

Numéro 11

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2022 NOVEMBER - DECEMBER 2022

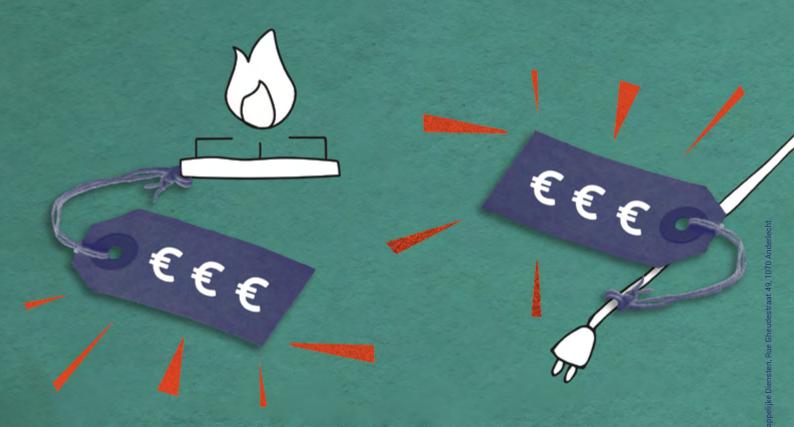
ASBL Generation+ Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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





HAUSSE DES PRIX DE L'ÉNERGIE. DES AIDES EXISTENT!



ENERGIEPRIJZEN STIJGEN. ER IS HULP BESCHIKBAAR!

Infor GazElec vous aide / kan je helpen



Cellule énergie du CPAS d'Uccle vous aide Energiecel OCMW Ukkel kan je helpen

02 370 76 84

Ou contactez le numéro gratuit d'accompagnement social : 0800 35 243 Of bel het gratis nummer voor sociale begeleiding:





Avec le soutien de la Région de Bruxelles-Capitale et de Bruxelles Environnement / Met steun van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en Leefmilieu Brussel





Édito

2022 s'achève sous le signe de la fête pour Generation+! Il y a en effet 50 ans que notre asbl a vu le jour. Les toujours jeunes d'aujourd'hui sont les jeunes de 1972 dont vous faites sans doute partie. Alors, pour l'occasion, nous ouvrons la boîte aux souvenirs! En deux temps: d'abord dans ce magazine, le temps d'une évocation d'une année dont les plus cinéphiles par exemple se rappelleront qu'elle connut la sortie sur grand écran du Parrain de Francis Ford Coppola tandis que le disco égrenait ses premières mesures. Ceci nous amène tout naturellement sur le second volet de cette évocation: notre traditionnel bal de fin d'année qui sera rythmé par les airs des années 70, hautes en couleurs! Notez déjà la date, le samedi 3 décembre, avant de retrouver en page 29 toutes les explications sur cet événement toujours très attendu.

Pour patienter d'ici là, profitez de notre vaste programme d'activités. Nos Conférences se poursuivent avec une évocation, le 18 novembre, des printemps arabes par la professeure d'origine iranienne, Firouzeh Nahavandy: nul doute qu'elle nous éclairera sur la toute récente actualité des événements en Iran. La guerre en Ukraine sera, quant à elle, au cœur de la conférence du 16 décembre.

Envie de vous faire du bien? Pourquoi ne pas rejoindre nos cours de gymnastique dont notre nouvelle activité de gymnastique en mouvement... Rappelez-vous que, dans tous nos ateliers, la première séance est gratuite.

Enfin, projetons-nous déjà en 2023 avec le retour à notre programme d'un séjour à l'étranger. Du 29 mai au 5 juin, nous mettons le cap sur la belle région de l'Alsace, à la découverte de ses richesses variées, entre patrimoine et gastronomie. Une évasion à ne pas manquer, à côté de nos traditionnels séjours notamment à la Côte belge!

Bonne lecture!

2022 eindigt in het teken van het feest voor Generation+!
Onze vzw bestaat immers 50 jaar. De eeuwig jeugdigen
van vandaag zijn de jongeren van 1972, waarvan u ongetwijfeld
deel uitmaakt. Voor de gelegenheid openen we de doos vol
herinneringen! In twee tijden: eerst in dit magazine met een
terugblik op een jaar waarin filmliefhebbers The Godfather van
Francis Ford Coppola op het grote scherm zagen verschijnen,
terwijl disco zich aan zijn eerste stapjes waagde. Dit brengt
ons uiteraard naar het tweede luik van deze herinnering: ons
traditionele eindejaarsbal, kleurrijk en met hits uit de jaren '70!
Noteer zaterdag 3 december alvast in uw agenda. Op pagina 29
vindt u meer details over dit langverwachte evenement.

Geniet intussen van onze ruime waaier aan activiteiten.
Onze lezingen gaan door met op 18 november een terugblik
op de Arabische Lente door Firouzeh Nahavandy, professor
van Iraanse origine: geen twijfel dat ze ons meer inzicht zal
geven in de recente actualiteit van de gebeurtenissen in Iran.
De oorlog in Oekraïne staat dan weer in het middelpunt van
de belangstelling tijdens de lezing op 16 december.

Zin om uzelf te verwennen? Neem deel aan onze turnlessen, waaronder onze nieuwe activiteit gymnastiek in beweging. Ter herinnering: voor al onze workshops is de eerste sessie gratis.

We blikken tot slot al even vooruit naar 2023 met de terugkeer van ons programma met een verblijf in het buitenland. Van 29 mei tot 5 juni zetten we koers naar de prachtige Elzas en ontdekken we zijn gevarieerde rijkdom, van erfgoed tot gastronomie. Een niet te missen uitstap naast onze traditionele verblijven aan de Belgische kust!

Veel leesplezier!

Activités

- **6** EXCURSIONS & VISITES
- **10** CONFÉRENCES
- 12 REPAS
- 14 SPORTS
- **16** PROMENADES DU LUNDI
- **18** ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ
- 22 SÉJOURS
- **25** PAGES LIBRES



Sommaire



50 ans SUTA - G+

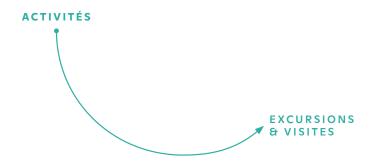
- 26 SOUVENEZ-VOUS?
- 29 BAL DE FIN D'ANNÉE "SEVENTIES"

En pratique

- 30 COMMENT VOUS INSCRIRE À NOS ACTIVITÉS ?
- 32 INFOS ET CONTACT GENERATION+

31 octobre - 1^{er} janvier

Y 1:	Nf 1:	M	T 1:	X 7 1 1 :	O 1:	D:
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31	1 ^{er} nov.	2	3	4	5	6
	Repas de Toussaint: Branche d'Olivier				Naissance de Joe Dassin (1938)	
7	8	9	10	11	12	13
	Visite: Palais de Justice (Savoir Plus) Thé dansant					
14	15	16	17	18	19	20
Journée mondiale du diabète			PG: Marolles: Santeï! Repas Envol Gourmand	Conférence interuniversitaire Firouzeh Nahavandy		
21	22	23	24	25	26	27
	Visite : Basilique de Koekelberg (Savoir Plus)			Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes		
28	29	30	1er déc.	2	3	4
			Repas Envol Gourmand		Repas Envol Gourmand	
5	6	7	8	9	10	11
Naissance de Walt Disney (1901)			Thé dansant			
12	13	14	15	16	17	18
	Visite : Église Orthodoxe (Savoir Plus)			Conférence interuniversitaire Pierre Vercauteren		
19	20	21	22	23	24	25
				Naissance de Champollion (1790), le déchiffreur des hiéroglyphes		
26	27	28	29	30	31 1 ^{er} jan.	Lundi 2 jan.
Repas de Noël						Repas de Nouvel An



EXCURSIONS EXCURSIES & VISITES:

Excursions et visites déjà complètes

COMPLET

VOUS VOUS ÊTES INSCRIT(E) À L'UNE DES EXCURSIONS OU VISITES CI-DESSOUS ?

