jouw bijdrage is waardevol voor ons.

Tijdens de laatste algemene vergadering van de vzw hebben de bestuurders de begroting voor 2026 goedgekeurd. Ondanks de noodzakelijke besparingen kunnen we een gevarieerd en kwalitatief activiteitenprogramma behouden, uitgedacht om de sociale banden te versterken en het welzijn van iedereen te bevorderen. Dankzij de gemeentelijke toelage kunnen we bepaalde activiteiten blijven aanbieden tegen een betaalbaar tarief. We willen het belang van deze steun dan ook benadrukken.

Dit jaar wordt ook gekenmerkt door de organisatie van twee langverwachte reizen: een naar de Elzas, op ontdekking van het landschap, het erfgoed en de tradities, en een andere naar de Noordzee om te genieten van de zeevlucht, gezellige momenten en een steeds welkome andere omgeving.

Tot slot willen we het team van de dienst Senioren van harte bedanken. Dankzij zijn beschikbaarheid, professionalisme en betrokkenheid worden al deze acties een succes. Zijn dagelijkse inzet draagt rechtstreeks bij aan de kwaliteit en de dynamiek van de projecten die je aangeboden worden.

Met vriendelijke groeten



En pratique

5 MODALITÉS D'INSCRIPTION

Activités

- 6 EXCURSIONS & VISITES
- 9 ÉVÉNEMENTS
- 10 CONFÉRENCES INTERUNIVERSITAIRES
- 14 REPAS
- 15 SÉJOUR: ÉCHAPPÉE AU CŒUR DE L'ALSACE
- 22 MARCHES DU LUNDI
- 24 SPORTS
- 27 LES MAISONS DE QUARTIER
ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ

Actualités

- 12 QUESTION TECHNOLOGIES
- 13 QUESTION SANTÉ
- 18 DOSSIER: En 2026, Generation+ reprend la route
- 20 SUGGESTIONS DE LECTURE
ATELIERS NUMÉRIQUES
- 31 JEUX

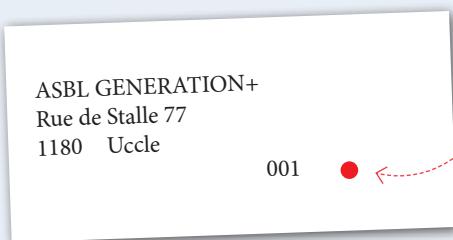
Modalités d'inscription Generation+

Generation+ se réjouit du succès croissant de ses activités. Afin de garantir l'égalité de traitement et de faciliter les inscriptions, celles-ci seront prochainement centralisées via une plateforme informatique.

Pour chaque activité, un quota de places est réservé comme suit : 80 % pour les Ucclois(es) et 20 % pour les non-Ucclois(es), et ce jusqu'à 8 jours ouvrables avant la date de l'activité. Passé ce délai, les éventuelles places restantes seront attribuées selon l'ordre de la liste d'attente.

Transition temporaire et abonnement annuel

- Jusqu'à nouvel ordre, inscriptions par téléphone ou au guichet (2^e étage).
- Depuis le **1er septembre 2025** : toute participation aux activités nécessite un **abonnement annuel** au magazine G+ :
 - » 10 € pour les Ucclois(es);
 - » 20 € pour les non-Ucclois(es).
- Un point **rouge** sur votre étiquette signifie que vous devez renouveler votre abonnement G+:



Versement : Belfius **BE47 0680 4861 2080 (Generation+)**. Communication : Abo G Plus - Nom - Adresse postale complète - Téléphone.

Inscription aux visites, excursions, conférences, repas et événements.

Quand et où s'inscrire ?

- **1er jour des inscriptions :**
mardi 13 janvier de 8h30 à 12h
∅ 02 605 15 50 ou au guichet du Service Seniors (2^e étage) : Rue de Stalle 77, 1180 Uccle.
- **Les autres jours :** guichet ouvert de 9h30 à 12h (fermé les après-midi).

Comment et quand payer ?

- ! N'effectuez votre paiement qu'après confirmation par **le Service Seniors** de votre inscription, et au plus tard 10 jours **ouvrables** avant la date de l'activité sous peine d'annulation.

- ☎ Par virement **BE47 0680 4861 2080 (Generation+)**. Communication : nom et date de l'activité.
- ☎ En espèces ou Bancontact, directement au guichet.

Annulation

Annulez par mail seniors@uccle.brussels de préférence ou par téléphone au moins **48h à l'avance** pour que votre paiement soit remboursé. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera possible, sauf cas exceptionnel.

Inscription aux sports, ateliers et jeux de société

Veuillez noter que les tarifs de certaines activités sportives et ateliers ont changé. Nous vous invitons à vous référer aux indications reprises dans le magazine.

Quand et où s'inscrire ?

- Du lundi au vendredi :** de 9h30 à 12h ∅ 02 605 15 50 ou au guichet du Service Seniors (2^e étage) : Rue de Stalle 77, 1180 Uccle. **Sauf le mardi 13 janvier, le jour des inscriptions aux visites !**

- ! Une séance d'essai gratuite est possible pour toutes les activités (se renseigner auprès du service).

Comment et quand payer ?

- N'effectuez votre paiement qu'après confirmation par **le service de votre inscription**.
- Achat d'une carte de **10 séances** valable 6 mois à compter du paiement.
- ☎ Par virement : **BE47 0680 4861 2080 (Generation+)**. Communication : nom de l'activité - jour et heure
- ☎ En espèces ou Bancontact, directement au guichet.

Excursions & Visites

ACTIVITÉS

EXCURSIONS
& VISITES

Les **INSCRIPTIONS** aux visites commenceront **LE MARDI 13 JANVIER**.

Les excursions, visites guidées et événements proposés dans ce magazine ont été sélectionnés par :

- « **SAVOIR PLUS** », géré bénévolement par Mmes Christine Marchal et Marie-José Gonzales ☎ savoirplus@uccle.brussels (en copie : seniors@uccle.brussels)
- Le Service Seniors **GENERATION+**



Visite Banksy

MARDI 03 FÉVRIER

14h15

© Miguel Discart - Wikimedia



Banksy est sans doute le street artiste le plus célèbre et le plus controversé du moment. Le musée Banksy a pour vocation de présenter Banksy et son approche originale à travers les œuvres murales qu'il a peintes dans les rues du monde entier. Il n'est pas question pour l'équipe des commissaires de l'exposition de mettre Banksy sous cadre. Les visiteurs découvriront le maître du street art dans une expérience complète et immersive. Le musée Banksy donne un nouveau souffle aux créations de l'artiste car beaucoup d'entre elles ont disparu. Il s'agit d'une exposition qui rassemble le plus d'œuvres murales grandeur nature du street artiste de Bristol. Ces œuvres ont été installées dans les locaux d'une ancienne maison de tissus au cœur de la ville de Bruxelles. La Place De Brouckère et la Place sainte Catherine se trouvent à un jet de pierre de l'exposition

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : Le guide et la visite

RENDEZ-VOUS : RUE DE LAEKEN, 28 À 1000 BRUXELLES

23€

NOUVELLE
DATE
AJOUTÉE !

Suite au succès de la première visite et afin de permettre aux personnes qui n'avaient pas pu s'inscrire d'y participer, **une deuxième date est désormais proposée** pour la découverte des *Arbalétriers Saint-Georges*.



Visite *Les Arbalétriers Saint-Georges*

MARDI 10 FÉVRIER

⌚ **14h15**

© Delta9 - Wikimedia



Georges, dont le nom est d'origine grecque et signifie agriculteur, est un saint légendaire produit par les évangiles apocryphes. Malgré que l'histoire de son martyre fut récusée par l'Église, Saint Georges est le patron de l'Angleterre, de la Catalogne, de l'Aragon et du Portugal. Son culte s'étend aussi en Grèce et en Russie. Il est aussi le patron des chevaliers mais aussi des cavaliers en général, des armuriers, des laboureurs et aussi des gardians camarguais. En ce qui nous concerne, on a trouvé un ancien registre de la compagnie des Arbalétriers Visétois, une indication intéressante datant du XVIème siècle et qui fait allusion à la « CONFRATERNITE SAINT GEORGES ». Nombreux sont les arbalétriers qui vénèrent Saint-Georges et possèdent chez eux plusieurs représentations du Saint. Ce musée vivant vous présentera l'histoire de la Gilde militaire instaurée par la Duchesse Jeanne de Brabant en 1381, le Grand Serment Royal et de Saint-Georges des Arbalétriers de Bruxelles, avec les Brevets reçus lors de la visite de nos souverains, nos drapeaux et nos étendards ; l'histoire de son arme mystérieuse, l'arbalète, au travers de nombreux exemplaires exposés et l'histoire de tirs anciens avec les prix ramenés par les Compagnons de la Gilde.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : le guide

7€

📍 **RENDEZ-VOUS : À L'ENTRÉE DU MUSÉE BELVUE, PLACE DES PALAIS 7 À 1000 BRUXELLES**



Découvertes avec Viviana

À la recherche du printemps dans les parcs bruxellois en tram 8

DIMANCHE 15 FÉVRIER

⌚ **14h00**

Viviana vous invite à accueillir le printemps dans les parcs bruxellois. Nous découvrirons l'histoire de leurs bâtisseurs et leurs trésors cachés, tout en profitant du plein air. Le tram 8 servira de « hop-on / hop-off » et nous conduira vers l'Hippodrome de Boitsfort ainsi que vers les parcs Tournay-Solvay, Jagersveld, Seny et de Woluwe, que nous parcourrons lors de courtes balades entre deux arrêts du tram. Les participants peuvent poursuivre l'activité par une visite du Musée du Tram (dernier arrêt de la découverte) et/ou par une balade en tram historique au départ du musée. Ces activités sont optionnelles et ne sont pas comprises dans le programme de la Découverte avec Viviana.



ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide.

Titre personnel valide de transport obligatoire, non inclus dans le prix de la balade.

9,8€

📍 **RENDEZ-VOUS : ARRÊT CAMBRE-ETOILE DU TRAM 8 (DIRECTION ROODEBEEK)
POUR UN DÉPART EN TRAM À 14h16**



Visite Le Coudenberg

⌚ MARDI 24 FÉVRIER

⌚ 13h15

Autrefois, l'impressionnant Palais du Coudenberg dominait la ville de Bruxelles. Charles Quint et d'autres souverains parmi les plus puissants que l'Europe ait connus, ont habité cette résidence princière du 12 au 18ème siècles, jusqu'à ce qu'un terrible incendie la détruise à jamais. Les ruines de ce palais ont disparu pendant de nombreuses années dans les sous-sols.

© Trougnouf (Benoit Brummer) - Wikimedia



Aujourd'hui, ces vestiges forment un site archéologique enchanteur constitué d'un réseau de salles et de passages souterrains. Au cours de la visite, vous découvrirez les bâtiments principaux du palais et vous flânerez dans la rue Isabelle, qui est aujourd'hui, souterraine. Dans le musée du Coudenberg, qui est abrité dans l'hôtel d'Hoogstraeten, sont exposées les plus belles découvertes archéologiques effectuées lors des différentes campagnes de fouilles menées sur le site du Coudenberg.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : Le guide et la visite

📍 **RENDEZ-VOUS :** PLACE DES PALAIS À 1000 BRUXELLES

18€

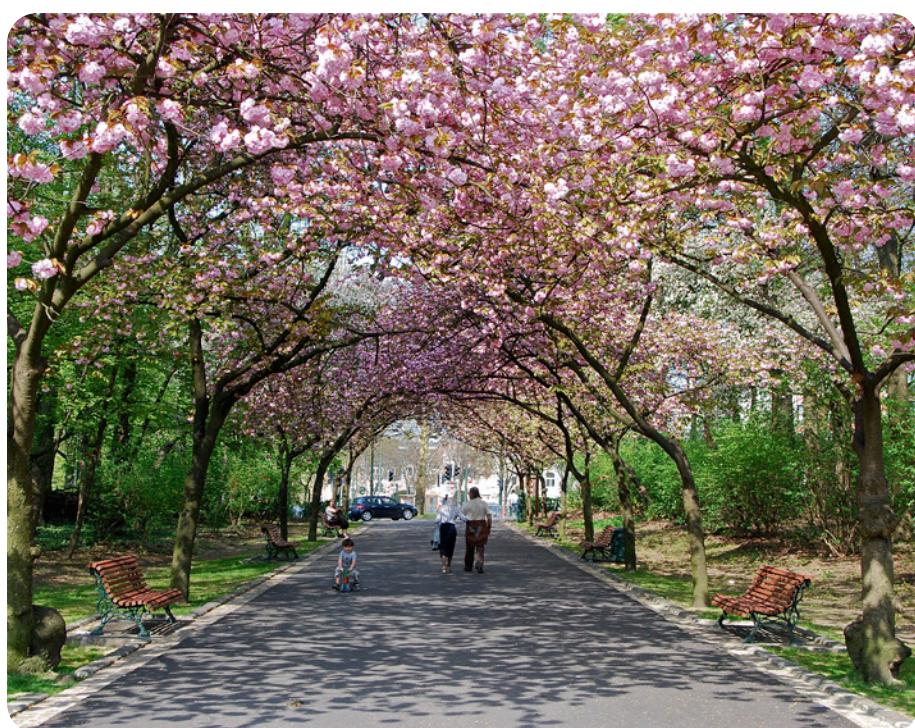
Découvertes avec Viviana

A la recherche du printemps dans les parcs bruxellois en tram 7

⌚ DIMANCHE 1ER MARS

⌚ 14h00

Viviana vous emmène à la découverte des parcs bruxellois. Nous explorerons l'histoire de leurs bâtisseurs et leurs trésors cachés, tout en profitant du renouveau printanier en plein air. Pour cette escapade, le tram 7 servira de "hop-on / hop-off" et nous conduira du parc Georges Henri au parc Josaphat, que nous parcourrons ensuite à pied.



© Stéphane Mignon - Wikimedia

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide.

Titre personnel valide de transport obligatoire, non inclus dans le prix de la balade.

📍 **RENDEZ-VOUS :** ARRÊT BASCULE DU TRAM 7 (DIRECTION HEYSEL)
POUR UN DÉPART EN TRAM À 14h18

10,1€



Visite La Banque Nationale

 **MARDI 10 MARS**

 **14h45**

© www.admirable-facades.brussels



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 revêtir l'argent à travers cette galerie de documents, d'objets et d'œuvres d'art qui racontent tous une histoire particulière. Les banques centrales jouent un rôle important dans l'économie.

Leurs principales missions est d'assurer la stabilité des prix et le maintien d'un système financier fiable.

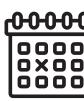
ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : La guide et la visite

5€

 **RENDEZ-VOUS : RUE MONTAGNE AUX HERBES POTAGÈRES, 57 À 1000 BRUXELLES**

Événements

 **Soirée dîner-spectacle
Lubiana**

 **SAMEDI 14 MARS**

 **19h30**

Gardienne d'un temple musical sans frontières, interprète, incroyable musicienne de kora et compositrice belgo-camerounaise, Lubiana crée un univers qui fascine par la richesse de ses sonorités venant d'Afrique, d'Europe et d'Amérique du nord.

Basée sur l'émotion, la musique de Lubiana est un habile alliage de songwriting pop et de mélodies aériennes où, terre et ciel, timbres cristallins et sons organiques se répondent.

A l'image de son visage singulier – yeux bleu-vert encadrés d'une chevelure Afro hyper graphique -, la musique de Lubiana évoque un monde moderne de plus en plus métissé au fil des titres en anglais et en français de son dernier album Terre Rouge, dévoilant ses multiples facettes, comme si elle dessinait un motif en étoile flottant à la surface d'une pierre précieuse.

Une table conviviale accueillera les participants à 19h30 dans le petit foyer (croque-monsieur + salade + glace +1 boisson)

 **CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE, 47 À UCCLÉ**

25€



© Diane Moysan

Conférences interuniversitaires

ACTIVITÉS

CONFÉRENCES



La forêt de Soignes, histoire d'un patrimoine exceptionnel

 LE VENDREDI 23 JANVIER
 **ISABELLE DOUILLET DE PANGE**

Historienne de l'art, conservatrice des Musées de la Ville de Bruxelles et curatrice à la Fondation Folon



À moins d'une dizaine de kilomètres de la Grand-Place de Bruxelles, la forêt de Soignes s'impose comme l'une des forêts périurbaines les plus belles et les plus vastes d'Europe. Bien qu'amputée des deux tiers de son territoire au 19e siècle, elle se compose aujourd'hui de près de 5.000 hectares à l'est et au sud de la ville. Cette forêt, quelle est-elle ? Quelle est son histoire ? Quels en sont les enjeux face aux perturbations climatiques.

Quo vadis Union Européenne ?

 LE VENDREDI 13 FÉVRIER
 **PHILIPPE LAMBERTS**

Conseiller principal de la présidente de la Commission européenne, ancien député européen (2009-2024) et coprésident du groupe Verts/Ale au Parlement européen (2014-2024)



Les élections européennes ont été marquées par un glissement notable vers la droite, affaiblissant au passage les libéraux et les écologistes. Pacte Vert européen, soutien à l'Ukraine, avenir de l'économie européenne... : quel chemin prendront les politiques publiques européennes au cours de la législature qui s'ouvre ?



Au programme



Les élections présidentielles américaines au regard de l'histoire

✉ **VENDREDI 20 MARS**
✉ **SERGE JAUMAIN**
 Historien et professeur à l'ULB



L'indépendance de la justice, citadelle de la démocratie

✉ **VENDREDI 24 AVRIL**
✉ **VINCENT MACQ**
 Procureur du Roi de Namur et président de l'Union professionnelle de la magistrature.

**Conférences
INTERUNIVERSITAIRES
2025-2026**

G+
Generation +

apprendre échanger débattre approfondir

CEPULB UNIVERSITÉ INTER-ÂGES UDA UNIVERSITÉ DES ÂGÉS UCCLE COMMUNE D'UCCLE

Une initiative de l'ASBL Generation +. Avec le soutien du Collège des Bourgmestre et Échevins d'Uccle.

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

7€

étudiant
3€

En pratique

Pour garantir votre place, il est recommandé de vous inscrire à l'avance. L'inscription reste possible le jour même, sous réserve de places disponibles.

Pour les 4 conférences du 1^{er} semestre 2026 (23/01, 13/02, 20/03 et 24/04), les inscriptions pourront être prises dès la réception du magazine G+ au 02/605.15.50 (9h30 à 12h) ou au guichet du Service Seniors (rue de Stalle 77 à 1180 Uccle).

Le paiement se fait par virement (**BE47 0680 4861 2080 - Generation+** avec votre nom et la/les date(s) de la/des conférence(s)) ou en espèces/ Bancontact au guichet.

Le programme est proposé sous réserve : des changements de dernière minute peuvent intervenir en fonction de l'actualité ou de la disponibilité des conférenciers.



Question Technologies

« Mes Médicaments » : l'appli sur smartphone qui simplifie la vie des patients

Gérer ses prescriptions de médicaments depuis son smartphone ? C'est désormais possible grâce à « Mes Médicaments », l'application. Elle permet de visualiser et gérer vos prescriptions de médicaments, dans une interface claire et sécurisée.

Cela vous est familier maintenant : les prescriptions de médicaments ne sont plus au format papier, mais « dématérialisée » dans un format numérique. Le médecin peut encore vous délivrer un papier avec un code-barres qui fait seulement office de « pense-bête » et n'est PAS la prescription. Le pharmacien a accès à ces prescriptions sur le serveur en vous identifiant avec votre numéro national (N° NISS) figurant sur votre carte d'identité.

