



Generation +

Numéro 13

**MARS - AVRIL 2023**  
**MAART - APRIL 2023**

ASBL Generation+  
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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

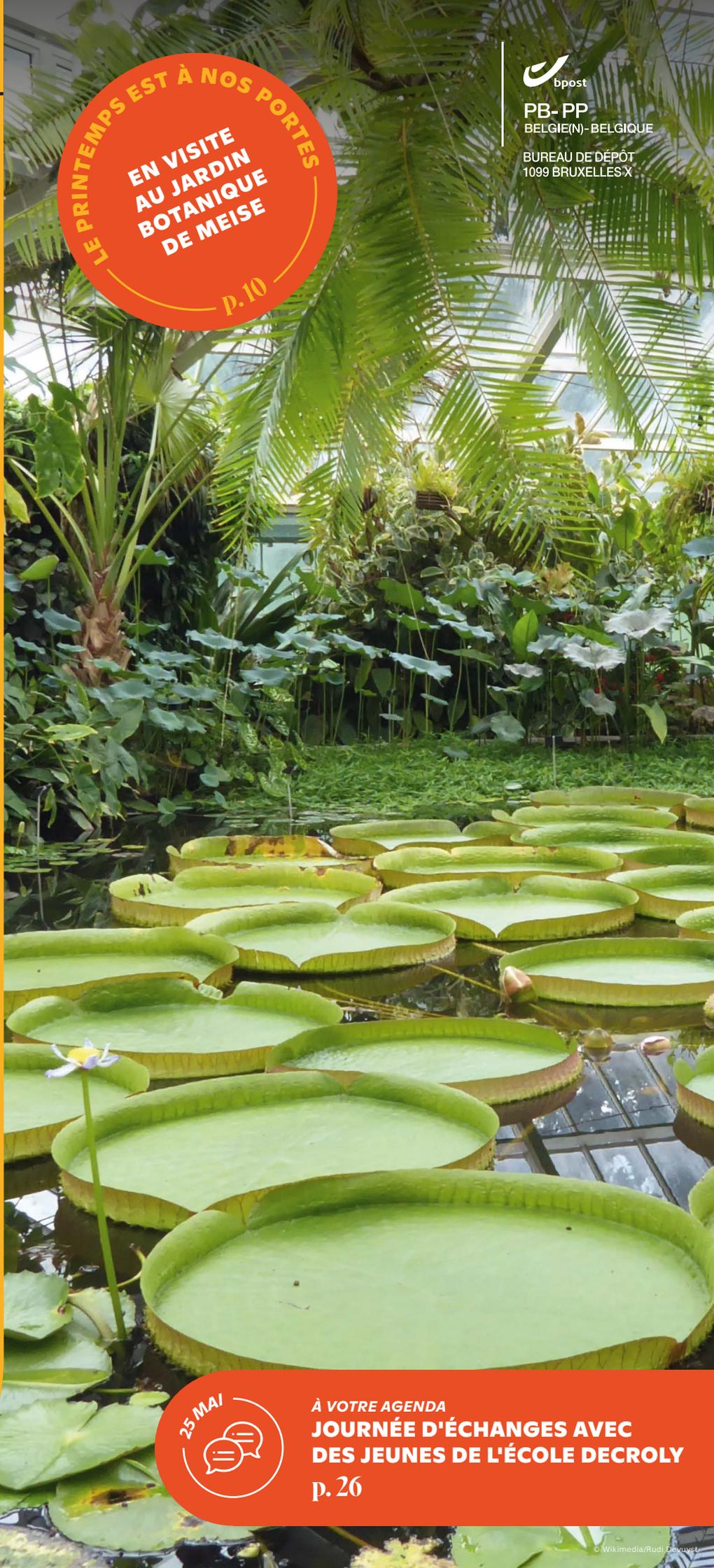


LE PRINTEMPS EST À NOS PORTES  
EN VISITE  
AU JARDIN  
BOTANIQUE  
DE MEISE  
p.10



PB-PP  
BELGIË(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT  
1099 BRUXELLES X



25 MAI



À VOTRE AGENDA  
**JOURNÉE D'ÉCHANGES AVEC  
DES JEUNES DE L'ÉCOLE DECROLY**  
p. 26

# À votre agenda !

27 février - 30 avril

| Lundi                                 | Mardi   | Mercredi                          | Jeudi  | Vendredi   | Samedi  | Dimanche                                       |
|---------------------------------------|---|-----------------------------------|--|--|---------|--|
| 27 février                            | 28  | 1 mars                            | 2  | 3  | 4       | 5  |
|                                       |   |                                   |  | Journée mondiale de la vie sauvage                       |         |  |
| 6                                     | 7   | 8                                 | 9  | 10   | 11      | 12   |
|                                       |   | Journée internationale des femmes |  |  |         |  |
| 13                                    | 14  | 15                                | 16   | 17   | 18      | 19   |
|                                       | VISITE<br>Tour & Taxis<br>(Savoir Plus)         |                                   | REPAS<br>Envol Gourmand                          |  |         |  |
| 20                                    | 21  | 22                                | 23   | 24   | 25      | 26   |
| Journée de la langue française        |   |                                   |  | CONFÉRENCE<br>INTERUNI-<br>VERSITAIRE<br>Hughes Bersini  |         |  |
| 27                                    | 28  | 29                                | 30   | 31   | 1 avril | 2  |
|                                       | VISITE<br>Maison Béjart<br>(Savoir Plus)        | REPAS<br>ICPP                     | PROMENADE<br>GUIDÉE<br>Sommet de BXL             |  |         | Journée mondiale de la sensibilité à l'autisme |
| 3                                     | 4   | 5                                 | 6  | 7  | 8       | 9  |
|                                       |   |                                   |  | Journée mondiale de la santé                             |         |  |
| 10                                    | 11  | 12                                | 13   | 14   | 15      | 16   |
| REPAS<br>de Pâques :<br>Le Petit Pont |   |                                   | REPAS<br>Envol Gourmand                          |  |         |  |
| 17                                    | 18  | 19                                | 20   | 21   | 22      | 23   |
|                                       | VISITE<br>Musée de<br>la Bière<br>(Savoir Plus) |                                   | PROMENADE<br>GUIDÉE<br>Arthur Rimbaud            | CONFÉRENCE<br>INTERUNI-<br>VERSITAIRE<br>Adrien Grimmeau |         |  |
| 24                                    | 25  | 26                                | 27   | 28   | 29      | 30   |
|                                       |   | REPAS<br>ICPP                     | EXCURSION<br>HÔPITAL<br>NOTRE-DAME<br>DE LA ROSE |  |         |  |

# Édito

Alors que le printemps s'annonce, le retour de la lumière et d'un peu de verdure déjà nous donnent l'envie de s'oxygéner. Il y a bien des façons de s'offrir un bol d'air. S'occuper de son petit bout de jardin, de terrasse ou de balcon, par exemple. Si c'est votre cas, suivez dans notre dossier les conseils de notre expert, le responsable du service communal des espaces verts.

Autre possibilité : nous vous présentons en primeur dans ce numéro la première sortie « hors les murs » de nos bénévoles de Savoir Plus. C'est l'une des nouveautés que nous vous avons promises : à partir de cette année, deux fois par an, les visites Savoir Plus déborderont des frontières bruxelloises. Pour la première, nous mettrons le cap sur le Jardin botanique de Meise. Ne manquez donc pas en page 10 la présentation de cette future balade « mise au vert » qui s'annonce passionnante.

Toujours au rayon des nouveautés : nos séjours à la mer incluent désormais une excursion à la découverte d'un site par exemple culturel ou touristique. Ces visites sont comprises dans le prix du séjour : une bonne nouvelle pour votre budget.

Vous préférez un bain de jouvence ? Voyez en page 26 une annonce qui vous tentera peut-être. Le temps d'une journée, une classe de l'école secondaire Decroly recevra en mai prochain les clés du Centre Wolvendael pour vous y proposer des activités intergénérationnelles. Une belle rencontre à vivre pour laquelle les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes.