🖭 JEUDI 17 NOVEMBRE 💛 MAROLLES : « SANTEÏ ! »

PROMENADE GUIDÉE : 14H15 ENTRÉE DE LA PORTE DE HALLE

ARRIVÉE: PLACE POELAERT

☑ MARDI 22 NOVEMBRE

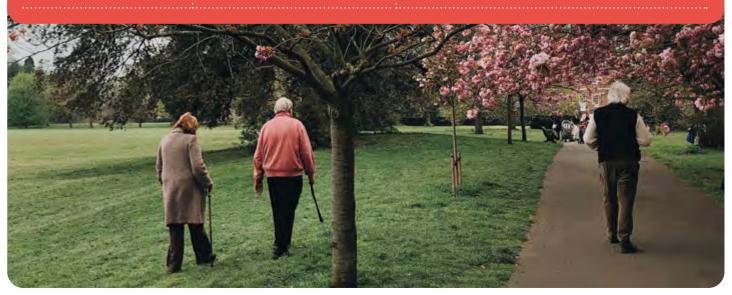
O BASILIQUE DE KOEKELBERG

PARVIS DE LA BASILIQUE 1 À 1083 GANSHOREN

■ MARDI 13 DÉCEMBRE

ÉGLISE ORTHODOXE D'UCCLE

VISITE : 14H15 AVENUE DE FRÉ 21





Visite Le Musée de la BD

Ⅲ MARDI 17 JANVIER 2023

© 14H15

Attraction incontournable située au cœur de Bruxelles, le Musée de la BD met à l'honneur le 9e art depuis plus de 30 ans. Les expositions permanentes régulièrement renouvelées et un vaste programme d'expositions temporaires amènent les visiteurs à découvrir les innombrables facettes de la bande dessinée. De nombreuses planches originales, des documents inédits, des reconstitutions 3D et des jeux sont rassemblés pour vous permettre de passer un bon moment et ravir tous les amateurs et passionnés du neuvième art de tous âges.

Magnifié par un exceptionnel cadre Art nouveau conçu par Victor Horta, le Musée de la BD est autant un hommage aux pionniers qu'un regard sur la BD actuelle.

ORGANISATION: Savoir Plus **LE PRIX COMPREND:**

l'entrée et la visite guidée



15€





niel Fouss, CBBD





Visite La Monnaie

☑ MARDI 7 FÉVRIER 2023

© 14H15

Découvrez la Monnaie: des ovations pour Napoléon aux déambulations de Maria Callas, en passant par la naissance de la Belgique, la Monnaie occupe une place incontournable dans notre patrimoine national. Laissez notre guide vous emmener dans un labyrinthe de grandes salles, d'antichambres et de couloirs où chaque mur est le témoin de trois siècles d'opéra au cœur de Bruxelles.

Des grandes histoires aux petites anecdotes, découvrez les secrets du passé et de la magie du présent pour un aperçu idéal sur les coulisses de la création lyrique.

ORGANISATION : Savoir Plus LE PRIX COMPREND : la visite guidée 15€

15,5€

© RUE LÉOPOLD 23 À 1000 BRUXELLES

© Wim Vanmaele - lamonnaiedemunt.be



Promenade guidée À la découverte du quartier Léopold: entre mondanité et industrie

盦

Visite L'Hôtel communal de Schaerbeek

回 MARDI 21 FÉVRIER 2023

© 14H15

Si l'hôtel communal est le lieu par essence de gestion de la cité, il se distingue aussi dans certaines communes par sa valeur patrimoniale et la fierté que lui porte sa population. C'est assurément le cas à Schaerbeek dont l'hôtel communal fut construit en deux temps. Inauguré le 21 juillet 1887 par le roi Léopold II, il se dressait alors au milieu des champs. Œuvre de l'architecte Jules Van Ysendyck, il fut partiellement détruit par un incendie d'origine criminelle, la nuit du 16 au 17 avril 1911. C'est le fils même de Jules Van Ysendyck, Maurice, qui se chargea de sa reconstruction et son agrandissement.

ORGANISATION: Savoir Plus LE PRIX COMPREND: la visite guidée





PLACE COLIGNON À 1030 SCHAERBEEK



© M0tty - Wikipedia

回 JEUDI 23 FÉVRIER 2023

© 14H15

Le quartier symbolise tout l'élan industriel, scientifique et commercial de la jeune Belgique. Conçu dans la deuxième moitié du 19e siècle, il offre de superbes témoignages architecturaux: de belles demeures néo-classiques, statues à la gloire des capitaines d'industrie, larges avenues, squares verdoyants et, bien sûr, le parc Léopold, dont la végétation remarquable comme les bâtiments qui s'y élèvent constituent un hymne à la science, la botanique, la médecine. Nous aurons la chance de pouvoir visiter les salons du Concert Noble, jalon de la vie mondaine de l'époque, où furent accueillis des hôtes illustres comme le Dalaï Lama. Une promenade qui éclairera bien des aspects de cette passionnante époque!

ORGANISATION: Generation+ **LE PRIX COMPREND:** le guide 12,6€

14,6€

☼ DÉPART : RUE D'ARLON, 82 À 1050 IXELLES (DEVANT LE CONCERT NOBLE) ARRIVÉE : PARC LÉOPOLD



© korei.be



© visit.brussels



Promenade guidée À la découverte du sommet de Bruxelles

回 JEUDI 30 MARS 2023

© 14H15

A quelque 80 m au-dessus du niveau de la Grand-Place, à une hauteur d'où nous pourrions en regarder le saint Michel droit dans les yeux, le quartier forestois de l'Altitude Cent est bien plus que le sommet de Bruxelles. Ici se croisent différents courants architecturaux qui font la richesse de notre région: éclectisme, Art nouveau géométrique ou encore Art déco. Au départ de la place circulaire de l'Altitude Cent où s'élève l'église Saint-Augustin, inspirée par les pyramides égyptiennes, nous irons à la rencontre de l'histoire du quartier, de sa genèse au début des années 1950, à travers son architecture et son urbanisme.

ORGANISATION: Generation+ **LE PRIX COMPREND:** le guide

••••••



14,7€

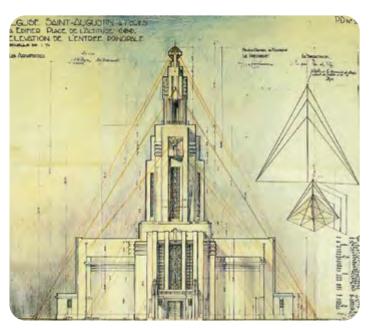
DÉPART : DEVANT L'EGLISE SAINT-AUGUSTIN, PLACE DE L'ALTITUDE 100 À 1190 FOREST ARRIVÉE : PLACE CONSTANTIN MEUNIER



© monument.heritage.brussels



© lombric.bxl



© AAM

Brocante du Club de la Joie

Le Club de la Joie (à l'iniative de Mme de Marneffe) organisera sa grande brocante annuelle, couverte, le **dimanche 20 novembre** de 09h00 à 15h00 dans la salle paroissiale de l'Eglise Sainte-Anne (Place de la Sainte Alliance à Uccle, à droite de l'Eglise): vêtements, livres, bijoux, objets divers.

Conférences 5€ 2€/étudiant l'acceptance l'ac

ACTIVITÉS

En pratique

ATTENTION NOUVELLE ADRESSE!

- © CENTRE ADMINISTRATIF D'UCCLE, SALLE DU CONSEIL, RUE DE STALLE 77 (5[€] ÉTAGE)
- © 14H30 (ouverture des portes à 14H)

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

Attention, les Conférences se tiennent dorénavant dans le nouveau bâtiment de l'Administration communale d'Uccle situé rue de Stalle 77!

CONFÉRENCES

Le monde comme il va, les arts, l'histoire... notre nouveau cycle de Conférences interuniversitaires UCL-ULB vous passionnera par son éclectisme et le talent de ses invités, tou(te)s expert(e)s reconnu(e)s dans leur domaine.

Le programme des prochaines conférences :



Que reste-t-il des printemps arabes?

ഈ VENDREDI 18 NOVEMBRE 2022

Sociologue, professeure et directrice de département à l'Institut de sociologie (ULB).

En 2011, à la suite de l'auto-immolation par le feu de Mohamed Bouazizi, une vague de protestations s'empare de la Tunisie puis d'un grand nombre de pays arabes. Ces soulèvements, qualifiés de « Printemps arabe », ont entrainé un engouement sans pareil chez les observateurs qui y ont vu une incarnation de la troisième vague de démocratisation théorisée par Samuel Huntington. Cette conférence se décline en trois temps : l'espace arabe avant 2011, les caractéristiques des soulèvements et enfin ce qui en reste aujourd'hui.



© Lerone Pieters

La guerre en Ukraine: enjeux et bilan

ഈ VENDREDI 16 DECEMBRE 2022

† PIERRE VERCAUTEREN

Professeur à la faculté des Sciences économiques, sociales, politiques et de communication de l'UCL.

Le déclenchement de la guerre en Ukraine par la Russie le 24 février dernier a créé une large surprise, notamment en faisant resurgir le spectre de la guerre en Europe. Cependant, au-delà de l'évolution des évènements militaires sur les champs de batailles, les enjeux et les implications de cette guerre dépassent largement le territoire de l'Ukraine. Car les questions sont multiples: la Russie est-elle un colosse aux pieds d'argile? Quel impact aura cette guerre sur l'Union Européenne? Quelles leçons en retirer sur la manière de faire la guerre au 21e siècle?