FINI LES ORDONNANCES PERDUES

Et pour vous, toutes les prescriptions émises par votre médecin ou dentiste sont automatiquement visibles dans une appli sur smartphone que vous pouvez installer. Simple, rapide et sans risque d'oubli.

D'un coup d'œil, on voit si des prescriptions sont encore valides et si elles expirent prochainement.

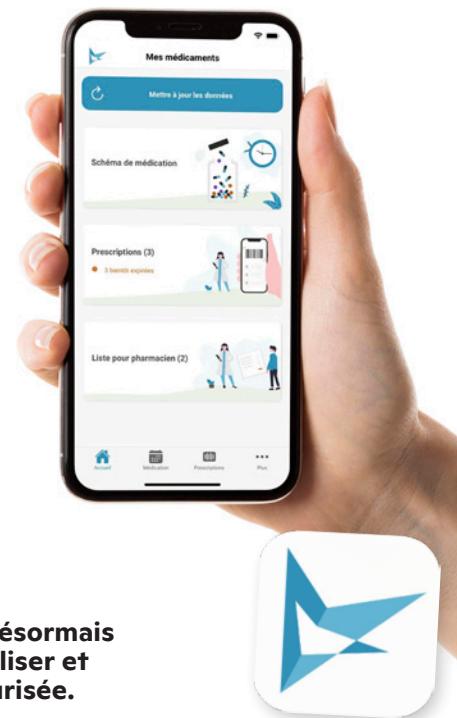
Par défaut, une prescription a une validité de 3 mois, mais le prescripteur peut porter ce délai à 12 mois. C'est bien pratique en cas de traitement chronique. Ainsi un médecin peut préparer une série de prescriptions de médicaments qui vous seraient nécessaire pour une période de plusieurs mois. Nul besoin d'acheter les médicaments en une seule fois. Dans l'appli, vous avez une vue sur la durée de validité de chaque prescription.

LA RÉSERVATION, UN VRAI GAIN DE TEMPS

Fonction bien utile de l'application, la fonction « réservation des médicaments » auprès de la pharmacie de votre choix évite les allers-retours à la pharmacie si le médicament n'y était pas en stock. En un clic, vous pouvez prévenir votre pharmacien de commander et réserver les médicaments prescrits sans vous déplacer.

UN OUTIL POUR SOI... ET POUR SES PROCHES

Autre avantage : il est possible de gérer les prescriptions d'un proche – parent âgé, enfant, personne sous mandat – directement depuis votre compte. Vous pouvez



consulter ses prescriptions, réserver ses médicaments et même les retirer en pharmacie. La vie quotidienne des aidants s'en trouve considérablement facilitée. Cette fonction requiert l'existence d'un mandat officiel.

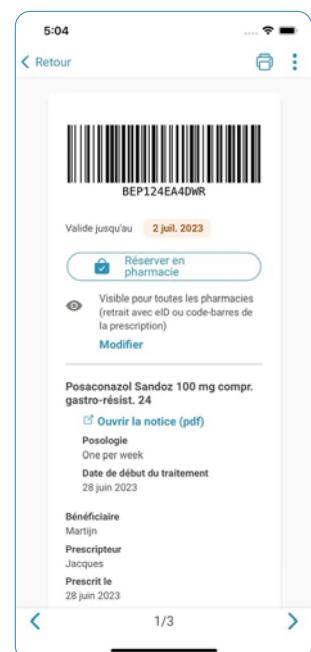
SÉCURITÉ ET CONFIDENTIALITÉ GARANTIES

L'accès à l'application se fait de manière sécurisée (ex : avec itsme®). Les utilisateurs gardent le contrôle sur leurs données : il est même possible pour le patient de masquer certaines prescriptions.

Les prescriptions disparaissent du serveur et de l'appli une fois les médicaments délivrés, ou une fois la prescription périmée. Il est également possible pour le patient d'effacer une prescription dont il n'aurait plus besoin.

UN PAS DE PLUS VERS LA SANTÉ CONNECTÉE

En réunissant prescription, suivi, confidentialité et réservation, « Mes Médicaments » s'impose comme un maillon essentiel de la santé numérique en Belgique. Sans remplacer le dialogue avec le médecin ou le pharmacien, l'application ajoute une précieuse dose de confort et d'autonomie dans la gestion des traitements.



N'hésitez pas télécharger sur votre smartphone via l'application mobile « Mes Médicaments ».



Question Santé

La dépression après 65 ans : Une fatalité ? Certainement pas !

Avec l'âge, il est normal de traverser des périodes plus difficiles. Cependant, ressentir une fatigue persistante, une perte d'intérêt, des troubles du sommeil ou même une certaine tristesse ne fait pas partie du vieillissement "normal".

DES SIGNES PARFOIS SURPRENANTS

La dépression est une véritable maladie, fréquente après 65 ans, mais qui se soigne très bien. Chez les personnes âgées, elle ne se présente pas toujours comme on l'imagine : elle peut se manifester par une baisse d'énergie, des difficultés de mémoire ou parfois quelques larmes. Ces signes peuvent inquiéter, car ils ressemblent à ceux de maladies neurodégénératives, comme la maladie d'Alzheimer, qui touchent progressivement les fonctions du cerveau. Pourtant, dans de nombreux cas, il s'agit bien d'une dépression – une maladie réversible, dont on peut se remettre à tout âge lorsque le diagnostic est posé et la prise en charge adaptée.

DES EXEMPLES PARLANTS

- Une dame de 89 ans en parfaite santé, après avoir perdu son mari, s'est repliée sur elle-même : lenteur, perte d'appétit, isolement, troubles de mémoire... Son entourage craignait un début d'Alzheimer. L'imagerie cérébrale était pourtant normale. **Il s'agissait d'une "pseudo-démence" liée à la dépression**, forme fréquente à cet âge. Grâce à un traitement antidépresseur bien ajusté, elle a progressivement retrouvé sommeil, appétit, énergie... et mémoire et a ensuite pu vivre dans de bonnes conditions. **Un bon diagnostic peut changer une vie.**
- Chez les seniors, de nombreux événements fragilisent l'équilibre émotionnel : deuils, solitude, perte d'autonomie, problèmes financiers ou familiaux, maladies chroniques. Ces situations n'entraînent pas toujours une dépression, mais elles



augmentent la vulnérabilité. Prenons l'exemple d'un patient de 76 ans, suivi pour fatigue psychique et perte de plaisir. Pas forcément triste, mais très épuisé, anxieux, découragé. Grâce à un traitement adéquat, une amélioration progressive de son état général a été observée. **La dépression n'est pas seulement une histoire de tristesse : c'est souvent une baisse d'élan vital.**

DES SOLUTIONS EFFICACES EXISTENT

Les traitements médicamenteux modernes sont bien tolérés et adaptés selon l'état de santé général de la personne. Ils ne créent pas de dépendance. Parallèlement, les psychothérapies – qu'il s'agisse d'un accompagnement individuel, de soutien, interpersonnel ou cognitivo-comportemental – montrent une grande efficacité chez les seniors. La qualité de la relation avec le professionnel de santé, l'écoute et la confiance jouent souvent un rôle essentiel dans l'amélioration.

LE RÔLE DÉTERMINANT DU MODE DE VIE ET DE L'ENTOURAGE

L'activité physique douce (marche, jardinage), les sorties en plein air, les activités créatives ou associatives, la stimulation cognitive légère et la participation à la vie sociale contribuent largement au mieux-être.

Maintenir des liens, échanger, se sentir utile ou simplement entouré est parfois le meilleur des antidépresseurs. Un appel à un proche, une visite chez un voisin ou un moment partagé dans un club peuvent faire toute la différence.

QUAND CONSULTER RAPIDEMENT ?

Dans certaines situations — apparition d'idées suicidaires, refus de s'alimenter ou confusion soudaine — il est essentiel de consulter rapidement. Une prise en charge précoce permet souvent de rétablir la situation.

En conclusion, la dépression, même à un âge avancé, n'est jamais une fatalité. Avec un diagnostic précis, un accompagnement adapté et le soutien de l'entourage, une amélioration significative est non seulement possible, mais fréquente. **Vieillir ne signifie pas renoncer à l'espoir ni au bonheur : il n'est jamais trop tard pour aller mieux.**



Repas

Les **INSCRIPTIONS** aux repas
commenceront **LE MARDI 13 JANVIER**

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.

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. La capacité par le service est de 35 personnes.

JEUDI 12 FÉVRIER
12h15

MENU

ENTRÉE

- ① Soufflé de Saint-Jacques et chips de légumes
- ② Saint-Germain revisité et pain toasté

PLAT

- ① Pavé de saumon, petits pois à la française et sauce paloise
- ② Parmentier de canard aux pommes

DESSERT

- ① Gratin de fruits de saison
- ② Cœur glacé

JEUDI 26 MARS
12h15

MENU

ENTRÉE

- ① Velouté de cresson, œuf poché, mouilette
- ② Soufflé de Saint-Jacques et chips de légumes

PLAT

- ① Filet de maquereaux, céleri rave, moutarde à l'ancienne
- ② Pintadeau grand-mère, pommes pont neuf

DESSERT

- ① Crêpe farci, pommes cannelle, rhum raisin
- ② Kiwis confits, fruit de la passion, vanille de Madagascar



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

*1 BOISSON COMPRISÉ
+ 1 CAFÉ OFFERT

27€*

Et si vous preniez un repas dans une Maison de quartier ?

