



Generation +

Numéro 16

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2023
SEPTEMBER - OKTOBER 2023

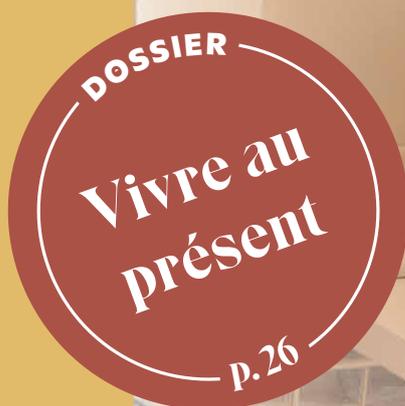
ASBL Generation+
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT
1099 BRUXELLES X



DÉCOUVREZ LA NOUVELLE SAISON

**CONFÉRENCES
INTERUNIVERSITAIRES**
p. 9

À votre agenda !

4 septembre - 5 novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche
4 septembre	5	6	7 PROMENADE GUIDÉE Entre la courbe et la ligne, le cœur de St-Gilles balance	8	9	10 Brocante Ophem
11	12 Naissance de Maurice Chevalier (1888)	13	14 UCCLE RACONTÉE De Saint-Job à Calevoet : les gares ucloises et leurs quartiers	15	16	17 Dimanche sans voiture
18	19 VISITE La Grand-Place de Bruxelles (Savoir Plus)	20	21 Journée internationale de la paix	22	23	24
25	26 VISITE Les ruches du Moulin de Nekkersgat (Savoir Plus)	27	28 EXCURSION AfricaMuseum	29 CONFÉRENCE INTERUNIVERSITAIRE Séance inaugurale	30	1 ^{er} octobre
2	3 VISITE Le Musée Banksy (Savoir Plus)	4 REPAS ICPP	5 PROMENADE GUIDÉE Parcours femmes à BXL CONFÉRENCE Code de la route	6 FORMATION J'adopte ma banque numérique	7	8
9 Journée mondiale de la poste	10	11	12 UCCLE RACONTÉE Uccle centre REPAS ENVOL GOURMAND	13	14	15
16	17 VISITE Ancien Hôtel de Knuyt de Vosmaer (Savoir Plus)	18	19 PROMENADE GUIDÉE Les impasses sortent de l'ombre	20 CONFÉRENCE INTERUNIVERSITAIRE Martine Cadière	21	22
23	24 Journée des Nations unies	25	26	27 Naissance de Michel Galabru (1923)	28	29
30	31	1 ^{er} novembre	2 REPAS D'AUTOMNE Ma Poule	3	4	5

Édito

La rentrée, c'est aussi pour vous les seniors. Votre magazine est une nouvelle fois riche en propositions de loisirs et de sorties. C'est le cas, sans conteste, de la nouvelle saison des Conférences interuniversitaires. Après avoir levé un coin du voile sur la programmation 2023-2024 dans notre précédent numéro, nous vous détaillons, en pages 9 à 11, l'ensemble de vos rendez-vous du savoir abordable pour les prochains mois. Notre séance inaugurale du 29 septembre s'annonce passionnante et au cœur de l'actualité : ne manquez pas ce premier de nos huit prochains rendez-vous !

Par ailleurs, notre programme « Seniors : objectif mobilité » a déjà pris son départ avec des ateliers de prise en main des applications numériques, des outils qui peuvent être bien utiles pour vos déplacements au quotidien. Les prochaines semaines seront consacrées à d'autres activités encore dans le cadre de cette programmation avec comme fil rouge : « Du pratique avant tout ! »

La rentrée, c'est aussi symboliquement, même lorsqu'on a passé l'âge de préparer son cartable, l'occasion de se remettre en mouvement et de s'atteler peut-être à certaines tâches que l'on a trop souvent reportées à plus tard. Mettre de l'ordre, se mettre en ordre de... c'est peut-être le meilleur moyen de se servir du temps présent pour faire la transition entre le passé et le futur. Pour en savoir plus, plongez-vous dans notre dossier très instructif à ce niveau !

Bonne lecture de votre magazine !

De eerste schooldag, dat geldt ook voor senioren. Je magazine staat opnieuw boordevol voorstellen voor vrijetijdsactiviteiten en uitstapjes. Dat is ongetwijfeld het geval voor het nieuwe seizoen van de interuniversitaire lezingen. In ons vorige nummer lichtten we al een tipje van de sluier over het programma 2023-2024. Op pagina 9 tot 11 vind je in detail al je kennisafspraken voor de komende maanden. Onze openingssessie op 29 september belooft boeiend en heet van de naald te zijn: mis deze eerste van onze acht volgende afspraken niet!

Ons programma «Senioren: doelstelling mobiliteit» is bovendien alvast van start gegaan met workshops om digitale apps onder de knie te krijgen, hulpmiddelen die nuttig kunnen zijn voor je dagelijkse verplaatsingen. De volgende weken staan in het teken van andere activiteiten in het kader van dit programma, met als rode draad: «Praktijk boven alles!».

De eerste schooldag is ook symbolisch, zelfs als je je boekentas niet meer moet klaarmaken, de gelegenheid om je opnieuw in beweging te zetten en je misschien te zetten aan bepaalde klusjes die je al te vaak uitgesteld hebt. Opruimen, orde op zaken stellen, ... het is misschien het beste middel om het heden te benutten als brug tussen het verleden en de toekomst. Wil je meer weten? Dompel je dan onder in ons zeer leerzaam dossier!

Veel leesplezier!

SOPHIE BASCOUR-PINTE
Présidente
Voorzitster

YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE
Administratrice déléguée
Afgvaardigd bestuurder

FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH
Échevin de tutelle
Voogdijschepen



Activités

- 5 EXCURSIONS & VISITES
- 9 CONFÉRENCES
- 12 REPAS
- 14 (IN)FORMATIONS
- 16 MARCHES DU LUNDI
- 18 SPORTS
- 21 ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ
- 24 ÉVÉNEMENTS

Dossier

- 26 VIVRE AU PRÉSENT
- 29 PAGES LIBRES

En pratique

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

Excursions & Visites

 Tarif abonné Tarif non-abonné**COMPLET**

Excursions et visites déjà complètes

**VOUS VOUS ÊTES INSCRIT(E) À L'EXCURSION CI-DESSOUS ?
NOUS VOUS LA RAPPELONS EN FORME DE PETIT AIDE-MÉMOIRE !**

 **JEUDI 7 SEPTEMBRE**

**PROMENADE GUIDÉE - ENTRE LA COURBE ET LA LIGNE,
LE COEUR DE SAINT-GILLES BALANCE**

🕒 **DÉPART : 14h15**
CHAUSSÉE D'ALSEMBERG, 172 À 1190 FOREST

 **JEUDI 14 SEPTEMBRE**

**UCCLE RACONTÉE - LES PROMENADES DE VIVIANA
DE SAINT-JOB À CALEVOET LES GARES UCULOISES ET
LEURS QUARTIERS**

🕒 **DÉPART : 14h15**
PLACE SAINT-JOB, DEVANT L'ÉGLISE

 **MARDI 19 SEPTEMBRE**

**VISITE
LA GRAND-PLACE DE BRUXELLES**

🕒 **DÉPART : 14h15**
**DEVANT L'HORLOGE DE L'HÔTEL DE VILLE,
GRAND-PLACE À 1000 BRUXELLES**

 **JEUDI 21 SEPTEMBRE**

**UCCLE RACONTÉE - LES PROMENADES DE VIVIANA
SUR LES TRACES DES HAMEAUX MÉDIEVAUX UCULOIS
LE LONG DE LA VALLÉE DE L'UKKELBEEK**

🕒 **DÉPART : 14h15**
**AVENUE DE FRÉ - ARRÊT DE BUS ZEECRABBE, DIRECTION HÉROS
(BUS 37 - 38 - 41 - 43) ARRIVÉE : SQUARE DES HÉROS**

 **MARDI 26 SEPTEMBRE**

**VISITE
LES RUCHES DU MOULIN DE NEKKERSGAT**

🕒 **DÉPART : 14h15**
RUE KEYENBEMPT, 17

 **MARDI 3 OCTOBRE**

VISITE - LE MUSÉE BANKSY

🕒 **DÉPART : 14h15**
RUE DE LAEKEN, 28 À 1000 BRUXELLES

 **JEUDI 5 OCTOBRE**

**PROMENADE GUIDÉE
PARCOURS DE FEMMES À BRUXELLES :
ARISTOCRATES, BÉGUINES,
POISSONNIÈRES ET STYLISTES**

🕒 **DÉPART : 14h15**
**RUE DU GRAND HOSPICE À 1000 BRUXELLES,
DEVANT L'HOSPICE PACHÉCO
ARRIVÉE : RUE ANTOINE DANSAERT**



Excursion AfricaMuseum

📅 JEUDI 28 SEPTEMBRE

🕒 8h30

L'AfricaMuseum a la réputation d'être l'un des plus beaux musées africains du monde, et l'un des plus impressionnants. Depuis sa fondation, en 1898, sa mission consiste à conserver et gérer des collections, mener de la recherche scientifique et diffuser ses connaissances auprès d'un large public à travers des activités muséales, éducatives et scientifiques. Depuis sa réouverture en 2018, il a considérablement changé d'aspect. La rénovation en profondeur du bâtiment et de son accès s'est également étendue à la muséographie pour en faire un « lieu de mémoire » qui aborde le passé colonial de la Belgique d'une manière ouverte et adulte. Tous les aspects du musée ont été décolonisés en impliquant des scientifiques des communautés africaines de Belgique afin d'en faire une plate-forme dynamique pour la recherche, la rencontre et le dialogue des visiteurs de générations et de cultures différentes.