Э Алесь Усціна

Pour suivre

回 13 JANVIER 2023

IS JAIVVILK 2025

回 17 FÉVRIER 2023

.....

回 24 MARS 2023 回 21 AVRIL 2023 Les passions de Colette

Comment fonctionne un virus?

Vite, des algorithmes au pouvoir!

Street art, l'évolution du graffiti à Bruxelles

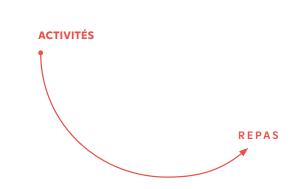
MARTINE CADIÈRE

8 THOMAS MICHIELS

HUGHES BERSINI

3 ADRIEN GRIMMEAU





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, séniors d'Uccle. Elle vous offre de savourer 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.



Ψ[

L'Envol Gourmand Restaurant didactique Saint-Vincent de Paul

Ⅲ JEUDI 1ER DECEMBRE

© 12H15

☐ JEUDI 19 JANVIER

© 12H15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 24 NOVEMBRE RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 12 JANVIER

RESERVAIN	ON ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 24 NOVEMBRE	RESERVATIO	IN ET PATEMENT AU PLUS TARD LE 12 JANVIER	
	MENU		MENU	
•••••	Bisque de crevettes au Calvados	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	Cœur de saumon au potimarron	
ENTRÉE	Les pommes de terre façon risotto aux petits gris	ENTRÉE	2 Crème de champignons des bois, quenelles de volaille	
PLAT	Grenadin de veau à la bière, légumes, pommes château	PLAT	Cramique de filet de porc, spare-ribs, endives braisées et pommes au lard fumé	
	Vapeur de saumon Condorcet, mousseline dijonnaise, pommes persillées	······	Waterzooï de la mer, pommes natures	
DESSERT	Tarte au chocolat, glace à la cannelle et pommes	DESSERT	Tarte aux poires et crème d'amandes	
	glace à la cannelle et pommes	•••••	Assiette de fromage	
	2 Paris-Brest	BOISSON	Café	
BOISSON	Café			

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

RÉSERVATION ET PAIEMENTGeneration+ (places limitées)

*1 BOISSON COMPRISE + CAFÉ OFFERT

Ψ[

Repas de Noël Ma Poule



Repas de Nouvel An Les Brasseries Georges

□ LUNDI 26 DÉCEMBRE ○ 12 H		回 LUNDI 2	JANVIER © 12H00		
RÉSERVATIO	N ET PAIEMENT AVANT LE 16 DÉCEMBRE	RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 22 DÉCEMBRE MENU			
	MENU				
APÉRITIF	Apéritif & petite mise en bouche	APÉRITIF	Kir vin blanc		
ENTRÉE	Terrine maison de gibier à plumes aux fruits secs et foie gras, chutney de poires et pruneaux au gimgembre	ENTRÉE	Assiette de l'écaillé (2 huîtres creuses – 1 huître plate – 2 crevettes royales – 1 Langoustine –		
	Gravlax de saumon d'Ecosse et son petit shot d'aquavit. Toast et gelée de citron vert	ENIKEE	Bulots – 1 Palourde – 1 Amande – 1 Clams) Os à moelle grillé à la fleur de sel et toasts de pain maison		
PLAT	Ballotine de faisan aux champignons des bois. Jus de cuisson corsé au brandy.		Croquettes de crevettes grises		
	Pommes duchesses à la tartufata	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	Souris d'agneau, miel et thym frais		
	Petite nage de lotte dans une bisque de crevettes grises. Pommes nature tournées	PLAT	Filet mignon de bœuf à l'échalote, gratin dauphinois		
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	La bûche de Noël façon Ma Poule: aux deux chocolats et gianduja		Tournedos de saumon rôti et beurre blanc, risotto aux pleurotes		
DESSERT	2 La bûche de Noël façon Ma Poule: glacée vanille-framboise		Mille-feuille traditionnelTarte au citron meringuée		
	½ bouteille de vin par personne		Dame blanche		
BOISSONS	Eau plate ou pétillante	BOISSONS	2 verres de vin Eaux Cafés et thés		





O AVENUE WOLVENDAEL, 4
RÉSERVATION ET PAIEMENT

reservation et palement Generation+

*MENU + BOISSONS



O AVENUE WINSTON CHURCHILL, 259

RÉSERVATION ET PAIEMENT Generation+

*MENU + BOISSONS



84€*

Sporten Sporten









Tarif non-abonné

Après-midis dansantes / Dansnamiddagen

VENEZ NOMBREUX...

型 DEUXIÈME JEUDI
 DU MOIS
 20€ DONDERDAG VAN
 DE MAAND
 ③ 15H/15U

© RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA, CHÉE D'ALSEMBERG 905, 1180 UCCLE RESIDENTIE PRINSES PAOLA, ALSEMBERGSESTEENWEG 905, 1180 UKKEL

Animation musicale assurée par un musicien. Muzikale animatie door een muzikant.

······

*À PAYER SUR PLACE *TER PLAATSE TE BETALEN

*1 BOISSON ET 1 PÂTISSERIE INCLUSES DANS LE PRIX



Natation / Zwemmen

NATATION LIBRE/VRIJ ZWEMMEN

♥ PISCINE LONGCHAMP, SQUARE DE FRÉ/LONGCHAMP ZWEMBAD, DE FRÉ SQUARE

ENTRÉE PISCINE À PAYER SUR PLACE

Le port du bonnet est obligatoire. Badmuts verplicht.

RESPONSABLES
VERANTWOORDELIJKEN
MME/MW DRABBEN 02 376 39 69
M./MR UBAGHS 02 375 58 61

Nouveau

À PARTIR DU 1^{ER} JANVIER, NOS CARTES D'ABONNEMENT À 10 SÉANCES DE NOS ACTIVITÉS SERONT VALABLES POUR 4 MOIS À DATE DE VOTRE PAIEMENT.

Pétanque

ACTIVITÉS

40€*

○ PUC (PÉTANQUE UCCLE CENTRE), RUE ROBERT SCOTT 14, À CÔTÉ DE LA SALLE 1180/PUC (PETANQUE UKKEL CENTRUM), ROBERT SCOTTSTRAAT 14, NAAST DE 1180-ZAAL

RENSEIGNEMENTS INLICHTINGEN

M./DHR MELLEKER 02 376 02 23

*PAR AN (AVEC L'ASSURANCE), À PAYER SUR PLACE *PER JAAR (MET DE VERZEKERING), TER PLAATSE TE BETALEN



Tennis

EN DOUBLE/DUBBELSPEL

□ CHAQUE MATIN
 ELKE VOORMIDDAG

5€/PERSONNE

○ ROYAL RACING CLUB AVENUE DES CHÊNES 125, UCCLE EIKENLAAN 125, UKKEL

Nous accueillons avec plaisir de nouveaux membres, déjà familiers avec la pratique du tennis. Het is met groot genoegen dat we nieuwe leden ontvangen, reeds gefamiliariseerd met tennis.

RESPONSABLE VERANTWOORDELIJKE CRISTIAN MOROIANU 0473 28 58 26 INSCRIPTION INSCHRIJVINGEN moroianucc@gmail.com

Danses folkloriques / Volksdansen

MARDI/DINSDAG
 14H → 16H/14U → 16U

♥ SALLE DES SPORTS, PLACE DE ST-JOB, 20 SPORTZAAL, ST-JOBPLEIN, 20

RESPONSABLES VERANTWOORDELIJKEN MME/MW DEMEYER-EGGERICKX 0476 56 48 85 MME/MW BERTAUX 02 374 92 04



Cours de yoga pour seniors





PRIX POUR 10 SÉANCES
POSSIBILITÉ DE FAIRE UN ESSAI GRATUIT

⊙ NOUVELLE ADRESSE « AU BORD DE L'EAU » CHAUSSÉE D'ALSEMBERG, 620

RESPONSABLE ANNE SEVERYNS-SUKHA 0473 59 50 64 contact@sukha.be www.sukha.be INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Auprès de l'ASBL Generation+



Gymnastique / Gymnastiek

INTERRUPTION PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES ONDERBREKING TIJDENS DE SCHOOLVAKANTIES





L'assurance est comprise dans le prix. Cette activité est subsidiée par la Commission communautaire Française.

BON À SAVOIR

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.