6,10€

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

8h00 à 15h30

RUE DE STALLE 77

02 605 12 18

servicerepas@uccle.brussels

Séjour

ÉCHAPPÉE AU CŒUR DE L'ALSACE

Du Lundi 22 au lundi 29 juin 2026 – 8 jours, 7 nuits – Hôtel *** Au nid de Cigognes

VOTRE LIEU DE SÉJOUR SUR PLACE

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

Entre villages pastel, collines de vignes, patrimoine européen et spectacles grandioses, l'Alsace se dévoile tel un écrin où se mêlent histoire, gastronomie et art de vivre. Pendant huit jours, le groupe plongera dans cette région attachante, guidé par le charme intemporel de ses villages médiévaux et la générosité de sa table. Voici le détail d'un séjour qui promet d'être riche, varié, et savoureux.



PRIX

- Chambre double : 1.320,00 € /pers.

- Chambre twin: 1.320,00 € /pers.

Afin de permettre à un maximum de personnes de participer au voyage, nous vous invitons à opter pour une chambre twin plutôt que single. les chambres twin sont de belles chambres accueillantes, dotées de deux lits séparés et d'un aménagement pratique comprenant des toilettes indépendantes de la salle de bain.

- Chambre single : 1.650,00 € /pers.

LE PRIX COMPREND :

Pension complète -Taxe de séjour - Transport en car - Fromages au dîners - ¼ de vin compris à tous les repas - Café ou thé le midi (sauf au Royal Palace – jour 4) - L'apéritif de bienvenue, l'apéritif de l'amitié - Le cadeau souvenir - Les visites et entrées, un accompagnateur - Audioguides pour 6 jours - Animation : une soirée folklorique - Libre accès à l'espace détente de l'hôtel : piscine intérieure chauffée, sauna, hammam ouvert de 8h à 21h. Peignoirs et chaussons et serviettes sont à votre disposition sur simple demande à la réception de l'hôtel

NON COMPRIS DANS LE PRIX :

Assurance annulation - Dépenses personnelles - Pique-nique du premier midi

L'ASBL Generation+ a souscrit une assurance "Responsabilité civile" qui ne couvre pas les frais éventuels d'annulation, d'assistance médicale, etc... Nous vous invitons vivement à souscrire à titre personnel une assurance voyage auprès de votre compagnie habituelle.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Pour les seniors abonnés au magazine G+, remise du bulletin de participation (joint au magazine) **UNIQUEMENT à partir du mardi 13 janvier 2026 à 8h30** :

- soit par e-mail à seniors@uccle.brussels,
- soit au **service Seniors**, de 8h30 à 12h00,

Au plus tard le **lundi 9 février 2026**, le service vous enverra par e-mail l'une des réponses suivantes :

- **Un bon de commande** confirmant votre inscription au voyage. L'inscription ne sera toutefois définitive qu'après renvoi du bon de commande signé et paiement de l'acompte ;
- **Une notification de mise en liste d'attente**, si votre inscription ne peut pas être confirmée dans un premier temps ;
- **Un refus motivé**, vous informant que votre demande ne peut pas être prise en compte.



Le programme des 8 jours :

JOUR 1 – BIENVENUE AU NID DE CIGOGNES

Départ à 8h du Centre culturel d'Uccle.

Arrivée vers 16h à l'hôtel-restaurant Au Nid de Cigognes, où un apéritif de bienvenue nous sera servi dans une ambiance chaleureuse. Les « nids », nom affectueux donné aux chambres, seront distribués avant un premier dîner, annonciateur de la générosité culinaire qui marquera tout le séjour.

JOUR 2 – VILLAGES EMBLEMATIQUES ET ROUTE DES VINS (65 KM)

Après le petit-déjeuner, cap sur Kaysersberg, cité natale du Dr Albert Schweitzer. Ses ruelles pavées, son pont fortifié et ses maisons à colombages composent un décor authentique.

La matinée se poursuit à Riquewihr, véritable joyau médiéval où chaque façade semble sortie d'un livre d'histoire.

Retour à l'hôtel pour le déjeuner avant une immersion dans le patrimoine culinaire alsacien :

- Visite d'une choucruterie à Meistratzheim, accueillis par un kougelhopf de bienvenue, démonstration et dégustation.
- Dégustation de vins dans une cave locale, l'occasion de découvrir les grands crus régionaux.

Dîner et logement au Nid.



JOUR 3 – STRASBOURG, ENTRE INSTITUTIONS ET DOUCEUR FLUVIALE (170 KM)

Le troisième jour débute par la découverte du Parlement européen, symbole fort de la démocratie. Cette visite offre une plongée fascinante au cœur des enjeux politiques du continent.

Après un déjeuner en ville, une croisière commentée sur l'Ill permet d'admirer la Petite France, les ponts couverts, les quais et les bâtiments historiques. Un temps libre offre la possibilité de flâner avant le retour au Nid pour le dîner.

JOUR 4 – SAVEURS D'ANTAN ET STRASS DU ROYAL PALACE (80 KM)

La matinée nous conduit à Gertwiller, au Musée du Pain d'Épices, où plus de 7 000 objets évoquent traditions culinaires, gourmandises et art populaire.

Puis vient un moment d'exception : le déjeuner-spectacle au Royal Palace de Kirrwiller. Dans le restaurant Le Majestic, un menu raffiné est servi, suivi d'un spectacle époustouflant réunissant danseurs, chanteurs et artistes internationaux.



L'après-midi se poursuit au Lounge Club pour une animation conviviale.

Dîner et logement au Nid.

JOUR 5 – COLMAR ET LE HAUT-KOENIGSBOURG, ENTRE DOUCEUR ET MAJESTÉ (195 KM)

La journée s'ouvre à Colmar, véritable musée à ciel ouvert. De la Maison Pfister à la Petite Venise, la ville charme par ses couleurs et son élégance. Une promenade en barque offre un point de vue unique sur ses canaux.

Après le déjeuner à l'hôtel, direction le château du Haut-Koenigsbourg. Dominant la plaine d'Alsace, ce château fort réhabilité au début du XXe siècle impressionne par son architecture et son histoire.

Retour via Ribeauvillé, village au riche passé, avant le dîner.

JOUR 6 – MUNSTER, MONTAGNES ET DOUCEURS ARTISANALES (200 KM)

Après le petit-déjeuner, départ pour Kientzheim puis Lapoutroie pour comprendre la fabrication traditionnelle du fromage de munster dans une fromagerie locale.

Selon l'itinéraire, passage par le Champ de bataille du Linge ou par la nécropole allemande du Bärenstall, sites de mémoire classés UNESCO.

Un repas maraîche en ferme-auberge apporte une touche authentique et montagnarde.

L'après-midi serpente sur la Route des Crêtes, offrant des panoramas spectaculaires. La journée se clôt par la visite d'une confiserie artisanale, où les bonbons sont encore fabriqués à la main selon des méthodes anciennes.

Dîner et logement au Nid.

JOUR 7 – EGUISHEIM, ÉCRIN FLEURI, ET TURCKHEIM, GARDIENNE DE TRADITIONS (60 KM)

La matinée libre permet de profiter de l'espace détente de l'hôtel : piscine intérieure chauffée, sauna, hammam.

Après le déjeuner, l'après-midi s'ouvre sur Eguisheim, élu "Village préféré des Français". Ses ruelles concentriques, ses maisons aux teintes vives et son fleurissement exceptionnel en font un incontournable.



Le retour passe par Turckheim, dont le célèbre veilleur de nuit perpétue une tradition médiévale unique en Europe.

Dîner et dernière nuit au Nid.

JOUR 8 – LE CŒUR PLEIN D'ALSACE

Un dernier petit-déjeuner et c'est déjà le départ.

Entre découvertes culturelles, rencontres chaleureuses, spectacles grandioses, saveurs locales et paysages à couper le souffle, l'Alsace aura offert un séjour dense, riche et inoubliable. Retour à Uccle en fin d'après-midi.



Un nouveau séjour à la côte Belge vous sera proposé du lundi 21 au dimanche 27 septembre 2026 au Parkhotel de La Panne.

Les modalités d'inscription de ce séjour vous seront communiquées dans le prochain magazine G+ N°31

En 2026, Generation + reprend la route !

Voyager... un mot qui fait rêver, qui évoque l'aventure, la découverte, mais aussi le partage.

VOYAGER, UNE FASCINATION HUMAINE

Depuis toujours, l'être humain aspire à découvrir d'autres horizons. Le voyage, défini comme tout départ du domicile impliquant au moins une nuit passée ailleurs, est bien plus qu'un simple déplacement : c'est une ouverture vers l'inconnu, une exploration, une source d'enrichissement faite de découvertes de rencontres et d'aventures.

Montaigne affirmait : « *Les voyages forment la jeunesse* ». **Pendant plusieurs siècles, les jeunes aristocrates européens accomplissaient le fameux « Grand Tour », un long périple éducatif à travers l'Europe.** Apparu au milieu du XVI^e siècle, développé au XVII^e siècle et à son apogée au XVIII^e siècle, ce voyage d'éducation aristocratique était destiné à parfaire l'éducation des jeunes gens et parfois des jeunes filles et à élever leurs centres d'intérêt, juste après, ou pendant leurs études. Aux XVIII^e et XIX^e siècles, des amateurs d'art, des collectionneurs et des écrivains comme Goethe ou Alexandre Dumas s'en sont d'ailleurs inspirés.



Le *Grand Tour* peut être considéré comme l'ancêtre du programme de mobilité, beaucoup plus démocratique: **« Erasmus »**, lancé en 1987. Plus de **10 millions de jeunes et de professionnels** ont pu en bénéficier. « Partir en Erasmus » est devenu incontournable ! À partir de la deuxième année post-bac, de plus en plus de jeunes partent pour une année universitaire dans un autre pays Européen. Depuis 2014, le programme Erasmus+ regroupe l'ensemble des programmes de mobilité européens. Il n'est plus seulement réservé aux étudiants : apprentis, formateurs, demandeurs d'emploi, jeunes diplômés, collégiens et lycéens peuvent désormais en bénéficier. Trente-trois pays participent aujourd'hui au programme Erasmus+ : les 27 Etats membres de l'Union européenne ainsi que l'Islande, le Liechtenstein, la République de Macédoine, la Norvège, la Serbie et la Turquie.