**TRANSPORT EN AUTOCAR OFFERT
PAR GENERATION+
NE MANQUEZ PAS LES DERNIÈRES
PLACES DISPONIBLES !**

- **MATIN** : Visite guidée du musée.
- **MIDI** : Repas (menu 3 services) au restaurant du musée « Tembo ». Depuis le 1^{er} étage du pavillon d'accueil en verre, vous profiterez d'une vue magnifique sur le bâtiment du musée et sur le parc.
- **APRÈS-MIDI** : promenade libre dans le majestueux parc de 205 hectares qui était autrefois le domaine de chasse des ducs de Brabant. Un jardin à la française (avec des étangs, des parterres de fleurs et des statues) débouche sur une série d'étangs. C'est l'une des portes d'entrée vers la forêt de Soignes dont quelques parties sont inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO. Cette forêt est un don de la nature qu'il ne faut pas rater lorsque l'on va au musée.
- **DÉPART** : Vers 16h00.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le transport en autocar, offert par l'asbl GENERATION+, la visite guidée, le repas de midi avec boissons.

65€

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

70€



Uccle racontée – Les promenades de Viviana

De Saint-Job à Calevoet : les gares uccloises et leurs quartiers

📅 JEUDI 28 SEPTEMBRE

🕒 14h15

De l'ancien hameau de Carloo à celui de Calevoet, cette balade vous permettra de découvrir les traces des quelques domaines médiévaux, ainsi que des maisons construites à l'époque où Uccle était une destination prisée de villégiature. En longeant la vallée de Geleytsbeek, avec ses petits mystères et trésors cachés en pleine ville, la balade vous permettra de profiter du charme villageois du sud de la commune.

Durée : Environ 2h00 (± 3,5 km)

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide

11,2€

13,2€

📍 **DÉPART : PLACE SAINT-JOB – DEVANT L'ÉGLISE
ARRIVÉE : GARE UCCLÉ-CALEVOET**



SECONDE SESSION



Uccle racontée – Les promenades de Viviana

Uccle centre : d'un ancien village à une vitrine du modernisme

JEUDI 12 OCTOBRE

© 14h15

Au long de cette balade, vous découvrirez les trésors cachés autour du parvis Saint-Pierre et de ses environs, les pépites architecturales du square Coghén et des bâtiments légendaires de la partie sud de l'avenue Brugmann et l'avenue de l'Echevinage. Uccle centre est un livre d'histoire de la commune que vous feuillerez sur le terrain tout en apprenant des détails insolites sur les gens et les événements qui ont marqué ce territoire. A partir des traces des différentes époques, vous observerez comment le centre de la commune s'est adapté, tout en gardant son charme et son importance.

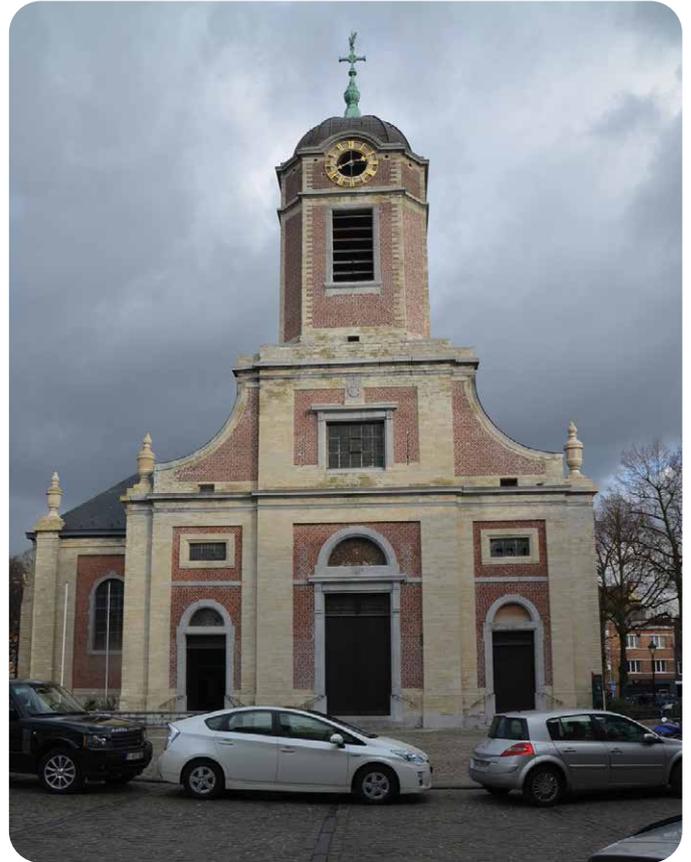
DURÉE : Environ 2h00 (± 4 km)

LE PRIX COMPREND : Le guide

11,1€

DÉPART : AVENUE DE FRÉ –
ARRÊT DE BUS ZEECRABBE,
DIRECTION HÉROS (BUS 37-38-41-43)
ARRIVÉE : SQUARE DES HÉROS

13,1€



Visite

Ancien Hôtel de Knuyt de Vosmaer

MARDI 17 OCTOBRE

© 14h15

L'ancienne banque Empain trône à nouveau au 33 de la rue du Congrès, au cœur du quartier Notre-Dame-aux-Neiges dont elle est le bâtiment le plus flamboyant. Edifié en 1879 par l'architecte brugeois Joseph-Jean Naert, à la demande du chevalier Hector de Knuyt, cet immeuble d'angle a été racheté vers 1900 par Édouard Empain qui y a installé la Banque industrielle de Belgique, ainsi que des appartements privés. Le complexe s'articule sur trois façades polychromes, en pierre bleue au rez-de-chaussée et pierre blanche et briques aux étages, agrémentées par des tourelles d'angle, des lucarnes timbrées et un édicule ajouré. L'entrée cochère conduit à un escalier d'honneur monumental en marbre blanc et onyx, éclairé par des vitraux en style néo-Renaissance. Le bel étage présente une juxtaposition de styles, avec une antichambre néogothique, un grand salon Louis XV et une salle de séjour néo-Renaissance.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : La visite et le guide

23,5€

RENDEZ-VOUS : HÔTEL KNUYT DE
VOSMAER, RUE DU CONGRÈS, 30-
33A À 1000 BRUXELLES

25,5€



Promenade guidée Les impasses sortent de l'ombre

📅 JEUDI 19 OCTOBRE

🕒 14h15

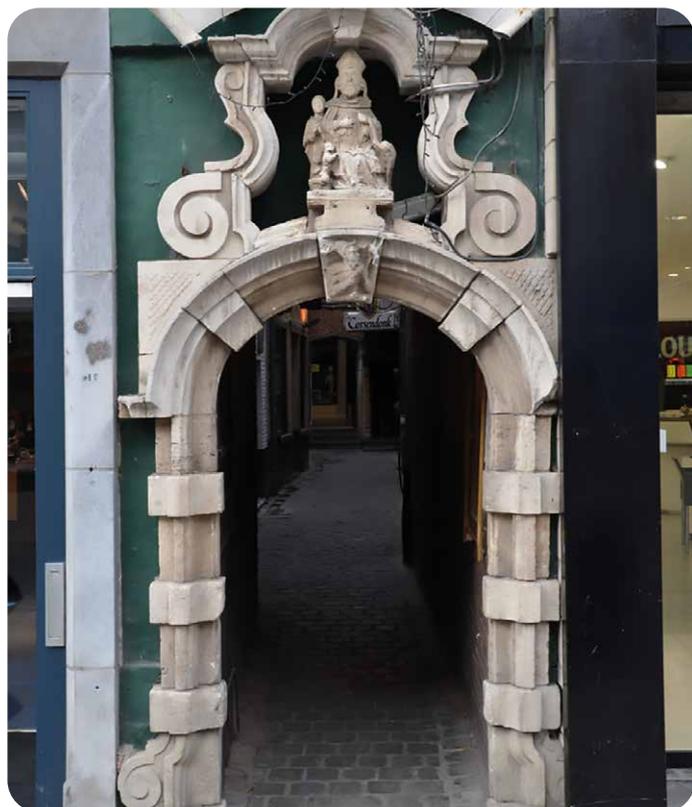
Le mot « impasse » aurait été inventé par Voltaire, irrité par la vulgarité du mot « cul-de-sac ». À Bruxelles, ces ruelles étroites et sans issue se comptaient par centaines ! Microcosmes de la société, elles accueillait les petits métiers de la rue : chiffonniers, ferrailleurs, cabaretiers, rémouleurs, dentellières et bien d'autres. Leurs noms évoquent le passé du quartier mais aussi ses légendes. Du marché au Fromage au rempart des Moines, nous ferons toute la lumière sur les impasses.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : Le guide

12,8€

📍 **DÉPART :** ENTRÉE DES GALERIES
ROYALES SAINT-HUBERT,
CÔTÉ RUE DU MARCHÉ AUX HERBES
(À CÔTÉ D'HÄAGEN-DAZS)
ARRIVÉE : MÉTRO SAINTE-CATHERINE

14,8€



Visite Musée Mode & Dentelle

Exposition « Diane Von Furstenberg. Woman before Fashion »

📅 MARDI 21 NOVEMBRE

🕒 14h15

La wrap dress, l'emblématique robe portefeuille, fête cette année ses 50 ans. Pour célébrer comme il se doit la création de cet emblème de la mode, le Musée Mode & Dentelle organise une grande exposition consacrée à son inventrice, la belgo-américaine Diane von Furstenberg, figure internationale de la mode. Une première en Europe !