Bonne lecture de votre magazine et découverte de notre programme des prochains mois !

De lente staat voor de deur, de langere dagen en het eerste groen geven ons al zin om een frisse neus te halen. Er zijn heel wat manieren om een luchtje te scheppen. Bijvoorbeeld uw tuin, terras of balkon onderhouden. Is dat iets voor u? Volg dan in ons dossier de tips van onze expert, de verantwoordelijke van de gemeentedienst Groene Ruimtes.

Een andere mogelijkheid: we stellen u in dit nummer in primeur de eerste uitstap "buiten de muren" van onze vrijwilligers van Savoir Plus voor. Het is één van de nieuwigheden die we u beloofd hadden: vanaf dit jaar steken de bezoeken van Savoir Plus twee keer per jaar de Brusselse grenzen over. Voor het eerste bezoek trekken we naar de Plantentuin in Meise. Kijk zeker op pagina 10 voor de voorstelling van deze toekomstige "groene" wandeling, die boeiend belooft te worden.

Nog meer in de afdeling nieuwigheden: onze reisjes naar de zee omvatten voortaan een excursie om een culturele of toeristische locatie te ontdekken. Deze bezoeken zijn inbegrepen in de prijs van het verblijf: goed nieuws voor uw portemonnee.

Verkiest u een verjongingskuur? Op pagina 26 staat een aankondiging die u misschien zal interesseren. In mei krijgt een klas van middelbare school Decroly een hele dag lang de sleutels van het centrum Wolvendael om u er intergenerationale activiteiten voor te stellen. Een niet te missen en mooie ontmoeting, de inschrijvingen staan alvast open.

Veel leesplezier met uw magazine en fijne ontdekking van ons programma voor de komende maanden!

**SOPHIE BASCOUR-PINTE**  
Présidente  
Voorzitster

**YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE**  
Administratrice déléguée  
Afgevaardigd bestuurder

**FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH**  
Échevin de tutelle  
Voogdijschepen

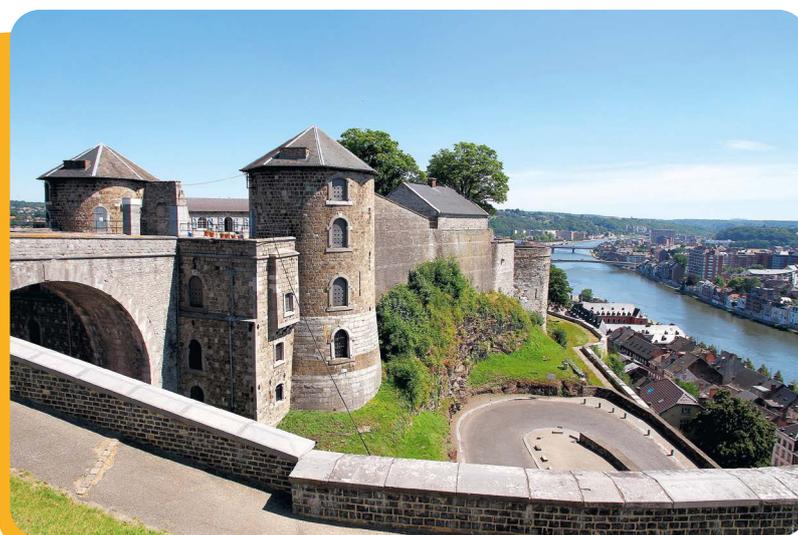


© WBT - Denis Erroyaux

## Activités

- |           |                              |           |                                       |
|-----------|------------------------------|-----------|---------------------------------------|
| <b>5</b>  | <b>EXCURSIONS ET VISITES</b> | <b>18</b> | <b>PROMENADES DU LUNDI</b>            |
| <b>11</b> | <b>CONFÉRENCES</b>           | <b>20</b> | <b>ATELIERS &amp; JEUX DE SOCIÉTÉ</b> |
| <b>12</b> | <b>REPAS</b>                 | <b>23</b> | <b>SÉJOURS</b>                        |
| <b>14</b> | <b>JEU MÉLI-LES-MOTS</b>     | <b>25</b> | <b>ÉVÉNEMENTS</b>                     |
| <b>15</b> | <b>SPORTS</b>                |           |                                       |

# Sommaire



© Calome Marcel

## Dossier

- 27** LE PRINTEMPS EST À NOS PORTES
- 29** PAGES LIBRES

## En pratique

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

# Excursions & Visites

 Tarif abonné

 Tarif non-abonné

ACTIVITÉS

EXCURSIONS  
& VISITES

## Visite Tour et Taxis

 **MARDI 14 MARS 2023**
 **14H15**

Le site de Tour & Taxis fut aménagé entre 1902 et 1910 pour accueillir les bureaux et entrepôts de la gare maritime bruxelloise. Ses bâtiments, heureusement épargnés de la destruction, véritables prouesses architecturales pour certains, sont d'incalculables joyaux du patrimoine bruxellois. Depuis plusieurs années, Tour & Taxis est en pleine renaissance pour devenir un nouveau pôle urbain associant bureaux, commerces, logements et un vaste parc public.

**ORGANISATION :** Savoir Plus (voir page 30)

**LE PRIX COMPREND :** La visite guidée

 **ACCUEIL DE L'ENTREPÔT ROYAL  
AVENUE DU PORT 86C À 1000 BRUXELLES**

COMPLET



© Extensa



## Visite Maison Béjart

 **MARDI 28 MARS 2023**
 **14H15**

Pendant près de 30 ans, Maurice Béjart a vécu dans cette maison. Son parcours y est retracé à l'aide de nombreux documents. L'exposition permanente intitulée "Béjart parcours libre" donne l'occasion aux visiteurs de découvrir ce lieu chargé d'histoire et de culture, ainsi qu'une sélection de documents de certains de ses ballets.

**ORGANISATION :** Savoir Plus

**LE PRIX COMPREND :** La visite guidée

16,8€

18,8€

 **RUE DE LA FOURCHE 49 À 1000 BRUXELLES**



© PropertyWeb.be



## Promenade guidée A la découverte du sommet de Bruxelles

📅 JEUDI 30 MARS 2023

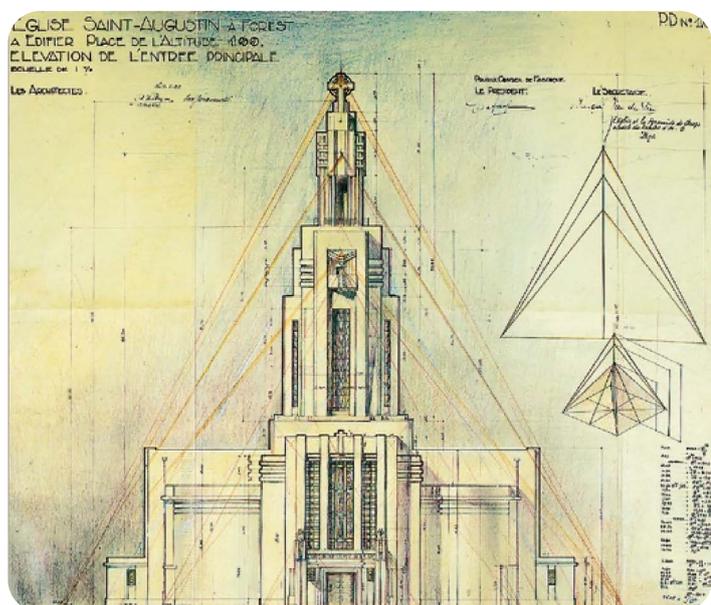
🕒 14H15

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.