VOYAGER, C'EST SE DÉTENDRE... ET SE DÉCOUVRIR

Partir, c'est rompre la routine dans laquelle nous sommes installés, s'évader du quotidien et s'ouvrir à d'autres cultures. Le voyage est souvent un **instant de ressourcement**, un moment pour respirer, lâcher prise. Mais il est aussi, à sa manière, une découverte de soi. Le proverbe indien nous le rappelle : « **En voyageant à la découverte de pays, tu vas trouver le continent à l'intérieur de toi.** »

Qu'il nous emmène au bout du monde, à quelques kilomètres de chez nous ou simplement dans un coin de notre imagination, **le voyage nous transforme**. Il nous enseigne la patience, l'humilité et la capacité à nous émerveiller. Il nous rappelle que le monde est vaste et que, dans cette immensité, notre place y est à la fois minuscule et précieuse.





VOYAGER C'EST AUSSI PARFOIS EN CHANSONS...

Dès qu'on évoque le voyages, certaines mélodies s'invitent spontanément dans notre esprit.

En 1986, Desireless chante « **Voyage, voyage** » : évoquant l'évasion « Au-dessus des vieux volcans, glissent des ailes sous le tapis du vent, voyage, voyage, éternellement, » et sa référence à l'amour : « Voyage, voyage, plus loin que la nuit et le jour, voyage, dans l'espace inouï de l'amour, ».

SCANNEZ LE QR
CODES POUR
VOIR LES CLIPS
SUR YOUTUBE



Plus tôt, en 1939, Charles Trenet nous entraîne sur « **La route enchantée** », où rêve, nature et amour se rencontrent : « Connais-tu le pays du rêve ? Le pays d'amour où sous le ciel bleu, tout est joyeux ... ».

François Béranger, en 1969, évoque quant à lui un voyage intime à travers sa chanson « **Natacha** » où l'on comprend que certains voyages se vivent mieux à deux : « Natacha, Tu t'en vas, tu t'en vas faire le tour du monde, le vrai cette fois avec des trains, des Boeings, des machs, des turbines, Natacha, Je crois bien que tu reviendras, non pas que je soit prétentieux, mais nos voyages, c'était bien mieux ... ».

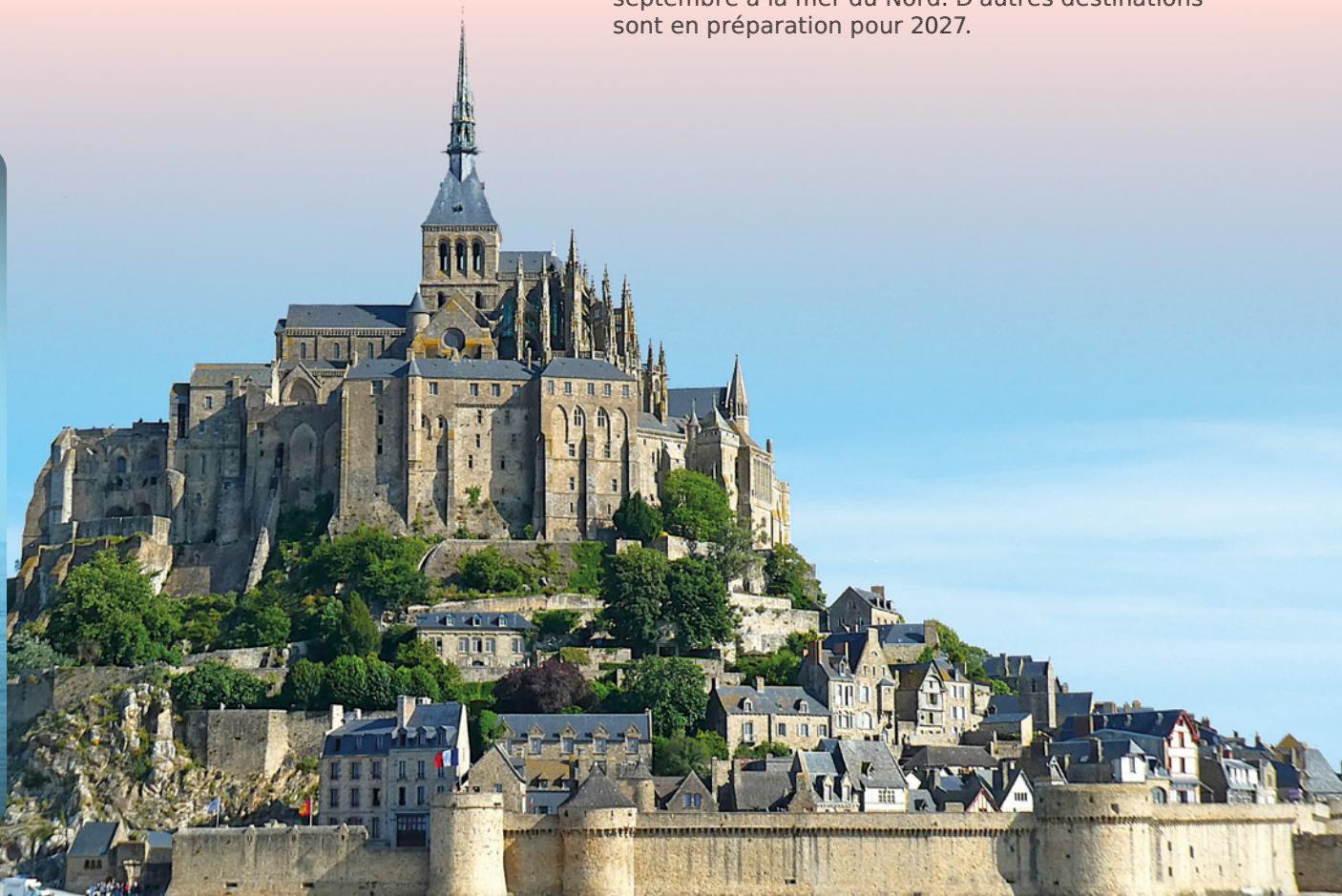
Qu'elles soient poétiques, romantiques ou introspectives, ces chansons témoignent toutes d'une vérité : le voyage touche autant le cœur que les paysages.

VOYAGER, C'EST AUSSI AVEC GENERATION +

Les voyages sont aussi une **occasion idéale de partir en groupe**, dans un cadre rassurant et convivial. Beaucoup d'entre nous hésitent à voyager seuls : ensemble, tout devient plus simple... et plus agréable ! Plus nous serons nombreux, plus le plaisir du voyage sera partagé.

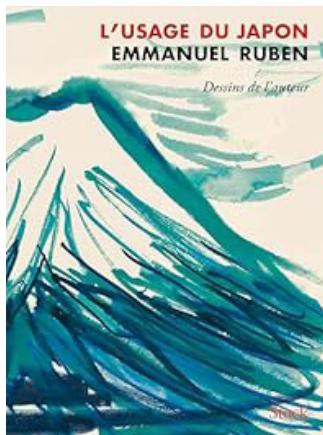
Alphonse de Lamartine écrivait : « **Il n'y a d'homme plus complet que celui qui a beaucoup voyagé** ». Cette affirmation demeure vraie à tout âge.

Alors n'hésitez plus, inscrivez-vous à l'un des deux voyages que Generation+ vous propose. Le premier du 22 au 29 juin en Alsace et le second du 21 au 27 septembre à la mer du Nord. D'autres destinations sont en préparation pour 2027.



Suggestions de lecture

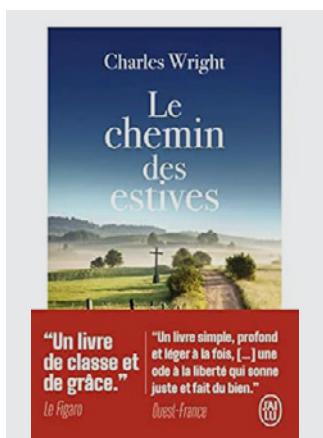
Les bibliothécaires vous proposent une sélection de livres, à savourer sans modération et à retrouver dans les rayons des bibliothèques d'Uccle, ou via le service de prêt à domicile.



« L'usage du Japon : une traversée de l'archipel à vélo »

Emmanuel Ruben (2025)

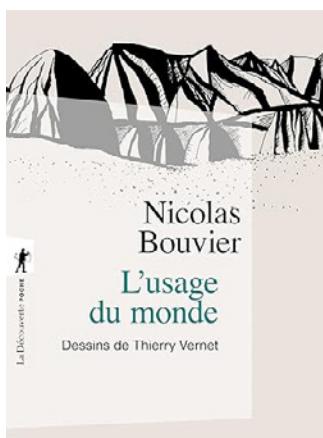
En 2023, l'auteur parcourt le Japon à vélo pendant quatre mois, du nord au sud. Son journal de bord, enrichi de dessins et d'aquarelles, rend hommage à Nicolas Bouvier. Il explore le pays, suivant les traces du cartographe Ino Tadataka, et partage ses expériences, mêlant découvertes géographiques et réflexions personnelles.



« Le chemin des estives »

Charles Wright (2021)

Sans un sou en poche, misant sur la générosité des gens, un jeune aspirant au noviciat fuit la ville et la modernité pour partir sur les chemins déserts du Massif central. Au long des 700 kilomètres qu'il parcourt à pied, il croise les figures de Rimbaud, de Charles de Foucauld, ou d'anonymes ruraux. Le récit de son voyage est une ode à la désertion, à la liberté et à l'aventure spirituelle.