Une occasion immanquable de découvrir le parcours inspirant de cette bruxelloise. Exposée au MoMA, figurant en couverture de magazines prestigieux, modèle pour des créations d'Andy Warhol... Diane von Furstenberg est devenue, au fil des années, l'une des femmes les plus influentes de notre histoire et fut désignée 68^e femme la plus puissante du monde par le magazine Forbes en 2014. De nombreuses célébrités ont porté ses créations, comme Michelle Obama, Madonna, Jennifer Lopez... Cette exposition qui lui est dédiée est riche d'une sélection de plus de 50 modèles et d'une vaste iconographie.

ORGANISATION : Savoir plus
LE PRIX COMPREND : La visite et le guide

13,5€

📍 **RENDEZ-VOUS :** RUE
DE LA VIOLETTE, 12
À 1000 BRUXELLES

15,5€



Conférences

€5

2€ /
étudiant

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

Du 29 septembre prochain au 5 avril 2024, la nouvelle programmation des Conférences interuniversitaires marie l'éclectisme à la qualité. Née de l'étroite collaboration entre Generation+ et ses bénévoles de Savoir Plus, d'une part, et des deux universités partenaires, d'autre part, elle réunit une pléiade d'expert(e)s de renom. Toutes et tous sauront vous passionner par leur art de la vulgarisation.

La saison 2023-2024 des Conférences interuniversitaires s'annonce...



**Sarah
Bernhardt**

*Icône du théâtre et de
l'Art nouveau*

📅 **VENDREDI 20 OCTOBRE**

👤 **MARTINE CADIÈRE**

Historienne de l'art, écrivaine et conférencière

Sarah Bernhardt fascinait ou indisposait par son courage, ses folies et ses excentricités. Elle demeure un mythe et continue à susciter les passions, comme le prouvent les nombreux témoignages, confidences, biographies et récits qui lui sont consacrés. Une vie et une carrière passionnantes, qui sont toujours d'actualité.



**Quelques
découvertes**

**et inventions belges
majeures**

📅 **VENDREDI 24 NOVEMBRE**

👤 **PASQUALE NARDONE**

Physicien, professeur à l'ULB

La Belgique est un petit pays par sa superficie mais un grand pays par ses hommes et ses femmes qui ont fait progresser nos connaissances. Nous allons évoquer quelques contributions majeures qui témoignent de la vivacité de notre culture technique et scientifique.



**Séance
inaugurale**

Où va l'Iran ?

📅 **VENDREDI 29 SEPTEMBRE**

👤 **FIROUZEH NAHAVANDI**

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

Ces récents mois, l'Iran a occupé une place particulière dans l'actualité belge avec le long cheminement vers la libération de l'otage Olivier Vandecasteele fin mai dernier. Plus largement, ce pays à l'histoire millénaire, institué en théocratie depuis 1979, traverse une crise sans précédent à la suite du décès de la jeune Mahsa Amini et des manifestations qui s'en sont suivies.

Cette première conférence sera suivie d'un drink.





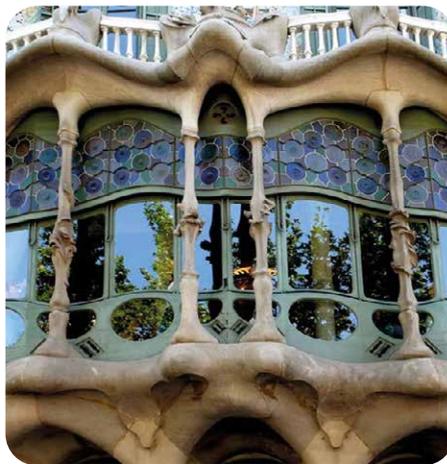
Les défis de l'information et de l'exercice du métier de journaliste

📅 VENDREDI 8 DÉCEMBRE

👤 DORIAN DE MEEÛS

Rédacteur en chef de La Libre Belgique, professeur UCLouvain et IHECS

Face aux crises et à la montée du populisme et complotisme, comment réagit la presse ? Ses défis journalistiques et financiers sont vertigineux. Le métier de journaliste a considérablement évolué. À l'aide d'exemples concrets, le rédacteur en chef de La Libre témoignera des changements que cela provoque dans les rédactions de presse écrite. Mais, peut-on encore parler de presse écrite ?



Gaudi et le Modernisme

📅 VENDREDI 26 JANVIER

👤 MARIE-JEANNE STALLAERT

Historienne de l'art, chercheuse indépendante

L'Art nouveau, qui s'est épanoui dans de nombreuses villes d'Europe à la fin du 19e siècle et au début du 20e siècle, s'est développé en Catalogne sous le nom de Modernisme. Le barcelonais Gaudí en est le plus illustre représentant. Tirant ses racines dans le mouvement catalan Renaixença, son œuvre, imaginative et colorée, flamboie par des détails floraux ou fantastiques. L'architecte bouleverse les structures, gonflant les façades ou les modelant à la manière de sculptures. Il décède accidentellement, en 1926, sans connaître l'achèvement de sa création maîtresse, la Sagrada familia, dont la construction est toujours en cours.



L'espace pour le pire ou le meilleur ?

📅 VENDREDI 23 FÉVRIER

👤 JEAN-POL PONCELET

Ancien ministre, ingénieur civil, membre de l'Académie royale de Belgique

La conquête spatiale a débuté au cours de la Seconde Guerre mondiale. Pendant la Guerre froide, elle s'est muée en enjeu de domination tant idéologique que scientifique entre nations. Aujourd'hui, ce sont des entrepreneurs qui s'invitent dans la danse. De Wernher von Braun à Elon Musk, quels sont les défis et les risques de cette course à l'espace ?



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

📅 VENDREDI 29 MARS

👤 LAURENT KENNES

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

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





Séance de clôture

exceptionnelle

Dans le souffle de la bombe

VENDREDI 5 AVRIL

CENTRE CULTUREL D'UCCLE,
RUE ROUGE 47

KAREN NORTSHIELD

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



De la puissance des émotions en médecine ...

Comprendre leurs modes d'action pour mieux les contrôler

MERCREDI 11 OCTOBRE

20h

PIERRE MASSON

Professeur émérite d'immunologie UCLouvain, Ancien doyen de la Faculté de médecine de l'UCLouvain tentera de répondre à toutes ces questions.

Les émotions influencent le cours des maladies comme le montre, par exemple, l'effet placebo observé lors d'essais cliniques d'un nouveau traitement. Les mécanismes biologiques à l'origine des émotions sont actuellement connus. Comment faire profiter davantage les patients des effets bénéfiques des émotions positives, tout en les protégeant contre les effets néfastes des émotions négatives ? Quelles sont les maladies particulièrement sensibles aux émotions ? Quelles sont ces émotions fondamentales ? Sommes-nous maîtres de nos émotions ? Comment les contrôler ? Sachant que les effets « placebo » et « nocebo » passent par des circuits cérébraux opposés de la récompense et de la punition, est-il possible d'exploiter ces connaissances à des fins thérapeutiques ? Le fonctionnement de ces circuits diffère-t-il d'une personne à l'autre ? Quels sont les divers moyens de stimuler le circuit de la récompense ? Comment celui-ci peut-il favoriser la longévité ?



ENTRÉE : Gratuite

RÉSERVATION : réservations obligatoires via www.ccu.be ou via 02 374 64 84

ORGANISATION : Echevinat de la Santé

CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47

En pratique

CENTRE ADMINISTRATIF D'UCCLE, SALLE DU CONSEIL, RUE DE STALLE 77 (5^E 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.

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



Tarif abonné



Tarif non-abonné

Repas

ACTIVITÉS

REPAS

Repas gastronomiques à prix sympa

Vous appréciez la bonne cuisine sans devoir trop délier les cordons de votre bourse ? Dans ce cas, embarquez pour l'Envol gourmand !

Proposée par le restaurant didactique de l'Institut Saint-Vincent de Paul, cette formule a été négociée spécialement pour vous, séniors d'Uccle. Elle vous offre de savourer à un prix tout doux un menu gastronomique préparé par les étudiants seniors de cette école secondaire réputée pour sa formation exigeante aux métiers de bouche.



L'Envol Gourmand Restaurant didactique Saint-Vincent de Paul

📅 JEUDI 12 OCTOBRE

🕒 12h15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 21 SEPTEMBRE

📅 JEUDI 16 NOVEMBRE

🕒 12h15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 25 OCTOBRE

MENU

ENTRÉE	①	Salade d'entre-saison à la féta
	②	Gazpacho maison
PLAT	①	Suprême de bar à la fondue de fenouil, beurre blanc à l'anis
	②	Médailon de veau Princesse
DESSERT	①	Panna cotta à la coco et melon
	②	Streusel à la poire et sorbet au Floc de Gascogne
CAFÉ		

MENU

ENTRÉE	①	Gravlax de saumon
	②	Fricassée de ris d'agneau à la forestière
PLAT	①	Cabillaud mariné façon asiatique
	②	Pavé de biche chasseur, pommes cocotte
DESSERT	①	Brioche au sucre et mûres, glace au fromage blanc
	②	Moelleux au chocolat
CAFÉ		

**ATTENTION :
NOUVEAU TARIF!**📍 PLACE JEAN VANDER ELST 25
(À DROITE DE LA MAISON COMMUNALE)RÉSERVATION ET PAIEMENT
Generation+ (places limitées)*1 BOISSON COMPRISE
+ 1 CAFE OFFERT**27€***

Repas de fêtes



Repas d'automne Ma poule

📅 JEUDI 2 NOVEMBRE

🕒 12h30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 11 OCTOBRE

MENU

APERITIF

Kir cassis, flûte de cava, pineau des Charentes, porto, muscat ou jus d'orange.