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

**COMPLET**

📍 **DÉPART : DEVANT L'ÉGLISE SAINT-AUGUSTIN  
(PLACE DE L'ALTITUDE 100 À 1190 FOREST)**  
**ARRIVÉE : PLACE CONSTANTIN MEUNIER**



## Promenade guidée Arthur Rimbaud, petit poucet rêveur, égrenant dans sa cour, des rimes...

📅 JEUDI 20 AVRIL 2023

🕒 14H15

Arthur Rimbaud, rebelle, exalté, se lance dans l'expérience du Voyant. Explorant toutes les débauches des sens (fugues, amours splendides, ivresses de Fée Verte...) il entraîne dans sa course son compagnon d'enfer, Paul Verlaine. Une fulgurante passion amoureuse et poétique dont le dénouement dramatique se joue à Bruxelles, bouleversant leurs destinées... Un parcours à trois voix qui raconte une saison entrée dans la légende.

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

12,9€

14,9€

📍 **DÉPART : PLACE POELAERT,  
AU PIED DU MONUMENT À LA GLOIRE DE  
L'INFANTRIE BELGE, À 1000 BRUXELLES**  
**ARRIVÉE : GRAND-PLACE**



© Blanchett/Leemage via AFP



## Visite Musée de la Bière

📅 MARDI 18 AVRIL 2023

🕒 14H15

Au cœur de Bruxelles, sur la Grand-Place, l'historique Maison des Brasseurs abrite ce musée dédié à notre breuvage national. Notre riche tradition brassicole y est mise en valeur grâce à une abondante collection. Découvrez le matériel de brasserie utilisé au 18e siècle ainsi que l'ensemble des techniques modernes de brassage. Un charmant estaminet vous replonge dans les temps lointains : d'anciennes chopes, de la porcelaine antique ainsi que des objets typiques témoignent de ce que l'on peut qualifier sans aucun doute de la « culture belge de la bière ». La visite est suivie d'une dégustation.

**ORGANISATION :** Savoir Plus  
**LE PRIX COMPREND :** La visite guidée et la dégustation

13,5€

15,5€

📍 **GRAND-PLACE 10 À 1000 BRUXELLES**



© Wikimedia/EmDee



## Excursion Ferme-Brasserie de Mont-Saint-Jean – Hôpital Notre-Dame à la Rose

📅 JEUDI 27 AVRIL

🕒 8H15

• **10H00** : La journée débutera par la visite de **La Ferme-Brasserie de Mont-Saint-Jean**. Plongez-vous dans l'histoire de cette ferme millénaire. Au cœur même du Champ de Bataille du 18 juin 1815, le fameux "Hôpital anglais" de la Ferme de Mont-Saint-Jean, occupé par le Duc de Wellington, Prince de Waterloo. Destination obligée aux portes de Bruxelles, découvrez la collection unique de son musée, son comptoir de produits locaux, sa brasserie, sa distillerie et ses salles de dégustation au-dessus des mystérieux tunnels des Chevaliers de Malte.

La visite se terminera par une dégustation de la Waterloo encore brassée aujourd'hui dans ce haut lieu historique.

• **12H00** : Repas (menu 2 services + boissons) à la Brasserie Wellington, au pied de la Butte du Lion. Après le repas, cap sur Lessines.



© wikimedia/velvet

• **15H00** : L'après-midi sera consacrée à la visite du **Musée de l'hôpital Notre-Dame à la Rose**. Les origines de l'Hôpital Notre-Dame à la Rose remontent au 13e siècle. En 1242, Alix de Rosoit fonde un hôtel-Dieu à Lessines et en confie la gestion à une communauté de religieuses augustines. Celles-ci prodigueront les soins aux malades et indigents durant près de 8 siècles. Dans ce lieu empreint de mystère, un parcours de 20 salles, des objets d'art précieux et authentiques, des instruments médicaux d'un autre âge, des riches collections pharmaceutiques et un jardin de plantes médicinales étonneront et séduiront le visiteur. Reconnu comme patrimoine exceptionnel de Wallonie, il livre un témoignage unique du fonctionnement des hôpitaux au Moyen Âge.

• **17H00** : Fin de la visite et départ du car.

**ORGANISATION** : Generation+

**LE PRIX COMPREND** : Le transport en autocar, les visites guidées, la dégustation de bière,

**LE REPAS DE MIDI AVEC BOISSONS**

85€

90€

📍 CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47



© Andreas von Einsiedel



## Visite Isabelle de Borchgrave

📅 MARDI 16 MAI 2023

🕒 14H15

Isabelle de Borchgrave crée des robes en papier qui font le tour du monde. Son savoir-faire, l'incroyable précision de ses modèles, leurs couleurs souvent chatoyantes et la magie qui s'en dégagent donnent l'impression d'être propulsé dans une autre époque. L'exposition réunit aussi des sculptures monumentales en bois, des tables en bronze très rares, de la vaisselle en porcelaine aux couleurs chamarrées et des tableaux de papier plissé. Cette matière la fait toujours autant rêver. « *Le papier, c'est la matière de l'enfance. On le découpe, on le déchire, on le peint. C'est la porte ouverte à tous les rêves* », raconte-t-elle.

**ORGANISATION** : Savoir Plus

**LE PRIX COMPREND** : La visite guidée

15€

16€

📍 CHAUSSÉE DE VLEURGAT 73A À 1050 IXELLES



## Visite Maison Horta

📅 **MARDI 23 MAI 2023**

🕒 **14H15**

2023 est l'Année de l'Art Nouveau à Bruxelles, la capitale mondiale de ce courant architecturale dont Victor Horta (1861-1947) est le chef de file incontesté. Le musée, établi dans la maison personnelle et l'atelier de l'architecte, rend à merveille sa recherche du détail mariant architecture et décoration d'intérieur pour faire du foyer une véritable œuvre d'art. La maison et l'atelier ont chacun leur individualité propre, ceci afin d'affirmer la distinction entre sphère privée et atelier professionnel. Érigés en 1898 et 1901, les deux édifices sont caractéristiques de l'Art Nouveau à son apogée. Des mosaïques du sol jusqu'aux poignées de portes, le raffinement y est poussé à l'extrême. Profitez de cette visite pour découvrir la nouvelle exposition permanente : « Victor Horta Versus Art Nouveau – Horta's vocabulary ».

**ORGANISATION :** Savoir Plus  
**LE PRIX COMPREND :** La visite guidée

14€

16€

📍 **RUE AMÉRICAINE 25 À 1060 SAINT-GILLES**



© Visit Brussels



## Promenade guidée Watermael-Boitsfort sous les pinces de Paul Delvaux

📅 **JEUDI 25 MAI 2023**

🕒 **14H15**

Paul Delvaux a vécu plus de 30 ans à Watermael-Boitsfort, 30 années d'épanouissement artistique et de bonheur partagé auprès de Tam, son épouse. De nombreuses toiles s'inspirent des gares, des maisons de briques rouges et des rues arborées qui charmaient le peintre lors de ses promenades quotidiennes.

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

12,8€

14,8€

📍 **DÉPART : DEVANT LA GARE DE WATERMAEL-BOITSFORT, AVENUE DES TAILLIS À 1170 WATERMAEL-BOITSFORT (ACCÈS BUS 95 OU 41)**  
**ARRIVÉE : PLACE KEYM (BUS 17, 41 ET 95)**



© SNCB – Train World Heritage (collection Paul Pastiels)



© Wikimedia



## Visite La Renaissance florentine à Bozar

📅 **MARDI 6 JUIN 2023**

🕒 **14H15**

Bozar vous entraîne dans la Florence du 17<sup>e</sup> siècle. Alors qu'à Rome, le Baroque était à son apogée, Florence, ville de la Renaissance italienne par excellence, a également vu nombre de ses églises se parer d'ornements et ses palais abriter des œuvres de peintres et sculpteurs maniéristes et baroques : du sfumato magistral de Francesco Furini aux œuvres religieuses colorées de Cesare Dandini, en passant par les extraordinaires natures mortes de Jacopo da Empoli.