Gymnastique chinoise / Chinese Gymnastiek

NIVEAU DÉBUTANT/BEGINNERSNIVEAU

QI GONG TAI-JI

☐ LUNDI ET MARDI☐ UNDI☐ 09H30 / 10H30 / 11H30☐ 11H30

♥ PLACE DE SAINT-JOB, 20

♥ PLACE DE SAINT-JOB, 20

RESPONSABLE GYMNASTIQUE CHINOISE

MME CLÉMENTINE LAFEAC

Gymnastique d'entretien / Onderhoudsgymnastiek

☑ MARDI
 ☑ MERCREDI
 ☑ 09H30 / 10H30
 ☑ 10H / 11H
 ☑ 09H / 10H / 11H
 ☑ ST-MARC,
 ☑ PLACE DE
 ☑ PLACE DE

ST-MARC, © PLACE DE © PLACE DE AVENUE DE FRÉ 74 SAINT-JOB, 20 SAINT-JOB, 20

RESPONSABLE GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

MME SURDIACOURT - HEYMANS

Gymnastique Koore (NOUVEAU)

■ VENDREDI

© 11H00



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 définitive) par exemple suite à une revalidation.

RESPONSABLE

MME DOMINIQUE MALCAUSE - KINÉSITÉRAPEUTHE 0474/48 66 88



Promenades du lundi

MAANDAGWANDELINGEN

Bon à savoir:

HORAIRE POUR TOUTE L'ANNÉE © RÉUNION À 14H, DÉPART À 14H15

Nos promenades durent entre 2h et 2h15. Bonnes chaussures vivement recommandées. Les animaux ne sont pas admis.

UURROOSTER VOOR HET HELE JAAR
© SAMENKOMST OM 14U, VERTREK OM 14U15

Onze wandelingen duren ongeveer 2u à 2u15. Goede schoenen altijd sterk aanbevolen. Dieren zijn niet toegelaten.

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ *MOEILIJKHEIDSGRAAD*

Facile Gemakkelijk Moyen Gematigd

Difficile Moeilijk

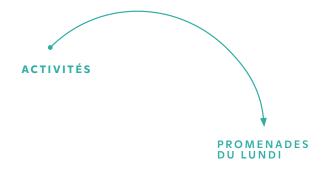


Promenade: "Vallée du Kwadebeek -Rhode-St-Genèse"/Wandeling: "Kwadebeekvallei - Sint-Genesius-Rode"

- 回 7 NOVEMBRE/NOVEMBER
- **⊘** HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH



- ♥ CIMETIÈRE DE RHODE ST-GENÈSE PARKING RUE DE LA FONTAINE – 1640 RHODE-ST-GENÈSE KERKHOF VAN ST-GENESIUS-RODE – PARKING FONTEINSTRAAT – 1640 ST-GENESIUS-RODE
- ☐ BUS 136 155 (DE LIJN) ARRÊT/HALTE : RUE DE LA FONTAINE-FONTEINSTRAAT



Promenade: "La Forêt de Soignes" par la Jachtdreef/Wandeling: "Het Zoniënwoud" via de Jachtdreef

- **14 NOVEMBRE/NOVEMBER**
- **⊗ CLAUDINE VERSPECHT & ANNIE ROGGEN**



- ⊙ NOTRE DAME AU BOIS/JEZUS-EIK 3090 OVERIJSE EGLISE DE JEZUS-EIK/KERK VAN JESUS-EIK
- ☐ BUS 341 344 348 349 (DE LIJN) BUS E (TEC)
 ARRÊT/HALTE: OVERIJSE J. DE MEEUSSTRAAT –
 JEZUS-EIK KERK

Promenade du Château de Gaasbeek/ Wandeling van het kasteel van Gaasbeek

- 回 21 NOVEMBRE/NOVEMBER
- **⊗** MONIQUE OTTO



- ☐ BUS 142 (DE LIJN)

 ARRÊT/HALTE: KASTEEL VAN GAASBEEK 1750 GAASBEEK

Promenade "Vers la Drève Joséphine"/ Wandeling "Naar de Drève Joséphine"

- **28 NOVEMBRE/NOVEMBER**
- **⊘ CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE**



- DEBUT AVENUE BRASSINE/BEGIN BRASSINELAAN GRANDE ESPINETTE/GROTE HUT -1640 - RHODE-ST-GENESE/SINT-GENESIUS-RODE
- ☐ BUS W 365 (TEC) / 155 (DE LIJN) ARRÊT/HALTE : GRANDE ESPINETTE / GROTE HUT

Promenade: "Vers Beersel"/ Wandeling: "Richting Beersel"

- **5 DECEMBRE/**DECEMBER
- **3 ANNIE BOCKSTAEL & MONIQUE DRABBEN**



- © CIMETIERE DE FOREST/BEGRAAFPLAATS VAN VORST KERKHOFLAAN – 1652- ALSEMBERG
- B BUS 153 (DE LIJN) DIRECTION/RICHTING NINOVE ARRÊT/HALTE: BEGRAAFPLAATS VAN VORST

Promenade "Entre la Lasne et la Dyle"/ Wandeling "Tussen de Lane en de Dijle "

- **26 DECEMBRE/DECEMBER**
- **⊗ PATRICK JACOBS & JEAN-PIERRE CREPLET**



- PARKING DERRIERE L'EGLISE SINT MICHIELS/PARKING ACHTER DE SINT-MICHIELSKERK – 13 BOLLESTRAAT – 3090 TERLANEN
- BUS 41(STIB) DE HERO JUSQU'A HERMAN-DEBROUX PUIS
 BUS 341 (DE LIJN) JUSQUE KAPPELEWEG A TERLANEN
 BUS 41 (MIVB) VAN HELDEN TOT HERMANN-DEBROUX EN DAN
 BUS 341 (DE LIJN) TOT AAN DE KAPELLEWEG IN TERLANEN
- **E411 SORTIE 3 TOURNER A GAUCHE, PUIS A OVERIJSE N4 VERS WAVRE, PUIS APRES 2,6 KM BOLLESTRAAT = EGLISE E411 AFRIT 3 RICHTINGWAVER, NA 2,6 KM LINKS RICHTING TERLANEN, 2,8 KM BOLLESTRAAT = KERK**

回 2 JANVIER/JANUARI

PAS DE PROMENADE – BONNE ANNEE A TOUS ET TOUTES!
GEENWANDELING – GELUKKIG NIEUWJAAR IEDEREEN!

Promenade "Le Bois des Capucins -Tervuren"/Wandeling "Het Capucijnenbos - Tervuren"

- 回 12 DECEMBRE/DECEMBER
- **⊘** MANUELA SUAREZ & BETTY LUYCX



- **♡ MARKT 3080 TERVUREN**
- TRAM 44 (STIB)/TRAM 44 (MIVB)
 ARRET/HALTE: OPPEMSTRAAT

Promenade "Le Blanc Caillou"/ Wandeling "Le Blanc Caillou"

- **19 DECEMBRE/**DECEMBER
- **⊘ POL BASSO & LINA GIUNTA**



- BUS 142 (DE LIJN)

ARRÊT/HALTE: KASTEEL VAN GAASBEEK – 1750 - GAASBEEK

🛱 CO-VOITURAGE/CARPOOLEN

Infos pratiques

POUR TOUTE QUESTION AU MOMENT DE REJOINDRE UN DÉPART DE PROMENADE

Appelez le 0486 22 89 57

DE NOUVEAUX GUIDES SONT LES BIENVENUS

Intéressé(e)? Appelez HENRI SMEYERS (02 374 38 71) ou CLAUDINE VERSPECHT (02 771 36 71) pour toutes vos questions.

VOOR ELKE VRAAG I.V.M. HET VERTREK VAN EEN WANDELING

BEL 0486 22 89 57

NIEUWE GIDSEN ZIJN WELKOM

Indien U geïnteresseerd bent mag U zich richten tot HENRI SMEYERS (02 374 38 71) of CLAUDINE VERSPECHT (02 771 36 71) voor bijkomende inlichtingen.

Ateliers Tarif abonné Ateliers Gratuit Serviciés Ateliers Gratuit Activités Activités

ATELIERS

& JEUX DE SOCIÉTÉ

WORKSHOPS EN BORDSPELLEN

Langues

TABLES DE CONVERSATION





Merci de préciser lors de votre inscription le nom du responsable ainsi que le jour de l'atelier de votre choix.

ANGLAIS

MERCREDI
 10H → 11H30
 CENTRE VANDERKINDERE

RESPONSABLE

MME GANDE 0478 30 93 34

ANGLAIS

MARDI 10H → 11H30 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

MME CHAPMAN 0486 89 02 06

ANGLAIS

JEUDI 10H → 11H30 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

MME UMIT 0477 35 33 17

NÉERLANDAIS

EUNDIS 7/11 - 28/11
 5/12 - 12/12 - 19/12 - 09/01
 10H → 11H30

© CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

MME LEDANT 0476 46 51 94



Cours d'informatique

GRATUIT

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

EPN COMMUNAL

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

■ LUNDI AU VENDREDI

③ 9H → 12H 13H → 16H

O CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 1011 (TRAM 51)

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

AUPRÈS DE L'EPN LUI-MÊME: 02 563 23 58 - EPN@UCCLE.BRUSSELS

EPN DES BIBLIOTHÈQUES

DÈS JANVIER 202

Formation en 12 semaines : 6 modules d'une durée de 2 heures par semaine. Une participation assidue est indispensable pour bénéficier parfaitement des modules.