« L'usage du monde »

Nicolas Bouvier (1963)

Récit du voyage effectué par l'écrivain et son ami T. Vernet entre l'été 1953 et l'hiver 1954, à bord d'une Fiat Topolino, qui les mène de Genève à Kaboul en passant par les Balkans, la Turquie, l'Iran et l'Afghanistan.

BIBLIOTHÈQUES FRANCOPHONES (RÉSEAU COMMUNAL)

Les bibliothèques francophones d'Uccle sont également accessibles à tous et proposent une offre diversifiée : livres, BD, CD/DVD, jeux, ateliers, animations, et espaces numériques. L'inscription et les prêts sont gratuits.



Bibliothèque
du Centre

📍 RUE DU DOYENNÉ 64
📞 02 605 14 60
✉️ BIBCENTRE@UCCLE.BRUSSELS



Bibliothèque
du Homborch

📍 AVENUE HOMBORCHVELD 30
📞 02 605 14 97
✉️ BIBLIOTHEQUEDUHOMBORCH@UCCLE.BRUSSELS



Bibliothèque
Médiathèque
Le Phare

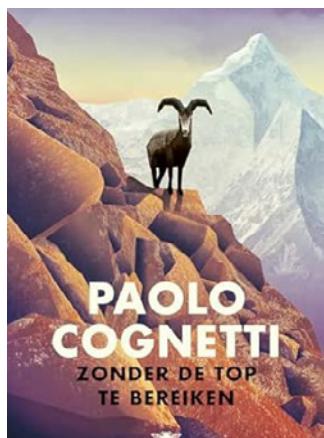
📍 CHAUSSÉE DE WATERLOO 935
📞 02 605 14 80
✉️ LEPHARE@UCCLE.BRUSSELS

Tip van de bib



Zonder de top te bereiken

Paolo Cognetti



Waar zijn we naar op zoek wanneer we op reis gaan? Deze vraag staat centraal in *Zonder de top te bereiken*, dat is geschreven in de traditie van de grote reisliteratuur en vertelt over Dolpa, een afgelegen gebied in de Himalaya.

Het is een boek over hoe een man tot inzichten komt op vijfduizend meter hoogte door één voet voor de andere te

zetten. Hij reist door een land dat onaangestast is door de moderne tijd, vergezeld door een ezel en Peter Matthiessens reisklassieker *De sneeuwluipaard*.

Maar 'Zonder de top te bereiken' is meer dan een reisverslag: het is een eerlijke vertelling over iemand die probeert zijn grenzen te vinden, die vele oude zekerheden ziet vervagen en die de pracht ontdekt in kleine zaken, zoals een onverwachte ontmoeting met een Tibetaanse hond. De hoofdpersoon zoekt balans in zijn leven en vindt die in de schoonheid van de natuur.

BIBLIOTHÈQUE NÉERLANDOPHONE D'UCCLE



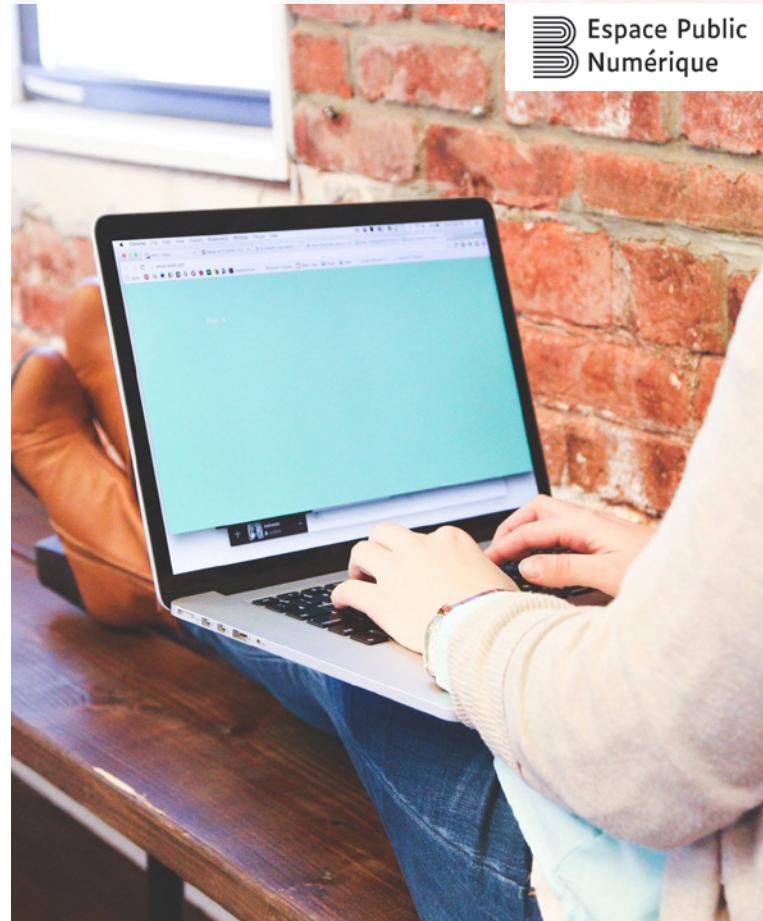
de Bib /
Openbare bibliotheek Ukkel

📍 RUE DE BROYER 27
📞 02 605 14 70
✉️ BIBLIOTHEEK@UKKEL.BRUSSELS



ATELIERS NUMÉRIQUES

(dans le réseau des bibliothèques d'Uccle)



ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE DES BIBLIOTHÈQUES

Permanences, rendez-vous personnalisés,
ateliers numériques ...

Besoin d'une aide spontanée en informatique ?
Rencontrez un aidant numérique :

QUAND ? : du mardi au vendredi de 13h30 à 17h00

OÙ : à la bibliothèque « le Phare » Chaussée de Waterloo 935.
ou bénéficiez d'un accompagnement personnalisé sur rendez-vous dans une des trois bibliothèques d'Uccle.

Si vous souhaitez suivre des ateliers sur les thématiques suivantes : *Initiation à l'informatique, WhatsApp, bien utiliser son smartphone, gérer au mieux ses emails, organiser ses dossiers et ses fichiers, transférer les photos de son smartphone vers son PC*. Contactez-nous pour connaître les dates des prochains ateliers.

TÉLÉPHONE : 0490 42 50 36

MAIL : epnbiblio@uccle.brussels

SITE INTERNET : www.bibliouccle.be

Marches du lundi

ACTIVITÉS

MARCHES
DU LUNDI

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

| | |
|-----------|---|
| Facile |  |
| Moyen |  |
| Difficile |  |



Marche vers le Moulin de Sint-Anna-Pede



05 JANVIER
Jos Roeges

GRILLE DU CHÂTEAU

Kasteelstraat, 40
à 1750 Gaasbeek

Bus R42 (De Lijn)
Arrêt : Kasteel – Gaasbeek

Marche du Herisem



12 JANVIER
Henri Smeyers & Brigitte Van Reeth

CC DE MEENT

Gemeenveldstraat, 34
à 1652 Alsemberg (Beersel)

Bus R 53 (De Lijn)
Arrêt : St-Viktor (Brusselsesteenweg) – Alsemberg

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



19 JANVIER
Chantal Randaxhe & Anne Begasse

EGLISE DU SACRÉ-CŒUR DE JESUS

Chaussée d'Alsemberg, 670
à 1420 Braine l'Alleud

Bus R53 (De Lijn) – Uccle Calvoet puis à Alsemberg
– Bus 40 (TEC)
Arrêt : Braine-L'Alleud – Ermite Eglise

Marche de la source du ruisseau (Asse)



26 JANVIER
Michel Deschoudt

PARKING

Pastinakenstraat, 58
à 1730 Asse
Co-voiturage
Gare de Asse à 8 minutes par la Bergestraat et en traversant le Waalborrepark

Le parc Frankveld et le Boterberg



23 FÉVRIER
POL BASSO & LINA GIUNTA

📍 CIMETIÈRE DE ST-GILLES

Avenue du Silence, 72
à 1180 Uccle
Tram 18 – Arrêt : Crématorium
Bus 43 (STIB) – Arrêt : Griottes
Bus R55 (De Lijn) – Arrêt : Noordkrieken

Marche Les 3 Communes



9 FÉVRIER
BETTY LUYCK & YVES VAN BELLE

📍 PLACE DE LA SAINTE-ALLIANCE

à 1180 Uccle
Bus 43
Arrêt : Sainte-Alliance

Marche à Ophain-Bois-Seigneur Isaac



16 FÉVRIER
ANNIE BOCKSTAEL & VICTOIRE HEDINGER

📍 PLACE D'OPHAIN

à 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac
Bus 65 et 66 (TEC) – Gare de Braine l'Alleud
– Direction Nivelles
Arrêt : Ophain village

Marche sur les traces du renard



23 FÉVRIER
JOS ROEGES

📍 PARKING COLOMA

Depauwstraat, 28
à 1600 Sint-Pieters-Leeuw
Bus R70 (De Lijn)
Arrêt : Sint-Pieters-Leeuw

Marche du Waaienberg (Dworp)



2 MARS
GÉRARD DUVIVIER & NICOLE HORGNIES

📍 EGLISE DE DWORP

Alsembergsesteenweg, 587
à 1653 Dworp
Bus R53 – R55 (De Lijn)
Arrêt : Dworp Sportschuur

Infos pratiques

HORAIRE POUR TOUTE L'ANNÉE

REUNION 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 BIENVENU(E)

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

Meilleurs Voeux et Excellente Santé pour 2026 à nos amis marcheurs



Merci à nos guides bénévoles pour les belles marches de 2025

Sports

Chers participants, nous avons le plaisir de vous informer que la salle de Saint-Job est de nouveau accessible depuis le 1er décembre. Les cours reprennent donc normalement dans cette salle.