**ORGANISATION :** Savoir Plus  
**LE PRIX COMPREND :** La visite guidée

19€

22€

📍 **PALAIS DES BEAUX ARTS  
RUE RAVENSTEIN 23 À 1000 BRUXELLES**



© Tripadvisor



## Promenade guidée

**Que viva España ! Du soleil dans nos regards croisés.**

📅 JEUDI 15 JUIN

🕒 14H15

Flash-back sur plusieurs siècles de coups de foudre et de recherche d'identité, d'échanges économiques et artistiques intenses. Pèlerins en route vers Compostelle, caravelles chargées de richesses en provenance d'Amérique emportant draps et tapisseries, princes mariant beauté et folie, artistes et alchimistes se sont croisés à Bruxelles, traçant un fabuleux réseau d'itinéraires européens... Du faro au flamenco, de Toone à saint Nicolas, l'Espagne est passée par ici !

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

12,6€

📍 **DÉPART : DEVANT L'ENTRÉE DU MUSÉE BELVUE, PLACE DES PALAIS, 1000 BRUXELLES**  
**ARRIVÉE : GRAND-PLACE**

14,6€



© Téléphérique de Namur



## Excursion

### Le vieux Namur et sa citadelle

📅 JEUDI 22 JUIN 2023

🕒 8H30

Au confluent de la Meuse et de la Sambre, nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir la charmante ville de Namur, capitale de la Wallonie.

- **Matin :** La journée débutera par une **visite guidée des vieux quartiers**. Une promenade pleine de charme dans le piétonnier, à la découverte des ruelles pittoresques du vieux Namur et de leur patrimoine architectural exceptionnel, essentiellement du 17<sup>e</sup> siècle.
- **Midi :** Repas (menu 3 services) au « **Grill des Tanneurs** ». Ensuite, embarquement à bord du **nouveau téléphérique** (inauguré en mai 2021) pour rejoindre l'esplanade de la citadelle. Installé confortablement, un voyage spectaculaire de 7 minutes pour contempler le panorama unique sur la ville, la citadelle et les splendides paysages du Namurois.
- **Après-midi :** L'après-midi sera consacrée à la **visite guidée extérieure de la citadelle de Namur**. Des vestiges du château comtal aux bastions et terrasses à canons plus récents, elle témoigne de plus de 100 ans d'histoire.  
Retour vers l'autocar par le téléphérique.
- **Départ :** vers 17h00.

**ORGANISATION :** Generation+

**LE PRIX COMPREND :** Le transport en autocar, les visites guidées, le repas de midi avec boissons, l'aller retour en téléphérique.

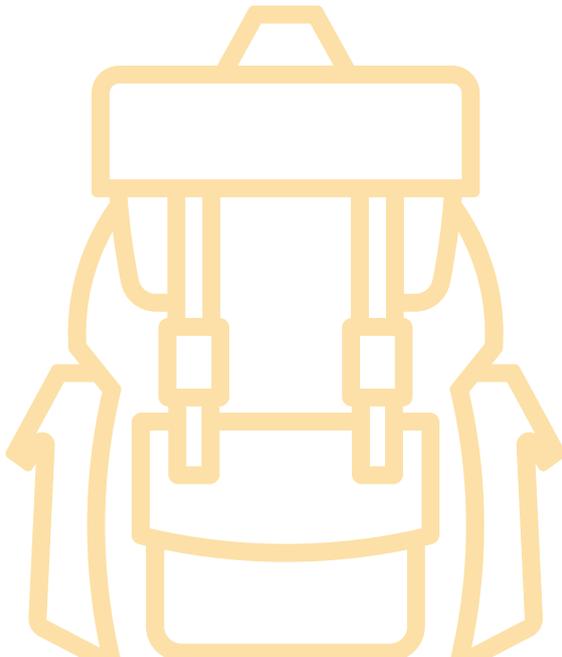
75€

📍 **RDV AU CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47**

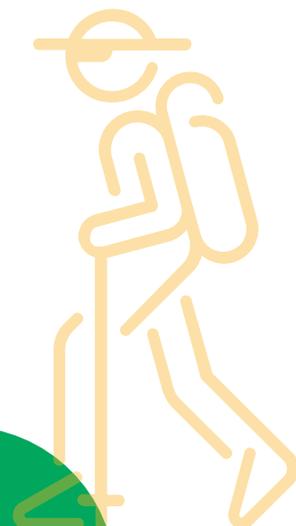
78€



© Namur Tourisme



**Avec nos bénévoles de Savoir+, nous vous proposons désormais aussi des visites hors de Bruxelles deux fois par an, à un prix modéré grâce à la prise en charge du coût du voyage en car par GENERATION+. Ne manquez pas cette première visite !**



## Visite Jardin botanique de Meise

**MARDI 11 JUILLET 2023**  
**13H00**

Le Jardin botanique de Meise est un joyau à de multiples égards. Outre son parc de 92 hectares, où se dressent plusieurs arbres séculaires, le domaine rassemble l'une des plus importantes collections végétales au monde. Un guide vous fera découvrir ce lieu magique où l'on recense quelque 18.000 espèces de plantes dont l'arum titan, à la floraison spectaculaire (jusqu'à 3 mètres de haut). Les yeux et les sens y sont à la fête que ce soit en arpentant sa roseraie et ses jardins thématiques (médiéval, médicinal ou encore culinaire) ou encore en admirant l'architecture de ses serres qui n'ont rien à envier à celles du Palais royal de Laeken ! La visite s'achèvera par un moment de détente à l'Orangerie pour déguster un café et une pâtisserie. Retour en car vers 17h30.

**ORGANISATION :** Savoir Plus

**LE PRIX COMPREND :** Visite guidée  
- Goûter - Transport en car (gratuit)

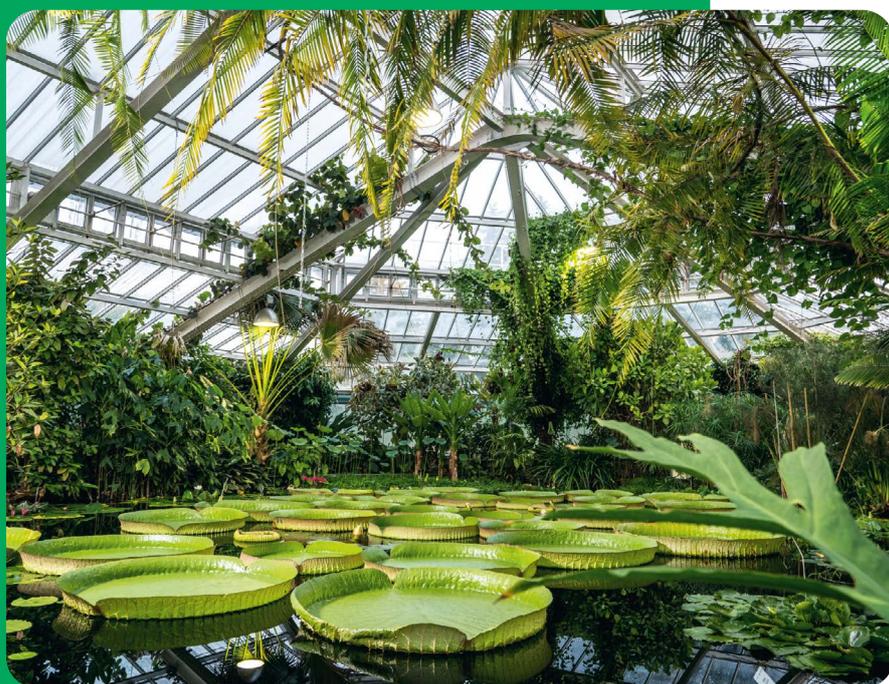
**CENTRE CULTUREL D'UCCLE**  
**RUE ROUGE 47**

28€

32€



© Provincie Vlaams-Brabant



© Pententuin Meise

# Conférences interuniversitaires

5€

2€ / étudiant

## En pratique

📍 CENTRE ADMINISTRATIF D'UCCLE, SALLE DU CONSEIL, RUE DE STALLE 77 (5<sup>E</sup> 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 !