- Découverte de l'ordinateur
- Création d'un document écrit
- Découverte d'internet
- Création et utilisation d'une boite mail
- Démarches administratives et banque en ligne
- Séance récapitulative

■ LUNDI

- **③ 13H → 15H**
- BIBLIOTHÈQUE DU HOMBORCH, AVENUE D'HOMBORCHVELD 30 (BUS 43-70-37)
- MARDI
- **③ 10H → 12H**
- ♥ BIBLIOTHÈQUE DU PHARE, CHAUSSÉE DE WATERLOO 935 BTE 4 (BUS 41 & 38)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

AUPRÈS DE L'EPN DES BIBLIOTHÈQUES LUI-MÊME: 02 374 04 43 EPNBIBLIO@UCCLE.BRUSSELS

Nouveau

À PARTIR DU 1ER JANVIER, **NOS CARTES D'ABONNEMENT** À 10 SÉANCES DE NOS **ACTIVITÉS SERONT VALABLES POUR 4 MOIS À DATE DE VOTRE PAIEMENT.**



Aquarelle 28€°





- ■ LUNDI **③ 14H → 16H30**
- **O CENTRE VANDERKINDERE**
- **□ MERCREDI**
- ⁽³⁾ 14H → 16H30
- **© CENTRE KRIEKENPUT**
- 回 JEUDI
- () 14H → 16H30
- **O CENTRE WOLVENDAEL**

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

RESPONSABLE

MME VISMARA 0477 80 81 63 marinav2455@gmail.com *POUR 10 SÉANCES

Dessin





ഈ VENDREDI © 09H30 → 11H30

O CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

CARMEN ORTIGOSA 0479 29 91 69

*POUR 10 SÉANCES

Théâtre





回 MERCREDI **③ 14H → 16H30**

O CENTRE VANDERKINDERE

L'atelier Théâtre est un endroit 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

ANNE ROMAIN (ACTRICE, COMÉDIENNE, CONTEUSE) 0497 54 08 89 anneromain688@yahoo.be SÉBASTIEN CHOLLET

*POUR 10 SÉANCES

Tricot, crochet, conture

ATELIER LIBRE

回 LUNDI © 13H30 → 16H30 **O CENTRE KRIEKENPUT RENSEIGNEMENTS** 02 375 10 07 (à partir de 11h30)

Ecriture créative LE PLAISIR PAR LES MOTS!

■ MFRCREDI O 09H15 → 11H





© CENTRE KRIEKENPUT

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

RESPONSABLE

ANNETTE TOIEROW 0477 28 15 46

Chant





 ■ MARDI © 15H → 16H30

O LA FERME ROSE, AV. DE FRÉ 44

 ∃EUDI **③ 14H → 16H** FERMÉ LE 22 NOVEMBRE

O CENTRE KRIEKENPUT

Retrouvez LUC WEISSER, auteur-compositeur, notamment du groupe Vaya Con Dios, pour cet atelier ludique, convivial et chaleureux. Chaque participant peut s'exprimer librement au travers des chansons qui ont bercé sa vie. Luc accompagne les chants au rythme de sa guitare. Au fil des séances, les participants prennent confiance en eux, la complicité s'intensifie et donne un ensemble de voix de plus en plus harmonieux.

RESPONSABLE LUC WEISSER *POUR 10 SÉANCES DE 2H

Atelier couture et habilité des aiguilles (TRICOT, CROCHET)

et atelier patchwork



30€

 MARDI © 09H30 → 11H30

O CENTRE VANDERKINDERE

Si vous rêvez de réaliser vos propres créations, donner une 2e vie à vos vieux vêtements. réalisation de produits écoresponsable (essuietout en tissus, mouchoirs en tissus et autres), 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 ou tout simplement partager des moments de détente et de convivialité.

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

MAGDA MERINO 0479 27 33 69

POUR LES DÉBUTANTS

COMPLET

 ■ MERCREDI © 09H30 → 11H30

♡ RUE DU REPOS, 44 (Domicile Mme Bevernaege)

RESPONSABLE

MME BEVERNAEGE 02 374 07 15

Merci de téléphoner à la responsable de l'atelier de votre choix avant de vous y rendre.



Bridge

PARTIES LIBRES

₽ LUNDI **③ 13H30 → 16H45**

■ MERCREDI

© CENTRE WOLVENDAEL

Questions pour un Champion

回 2^E ET 4^E VENDREDI DU MOIS **③ 14H → 16H45**

© CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE MME ABSIL 02 374 44 95



Whist & Belote

andrevandemeerssche

 MARDI, MERCREDI **ET VENDREDI**

Pyramide

RESPONSABLE

MME DELNOIJ

02 376 89 81

RESPONSABLE

0473 32 17 39

@gmail.com

∃ JEUDI

() 14H

() 14H

回 1^{ER}, 3^E, 5^E VENDREDI DU MOIS

O CENTRE WOLVENDAEL

O CENTRE VANDERKINDERE

M. ANDRÉ VANDEMEERSSCHE

O CENTRE NEERSTALLE

Whist

■ LUNDI ET VENDREDI © 13H30 → 16H30 **O CENTRE VANDERKINDERE**

☑ VENDREDI

() 14H → 17H

O CENTRE NEERSTALLE

回 LUNDI, MARDI, MERCREDI, VENDREDI

© 13H30 → 16H30

© CENTRE KRIEKENPUT

Cours de cuisine asiatique

■ MERCREDI **⑤ 16H → 18H**



O RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA, CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

La cuisine asiatique regroupe l'ensemble des traditions gastronomiques des pays d'Asie. Bien qu'issues d'une identité commune, notamment par l'utilisation d'aliments de base comme le riz et le mode de cuisson, ces traditions ont chacune leur spécificité locale.

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.

USTENSILES À APPORTER

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

RESPONSARI E

MME VINH 0478 29 65 50 Places limitées à 6 personnes par groupe: Groupes établis par l'asbl Generation+

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUPRÈS DE L'ASBL:

02/605.15.54 ET/OU 02/605.15.56

Scrabble

PARTIES LIBRES

 MARDI **③ 13H → 16H45**

O CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

M. DUGNOILLE 0479 57 85 22

Rami

PARTIES LIBRES

 ■ MARDI **③ 13H30 → 16H30**

■ VENDREDI

© 13H30 → 16H30

O CENTRE NEERSTALLE

Échecs

PARTIES LIBRES

⊕ LUNDI

O CENTRE NEERSTALLE

 ∃EUDI **③ 10H → 12H**

♡ SALLE 1180

RESPONSABLE

M. JEAN-PIERRE BASSEE 0465 31 59 40









en duplicate

Scrabble

■ MERCREDI

O CENTRE NEERSTALLE

Nous sommes à la recherche d'un(e) nouveau/nouvelle responsable pour le scrabble en duplicate.

Relaxation et bienêtre à l'écoute des bols chantants tibetains

Avec notre nouvelle coach Anne-Isabelle Wedner, laissez-vous gagner par les bienfaits des vibrations des bols chantants tibétains sur le corps et l'esprit. Les sonorités de ces bols procurent une détente mentale et corporelle puissante et régénératrice.

NOUVELLES PROPOSITIONS D'ATELIERS



Durant la séance, la personne allongée confortablement sur un tapis de gym/yoga apprendra à se détendre progressivement, sa respiration s'adoucira et se calmera, les muscles se relâcheront également, le cœur prendra un rythme plus paisible. Ainsi le mental sera à même de décrocher et, en fonction de chacun(e), entrer potentiellement dans un état modifié de conscience, proche d'un sommeil léger. Enfin, la séance peut s'achever, selon la demande, par l'application d'un bol tibétain sur une zone spécifique du corps afin de permettre une détente encore plus ciblée.

Anne-Isabelle Wedner pratique le yoga de l'énergie depuis plus de dix ans. Voici deux ans environ, elle a découvert l'univers fascinant des bols chantants tibétains et leurs nombreux bienfaits. Formée notamment au contact d'un psychologue sono-thérapeute en milieu hospitalier en Argentine, elle partage aujourd'hui auprès d'un public intéressé et curieux ses séances de relaxation/bien-être à l'écoute de ses sept bols chantants tibétains.

- **VENDREDI**
- **③ 15H → 16H**
- **♡ SALLE DE SAINT-JOB PLACE DE SAINT-JOB, 20**
- Ů TENUE CONFORTABLE, TAPIS DE GYM/YOGA, UN COUSSIN ET UN PLAID

RESPONSABLEANNE-ISABELLE WEDNER

5€

Tables de conversation en espagnol

Profitez d'un moment convivial pour échanger sur des sujets divers et améliorer votre connaissance de la langue de Cervantes.