ENTRÉE

- 1 Assiette nordique et son petit shot d'aquavit (saumon fumé, flétan, salade de pommes de terre à la suédoise...).
- 2 Carpaccio de bœuf à l'italienne (parmesan, pignons de pin, huile d'olive, pesto...).

PLAT

- 1 Suprême de pintadeau à l'estragon. Chicons braisés et pommes croquettes.
- 2 Saumon grillé, sauce béarnaise et légumes sautés. Pommes grenailles.

DESSERT

- 1 Le Forêt Noire « façon Ma Poule ».
- 2 Soufflé glacé au grand marnier et aux orangettes confites.

CAFÉ OU THÉ

APERITIF - 1/2 BOUTEILLE DE VIN ROUGE OU BLANC PAR PERSONNE
- 1/4 EAU PLATE PAR PERSONNE - CAFÉ OU THÉ

📍 AVENUE WOLVENDAEL 4

RÉSERVATION ET PAIEMENT
Generation+

62€*

65€*

*MENU + BOISSONS

L'ICPP vous ouvre son restaurant

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

*Uniquement sur réservation au Service des Seniors !
Accès : Tram 4 ou 97 arrêt Carrefour Stalle.*

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

📅 MERCREDI 4 OCTOBRE

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 20 SEPTEMBRE

MENU

- 1 Quenelles de poisson, sauce bisque et légumes d'automne
- 2 Suprême de volaille, embourrée de chou vert, sauce archiduc et pommes de terre Anna
- 3 Crumble de figues, glace vanille

📅 MERCREDI 15 NOVEMBRE

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 25 OCTOBRE

MENU

- 1 Soupe de moules au curry
- 2 Filet pur de porc à la dijonnaise, chicon braisé et poêlon du vendangeur
- 3 Poire Belle-Hélène

**ATTENTION:
NOUVEAU TARIF!**

📍 RUE DES POLDERS 53

RÉSERVATION ET PAIEMENT
Generation+

15€*

*MENU SANS BOISSONS

Seniors : objectif mobilité



Pouvoir se déplacer, c'est évidemment la clé pour profiter de la vie à votre âge, en plus bien entendu des nécessités de la vie quotidienne. C'est pourquoi Generation+ et la Commune vous propose à travers un programme d'activités en trois volets de vous (in)former en la matière. Embarquez avec nous, objectif : votre mobilité !

1. Devenez incollable sur les applications dédiées à votre mobilité

Vous disposez d'un smartphone ou d'une tablette et vous souhaitez apprendre à utiliser les outils qu'ils proposent pour votre mobilité ou vous perfectionner ? Alors les formations « Ma mobilité en ligne » vont vous permettre de profiter des facilités offertes par les applications ou services via Internet dédiés à la mobilité. Ces formations se divisent en 5 séances, dont les deux premières dédiées aux bases du maniement de votre smartphone ou tablette : comment se connecter, se géolocaliser, naviguer à l'aide de l'interface, télécharger une application... Le voyage à travers le monde des services en ligne pourra alors réellement commencer avec au menu : maîtriser les outils cartographiques (Google Maps, OpenStreetMap par exemple), bien utiliser une application GPS (comme Waze), tirer le meilleur des services numériques dédiés aux transports en commun (horaires, itinéraires, achat d'un titre de transport en train, tram, bus...).

En pratique

Les formations se déroulent par cycles de 5 séances, soit les lundis et jeudis de 14h à 16h. Le lieu où elles se tiennent vous sera communiqué lors de votre inscription.

- **CYCLE 1** : déjà complet
 - **CYCLE 2** : déjà complet
 - **CYCLE 3** : JE 5/10 – LU 9/10
– JE 12/10 – LU 16/10 – JE 19/10
 - **CYCLE 4** : LU 23/10 – JE 26/10
– LU 6/11 – JE 9/11 – LU 13/11
 - **CYCLE 5** : JE 16/11 – LU 20/11
– JE 24/11 – LU 27/11 – JE 30/11
- Les cycles nécessitent de disposer déjà d'un smartphone ou d'une tablette et de vous en munir sur place.
 - Inscription obligatoire auprès du service des Seniors via les contacts renseignés en page 31 de ce magazine.

2. Faites le point sur vos solutions de mobilité

Peut-être pensez-vous que la voiture est indispensable à vos trajets quotidiens, ou envisagez-vous une mobilité plus durable, mais vos contraintes de déplacement rendent difficile l'utilisation des alternatives comme le vélo, les transports en commun, les véhicules partagés, les taxis... Bonne nouvelle ! Des solutions flexibles existent, en combinaison éventuellement avec l'usage de la voiture. Pour faire le point sur celles-ci, participez à nos séances de « Mobility coaching ». Le concept : vous mettre en contact avec un expert en matière de mobilité qui, sur la base de vos besoins et vos habitudes, pourra vous offrir un conseil personnalisé pour continuer à vous déplacer en toute autonomie, en utilisant toute la panoplie des solutions en la matière.

En pratique

- Les séances (1/2 heure) se tiennent les jeudis 21/09 - 28/09 - 5/10 et 12/10, de 9h à 12h.
- Centre administratif d'Uccle (hall d'entrée), rue de Stalle 77.
- Il n'est pas nécessaire de vous inscrire.

3. Rafraîchissez vos connaissances du code de la route

Connaissez-vous la tirette ? Qu'est-ce qu'une zone de rencontre ou encore une rue cyclable ? Rien que ces dix dernières années, le code de la route a été modifié 42 fois ! Dès lors, Generation+ s'associe à la Police locale d'Uccle pour vous proposer une séance spéciale de formation. Un spécialiste vous présentera les plus récents changements du Code de la route et répondra à vos questions.

En pratique

- Le jeudi 5/10 à 14h30
- Centre administratif d'Uccle (Salle du Conseil, 5e étage), rue de Stalle 77.
- Inscription obligatoire auprès du service des Seniors via les contacts renseignés en page 31 de ce magazine.
- Un sujet vous intéresse ? Communiquez-le-nous lors de votre inscription !

Le programme « Seniors : objectif mobilité » est le fruit d'une étroite collaboration entre l'asbl Generation+ et la Commune d'Uccle. Il est organisé avec le soutien financier de Bruxelles Mobilité et de Bruxelles Environnement.



**BRUXELLES MOBILITÉ
BRUSSEL MOBILITEIT**
SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES
GEWESTELIJKE OVERHEIDSDIENST BRUSSEL

J'adopte la banque numérique

Les banques ont allègrement franchi le cap de la numérisation. Mais vous, seniors, vous pouvez vous sentir démunis face à cette évolution. Pour vous aider de manière pratique dans ce grand saut, auquel vous vous sentez peut-être forcé(e), Generation+ vous propose de participer le 6 octobre prochain à l'atelier « J'adopte la banque numérique ». Le temps d'une matinée, vous y bénéficierez d'un accompagnement personnalisé. La formation se déclinera en deux temps : une première heure d'introduction à la banque numérique et de sensibilisation sur la fraude en ligne, une heure d'accompagnement individuel avec un représentant de votre banque (les plus grandes banques belges seront représentées). Cet atelier est organisé avec l'aide de la Coordination Inclusion Numérique de la Région de Bruxelles-Capitale (Paradigm), l'Agence bruxelloise de simplification administrative Easy.brussels et la Fédération belge du secteur financier Febelfin.

En pratique

- Le 6 octobre 2023 (de 9h30 à 12h) à la Salle du Conseil, Centre administratif d'Uccle, rue de Stalle 77 (5^e étage)
- Inscription obligatoire auprès du service des Seniors via les contacts renseignés en page 31 de ce magazine
- Pour retirer le maximum de l'atelier, vous êtes invité(e) à vous rendre à l'atelier avec votre propre équipement (smartphone, tablette ou PC portable)

Marches du lundi

ACTIVITÉS

MARCHES
DU LUNDI

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile ★
Moyen ★★
Difficile ★★★

Activité réservée aux abonnés à G+

Vossem et la vallée de la Voer

📅 4 SEPTEMBRE ★★

👤 POL BASSO & LINA GIUNTA

📍 EGLISE DORPSPLEIN À 3080 VOSSEM

🚌 Bus 316 (De Lijn) - Départ : Métro Kraainem
Arrêt : Pastorieplein à Vossem

Les saules têtards à Sint-Katherina-Lombeek

📅 11 SEPTEMBRE ★★★

👤 JOS ROEGES

📍 PARKING : ACACIALAAN 1 À 1742 SINT-KATERINA-LOMBEEK

🚌 Bus 103, 116 et 213 (De Lijn) - Arrêt : Sint-Katherina-Lombeek kerk - Gare de Ternat à 12 minutes

Le golf de Ravenstein - Tervuren

📅 18 SEPTEMBRE ★

👤 MANUELA SUAREZ & BETTY LUYCX

📍 PARKING RAVENSTEINDREEF, QUATRE BRAS À 3080 TERVUREN

🚌 Tram 44 (STIB)
Arrêt : Quartre Bras

Lac du Paradis et alentours

📅 25 SEPTEMBRE ★★

👤 MONIQUE OTTO & JEAN-PIERRE CREPLET

📍 PARKING DE LA PISCINE, RUE DE PIRAUMONT 160 À 1420 BRAINE-L'ALLEUD

🚌 Bus 65 et 66 (TEC) – Gare de Braine-l'Alleud direction Nivelles
Arrêt : Fabrique puis 20 min pour la piscine



Infos pratiques

HORAIRE POUR TOUTE L'ANNÉE

🕒 RÉUNION À 14h, DÉPART À 14h15

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

POUR TOUTE QUESTION AU MOMENT DE REJOINDRE UN DÉPART DE PROMENADE

Appelez le 0486 22 89 57. Assurance comprise.