**Le monde comme il va, les arts, l'histoire... notre cycle 2022-2023 de Conférences interuniversitaires s'achève déjà avec les deux prochains rendez-vous à mettre à votre agenda.**

## Le programme des prochaines conférences :

### Vite, des algorithmes au pouvoir !

📅 VENDREDI 24 MARS 2023

#### 👤 HUGHES BERSINI

Professeur d'informatique et programmation et directeur d'un laboratoire d'intelligence artificielle (Solvay - ULB).

Face aux nouveaux défis mondiaux, l'informatique semble être la seule capable d'apporter des solutions concrètes. Demain, peut-être, des modes de transport autonomes optimiseront le trafic pour un coût écologique minimum et des campagnes de vaccination organisées sur la base d'algorithmes nous protégeront des pandémies. Dans l'urgence, accepterions-nous de nous confier aux mains d'un Big Brother « bienveillant » ?



### Street art, l'évolution du graffiti à Bruxelles

📅 21 AVRIL 2023

#### 👤 ADRIEN GRIMMEAU

Historien de l'art, curateur, auteur, professeur et directeur de l'ISELP (Institut supérieur pour l'étude du langage plastique).

Le graffiti est aujourd'hui reconnu par les musées et les galeries. A Bruxelles, les autorités multiplient les commandes de fresques. Bien entendu, il n'en a pas toujours été ainsi. Pratique illégale, le graffiti a posé de nombreuses questions sur l'espace public, sur l'intégration sociale, et sur l'art. Ecrire l'histoire de ce parcours avec les outils de l'historien de l'art ouvre de larges perspectives de réflexion...



© visit.brussels/Jean-Paul Remy



© visit.brussels/Jean-Paul Remy



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, seniors d'Uccle. Elle vous offre à un prix tout doux un menu gastronomique préparé par les étudiants de cette école secondaire réputée pour sa formation exigeante aux métiers de bouche.



### L'Envol Gourmand

Restaurant didactique Saint-Vincent de Paul

📅 JEUDI 16 MARS - COMPLET

📅 JEUDI 13 AVRIL

🕒 12H15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 31 MARS

📅 JEUDI 25 MAI

🕒 12H15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 12 MAI

#### MENU

|         |   |  |
|---------|---|--|
| ENTRÉE  | 1 | Croquette ardennaise   |
|         | 2 | Cannelloni de bœuf au crabe, vinaigrette de pommes et guacamole      |
| PLAT    | 1 | Mignonette de porc au miel, chutney de mangue, wok de légume et riz  |
|         | 2 | Bar grillé, légumes primeurs, beurre blanc au thym et rattes au four |
| DESSERT | 1 | Miroir au chocolat Dulcey  |
|         | 2 | Salade de fruits frais et glace vanille                              |
| BOISSON |   | Café   |

#### MENU

|         |   |  |
|---------|---|--|
| ENTRÉE  | 1 | Vinaigrette tiède Argenteuil, croquette d'écrevisses et sorbet à l'olive |
|         | 2 | Cannelloni de mousse de canard, salade waldorf et magret fumé            |
| PLAT    | 1 | Osso bucco de veau et tagliatelles au beurre                             |
|         | 2 | Tournedos de saumon antibois, sauce Choron, pommes gaufrettes            |
| DESSERT | 1 | Glace au sirop de Liège et poire   |
|         | 2 | Fraises en crème de mascarpone et au basilic glacé                       |
| BOISSON |   | Café   |

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

RÉSERVATION ET PAIEMENT  
Generation+ (places limitées)

\*1 BOISSON COMPRISE  
+ CAFÉ OFFERT

25€\*

## Repas de fêtes



### Repas de Pâques Le Petit Pont

📅 LUNDI 10 AVRIL

🕒 RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 3 AVRIL

🕒 12H30

#### MENU

##### APÉRITIF & PETITE MISE EN BOUCHE

- 1 Petits choux farcis à la mousse de canard et foie gras

##### ENTRÉE

- 2 Filet de rouget barbet poêlé, tapenade d'olive Kalamata et pesto
- 3 La sélection d'huîtres creuses, servie sur glace

##### PLAT

- 1 Médaillon de lotte, speck du Tyrol, mousseline de poireaux de Créances
- 2 Filet d'agneau, petits légumes de saison, jus corsé au thym et gratin dauphinois
- 3 Magret de canard mulard à l'orange, légumes glacés, croquettes de bintjes

##### DESSERT

- 1 Sabayon aux fruits fraîcheur pistache
- 2 Le classique moelleux au chocolat noir et glace vanille

##### CAFÉ OU THÉ

BOISSON Vin - eau - café



📍 RUE DU DOYENNÉ 114

🕒 RÉSERVATION ET PAIEMENT  
Generation+

67€\* 72€\*

\*MENU + BOISSONS



### Repas de l'Ascension Le Ventre Saint Gris

📅 JEUDI 18 MAI

🕒 RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 5 MAI

🕒 12H30



La nouvelle équipe du Ventre Saint Gris aux manettes depuis presque deux ans se réjouit de vous faire découvrir ses nouvelles formules.

Pas de menu préétabli cette fois ! Faisons confiance au sens de la créativité et au talent du jeune chef qui vous proposera un « menu du marché » de saison : entrée - plat - dessert avec trois choix (viande, poisson ou végétarien).

Boissons : Apéritif - ½ bouteille de vin par personne - eau plate ou pétillante - café

📍 RUE BASSE 10

🕒 RÉSERVATION ET PAIEMENT  
Generation+

62€\*

65€\*

\*MENU + BOISSONS





# Sports

● Gratuit ● Tarif abonné ● Tarif non-abonné

## VOS CARTES VALABLES 6 MOIS

Tenant compte de vos remarques, nous vous informons que vos cartes d'abonnement seront valables 6 mois (au lieu de quatre) comme annoncé dans notre précédent numéro.

## Après-midis dansantes

7€\*

📅 DEUXIÈME JEUDI DU MOIS

🕒 15H

📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA, CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

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

Animation musicale assurée par un musicien.

## Pétanque

40€\*

📅 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



© Freepik



© Freepik

## Natation libre

📅 JEUDI

🕒 11H15

📍 PISCINE LONGCHAMP, SQUARE DE FRÉ

ENTRÉE PISCINE À PAYER SUR PLACE

Le port du bonnet est obligatoire.

### RESPONSABLES

Mme Drabben - 02 376 39 69

M. Ubaghs - 02 375 58 61



© Freepik

## 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

Cristian Moroianu - moroianucc@gmail.com - 0473 28 58 26



Gratuit



Tarif abonné



Tarif non-abonné



© Freepik



© Freepik

## Danses folkloriques



**MARDI**

🕒 14H → 16H

\* ASSURANCE ANNUELLE DE 20 € PAR AN

📍 SALLE DES SPORTS, PLACE DE ST-JOB 20

### RESPONSABLES

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

## Cours de yoga pour seniors

130€\*

140€\*

**MARDI**

🕒 11H30 → 13H00

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

\* PRIX POUR 10 SÉANCES. POSSIBILITÉ DE FAIRE UN ESSAI GRATUIT

### REPOSABLE

Anne Severyns-Sukha

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Après de l'ASBL Generation+ - 0473 59 50 64



## Gymnastique Koore (NOUVEAU)

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

## Relaxation corps et esprit à l'aide des bols chantants tibétains (NOUVEAU)

25€\*

30€\*

**VENDREDI**

🕒 14H30 → 15H30

📍 SALLE DE SAINT-JOB - PLACE SAINT-JOB 20

\* PRIX POUR 5 SEANCES

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.

**EQUIPEMENT 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



© Freepik

## Tai-ji

45€\*

50€\*

📅 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.