→ Jour et heure encore à définir.

O CENTRE VANDERKINDERE

PRIX POUR 10 SÉANCES

25€

Intéressé(e)?

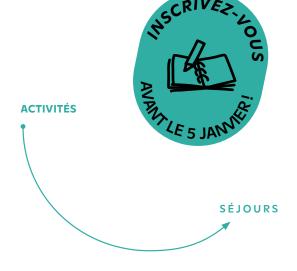
GENERATION+ LANCERA CES NOUVEAUX ATELIERS DANS LES PROCHAINES SEMAINES EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRIPTIONS.

VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?
NE TARDEZ PAS POUR FAIRE PARTIE DU
GROUPE DE DÉPART DE CET ATELIER!

Contactez le service des Seniors pour plus d'informations 02 605 15 54 ou 55.



Séjours



En plus de nos deux séjours à la Côte belge, nous avons le plaisir de vous proposer pour le printemps 2023 un circuit découverte en Alsace.

L'Alsace aux couleurs du printemps

回 LUNDI 29 MAI AU LUNDI 5 JUIN 2023 - 8 JOURS, 7 NUITS - HÔTEL*** AU NID DE CIGOGNES

Des maisons à colombages, des canaux, du vin... Dans une nature préservée, le cœur de l'Alsace bat au rythme de l'authenticité. Terre d'artisanat et d'histoire, elle recèle un vaste héritage à découvrir. Pour votre confort, chaque visite se fera à partir d'un seul et même lieu.

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 pourrez également prendre un verre au bar de l'hôtel.

LE PROGRAMME

■ JOUR 1: VOYAGE

➤ DÉPART à 8h00 au Centre culturel d'Uccle ② ARRIVÉE vers 16h00 à l'hôtel restaurant*** Au nid de cigognes: attribution des «nids», apéritif de bienvenue, dîner.

JOUR 2: LES VILLAGES TYPIQUES, LA ROUTE DU VIN D'ALSACE ET LES CIGOGNES (65 KM)

PETIT DÉJEUNER À L'HÔTEL – Départ pour KAYSERSBERG, cité natale du docteur Albert SCHWEITZER (Prix Nobel de la Paix). Cette jolie ville ancienne encore partiellement entourée de remparts et de tours est dominée par la pittoresque ruine de son château fort du 13ème siècle. Puis visite de RIQUEWIHR, cité médiévale, joyau de l'Alsace.

RETOUR AU NID POUR DÉJEUNER.

L'après-midi, départ pour HUNAWIHR, village viticole avec son église fortifiée qui abrite depuis 3 siècles les cultes protestants et catholiques. Visite du centre de réintroduction des cigognes et des loutres. Puis visite d'une cave où vous pourrez déguster les meilleurs crus d'Alsace.

RETOUR AU NID POUR LE DÎNER





JOUR 3: STRASBOURG - OBERNAI -LE MONT SAINTE-ODILE (170 KM)

PETIT DÉJEUNER À L'HÔTEL – Départ pour STRASBOURG. Visite guidée en bateau sur l'Ill (avec audio-guide). Visite de la Cathédrale «Le Grand Ange Rose de Strasbourg», remarquable chef-d'œuvre de l'art Gothique, construit de 1277 à 1365.

DÉJEUNER À STRASBOURG.

L'après-midi, départ pour OBERNAI, petite ville très pittoresque, résidence principale du duc d'Alsace, père de la future sainte Odile. Nous continuons vers la montagne sacrée d'Alsace, dominant la plaine d'Alsace au-dessus d'Obernai: le mont Sainte-Odile, lieu de pèlerinage.

RETOUR AU NID – DÎNER.

JOUR 4: GERTWILLER - ROYAL PALACE (220 KM)

PETIT DÉJEUNER À L'HÔTEL - Départ vers GERTWILLER pour la visite du musée du Pain d'Epices et des Douceurs d'Autrefois avec quelques 7000 pièces relatives au pain

Royal Palace

d'épices, à la biscuiterie, à la chocolaterie, à l'art populaire alsacien et à la vie rurale d'autrefois. Continuation vers KIRRWILLER pour un déjeuner spectacle au Royal Palace au restaurant «Le Majestic», au cours duquel vous dégusterez un merveilleux menu concocté par le chef du Royal Palace, suivi du nouveau spectacle, fort de ses 40 comédiens, danseurs, chanteurs et artistes internationaux.

L'après-midi: danse et animation au Lounge Club.

RETOUR AU NID - DÎNER

JOUR 5 : COLMAR – CHATEAU DU HAUT KOENIGSBOURG – RIBEAUVILLE (80 KM)

PETIT DÉJEUNER À L'HÔTEL – Départ pour COLMAR, découvrez les charmes du vieux Colmar, ses zones pittoresques, Maison des Têtes, Collégiale Saint-Martin, Maison Pfister, Petite Venise... Petite visite train puis temps libre pour achats.

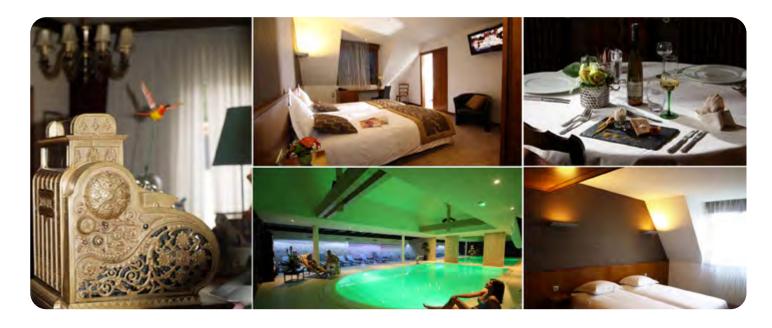
DÉJEUNER AU NID.

L'après-midi, départ pour KIENTZHEIM pour la visite du château du Haut-Koenigsbourg, le plus grand et le plus beau d'Alsace, restauré par Guillaume II en 1908. Perché sur un plateau rocheux qui culmine à 757 m d'altitude, il s'étend sur 270 m de long. Retour par RIBEAUVILLE, propriété de la puissante dynastie des Seigneurs de Ribeaupierre jusqu'à la Révolution avec sa Tour des Bouchers (13e siècle).

RETOUR AU NID - DÎNER

JOUR 6: KIENTZHEIM – FROMAGERIE – LA ROUTE DES CRETES – CONFISERIE (195 KM)

PETIT DÉJEUNER – Départ pour KIENTZHEIM, situé au cœur des vignes, non loin de Kaysersberg, village typique avec ses belles maisons à colombages, ses remparts et ses vignes, le château Schwendi, le musée du Vignoble et des Vins d'Alsace, la porte fortifiée du Lalli. Continuation vers LAPOUTROIE. Arrêt dans une fromagerie où vous découvrirez toutes les étapes de la fabrication



traditionnelle du Munster. Via le col du Wettstein, passage par Munster et Sondernach.

DÉJEUNER DANS UNE FERME AUBERGE (repas marcaire*).

* Spécialité du Massif des Vosges, le repas marcaire débute par un potage de légumes ou une part de tourte à la viande servie avec une salade verte. En fonction des vallées, la recette de la farce varie.

Vient ensuite le plat principal du menu marcaire, une pièce de porc délicatement fumé accompagnée de pommes de terre braisées. Les fermiers-aubergistes les cuisinent avec des lardons, des oignons, du beurre et parfois arrosées de vin blanc dans un chaudron en cuivre qu'ils suspendent au-dessus d'un feu de bois. L'après-midi, route des Crêtes, par le col de la Schlucht. Arrêt pour la visite d'une confiserie. Dans la boutique au goût de l'enfance, un musée du bonbon... un peu comme si le présent retenait son souffle un instant, avec beaucoup d'objets et de souvenirs liés à ces douceurs sucrées.

RETOUR À L'HÔTEL - DÎNER

JOUR 7: EGUISHEIM - TURCKHEIM (60 KM)

PETIT DÉJEUNER À L'HÔTEL. Matinée libre. DÉJEUNER AU NID.

L'après-midi, départ vers EGUISHEIM classé en 2013 «Village préféré des français». A quelques pas de Colmar, Eguisheim, berceau du vignoble alsacien, s'enroule en cercles concentriques autour du village qui vit naître le pape Léon IX. A l'intérieur, le long des ruelles pavées, le village, primé au plan national et européen pour la qualité de son fleurissement, dévoile aux regards conquis la beauté de ses demeures des 16e et 17e siècles aux toits pointus, aux couleurs vives et aux façades à colombages. Retour par TURCKHEIM, un très beau village à l'entrée de la vallée de la Fecht, réputé non seulement pour son riche centre historique et la qualité de ses vins, mais aussi par son veilleur de nuit, qui continue à faire sa tournée tous les soirs à 22h00, de mai à octobre.