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 Seniors.
- Veuillez noter qu'une réduction de 20 % sur les cartes d'inscription aux ateliers est désormais accordée aux personnes en situation de handicap, sur présentation d'une carte justificative
- Essai gratuit pour le 1^{er} cours.
- L'assurance est comprise dans le prix.

Après-midis dansantes

7€*

- ▣ **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



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**



5€/PERSONNE

Tennis en double

- ▣ **CHAQUE MATIN**

📍 **ROYAL RACING CLUB,
AVENUE DES CHÈNES 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



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.
- Assistance mécanique disponible sur demande
- Le port du bonnet est obligatoire

**ENTRÉE PISCINE À PAYER SUR PLACE. PRIX POUR LES
MEMBRES DE G+ : 3,30 €. Abonnement 10 séances : 30 €**

RESPONSABLES

Mme Monique Drabben – 02 376 39 69
Mme Annie Roggen – 02 256 69 95



50€*

Gymnastique d'entretien

- ⌚ **MARDI** ⌚ **09h30 / 10h30**
 ⌚ **MERCREDI** ⌚ **10h00 / 11h00**
 Ⓜ **ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74**
- ⌚ **JEUDI** ⌚ **09h00 / 10h00 / 11h00**
 Ⓜ **SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20**

Prévoyez une tenue sportive confortable

RESPONSABLE : Mme Surdiacourt-Heymans -
Kinésithérapeute

* PRIX POUR 10 SÉANCES



60€*

Gymnastique Koore

- ⌚ **VENDREDI** ⌚ **10h45**
 Ⓜ **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 (UNIQUEMENT pour renseignements sur l'activité)

* PRIX POUR 10 SÉANCES

Activités bien-être



20€*

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

* PAR AN, À PAYER SUR PLACE



50€*

Relaxation du corps et du mental grâce aux bols chantants tibétains

- ⌚ **VENDREDI** ⌚ **15h15 → 16h15**
 Ⓜ **SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20**

Les vibrations puissantes, harmonieuses et régénératrices des bols chantants tibétains apaisent le corps et le mental, apportant ainsi de nombreux bienfaits ressentis dès la fin de la séance.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR : Tenue confortable, tapis de gym ou yoga, plaid et coussin. (Cette activité ne peut pas être effectuée par des personnes portant un pacemaker).

RESPONSABLE : Mme Anne-Isabelle Wedner – 0499 28 97 74 (UNIQUEMENT pour renseignements sur l'activité)

* PRIX POUR 10 SÉANCES

Le Qigong, plus qu'une gymnastique chinoise, c'est un véritable art de vivre

Nous vous proposons depuis des années un ensemble de cours de pratiques douces et accessibles, centrées sur le mouvement, la respiration et le bien-être : Qigong, Tai-chi et à partir de janvier 2026, un nouveau cours de Gymnastique douce. À travers des exercices simples, progressifs et adaptés, ces disciplines invitent à se recentrer, à harmoniser le corps et l'esprit et à développer une présence attentive au quotidien. Les inscriptions pour un cours d'essai pourront être effectuées dès la réception du magazine G+, et le cours commencera le premier vendredi du mois de février.

Les cours sont assurés par des professeurs belges diplômés du Life Care Centre à Bruxelles et en collaboration avec l'Université des sports de Pékin. Ils partagent tous une même philosophie : permettre à chacun de retrouver fluidité corporelle, équilibre intérieur et vitalité, tout en respectant ses limites.



50€*

Qigong

⌚ **LUNDI** ⌚ **09h30 / 10h30**
 ⚡ **SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20**

RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

⌚ **MARDI** ⌚ **09h30 MOYEN / 10h30 AVANCÉ**
11h30 DÉBUTANT (& COURS D'ESSAI)
 ⚡ **PLACE DE SAINT-JOB 9 (A L'ARRIÈRE DU CENTRE MÉDICAL – ENTRÉE PAR LA RUE MONTAGNE DE SAINT-JOB)**

RESPONSABLE : Mme Caroline Lafeac

Le Qigong est une pratique chinoise millénaire fondée sur des mouvements lents, la respiration profonde et la relaxation. Ses enchaînements doux permettent de délier les tensions, d'améliorer la souplesse et d'entretenir l'énergie vitale. Accessible à tous, le Qigong aide à renforcer l'équilibre physique et émotionnel. Dans nos cours, chacun progresse à son rythme, dans une ambiance détendue et bienveillante.

FORMAT DES COURS

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

* PRIX POUR 10 SÉANCES



50€*

Tai-chi

⌚ **LUNDI**

⌚ **11h30**

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

Le Tai-chi est un art du mouvement fluide et harmonisé, souvent qualifié de "méditation en mouvement". Les gestes se déploient avec lenteur, précision et continuité, permettant d'améliorer la posture, la coordination et la concentration. Pratique complète, le Tai-chi favorise également la détente mentale et la stabilité intérieure. Nos cours offrent un apprentissage progressif, adapté aussi bien aux débutants qu'aux personnes souhaitant approfondir leur pratique.

RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

* PRIX POUR 10 SÉANCES

NOUVEAU : Gymnastique douce

50€*

⌚ **VENDREDI**

⌚ **10h**

Cette nouvelle gymnastique douce s'appuie sur les principes de l'acupuncture et de la médecine traditionnelle chinoise. Elle favorise l'équilibre, stimule la circulation du sang et de l'énergie (Qi), et contribue à préserver la vitalité au quotidien. Particulièrement bénéfique pour les jambes et les articulations, elle aide à renforcer la stabilité et la confiance dans les mouvements. Un équilibre physique et mental, indispensable à la bonne santé du corps, est au cœur de cette pratique. Idéal pour entretenir sa santé au quotidien, ce cours convient à tous et toutes.

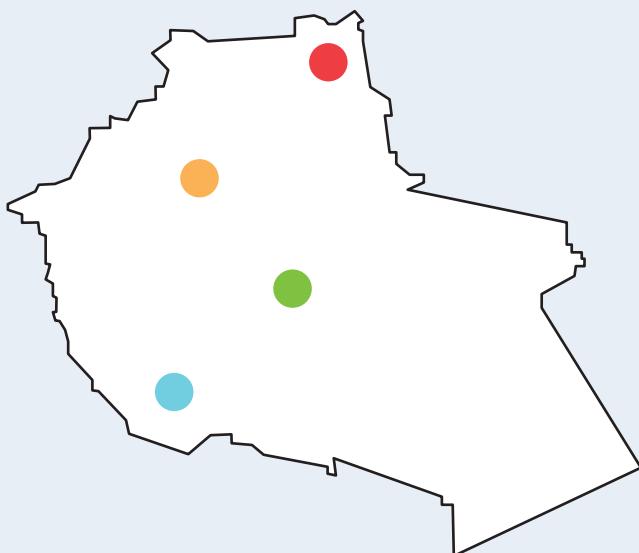
⚡ **SALLE DES SPORTS,
PLACE DE SAINT-JOB 20**

RESPONSABLE : Mme Lafeac Caroline

* PRIX POUR 10 SÉANCES

Ateliers & Jeux de société

Les Maisons de quartier vous accueillent



Les 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.

Vous y apprécierez leur caractère convivial. Generation+ et vos activités continuent de s'y dérouler, tandis que des animations et projets par et pour les habitants, dont les seniors, les enfants, les jeunes, les familles... y sont également organisés.

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 – BUS 38, 43, 75

Langues

TABLES DE CONVERSATION

50€*



ANGLAIS

🕒 MERCREDI ⏰ 10h00 → 11h30
📍 MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE
👤 RESPONSABLE
Mr Bob Rothstein

🕒 JEUDI ⏰ 10h00 → 11h30
📍 MAISON DE QUARTIER DIEWEG
👤 RESPONSABLE
Mme Umit

🕒 MARDI ⏰ 10h00 → 11h30
📍 MAISON DE QUARTIER DIEWEG
👤 RESPONSABLE
Mme Chapman

🇪🇸 ESPAGNOL
🕒 LUNDI ⏰ 10h00 → 11h30
🕒 JEUDI (débutant) ⏰ 10h00 → 11h30
📍 MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE
👤 RESPONSABLE
Mme Carla Benites

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

* PRIX POUR 10 SÉANCES

Arts plastiques

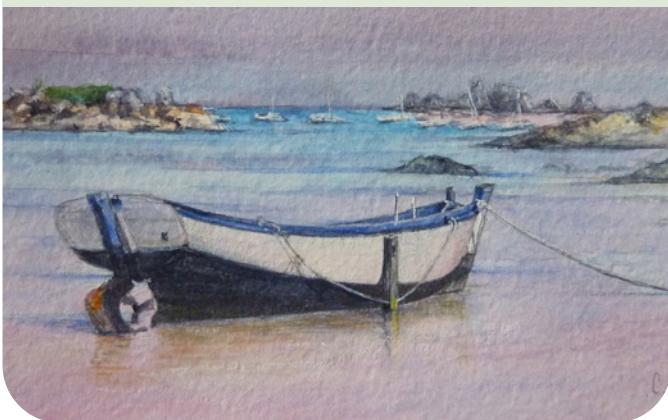
Ces pratiques artistiques invitent à l'observation, à la créativité et à l'expression personnelle.

Que vous soyez débutant ou passionné, chaque séance est une occasion d'expérimenter, d'apprendre et de donner forme à votre sensibilité.

Grâce à l'expérience d'artistes reconnues, Generation+ vous propose depuis de nombreuses années de participer à des ateliers d'aquarelle et de dessin.

Aquarelle

50€*



Où la transparence et la légèreté de l'eau révèlent toute la poésie du geste et la subtilité des nuances.