\* PRIX POUR 10 SEANCES

### RESPONSABLE

M. Tomo Vignal



© Freepik

## Gymnastique d'entretien

40€\*

45€\*

COMPLET – INSCRIPTION EN LISTE D'ATTENTE

📅 MARDI

🕒 09H30 / 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



## Qigong

45€\*

50€\*

📅 LUNDI &amp; MARDI

🕒 09H30 / 10H30 / 11H30

📍 PLACE DE SAINT-JOB 20

\* PRIX POUR 10 SEANCES

### 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. Echauffement 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 etc.

### RESPONSABLE

Lundi : M. Tomo Vignal  
09H30 → 10H30

Mardi : Mme Dominique Vanhomwegen

09H30 Moyen \*\*

10H30 Avancé \*\*\*

11H30 Débutant \* (&amp; cours d'essai)

## BON À SAVOIR

- Les cours de gymnastique sont interrompus pendant les vacances scolaires.
- Essai gratuit pour le 1<sup>er</sup> 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.

# Promenades du lundi

## DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile ★  
Moyen ★★  
Difficile ★★★

## Promenade den Hoek, Rhode St-Genèse

📅 6 MARS

★★

👤 MANUELA SUAREZ & BETTY LUYCX

📍 PARKING : DERRIÈRE L'ÉGLISE, RUE DU HAMEAU (DE HOEK) À 1640 RHODE ST-GENÈSE

🚊 TRAM OMNIBUS BRUXELLES-NIVELLES

Arrêt : De Hoek

**BUS 155 (DE LIJN)** - Arrêt : De Hoek Station

## Promenade : Les Jonquilles d'Huizingen

📅 13 MARS

★★

👤 ANNIE BOCKSTAEL & MONIQUE DRABBen

📍 PARKING DU DOMAIN DE HUIZINGEN À 1654 HUIZINGEN

🚊 BUS 153 (DE LIJN) - Arrêt : Huizingen Domein

**E19, SORTIE 20** – Direction Domaine Huizingen



## 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.

## Promenade du Mémorial

📅 20 MARS



👤 POL BASSO & LINA GIUNTA

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

🚊 TRAM 8 (STIB) - Arrêt : Hippodrome De Boitsfort  
BUS 41 (STIB) - Arrêt Gendarmes ou Brésil et Tram 8

## Promenade : Le chemin des étangs dans la forêt de Soignes

📅 27 MARS



👤 CLAUDINE VERSPECHT & ANNIE ROGGEN

📍 CENTRE SPORTIF ADEPS  
CHAUSSÉE DE WAVRE 2057 À 1160 AUDERGHEM

🚊 BUS 72 (STIB) - Terminus Adeps  
BUS DE LIJN 341-343-344-345-348-349  
BUS C – E (TEC) - Arrêt : Rouge-Cloître

## Promenade : Groenenberg

📅 3 AVRIL



👤 MONIQUE OTTO

📍 PLACE COMMUNALE  
POSTWEG À 1602 VLEZENBEEK

🚊 BUS 142 (DE LIJN) - Départ Bruxelles-Midi  
Arrêt : Vlezenbeek - Gemeenteplein

## Lundi de pâques : pas de promenade

📅 10 AVRIL

BON WEEK-END PASCAL



## Promenade : Overijse - Druivenstreek

📅 17 AVRIL



👤 PATRICK JACOBS & JEAN-PIERRE CREPLET

📍 CARREFOUR N4 ET N253 À 3090 OVERIJSE

🚊 BUS 344 (DE LIJN) - Départ Audergem – Herman  
Debroux (Métro Ligne 5)  
Arrivée : Arrêt De Leegheid - Overijse

## Promenade : Les jacinthes sauvages du Bois de Hal (Hallerbos)

📅 24 AVRIL



👤 CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

📍 HOGERBERMWEG – ARENBERGSTRAAT  
À 1500 HALLE – PARKING 1 HALLERBOS

🚊 BUS 155 (DE LIJN) - Arrêt : Essenbeek Hallerbosstraat  
– Puis 50m plus loin pour Hogebermweg

## Promenade : Le Thaborberg

📅 1 MAI



👤 JOS ROEGES

📍 AV. DU HUNDERENVELD 1  
À 1082 BERCHEM-SAINTE-AGATHE

🚊 TRAM 19 OU BUS 20 (STIB) - Arrêt : Hunderenveld  
RING SORTIE 11 – Groot Bijgaarden – Fin de la bretelle  
à droite. Stationnement : Avenue Du Hunderenveld



# Ateliers & Jeux de société

## Langues

TABLES DE CONVERSATION

25€

27€

Lors de votre inscription, merci de préciser, lors de votre inscription, 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

## Validité de vos cartes - rectificatif

A partir du 1er janvier, nos cartes d'abonnement à 10 séances seront valables pour 6 mois à la date de votre paiement et non quatre mois comme annoncé précédemment.

## 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 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 auprès de l'EPN.

📅 LUNDI AU VENDREDI  
🕒 9H → 12H / 13H → 16H  
📍 CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 1011 (TRAM 51)

### INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

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

### EPN DES BIBLIOTHÈQUES

Formation en 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 boîte mail
- Démarches administratives et banque en ligne
- Séance récapitulative

📅 LUNDI  
🕒 13H → 15H  
📍 BIBLIOTHÈQUE DU HOMBORCH,  
AV. D'HOMBORCHVELD 30 (BUS 43-70-37)

📅 MARDI  
🕒 10H → 12H  
📍 BIBLIOTHÈQUE DU PHARE, CHAUSSÉE  
DE WATERLOO 935 BTE 4 (BUS 41 & 38)

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Auprès de l'epn des bibliothèques lui-même :  
02 605 14 80 - epnbiblio@uccle.brussels



## Aquarelle

30€\*

35€\*

### TOUS 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

50€

53€

## Chant

☞ 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**  
LUC WEISSER

\*POUR 10 SÉANCES DE 2H

## Dessin

30€

35€

☞ VENDREDI  
⌚ 09H30 → 11H30  
📍 CENTRE WOLVENDAEL

**RESPONSABLE**  
Carmen ORTIGOSA  
0479 29 91 69

\*POUR 10 SÉANCES

L'atelier de dessin participe cette année au Parcours d'artistes - Meet my ARTS. Venez découvrir leurs œuvres les week-ends du 15-16 & 22-23 avril au centre du Wolvendael. Vernissage et finissage les dimanches de 14h00 à 17h00.



(Illustration : œuvre de Carmen Ortigosa)

## Théâtre

75€

78€

☞ 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.

**RESPONSABLES**  
ANNE ROMAIN (ACTRICE,  
COMÉDIENNE, CONTEUSE)  
0497 54 08 89  
anneromain688@yahoo.be  
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**  
ANNETTE TOIEROW  
0477 28 15 46

## Atelier couture et habilité des aiguilles et atelier patchwork

30€

35€

(TRICOT, CROCHET)

### et atelier patchwork

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 sont aussi mises à votre disposition. N'hésitez pas à nous rejoindre.

☞ MARDI  
⌚ 9H30 → 11H30  
📍 CENTRE VANDERKINDERE

**RENSEIGNEMENT / RESPONSABLE**  
Magda MERINO  
0479 27 33 69

### PATCHWORK POUR LES DÉBUTANTS

☞ MERCREDI  
⌚ 09H30 → 11H30  
📍 RUE DU REPOS 44  
(Domicile Mme Bevernaege)

**RESPONSABLE**  
MME BEVERNAEGE



## Cours de cuisine asiatique

15€

☞ MERCREDI  
⌚ 16H → 18H  
📍 RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA,  
CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

15,00 € / COURS

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).