Retour au Nid – Dîner et apéro de l'amitié

JOUR 8: RETOUR

PETIT DÉJEUNER ET RETOUR À UCCLE en fin d'après-midi.

PRIX

Acompte à payer: 400 €

€ 1.265€





Chambre double Chambre single

LE PRIX COMPREND

- Pension complète et transport en car
- Taxes de séjour
- 1/4 de vin compris à tous les repas
- Café ou thé le midi (sauf au Royal Palace jour 4)
- Fromage aux dîners
- · Apéritif de bienvenue & apéritif de l'amitié
- · Le cadeau souvenir
- Les visites et entrées et un accompagnateur.
- Libre accès à l'espace détente de l'hôtel: piscine intérieure chauffée, sauna, hammam ouvert de 8H00 à 21H. Peignoirs et chaussons fournis gratuitement

NON COMPRIS DANS LE PRIX

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

Nos séjours 2023 à la Côte belge

- **O KNOKKE, HÔTEL PAVILLON DU ZOUTE**
- **O LA PANNE, PARKHOTEL**

Les détails de ces deux séjours vous seront communiqués dans notre prochain magazine (janvier-février).

Page libre

La Commune s'installe dans l'œuvre d'une architecte uccloise

Le 18 octobre dernier se déroulait l'inauguration officielle du nouveau Centre administratif d'Uccle, rue de Stalle 77, en présence de la princesse Delphine de Belgique. Le bâtiment partage un anniversaire avec les seniors d'Uccle puisque sa construction s'est achevée la même année de la fondation de l'asbl SUTA/ Generation+! De style brutaliste, il s'inscrit dans lignée architecturale d'un courant qui donna notamment naissance à la célèbre Cité Radieuse à Marseille, œuvre de Le Corbusier. On doit ses plans notamment à Françoise Blomme, née à Uccle et qui fut étudiante en secondaire à l'école Decroly. Son père, Yvan Blomme, et son grand-père, Adrien Blomme, étaient eux-mêmes des architectes renommés à qui l'on doit quelques maisons ou immeubles remarquables à Uccle.



La poésie est toujours d'actualité

En voici la preuve trouvée dans le journal «Le Soir» des samedi 30 et dimanche 31 juillet dernier, sous le titre: «Si elle ne se vend pas, la poésie s'obstine et foisonne» Voici une poésie de Cécile Coulon («En l'absence du capitaine» édition Le Castor astral, 15€)
Pour toi

Je suis là et tu n'es plus,

Je n'ai pas les mots pour couvrir

les milliers de larmes qui me montent aux yeux comme monte sur les champs corréziens la brume du printemps;

je te remercie d'avoir été ma grand-mère aussi longtemps.

C'est une chose bien naturelle de partir quand on a «fait son temps».

Ce sont tes paroles: faire son temps,

Tu as fait le tien et avec, celui de tes petits-enfants. J'ai appris tant de toi,

je t'ai écoutée sans rien dire les histoires si bien racontées qu'on les pensait d'aujourd'hui alors qu'elles étaient d'autrefois

(...)

Et me voilà ne sachant plus quoi faire qu'écrire encore et encore que je te dois tant

(...)

Tu n'es plus et tu es toujours là. Ma grand-mère et bien plus que cela.

Y. Lahaut-Van den eynde

Économiser l'énergie... un geste essentiel

A l'heure actuelle, il est de plus en plus urgent d'économiser l'énergie.

Quelques pistes:

Se chauffer:

- réduire la t° de 1°C, c'est réduire votre facture de 6 à 7 % (vous êtes frileux: pull ou couverture supplémentaire)
- ne jamais couvrir le radiateur (capacité réduite de 10%)
- fermer rideaux, stores, volets durant la nuit, avoir du double ou du triple vitrage
- faire entretenir sa chaudière (3 à 4% de combustible économisés)
- investir dans une nouvelle chaudière, thermostat avec programmateur et/ou vannes thermostatiques

Cuisiner:

- utiliser un couvercle (50 % d'économies)
- adapter le dessous de la cuiseuse au mode

de chaleur choisi (fond plat)

- éteindre un peu avant la fin de la cuisson

Lessiver et sécher:

- attendre que la machine soit remplie
- sélectionner les programmes à basse température (30°, 40°) Économie de 70% par rapport à un lavage à 90°
- nettoyer régulièrement le filtre
- pendre la lessive à l'extérieur si c'est possible (le séchoir utilise 2 à 3 fois plus d'énergie que le lave-linge)

Les appareils électroménagers de basse consommation (classe A ou B) vous permettent une économie d'énergie d'environ 40%.

Ma mère disait:

«Les petits ruisseaux font les grandes rivières».

Y. Lahaut-Van den eynde





1972

1972 vous en souvenez-vous?

Cette année-là, Pierre Perret ouvre la « Cage aux oiseaux » tandis que l'aventure spatiale des missions Apollo se referme. Nous sommes en 1972 et, à Uccle, naît le « Service ucclois du Troisième âge », l'asbl des seniors récemment rebaptisée Generation+. Vous aviez 10, 20, 30 ou plus encore durant cette période? Alors, remontons le temps 50 années en arrière et retrouvons l'ambiance d'une année en mode chemises à fleur et pantalons pattes d'eph'.

Popcorn. Non pas le maïs soufflé des séances de cinéma; mais bien ce morceau de musique électronique à la mélodie aussi simpliste qu'entêtante. Ces quelques notes de synthétiseur faisaient fureur dans les «booms» en 1972. Elles symbolisent bien cette année-là: légères comme l'air du temps d'une époque grisée de nouvelles libertés mais, à la fois, préfigurant une nouvelle ère où rien ne fut plus «comme avant». Ce qui fut vrai pour cette bulle pop le fut aussi dans bien d'autres domaines cette année-là.

Cinquante ans plus tard, les années 70 alors commençantes sont en effet considérées aujourd'hui plutôt comme les Sixties finissantes. L'Histoire retient que les 30 Glorieuses s'arrêteront quelques mois plus tard avec le premier choc pétrolier mondial. Comme un chapitre qui se termine dans l'histoire du 20e siècle... Rendez-vous compte: en 1972, les Beatles, décorés de l'ordre de l'Empire britannique dès 1965, sont déjà séparés! Et, tout là-haut, la Lune reçoit en décembre ses derniers visiteurs humains à ce jour.



Mick Rock - Tasche

Les téléspectateurs
britanniques
découvrant à
l'émission télévisée
Top of the Pops de la
BBC un chanteur au
look androgyne et aux
cheveux orange, un
certain David Bowie.



l'immeuble du Watergate, lance le scandale politique qui le conduira à la démission en 1974.

Année charnière qui pleure Maurice Chevalier et Bobby Lapointe et, dans le même temps, place Sylvie Vartan et Sheila au sommet des hits parades. Sur les ondes françaises, les yéyés paraissent bien sages avec le recul d'un demi-siècle et en comparaison du choc vécu cet été-là par les téléspectateurs britanniques découvrant à l'émission télévisée Top of the Pops de la BBC un chanteur au look androgyne et aux cheveux orange, un certain David Bowie. Au-delà de sa prestation, la future star planétaire participe alors à l'émergence d'un phénomène de société qui verra l'affirmation de la communauté homosexuelle et de ses revendications.

En Belgique, Paul-Henri Spaak décède tandis que le gouvernement Gaston Eyskens V se forme en janvier pour chuter à peine un an plus tard sur un hérisson venu des Fourons. En octobre se déroule la première rentrée académique de Louvain-la-Neuve qui ne concerne encore que les futurs ingénieurs et physiciens. Pendant que la Belgique se déchire de part et d'autre de la frontière linguistique, les Allemagnes de l'Est et de l'Ouest entament via une reconnaissance diplomatique réciproque un lent processus qui les verra se réunir en 1989. L'Europe se construit avec la signature du Traité de Bruxelles qui aboutira à l'adhésion à la CEE, en janvier 1973, du Danemark, de l'Irlande et du Royaume-Uni. Aux États-Unis, Richard Nixon est réélu en octobre 1972. Pour peu de temps cependant: l'arrestation, le 17 juin, de cing hommes pour cambriolage au siège du Parti démocrate, dans

Toujours sur le plan international, une certaine détente se matérialise entre les Etats-Unis et l'URSS avec des traités mettant fin à la course aux armements nucléaires. Si la Guerre froide semble marquer le pas, la rivalité entre les deux grandes puissances continue de se manifester sur d'autres terrains.

1972 voit notamment l'Américain Bobby Fischer et le Russe Boris Spassky s'affronter lors des championnats du monde d'échecs. Leur partie restera dans les annales pour sa durée, près de deux mois, et plus encore la défaite historique de Spassky mettant un terme à quelque 25 ans de domination soviétique sur les échiquiers mondiaux!