DE NOUVEAUX GUIDES SONT LES BIENVENUS

Intéressé(e)? Appelez Henri Smeyers (02 374 38 71) ou Claudine Verspecht (02 771 36 71) pour toutes vos questions.



Vers Negenmanneken

📅 2 OCTOBRE



👤 JOS ROEGES & GERARD DUVIVIER

📍 MAISON COMMUNALE, PASTORIJSTRAAT 21 À 1600 SINT-PIETERS-LEEUV

🚌 Bus 144 – 145 (De Lijn)
Arrêt : Sint-Pieters-Leeuw - Gemeentehuis

Chemins & sentiers champêtres à Ophain-Bois-Seigneur-Isaac

📅 9 OCTOBRE



👤 ANNIE BOCKSTAEL & MONIQUE DRABDEN

📍 PLACE D'OPHAIN À 1421 OPHAIN-BOIS-SEIGNEUR-ISAAC

🚌 Bus 65 et 66 (TEC) – Gare de Braine-l'Alleud direction Nivelles – Arrêt : Ophain village

La Vallée du Bocq

📅 16 OCTOBRE



👤 CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

📍 ANGLE : CHAUSSÉE DE WATERLOO ET AVENUE VAN BEVER À 1180 UCCLE

🚌 Bus 136 (DE LIJN) / 365A (TEC)
Bus 43 (STIB) – Arrêt : Van Bever

Forêt de Soignes - La Source laineuse et le Vuylbeek

📅 23 OCTOBRE



👤 ANNIE ROGGEN & CLAUDINE VERSPECHT

📍 PARKING DE L'HIPPODROME – CHAUSSÉE DE LA HULPE 114 À 1180 UCCLE

🚌 Tram 8 (STIB) – Arrêt : Hippodrome
Bus 366 (TEC) – Arrêt : Hippodrome

Les bois de Hal et Voilard

📅 30 OCTOBRE



👤 POL BASSO & LINA GIUNTA

📍 PARKING LE LONG DU MANÈGE – CHEMIN DU LONG TOUR À 1420 BRAINE-L'ALLEUD

🚌 Gare Uccle-Calevoet vers Braine-l'Alleud puis Bus 114 ou 115 (TEC) Arrêt : Braine-l'Alleud – chemin de la Praye

Marche du Blarenveld à Beersel

📅 6 NOVEMBRE



👤 HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH

📍 ÉGLISE DE BEERSEL – H. TEIRLINCKPLEIN À 1654 BEERSEL

🚌 Bus 154 (De Lijn) - Arrêt : Beersel Gemeenteplein

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

Maison Médicale Uccle-Centre

MARCHE NORDIQUE

Avec notre infirmière et notre kiné

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

Ouvert et accessible à tous !
- abonnés ou pas de la maison médicale
- adapté aux personnes moins valides

Gratuit
Prêt des bâtons

Inscription : par tél. 02/331.51.64

Rendez-vous à la MMUC (Globe)
855 chaussée d'Alseberg
ou autre point de départ dans Uccle

www.mmuc.be

Sports



Gratuit



Tarif abonné



Tarif non-abonné



Natation libre

📅 JEUDI

🕒 11h15

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

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

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

Le port du bonnet est obligatoire

RESPONSABLES

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

ENTRÉE PISCINE À PAYER SUR PLACE

PRIX POUR LES MEMBRES DE G+ : 3,30 €

ABONNEMENT 10 SÉANCES : 30 €

Tennis en double

5€/PERSONNE

📅 CHAQUE MATIN

📍 ROYAL RACING CLUB, AVENUE DES CHÊNES 125

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

RESPONSABLE INSCRIPTION :

M. Cristian Moroiانو

moroiانucc@gmail.com – 0473 28 58 26

ACTIVITÉS

SPORTS

RAPPEL : VOS CARTES SONT VALABLES 6 MOIS



7€*

Après-midis dansantes

📅 DEUXIÈME JEUDI DU MOIS

🕒 15h

📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA, CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

Animation musicale assurée par un musicien.

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



50€*

Pétanque

📅 MARDI

🕒 14h → 17h

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

RENSEIGNEMENTS : M. Melleker - 02 376 02 23

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

Le tournoi annuel de pétanque

📅 LUNDI 25 SEPTEMBRE

14h00

Organisé par la royale PUC en collaboration avec la commune d'Uccle et avec le soutien de l'Echevinat des Seniors. Inscriptions sur place de 13h à 13h45

5€

Gymnastique Koore

50€*

55€*

📅 VENDREDI

🕒 11h00

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

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

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

* PRIX POUR 10 SÉANCES



VOTRE NOUVEAU PROFESSEUR,
MARIE DESCHEEMAECCKER !

95€*

100€*

Nouveau cours de yoga pour seniors

📅 MERCREDI

🕒 10h → 11h30

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

RESPONSABLE
Mme Marie Descheemaecker – 0488/32.56.99

PRIX POUR 10 SÉANCES, POSSIBILITÉ DE FAIRE UN ESSAI GRATUIT



25€*

30€*

Relaxation corps et esprit à l'aide des 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 ou des prothèses métalliques).

RESPONSABLE : Mme Anne-Isabelle Wedner - 0499 28 97 74

* PRIX POUR 5 SÉANCES



Danses folkloriques

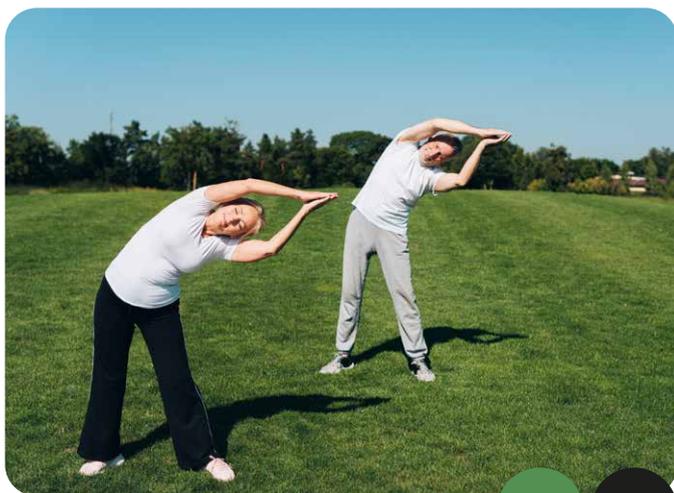
📅 MARDI

🕒 14h → 16h

📍 SALLE DES SPORTS, PLACE DE ST-JOB 20

RESPONSABLES
Mme Demeyer-Eggerickx – 0476 56 48 85
Mme Bertaux - 02 374 92 04

* ASSURANCE ANNUELLE DE 20 € PAR AN



45€*

50€*

Tai-chi

📅 LUNDI

🕒 11h30

📍 PLACE DE SAINT-JOB 20

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

RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

* PRIX POUR 10 SÉANCES



45€*

50€*

Qigong

📅 LUNDI & MARDI

🕒 09h30 / 10h30 / 11h30

📍 PLACE DE SAINT-JOB 20

Qu'est ce que le qigong ?

Qi = énergie

Gong = travail

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

FORMAT DES COURS

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

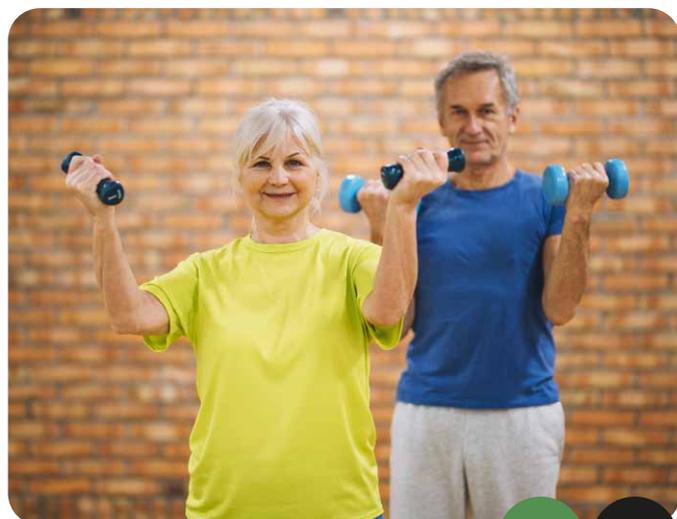
RESPONSABLES

Lundi : M. Tomo Vignal
09h30 et 10h30

Mardi : Mme Dominique Vanhomwegen
09h30 Moyen**
10h30 Avancé***

11h30 Débutant* (& cours d'essai)

* PRIX POUR 10 SÉANCES



40€*

45€*

Gymnastique d'entretien

COMPLET INSCRIPTION EN LISTE D'ATTENTE

📅 MARDI

🕒 09h30 et 10h30*

📅 MERCREDI

🕒 10h / 11h

📅 JEUDI

🕒 9h / 10h / 11h

📍 MARDI : ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74

📍 MERCREDI & JEUDI : PLACE DE SAINT-JOB 20

RESPONSABLE : Mme Surdiacourt-Heymans

* PRIX POUR 10 SÉANCES

BON À SAVOIR

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

ATELIERS
& JEUX DE SOCIÉTÉ

- Tarif abonné
- Tarif non-abonné
- Gratuit

ACTIVITÉS

Ateliers & Jeux de société

Validité de vos cartes

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

25€*

27€*

Langues

TABLES DE CONVERSATION

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

ANGLAIS

 **MERCREDI**

 10h → 11h30

 **CENTRE VANDERKINDERE**

 **RESPONSABLE**

Mme Gande : 0478 30 93 34

 **JEUDI**

 10h → 11h30

 **CENTRE WOLVENDAEL**

 **RESPONSABLE**

Mme Umit : 0477 35 33 17

 **MARDI**

 10h → 11h30

 **CENTRE WOLVENDAEL**

 **RESPONSABLE**

Mme Chapman : 0486 89 02 06

NÉERLANDAIS

 **LUNDI**

 10h → 11h30

 **CENTRE WOLVENDAEL**

 **RESPONSABLE**

Mme Ledant : 0476 46 51 94

ESPAGNOL

 **LUNDI**

 10h → 11h30

 **CENTRE VANDERKINDERE**

 **RESPONSABLE**

Mme Carla Benites : 0497 27 46 41

* PRIX POUR 10 SÉANCES

Cours d'informatique

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

EPN COMMUNAL

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

 **LUNDI AU VENDREDI**

 9h → 12h / 13h → 16h

 **CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 1011 (TRAM 51)**

 **INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS**

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

EPN DES BIBLIOTHÈQUES

Formation en 6 modules d'une durée de 2 heures par semaine, de septembre à novembre.