RESPONSABLE :  
MME VINH - 0478 29 65 50

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUPRÈS DE L'ASBL :

02 605 15 54 ou 02 605 15 56  
(Places limitées à 6 personnes par groupe) Groupes établis par l'asbl Generation+

## 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

☞ 2E ET 4E VENDREDI DU MOIS  
⌚ 14H → 16H45  
📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE  
MME ABSIL - 02 374 44 95

## Echecs

PARTIES LIBRES

☞ LUNDI  
⌚ 14H → 16H00  
📍 CENTRE NEERSTALLE

—  
☞ JEUDI  
⌚ 10H → 12H  
📍 SALLE 1180 (INTERRUPTION DE MARS À  
JUILLET 2023 POUR CAUSE DE TRAVAUX)

RESPONSABLE  
M. Jean-Pierre BASSEE - 0465 31 59 40

## Pyramide

☞ 1<sup>ER</sup>, 3<sup>E</sup>, 5<sup>E</sup> 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

## 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



Tarif abonné



Tarif non-abonné

# Séjours



## Knokke Hôtel Pavillon du Zoute

**DU LUNDI 26 JUIN AU DIMANCHE 2 JUILLET 2023  
(7 JOURS – 6 NUITS)**

Entre mer et nature, Knokke a su préserver son caractère de charme, cultivant un goût certain pour l'élégance et le prestige. Elle séduit un public amateur d'art et de culture, autant que de grands espaces préservés. Outre sa longue digue, ses nombreuses pistes cyclables offrent une infinité de balades à la découverte des belles villas du Zoute, ou de la campagne flamande toute proche.

### VOTRE SÉJOUR SUR PLACE

Le Pavillon du Zoute, authentique bâtisse construite en 1923 dans le style anglo-normand du 19e siècle, est situé en plein cœur du Zoute, en bordure du célèbre parc naturel du Zwin. Sa terrasse donnant sur un magnifique jardin anglais orienté plein sud est parfaite pour le petit-déjeuner ou pour un cocktail apéritif pendant les soirées d'été. Vous pourrez aussi vous détendre dans l'un des deux grands salons avec bar ou profiter de la piscine intérieure chauffée.

L'hôtel se trouve à 1,2 km de la plage, tandis que la réserve naturelle du Zwin est accessible à pied ou à vélo. Une envie de shopping? Un arrêt de bus vous permet d'accéder aux quartiers commerçants de Knokke. Et pour les plus sportifs, vous avez la possibilité de louer un vélo via l'hôtel ou un loueur tout proche.



COMPLET

## L'Alsace aux couleurs du printemps

Lundi 29 mai au lundi 5 juin 2023

Circuit de 8 jours, 7 nuits

Hôtel\*\*\* Au Nid de Cigognes



## Excursion à Sluis

L'occasion de découvrir ou redécouvrir Sluis (ou écluse en français), cette charmante petite ville hollandaise avec son beffroi unique aux Pays-bas, son célèbre moulin à vent, son canal et bien entendu ses nombreuses boutiques et restaurants. Une après-midi de détente garantie...

### Prix

1.270€

1.295€

1.565€

1.595€

Chambre double

Chambre single

**ACOMPTE (À PAYER LORS DE L'INSCRIPTION) :**  
250 €/PERSONNE

### LE PRIX COMPREND

- Transport en car
- 6 nuitées en pension complète (petit-déjeuner buffet, lunch-buffet le midi, menu 3 services le soir avec une boisson et le café inclus)
- Lunch (buffet) à l'arrivée le lundi midi
- Accès gratuit à la piscine
- Le transport en car pour l'après-midi détente à Sluis



## La Panne Parkhotel

SEULEMENT QUELQUES PLACES EN CHAMBRE DOUBLE ENCORE DISPONIBLES

📅 LUNDI 18 SEPTEMBRE AU DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023 (7 JOURS - 6 NUITS)

La Panne est réputée pour sa plage et ses réserves naturelles comme celle de Westhoek, dont les dunes et les prairies abritent des oiseaux migrateurs et des Highland cattle. Le sommet du parc dunaire Kykhill offre une vue sur la mer et sur le quartier Dumont, véritable joyau du patrimoine avec ses bâtisses de style "cottage". Envie de visiter les villes voisines ? Le tram de la Côte (la plus longue ligne au monde) vous emmènera à Nieuport en 30 minutes à peine.

### VOTRE SEJOUR SUR PLACE

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

Les chambres sont lumineuses et confortables avec vue sur le jardin ou les villas. L'hôtel est équipé d'un ascenseur. Le petit-déjeuner servi chaque matin comprend une large sélection de produits bio et régionaux. Par beau temps, vous le dégusterez dans le jardin. Composés de trois plats, le déjeuner et le dîner sont préparés avec des produits de qualité, frais et très savoureux.

### MUSÉE PAUL DELVAUX

Lové dans une ancienne petite maison de pêcheur typique de la région, le Musée Paul Delvaux à Saint-Idesbald présente, sur plus de 1000 m<sup>2</sup>, la plus grande collection au monde de l'œuvre de cet artiste surréaliste à la renommée internationale. Après la visite guidée du musée, possibilité de déguster une collation sur la terrasse de la brasserie Paul Delvaux avant le retour en car à l'hôtel.



### Prix

595€

610€

780€

795€

Chambre double

Chambre single

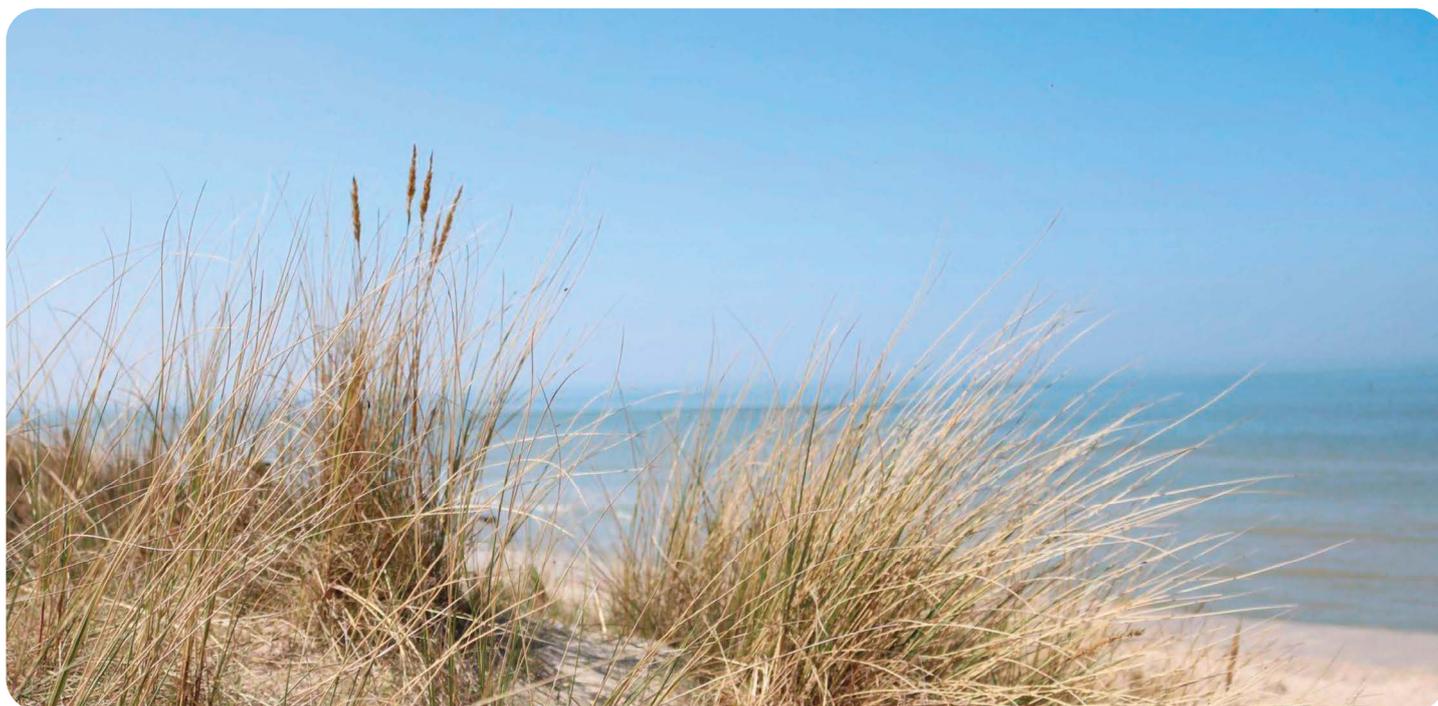
**ACOMPTE (À PAYER LORS DE L'INSCRIPTION) :**  
200 €/PERSONNE

### LE PRIX COMPREND

- Transport en car
- Pourboire du chauffeur
- Logement en pension complète eau et verre de vin ou boisson avec le repas, repas de midi le jour de l'arrivée
- Entrée + visite guidée du Musée Delvaux (transport en car offert par l'asbl)