Si le tournant de la décennie se marque peu à peu en 1972, certaines valeurs sûres n'en demeurent pas moins à la pointe de l'actualité. C'est le cas, dans le registre sportif, avec les exploits d'Eddy Merckx. Le Cannibale remporte en juillet son quatrième Tour de France, le dernier consécutif, avec plus de 10 minutes d'avance sur son plus proche adversaire! Ce n'est pas sa seule performance de l'année: quelques semaines plus tard, sur la piste du vélodrome de Mexico, il bat le record de l'heure qui ne tombera qu'en 2000. Sur un plan plus local, le Royal Léopold Club célèbre son 17e (et pas le dernier) titre de champion de Belgique. Notre commune au faîte du hockey: certaines traditions résistent aux aléas de l'histoire!



En 1972,
le Petit Robert
accueille deux
nouveaux mots.
Le fast food et l'OVNI
ont désormais leur
place au dictionnaire.
Mais d'autres
nouveautés ont
marqué l'année.

Si 1972 était...

En 1972, le quotidien France Soir, afin de mettre des bonnes nouvelles en avant, utilise un logo qui fait mouche : « J'ai fait un rond, deux yeux, une bouche. Comme un petit sourire que l'on va mettre dans chaque rubrique du journal », explique son créateur.



... une émission TV

Lancé en janvier sur l'antenne de la 2º chaîne de... l'ORTF, avec déjà Patrice Laffont à l'animation, le jeu Des chiffres et des lettres connaît un succès immédiat et a été exporté dans quinze pays dans le monde.

... une invention

Celle de l'e-mail, qui prend la forme que nous lui connaissons tous. L'ingénieur américain Ray Tomlinson invente l'adresse de courrier électronique que nous connaissons toujours en séparant le nom de l'utilisateur de celui de l'ordinateur à l'aide de l'arobase @.

... un monument

En 1972, le sculpteur Jacques Moeschal, né à Uccle, élève à la frontière franco-belge une œuvre monumentale: deux immenses pylônes coiffés d'une main stylisée symbolisant l'amitié entre les deux pays. On lui doit aussi le «Signe de lumière» érigé en 1999 à la Porte de Namur.

... un message

En mars, la sonde Pioneer 10 s'élance vers le cosmos. A son bord, une plaque porte un message adressé à des intelligences extraterrestres, où sont gravés un homme et une femme nus, ainsi que des symboles informant sur l'origine de la sonde. Une bouteille à la mer interstellaire...

... une couleur

L'orange bien entendu! Il succède aux couleurs certes vives mais plus classiques des années 60. En 1972, outre pour la chevelure de David Bowie, l'orange s'impose dans l'habitacle «flashy», tout en skaï, de la toute nouvelle Renault R5.

Le Bal des seniors se met à l'heure des Seventies!

A l'occasion des 50 ans de notre asbl, notre traditionnel bal de fin d'année revisitera en musique, le samedi 3 décembre prochain, la fabuleuse décennie des années 70.

Ne manquez donc pas cette édition exceptionnelle à plus d'un titre pour retrouver l'ambiance musicale de, peut-être, vos jeunes années!

En plus de l'ambiance sur la piste de danse, le verre de l'amitié et un moment gourmand vous attendront. Diverses animations surprises agrémenteront l'après-midi, sans oublier la visite de saint Nicolas qui, pour rien au paradis, ne manquerait ce rendez-vous avec les seniors d'Uccle!

Enfin, un peu de hasard viendra pimenter l'après-midi à l'occasion d'une tombola gratuite organisée par l'asbl Generation+ avec, comme lot principal, une invitation pour 2 personnes à l'un de nos repas de fêtes en 2023!

Infos pratiques

GRATUIT, SUR INSCRIPTION.

Le samedi 3 décembre à 15h00 au Centre culturel d'Uccle.

PLUS D'INFORMATIONS

Service des Seniors:

2 02/605.15.54 (ou 56)

⊠ sseniors@uccle.brussels



En pratique

Besoin de plus d'informations sur nos activités ? Envie de vous inscrire ? L'équipe de l'ASBL Generation+ est à votre disposition pour répondre à vos questions.

Visites, excursions, séjours, repas

Comment vous inscrire?

Pour toutes les activités, vous avez le choix:

2 02 605 15 54 (OU 55 OU 56)

Seniors@uccle.brussels

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

© RUE DE STALLE 77, 1180 UCCLE BUREAUX OUVERTS DE 8H30 À 12H00

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

Comment payer votre inscription?

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

□ PAR VIREMENT

BE47 0680 4861 2080 (compte de l'ASBL Generation+)

■ EN ESPÈCES OU BANCONTACT

Directement au bureau

Confirmation de votre inscription

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

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

Annuler votre inscription

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

Le jour de votre activité

EXCURSIONS

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

ACTIVITÉS SAVOIR PLUS

Certaines de nos activités vous sont proposées sous l'appellation «Savoir plus» via nos bénévoles, MME CHRISTINE MARCHAL et MME MARIE-JOSÉE 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:

Sports, Ateliers, Jeux de société

Comment yous inscrire?

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

Comment payer votre inscription?

Votre première participation est gratuite. La participation aux ateliers payants se fait via l'achat d'une carte de dix séances, valable 4 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, le nom du responsable, le jour et l'heure.

□ EN ESPÈCES OU BANCONTACT

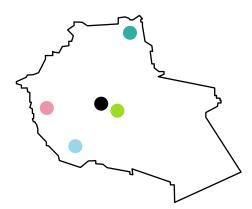
Directement au bureau

Les Centres récréatifs des Seniors

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

- **CENTRE KRIEKENPUT** O RUE DU KRIEKENPUT 14 **9** 02 375 10 07 🖽 BUS 37, 43
- **CENTRE NEERSTALLE O CHAUSSÉE DE NEERSTALLE 489 ₽ 02 332 33 46** TRAM 4, 97
- **CENTRE VANDERKINDERE ⊘ RUE VANDERKINDERE 383**

- CENTRE WOLVENDAEL
 - O AVENUE PAUL STROOBANT 43 (accès possible à pied par le Parc Wolvendael, via l'entrée Dieweg) **9** 02 375 29 62
 - 🛱 TRAM 92, 97
- **SALLE 1180**
 - RUE ROBERT SCOTT 14
 - **D** 02 348 65 16
 - 🛱 TRAM 4, 51, 97



Comment prendre un repas dans un Centre?

() 12H → 13H **YP POTAGE, PLAT, DESSERT** 4,95€

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

Renseignements et inscription

□ LUNDI → VENDREDI

⊗ 8H30 → 12H30 ET 13H30 → 15H30

O RUE DE STALLE 77

2 02 605 12 02

⊠ servicerepas@uccle.brussels

Repas intergénérationnels: les mardis gourmands

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

- 回 CHAQUE MARDI
- **© 14H → 16H**
- O CENTRE RÉCRÉATIF VANDERKINDERE

ORGANISÉ PAR

L'ASBL BRAS DESSUS BRAS DESSOUS



NOUVEAU

Generation+ (f a sa page Facebook!

Vous êtes adepte des réseaux sociaux? Alors retrouvez-nous vite sur notre page Facebook, nouvellement créée! Vous y retrouverez des photos d'ambiance et des actualités de nos activités. A partager sans modération avec vos contacts! www.facebook.com/ **GenerationPlusUccle**

Une newsletter électronique pour ne manquer aucune nouvelle

Generation+ vous propose de vous abonner à sa newsletter pour vous tenir informé(e) de nos dernières actualités. Une activité qui se rajoute à notre programme, un changement dans une activité... ces informations arriveront directement dans votre boîte mail.

Pour vous abonner, contactez par e-mail le service des Seniors: seniors@uccle.brussels.

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

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

Abonnezvous!



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 déléquée de l'ASBL

Comité de rédaction

FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH

Rédacteur en chef

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

Partenaires techniques

CIT'LIGHT ASBL Rédaction

ONOSTUDIO.BEDesign

ABC-DRUKKERIJ Impression

Contact et publicité

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

UNDI → VENDREDI
 08H30 → 12H00

ATTENTION CHANGEMENT <u>D'HEURE</u>

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

- **ILUNDI → VENDREDI**
- © 08H30 → 12H00
- © 13H30 → 15H30
- **O RUE DE STALLE 77**
- **2** 02 605 15 54 02 605 15 55 02 605 15 56
- **J** 02 605 15 53 (PUBLICITÉ)
- **⋈** SENIORS@UCCLE.BRUSSELS

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

- MARDI
- **© 09H30 → 12H00**
- **2** 02 605 15 52

⊠ savoirplus@uccle.brussels et en copie à

seniors@uccle.brussels