 **LUNDI**

 10h → 12h

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

 **MARDI & JEUDI**

 10h → 12h

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

 **INSCRIPTION OBLIGATOIRE** - Les inscriptions débuteront le 15 juillet.

Après de l'EPN des bibliothèques lui-même :

0490 42 50 36 - epnbiblio@uccle.brussels



Aquarelle

30€*

35€*

ATELIERS COMPLETS

☞ LUNDI

🕒 14h → 16h30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

☞ MERCREDI

🕒 14h → 16h30

📍 CENTRE KRIEKENPUT

☞ JEUDI

🕒 14h → 16h30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

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

☞ RESPONSABLE

Mme Vismara
0477 80 81 63
marinav2455@gmail.com

*POUR 10 SÉANCES

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



30€*

35€*

Dessin

☞ VENDREDI

🕒 09h30 → 11h30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

☞ RESPONSABLE

Mme Carmen Ortigosa
0479 29 91 69

*POUR 10 SÉANCES



75€*

78€*

Théâtre

☞ MERCREDI

🕒 14h → 16h30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

L'atelier Théâtre est un espace de recherche et d'expérimentation où l'on travaille la voix, le souffle, le rythme, le texte, le mouvement, l'espace, la mémoire et l'imagination mais surtout c'est un lieu de rencontre avec soi-même et les autres, où l'on apprend à devenir gourmet avec les mots et les idées. Ne ratez pas l'après-midi « Portes ouvertes » le 4 octobre ! (Page 24)

☞ RESPONSABLES

Mme Anne Romain (actrice, comédienne, conteuse)
Photo ci-dessus
0497 54 08 89
anneromain688@yahoo.be
M. Sébastien Chollet

*POUR 10 SÉANCES

Écriture
créative

25€*

27€*

LE PLAISIR PAR LES MOTS !

☞ MERCREDI

🕒 09h15 → 11h

📍 CENTRE KRIEKENPUT

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

☞ RESPONSABLE

Mme Annette Toierow
0477 28 15 46

*POUR 10 SÉANCES

Chant

50€*

53€*

☞ MARDI

🕒 15h → 16h30

📍 LA FERME ROSE, AVENUE DE FRÉ 44

☞ JEUDI

🕒 14h → 15h30

📍 CENTRE KRIEKENPUT

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

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

☞ RESPONSABLE

M. Luc Weisser

*POUR 10 SÉANCES DE 2h

30€*

35€*

Atelier couture
et habileté des aiguilles

(TRICOT, CROCHET)

et atelier patchwork

☞ MARDI

🕒 9h30 → 11h30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

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

☞ RESPONSABLE :

Mme Magda Merino
0479 27 33 69

*POUR 10 SÉANCES

Patchwork pour les débutants

📅 **MERCREDI**
🕒 09h30 → 11h30
📍 RUE DU REPOS, 44
(DOMICILE MME BEVERNAEGE)

👤 **RESPONSABLE**
Mme Bevernaege

*POUR 10 SÉANCES



15€*

Cours de cuisine asiatique

* PRIX PAR COURS

📅 2^e ET 4^e MERCREDI DU MOIS
🕒 16h → 18h
📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA,
CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

Retrouvez Mme Vinh pour vous immerger dans les saveurs d'Asie et apprendre à cuisiner ces spécialités aussi appétissantes que saines. Les ingrédients sont fournis. Les plats cuisinés seront dégustés sur place. Une nouvelle recette vous sera proposée chaque mois.
- Boeuf enrobé de feuilles de La Lôt
- Beignets de scampis

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

👤 **RESPONSABLE :**
Mme Vinh - 0478 29 65 50

RÉSERVATION ET PAIEMENT AUPRÈS DE Mme VINH
(places limitées à 6 personnes par groupe).

Tricot, crochet, couture

ATELIER LIBRE

📅 **LUNDI**
🕒 13h30 → 16h30
📍 CENTRE KRIEKENPUT

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

Bridge

PARTIES LIBRES

📅 **LUNDI**
🕒 13h30 → 16h45
—
📅 **MERCREDI**
🕒 13h30 → 16h45
📍 CENTRE WOLVENDAEL

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

Rami

PARTIES LIBRES

📅 **MARDI**
🕒 13h30 → 16h30
—
📅 **VENDREDI**
🕒 13h30 → 16h30
📍 CENTRE NEERSTALLE

Questions pour un Champion

📅 2^e ET 4^e VENDREDI DU MOIS
🕒 14h → 16h45
📍 CENTRE WOLVENDAEL

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

Whist

📅 **LUNDI ET VENDREDI**
🕒 13h30 → 16h30
📍 CENTRE VANDERKINDERE

—
📅 **VENDREDI**
🕒 14h → 17h
📍 CENTRE NEERSTALLE

—
📅 **LUNDI, MARDI, MERCREDI, VENDREDI**
🕒 13h30 → 16h30
📍 CENTRE KRIEKENPUT

Whist & Belote

📅 **MARDI, MERCREDI ET VENDREDI**
🕒 13h30 → 16h45
📍 CENTRE NEERSTALLE

Scrabble en duplicate

PARTIES LIBRES

📅 **MERCREDI**
🕒 14h → 15h45
📍 CENTRE NEERSTALLE

👤 **RESPONSABLE**

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE D'UN(E) NOUVEAU/NOUVELLE RESPONSABLE POUR LE SCRABBLE EN DUPLICATE

Scrabble

PARTIES LIBRES

📅 **MARDI**
🕒 13h → 16h45
📍 CENTRE WOLVENDAEL

👤 **RESPONSABLE**
M. Dugnoille - 0479 57 85 22

Echecs

PARTIES LIBRES

📅 **LUNDI**
🕒 14h → 16h00
📍 CENTRE NEERSTALLE

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

Pyramide

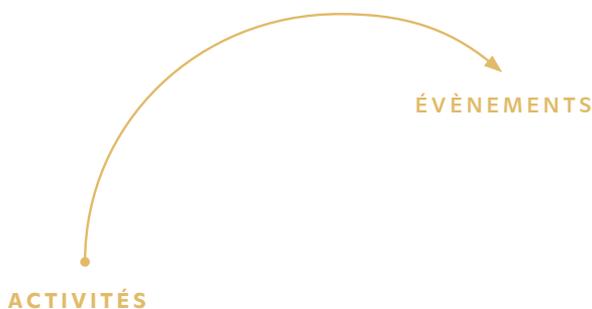
📅 1^{ER}, 3^E, 5^E VENDREDI DU MOIS
🕒 14h
📍 CENTRE WOLVENDAEL

👤 **RESPONSABLE**
Mme Delnoij
02 376 89 81

—
📅 **JEUDI**
🕒 14h
📍 CENTRE VANDERKINDERE

👤 **RESPONSABLE**
M. André Vandemeerssche
0473 32 17 39
andrevandemeerssche@gmail.com

Événements



Portes ouvertes de l'atelier théâtre

MERCREDI 4 OCTOBRE ⌚ DE 14h À 16h30

Venez participer et vous amuser, le temps d'un après-midi. Nous ferons des jeux d'acteur à base d'improvisation en solo et en groupe..

RÉSERVATION : Pour vous inscrire et pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Anne Romain et Sébastien Chollet au 0497 54 08 89

📍 **CENTRE RÉCRÉATIF VANDERKINDERE**



piano-romantique.be

piano romantique

piano-romantique.be
franck, liszt, mendelssohn
schubert, schumann



Récital commenté Piano romantique

VENDREDI 20 OCTOBRE ⌚ 20h

Le piano est l'instrument phare du Romantisme. Olivier De Spiegeleir, directeur de l'académie d'Uccle, jouera des morceaux célèbres des plus grands auteurs romantiques pour piano : Chopin, Liszt, Schumann et Mendelssohn (Andante spianato et Grande polonaise, Rhapsodie hongroise nr. 14, Variations Abegg, Variations sérieuses...). Le tout présenté et commenté par l'artiste lui-même, selon la formule du « récital commenté » qui fait son succès et l'a mené dans le monde entier.

TARIF PRÉFÉRENTIEL GENERATION+ : 18€ au lieu de 22 €

RÉSERVATION : reservations@piano-romantique.be

ORGANISATION : www.piano-romantique.be

📍 **AU CONSERVATOIRE ROYAL DE BRUXELLES
RUE DE LA RÉGENCE 30, 1000 BRUXELLES**



Quelque Chose dans l'Air : spectacle lyrique/opéra

📅 JEUDI 16 NOVEMBRE

🕒 15h



Le personnage mythologique d'Orphée entraînera le public dans un voyage musical qui s'étend sur plus d'un siècle d'histoire de l'opéra. La naissance de cet art, son évolution, les différents styles et le contexte historique seront présentés sous forme de courts monologues divertissants. Glück, Verdi, Leoncavallo, Bizet seront les protagonistes d'une agréable après-midi d'écoute, invitant ainsi le public à approfondir ses connaissances pour mieux saisir leur patrimoine culturel.