⌚ **MARDI** ⌚ **14h00 → 16h30**
 Ⓜ **MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**
 ☰ **RESPONSABLE**
 Mme Vismara
 marinav2455@gmail.com

⌚ **LUNDI** ⌚ **9h30 → 11h30**
 Ⓜ **MAISON DE QUARTIER 1180**
 —
 ⌚ **JEUDI** ⌚ **14h00 → 16h30**
 Ⓜ **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**
 ☰ **RESPONSABLE**
 Mme Carmen Ortigosa

***POUR 10 SÉANCES**

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

Dessin

50€*



Pour explorer la précision du trait et le sens de la composition et le regard sur les formes et les proportions

⌚ **VENDREDI** ⌚ **09h30 → 11h30**
 Ⓜ **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**
 ☰ **RESPONSABLE**
 Mme Carmen Ortigosa

***POUR 10 SÉANCES**

Peinture

50€*



Pour jouer avec les couleurs, les matières et les émotions et laisser libre cours à votre imagination.

⌚ **MARDI** ⌚ **09h30 → 11h30**
 Ⓜ **ATELIERS DES TILLEULS**
 AVENUE DU SILENCE 45 À 1180 UCCL
 ☰ **RESPONSABLE**
 Mme Carmen Ortigosa

***POUR 10 SÉANCES**

Chant

50€*



Retrouvez LUC WEISSE, 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.

⌚ **JEUDI** ⌚ **14h00 → 15h30**
 📍 **MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**
 ☰ **RESPONSABLE**
 M. Luc Weisser

***POUR 10 SÉANCES**

Théâtre

75€*



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.

⌚ **MERCREDI** ⌚ **14h00 → 16h30**
 📍 **SALLE ST-MARC AV. DE FRÉ 74**
 ☰ **RESPONSABLE**
 M. François Sikivie

***POUR 10 SÉANCES**

Atelier couture et habileté des aiguilles (tricot, crochet) et atelier patchwork

30€*



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 passionné(e)s de tricot et crochet ou tout simplement aux débutant(e)s, 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.

⌚ **MARDI** ⌚ **09h30 → 11h30**
 📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKIDERE**
 ☰ **RESPONSABLE**
 Mme Magda Merino – 0479 27 33 69

***POUR 10 SÉANCES**

Tricot, crochet, couture

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 des Maisons de quartier 1180 et Homborch vous accueillent plusieurs fois par semaine pour passer un moment convivial avec des passionnés de jeux de cartes et de société : rami, whist, belote et scrabble en duplicate en parties libres.

⌚ **MARDI ET VENDREDI** ⌚ 13h30 → 16h30
📍 **MAISON DE QUARTIER 1180**

⌚ **LUNDI ET JEUDI** ⌚ 16h00 → 18h00
📍 **MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**

✉ **RESPONSABLE DU SCRABBLE DUPLICATE :**
Mme Arlette Weiler
0485 34 71 65

Rami en parties libres

⌚ **MARDI** ⌚ 13h30 → 16h30

Questions pour un Champion



⌚ **TOUS LES VENDREDIS** ⌚ 14h00 → 16h45
📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**

✉ **RESPONSABLES**
Mme Absil – 02 374 44 95 / 0474 70 66 62
Mme Delnoij – 02 376 89 81 / 0478 97 19 02

Whist



Nous sommes à la recherche de nouveaux joueurs de whist. Les amateurs de whist sont les bienvenus.

We zijn op zoek naar nieuwe whistspelers. Whistliefhebbers zijn van harte welkom.

⌚ **LUNDI ET VENDREDI** ⌚ 13h15 → 16h30
📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**

✉ **RESPONSABLE**
G.Colaiacovo – 0477 07 09 91

Bridge en parties libres

⌚ **LUNDI ET MERCREDI** ⌚ 13h30 → 16h45
📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**

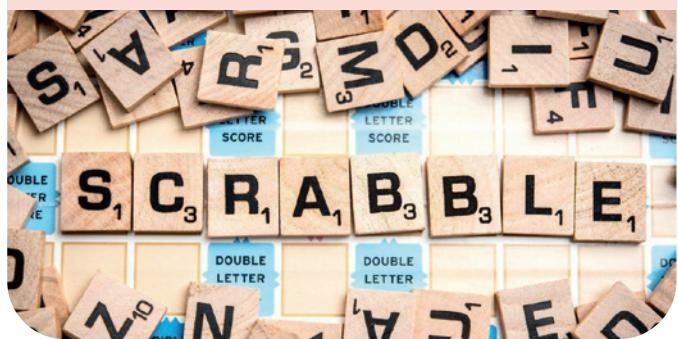
✉ **RESPONSABLE**
Mme Hindriks – 02 377 74 11

Pyramide

⌚ **JEUDI** ⌚ 14h00
📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**

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.

Scrabble en parties libres



⌚ **MARDI** ⌚ 13h00 → 16h45
📍 **MAISON DE QUARTIER DIEWEG**

✉ **RESPONSABLE**
M. Dugnoille – 0479 57 85 22

Méli-les-mots

Puisque vous partez en voyage...

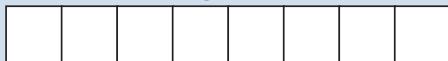
irez-vous au bord de la mer ou au bout de la terre ? À pied, à cheval, en voiture ? Mettrez-vous une simple chemise dans votre valise ? Autant de questions à démêler comme les mots de cette grille qui s'entrecroisent en tous sens et toutes directions. Quand vous les aurez tous biffés, vous découvrirez qu'il reste une dernière chose à préparer.

AFRIQUE
AURORE
AVVENTURE
AVION
BARDA
BATEAU
BOURLINGUER
CAMPING
CARAVANE
CHARTER
CROISIERE
DETENTE
ERASMUS
ESCORTE
EUROPE

EVASION
FRANCE
HORIZON
ITINERAIRE
LA-BAS
LIBERTE
MOBIL-HOME
OUVERTURE
PARCOURS
PARTIR
PATIENCE
PEPERE
PERIPLE
QUITTER
RESTER

RIVAGE
SAC A DOS
SENTIER
SOLEIL
STEAMER
TOURISME
TRAIN
TRAJET
TRAVERSEE
VALISE
VIREE
VOITURE
VOYAGER

Agitato



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

Solution du Méli-les-mots du numéro 29 : MONUMENT

Sudokus

Inscrivez dans la grille les chiffres 1 à 9 manquants sachant qu'ils ne peuvent figurer qu'une seule fois par ligne, colonne et carré. Commencez par le problème facile puis attaquez-vous au difficile. Si vous êtes bloqué, sachez que le chiffre dans la case verte est le même dans les deux grilles.

FACILE

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | 7 | 8 | | | | 5 | 9 |
| | | 9 | | 7 | | | | |
| 1 | 2 | | 4 | | | 7 | | |
| 2 | | | | 7 | 9 | 4 | 5 | |
| | 7 | 4 | | 8 | | | 6 | |
| | | | | 6 | | | | |
| | | | | 1 | | | | 8 |
| | | | 3 | 4 | 7 | 6 | | |
| | | | 5 | 8 | 4 | 3 | 2 | |

DIFFICILE

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 7 | 9 | | | 2 | | |
| | | | | | 3 | 9 | | 6 |
| | | 4 | | | | | | 1 |
| 7 | | | 8 | | | | | |
| | | | | | | 7 | | |
| 9 | | 2 | 6 | | 4 | | | |
| | | 3 | | | 9 | 4 | | 5 |
| | | | | 3 | | | 1 | |
| | 4 | 8 | | 6 | 5 | | 3 | |

L'ASBL communale Generation+ a pour mission de promouvoir et coordonner des activités récréatives, culturelles, artistiques, sportives et sociales, afin de créer et renforcer les liens entre les seniors à Uccle.

Notre **magazine G+**, à vocation purement informative, vous tient au courant de toutes les activités proposées par l'ASBL. Ce support **n'a aucun caractère contractuel** et son contenu rédactionnel **n'engage ni la Commune ni l'ASBL**.



Abonnez-vous au Magazine G+!

Tarifs d'abonnement :
10 € / an*
pour les Ucclois(es)
20 € / an*
pour les non-Ucclois(es)

* Abonnement par ménage

* Abonnement d'une durée de 12 mois, effectif de date à date

✉ Versement à effectuer sur le compte : Belfius — BE47 0680 4861 2080

✉ Communication : Abo GPlus - Nom - Adresse postale - téléphone

Un point rouge sur votre étiquette signifie que vous devez renouveler votre abonnement G+

Votre abonnement vous donne droit à :

✓ La réception prioritaire du magazine à votre domicile, avant la distribution gratuite

✓ La possibilité de vous inscrire aux activités organisées par l'ASBL



Direction ASBL

JEAN-LUC VANRAES

Échevin des Seniors et Tutelle de l'ASBL

DANIEL HUBLET

Président et éditeur responsable

ANN-MARY FRANCKEN

Administratrice déléguée

Comité de rédaction

DANIEL HUBLET

Rédacteur en chef

ANN-MARY FRANCKEN, SOPHIE BASCOUR-PINTE, MICHEL DEVRIESE, MARIANNE GUSTOT, CHRISTINE MARCHAL, MARIE-JOSE GONZALES, LAURENT VAN STEENSEL, VANESSA DEMESMAEKER, OLIVIA COULON
Equipe de rédaction

Partenaire technique

ABC-DRUKKERIJ

Graphisme & impression

Horaires d'ouverture au public

✉ **LUNDI → VENDREDI**

⌚ **09h30 → 12h00 (Bureaux fermés l'après-midi)**

📍 **RUE DE STALLE 77**

🅿️ **Parking 2 places PMR dans le parking public au -1, accès via rue Gatti de Gamond.**

Par téléphone :

📞 **02 605 15 50**

✉ **LUNDI → VENDREDI**

⌚ **08h30 → 12h00**

⌚ **14h00 → 15h30**

✉ **seniors@uccle.brussels**



Suivez-nous aussi sur Facebook

Découvrez nos photos d'ambiance, restez informé(e) de nos activités, et partagez notre page avec vos contacts : www.facebook.com/GenerationPlusUccle