L'ASBL ARPA D'OR, SITUÉE À UCCLÉ, ARTICULE SES ACTIVITÉS AUTOUR DE L'ART LYRIQUE DE HAUT NIVEAU. SON CREDO EST DE CRÉER DES PROJETS ET ATELIERS ARTISTIQUES ET ÉDUCATIFS QUI S'ADRESSENT À TOUS, AUSSI BIEN AU PUBLIC AVERTI (PAR EXCELLENCE MUSICAL) QU'AU PUBLIC NÉOPHYTE, AFIN DE TRANSMETTRE LA PASSION DE CET ART MERVEILLEUX.

ENTRÉE : Gratuite
Inscription obligatoire (places limitées)

RÉSERVATION : seniors@ucclé.brussels – 02 605 15 50

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

Arpa d'Or
ASSOCIATION D'ART LYRIQUE

Ciné Club au CCU - Saison 2023-2024

SÉANCES LES DIMANCHES

🕒 10h15

📅 17/09 : EN CORPS

👤 CEDRIC KLAPISCH

DRAME, COMÉDIE (FRANCE) – 1H58

Une histoire sur les douleurs et les désirs d'une danseuse d'opéra qui retrouve le goût à la vie grâce à la danse contemporaine.

📅 15/10 : SHE SAID

👤 MARIA SCHRADER

DRAME, BIOPIC, JURIDIQUE (ÉTATS-UNIS) – 2H09

Deux journalistes du New York Times exposent les allégations d'abus sexuels contre le puissant producteur Harvey Weinstein.

📅 26/11 : JE VERRAI TOUJOURS VOS VISAGES

👤 JEANNE HERRY

DRAME (FRANCE) – 1H58

Depuis 2014, en France, la Justice Restaurative propose à des personnes victimes et auteurs d'infraction de dialoguer dans des dispositifs sécurisés. Sur leur parcours, il y a de la colère et de l'espoir, des silences et des mots, des prises de conscience.

Tous les films sont en VO et sous-titrés français

TARIF SENIORS : 5 €

RÉSERVATION : Renseignements auprès du Centre Culturel d'Uccle (02/374 64 84 – reservation@ccu.be)

Vivre au présent

Si, si, j'ai fait une TO DO LIST
pour m'organiser ...

encore faut-il que
je la retrouve !



Dans notre société moderne, nous sommes souvent submergé(e)s par les distractions et les obligations quotidiennes. Nous nous préoccupons de l'avenir et nous remémorons le passé, mais nous avons du mal à vivre pleinement dans le présent. Pourtant, apprendre à vivre dans le moment présent peut être une clé pour trouver la paix intérieure et le bonheur.

Le « conflit passé-présent-futur » se présente souvent à nous au travers de nos possessions. En effet, au cours de notre vie, nous accumulons de nombreuses choses. Celles-ci sont le fruit de l'amélioration de notre quotidien, de notre refus de gaspiller, mais aussi, avouons-le, de l'évolution de la mode et de nos goûts. Résultat : nos tiroirs et nos armoires débordent de mille et une choses utiles ou pas... Quant à nos espaces de vie, ceux-ci peuvent être remplis de bibelots ou de tableaux hérités d'un aïeul, voire de meubles que nous avons acceptés

pour faire plaisir en souvenir du passé ou pour l'avenir de nos enfants ou petits-enfants. En réalité, ces objets encombrant notre espace physique et mental. Vivre dans le présent, c'est se débarrasser de ce débordement physique et émotionnel en désencombrant. Le but du tri est de ne garder que ce qui vous est utile à vous-même et qui vous procure de la joie. Une fois le choix effectué (à garder ou pas), vous aurez l'occasion de trouver la juste place pour chacune de vos possessions dans vos espaces de rangement. Votre intérieur sera ainsi plus épuré. Les choses seront plus claires dans votre esprit. Vous saurez alors ce que vous possédez, ce qui engendre plus de sérénité et de tranquillité.

Bien sûr, désencombrer son intérieur n'est pas toujours un exercice facile, surtout si vous n'avez pas pris l'habitude de trier régulièrement vos affaires. Si c'est le cas, prenez le temps d'inspecter chaque pièce.

Vous allez vite vous rendre compte que vous avez des endroits qui débordent comme des armoires remplies de linge de maison, de vêtements trop petits ou trop grands ou encore des boîtes en carton stockées dans votre cave ou dans votre grenier... Après cet état des lieux, vous vous demandez certainement pourquoi vous avez gardé tout cela. La réponse est simple. Vous n'y prêtez pas attention, car ces objets sont là depuis toujours. Prenez conscience qu'il est important de passer à l'action pour vous alléger l'espace et l'esprit. Dépassez les raisons pour lesquelles souvent nous restons au statu quo : « Je n'ai pas le temps de m'en occuper ! », « Je ne sais pas par où commencer. », « Je n'ai pas le droit de le donner ou de le jeter. C'est un cadeau (ou un héritage) ! », « Je ne m'en sépare pas. Je l'ai payé trop cher ! ». Il existe de nombreux livres décrivant des méthodes pour faire le premier pas. Vous trouverez d'ailleurs quelques références à la page 28.

La clé pour un passage à l'action efficace est de se faire accompagner. Vous pouvez faire appel à un proche ou à un ami pour effectuer le tri. Toutefois, ce n'est pas toujours évident. Nous ne sommes pas toujours à l'aise. Nous avons peur du jugement de l'autre par rapport à la situation. Le plus efficace est de se tourner vers un ou une professionnel(le) de l'organisation. Cette personne est neutre et vous accompagnera de manière méthodique pour que vous puissiez poser des choix sans regret. Pour les choses que vous ne conservez pas, vous pourrez les donner, les vendre, les recycler ou, sans autre solution, les jeter.



Vous l'avez compris, le tri est l'occasion de vous séparer des objets superflus et ainsi de libérer de l'espace dans votre habitation. En mettant en place cette nouvelle organisation, vous vous sentirez plus léger(ère) et plus en harmonie avec votre environnement. De plus, le désencombrement vous aidera à vous concentrer sur l'essentiel et à apprécier davantage les choses qui ont une réelle valeur pour vous.

Vivre dans le présent, signifie également être pleinement conscient(e) de chaque instant, sans être distrait par les soucis du passé ou les inquiétudes pour l'avenir. Tout comme pour le désencombrement, cela peut sembler difficile à réaliser, mais avec un peu de pratique, il est possible de cultiver cette nouvelle habitude.

N'oubliez pas : « Ce n'est pas nous qui possédons les choses. Ce sont elles qui nous possèdent ». Dominique Loreau, essayiste française.

En mettant de l'ordre dans votre maison, vous mettez de l'ordre dans votre tête et dans votre vie !

Les Miracles du Rangement - Vicky Silverthorn

Voici quelques pistes qui existent au sein de la Commune ou juste à côté, pour les choses que vous ne souhaitez plus conserver chez vous :

- Pour vos textiles, pensez au CPAS d'Uccle situé 860 chaussée d'Alseberg, à la Croix-Rouge et aux Petits Riens, par exemple.
- Les Recyparks pour vos déchets non ménagers. Voici les adresses les plus proches d'Uccle :
 - o boulevard de la Deuxième Armée britannique (en face du 671) au croisement du boulevard de l'Humanité à Forest.
 - o boulevard de l'Humanité n°350 à Forest.
- L'agence Bruxelles-Propreté (enlèvement à domicile gratuit sous conditions). L'agence Bruxelles-Propreté procède à l'enlèvement d'objets encombrants à domicile, sur rendez-vous. Chaque ménage bruxellois a droit à 3 m³ gratuits une fois par an. Si la quantité à enlever est supérieure à 3m³, un montant de 27,23 € par m³ supplémentaire est facturé. Prise de rendez-vous au numéro vert gratuit 0800/98181.
- Les boîtes à livres pour y déposer les livres que vous ne souhaitez plus garder. Voici les endroits où vous pouvez les trouver :
 - DIEWEG / AVENUE WOLVENDAEL ;
 - PLACE DE SAINT-JOB (DEVANT LA SALLE DE SPORT) ;
 - PARC MONTJOIE (AVENUE MONTJOIE / RUE EDITH CAVELL - DANS LE PARC) ;
 - RUE VANDERKINDERE, 383 ;
 - AVENUE MARÉCHAL JOFFRE / AVENUE OSCAR VAN GOIDTSNOVEN (TERRE-PLEIN) ;
 - PARC DU CHAT (RUE EMILE LECOMTE, EN FACE DU N° 28) ;
 - AVENUE BOURGMESTRE JEAN HERINCKX / AVENUE DE LA FERME ROSE ;
 - PISCINE LONGCHAMP (ENTRÉE CÔTÉ PARKING) ;
 - PLACE JEAN VANDER ELST, EN FACE DE LA MAISON COMMUNALE ;
 - GARE D'UCCLE / STALLE / RUE VICTOR ALLARD ;
 - CHAUSSÉE DE NEERSTALLE, 433 ;
 - RUE EGIDE VAN OPHEM / RUE FRANÇOIS VERVLOET ;
 - CHAUSSÉE D'ALSEBERG, 1299 (LA ROSERAIE-ESPACE CRÉ-ACTION) ;
 - PARVIS CHANTECLER ;
 - PARC DE WOLVENDAEL / RUE ROUGE (EN FACE DU N° 47 - CENTRE CULTUREL).



ALBERTO EIGUER
L'inconscient
de la maison

DUNOD



L'inconscient de la maison – Alberto Eiguier

La maison est notre enveloppe : elle sécrète un lien invisible qui unit ceux qui l'habitent. Elle crée « l'intimité » familiale et ordonne ce territoire avec les objets, reflets de notre inconscient. Le livre d'Alberto Eiguier étudie les formes subtiles que prend ce lien : acquisition, réparation, héritage, déménagement, perte. Tous ces événements qui ont un retentissement psychique puissant mais qui sont aussi la résultante de nos conflits intérieurs.

MARIE KONDO

**Ranger :
l'étincelle
du bonheur**

Le guide illustré de l'organisation
et du rangement



**DÉJÀ PLUS
DE 5 MILLIONS
DE LECTEURS
CONQUIS**



Ranger : l'étincelle du bonheur – Marie Kondo

Ce livre est un guide complet et illustré qui vous permettra de faire de la place et de mieux organiser votre espace. De la chambre à la salle de bains en passant par la cuisine, chaque pièce est passée en revue, tout comme une grande variété d'objets classés en différentes catégories : vêtements, chaussures, photographies, livres, couverts, maquillage, produits de soin et objets de valeur. Des illustrations permettent de mieux comprendre comment plier ses vêtements ou la meilleure façon d'organiser vos tiroirs, placards et étagères. « Ranger : l'étincelle du bonheur » est un ouvrage unique, une source d'inspiration qui ne se contentera pas seulement de transformer votre maison mais qui bouleversera également votre vie.



VICKY SILVERTHORN
AVEC EMMA COOLING

**Les Miracles
du
Rangement**



DÉSENCOMBREZ VOTRE INTÉRIEUR
POUR DÉSENCOMBREZ
VOTRE VIE

ideo



Les miracles du rangement – Vicky Silverthorn

Nos intérieurs devraient être des havres de paix, des espaces clairs et lumineux... Pourtant, combien d'objets inutiles, de papiers, de vêtements mal rangés viennent polluer nos espaces et nos vies ! Une seule solution : il faut faire du tri, jeter et ranger. L'auteure, une professionnelle du rangement qui réorganise les maisons des stars mais aussi les petits appartements, a une méthode toute simple : il faut commencer par... les chaussettes. Et continuer, tiroir après tiroir, pièce après pièce, jour après jour, sans vouloir tout faire en une seule fois. Une méthode douce, progressive, qui permet de ne plus jamais se laisser déborder. Vous aborderez le rangement de votre espace avec enthousiasme. Ranger deviendra même un moment privilégié. Une véritable thérapie mentale !

Bon débarras !

A l'initiative de la Commune et de Bruxelles-Propreté, des containers et un camion Proxy Chimik seront présents ce début septembre à différents endroits stratégiques de la Commune afin de vous permettre d'évacuer vos encombrants ménagers.

Quand et où ?

04/09 - Rue du Chamois
05/09 - Allée Jean de la Fontaine (accès via avenue du Hérisson)
06/09 - Avenue de la Ferme Rose
07/09 - Rue Zwartebeek (parking du complexe sportif de Neerstalle)
08/09 - Place de Saint-Job

La déchetterie mobile est accessible de 9 à 18h et accepte jusqu'à 3m³ d'encombrants gratuits.

Pages libres



La Porte – Magda Szabó

« Un roman et un auteur, mais aussi, ce qui est plus rare, un personnage qu'on n'oubliera jamais. »
(Libération)

« C'est moi qui ai tué Emerence. Je voulais la sauver, non la détruire, mais cela n'y change rien. » La Porte est une confession. La narratrice y retrace sa relation avec Emerence Szeredás, qui fut sa domestique pendant vingt ans. Tout les oppose : l'une est jeune, l'autre âgée ; l'une sait à peine lire, l'autre ne vit que par les mots ; l'une est forte tête mais d'une humilité rare, l'autre a l'orgueil de l'intellectuelle. Emerence revendique farouchement sa liberté, ses silences, sa solitude, et refuse à quiconque l'accès à son domicile. Quels secrets se cachent derrière la porte ?

Chef-d'œuvre de la littérature hongroise dont le succès fut mondial, prix Femina étranger en 2003, *La Porte* a été élu meilleur livre de l'année 2015 par le New York Times.



MÉLI-LES-MOTS

Repérez les 38 mots ci-dessous et biffez-les dans la grille.

Attention, ils peuvent apparaître dans n'importe quel sens et dans n'importe quelle direction, même en diagonale. Les lettres non biffées, lues dans l'ordre, vous donneront le fin mot de l'énigme. Bon amusement !

BAZAR	LUSTRE
BIBELOTS	MAGNETS
BIDULES	NIPPES
BOITES	OUTILS
BONSAIS	PARAPLUIE
BRIC-A-BRAC	PELE-MELE
BRIMBORIONS	PHOTOS
BROL	POUSSIÈRE
CABLES	RADIO
CAISSES	RIDEAUX
CHOSSES	SAMOVAR
FATRAS	SORBETIÈRE
FAUTEUIL	STYLOS
FRUSQUES	TAPIS
HETEROCLITE	TRESOR
HORLOGE	TRUCS
JOURNAUX	VASES
KLAXON	VELOS
LAVETTE	WALKMAN

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

Une idée ?

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

Les Centres récréatifs des Seniors

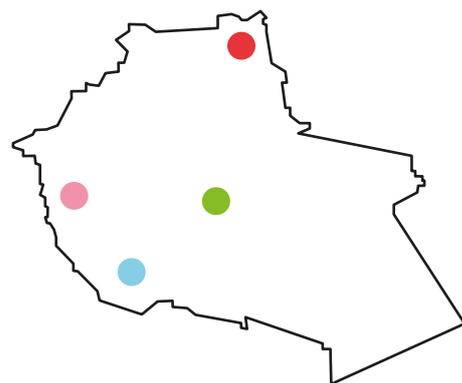
Les Centres vous sont ouverts, toute la semaine, pour participer à nos ateliers, partager un repas à midi ou encore profiter d'une pause-café.

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

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

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

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



Comment prendre un repas dans un Centre ?

🕒 12h → 13h
 🍽️ potage, plat, dessert

5,40€

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

Renseignements et inscription

📅 LUNDI → VENDREDI
 🕒 8h30 → 12h30
 ET 13h30 → 15h30

📍 RUE DE STALLE 77
 ☎ 02 605 12 02
 ✉ servicerepas@ucclle.brussels

Goûters intergénérationnels : les mardis gourmands

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

📅 CHAQUE MARDI
 🕒 14h → 16h
 📍 CENTRE RÉCRÉATIF VANDERKINDERE

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



Generation+ a sa page Facebook!

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

A partager sans modération avec vos contacts!

www.facebook.com/GenerationPlusUccle

Une newsletter électronique pour ne manquer aucune nouvelle

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

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

En pratique

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

Visites, excursions, séjours, repas

Comment vous inscrire ?

Pour toutes les activités, vous avez le choix :
☎ 02 605 15 54 - 02 605 15 55 - 02 605 15 56
✉ seniors@ucclle.brussels

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

📍 RUE DE STALLE 77
BUREAUX OUVERTS DE 8h30 À 12h00
(fermé l'après-midi)

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

Comment payer votre inscription ?

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

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

🏠 EN ESPÈCES OU BANCONTACT
Directement au bureau

Confirmation de votre inscription

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

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

Annuler votre inscription

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

Le jour de votre activité

EXCURSIONS

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

ACTIVITÉS SAVOIR PLUS

Certaines de nos activités vous sont proposées sous l'appellation « Savoir Plus » via nos bénévoles, Mme Christine MARCHAL et Mme Marie-José GONZALES. Il s'agit des conférences interuniversitaires et des visites guidées culturelles du mardi, à la découverte des musées ou expositions à Bruxelles. Les bénévoles Savoir Plus vous accueillent lors de leur permanence en nos bureaux :

🏠 MARDI
🕒 9h30 → 12h ☎ 02 605 15 52
✉ SAVOIRPLUS@UCCLE.BRUSSELS
ET EN COPIE À SENIORS@UCCLE.BRUSSELS

Sports, Ateliers, Jeux de société

Comment vous inscrire ?

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

Comment payer votre inscription ?

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

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

🏠 EN ESPÈCES OU BANCONTACT
Directement au bureau

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

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

Abonnez-vous !

10€
par an

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

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

N'hésitez pas et rejoignez-nous !

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

Direction

FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH

Échevin des Seniors et de tutelle de l'ASBL

SOPHIE BASCOUR-PINTE

Présidente de l'ASBL et éditrice responsable

YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE

Administratrice déléguée de l'ASBL

Comité de rédaction

FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH

Rédacteur en chef

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

Rédaction

Partenaire technique

ABC-DRUKKERIJ

Graphisme & impression

Contact

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

☒ **LUNDI → VENDREDI**

🕒 **08h30 → 12h00**

(Bureaux fermés l'après-midi)

📍 **RUE DE STALLE 77**

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

☒ **LUNDI → VENDREDI**

🕒 **08h30 → 12h00**

🕒 **13h30 → 15h30**

☎ **02 605 15 54 – 02 605 15 55 – 02 605 15 56**

✉ **seniors@uccle.brussels**

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

☒ **MARDI**

🕒 **09H30 → 12h00**

☎ **02 605 15 52**

✉ **savoirplus@uccle.brussels**

et en copie à

seniors@uccle.brussels