### DÉPART

18 septembre – 09h30  
Centre culturel d'Uccle, rue Rouge 47



ÉVÈNEMENTS

ACTIVITÉS

# Événements



## Récital commenté Piano romantique

18€

SAMEDI 11 MARS 2023

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 « 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](mailto:reservations@piano-romantique.be)  
**INFO :** [www.piano-romantique.be](http://www.piano-romantique.be)

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



## piano romantique

[piano-romantique.be](http://piano-romantique.be)  
 chopin, liszt, mendelssohn  
 schubert, schumann



## Conférence Le sommeil dans tous ses états

MARDI 14 MARS 2023

20H

👤 **PAR LE DOCTEUR ALBERT LACHMAN**

Chef de service de somnologie aux Cliniques de l'Europe  
 Chargé de cours UCLouvain, ULB, ULiège  
 Maître de stage en somnologie et neuropsychologie

Le sommeil est le principal comportement humain et représente un tiers de notre vie. Loin d'être du temps perdu, son rôle fondamental est désormais bien établi dans la régulation de nos fonctions physiques (hormonales, réparatrices) et mentales. Quels sont les mécanismes et les fonctions du sommeil à travers les croyances anciennes et les données scientifiques les plus récentes ? Comment comprendre et appréhender l'activité cérébrale au cours du sommeil ? Quelles sont les 4 phases du sommeil ? Quel sommeil repose le plus ? Pourquoi dormir et comment savoir si on a assez dormi ? Quelles sont les bonnes pratiques à adopter pour avoir un sommeil réparateur ?

**ENTRÉE :** gratuite

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE :** [www.ccu.be](http://www.ccu.be) ou 02 374 64 84

**ORGANISATION :** Cycle de conférences 2023 organisé par l'échevinat de la Santé

📍 **CENTRE CULTUREL D'UCCLE (RUE ROUGE 47)**

Les Artistes Associés vous convient à leur nouveau spectacle :



**Comédie musicale**  
**Les Ch'tis en folie**

13€

📅 DIMANCHE 23 AVRIL 2023

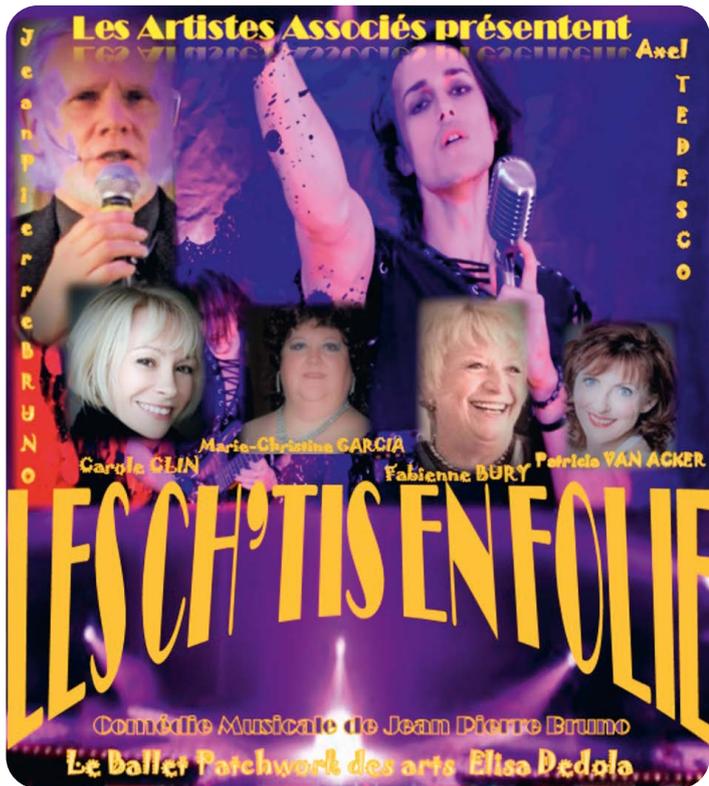
🕒 15H

Un jour, le jeune chanteur Belge Franky, décide d'auditionner à « The Voice ». Il se retrouve dans la ville où se déroulent les auditions parmi une bande de Ch'tis. Il y rencontre un certain JP, 80 ans mais toujours alerte, qui décide de participer aussi à la célèbre émission après 65 ans de théâtre lyrique. Tous embarquent pour Paris. La chance sourira à Franky tandis que JP échouera, mais qu'importe. Ses amis du Nord vivent de super moments, malgré quelques divergences amoureuses. Mais tout s'arrange toujours sur les planches au théâtre. Cette comédie musicale déborde d'humour, de folie, d'amour et de musique. 15 artistes en scène. 28 chansons connues et nouvelles.

**RENDEZ-VOUS SUR PLACE.**

📍 ARRÊT BUYL 7-25-27-36-39-44-95. ARRÊT ULB 8-25-71-72  
**TARIF PRÉFÉRENTIEL GENERATION+ :** 13 € au lieu de 20 €  
**RÉSERVATION ET PAIEMENT :** à l'asbl Generation+ (au plus tard le 18 avril) 02/605 15 54 (ou 55)

📍 À L'AUDITORIUM PAUL-EMILE JANSON DE L'ULB  
AVENUE FRANKLIN ROOSEVELT 50 À IXELLES OU  
VIA AVENUE PAUL HEGER 169



## À votre agenda

### Une journée d'échanges entre générations

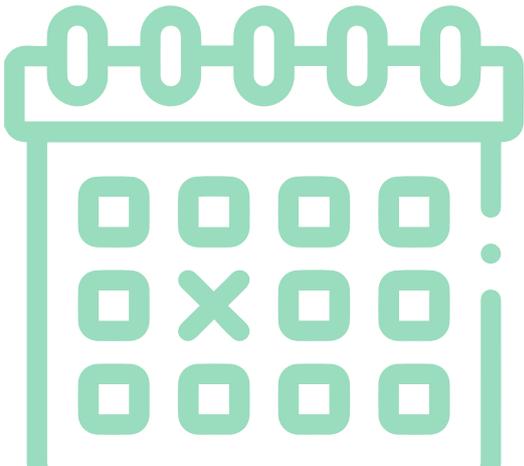
📅 25 MAI

📍 CENTRE WOLVENDAEL

Ados et seniors vivent dans des mondes séparés. Alors qu'ils ont tant à apprendre les uns des autres. C'est dans cet esprit qu'une classe de 4e année secondaire à l'école Decroly s'est lancé le défi d'animer une journée entière de rencontre entre générations. Les jeunes auront carte blanche pour vous faire vivre cette expérience exceptionnelle.

**AU PROGRAMME : CONVIVIALITÉ ET CRÉATIVITÉ !**

Intéressé(e) ? Laissez libre cours à votre curiosité et venez vivre ces moments d'échange en vous inscrivant dès maintenant auprès du service des Seniors. Le nombre de participant(e)s étant limité, ne tardez pas !



# Le printemps est à nos portes ...

**Le printemps est un enchantement pour les yeux et pour les sens, où la nature s'épanouit dans toute sa splendeur.**

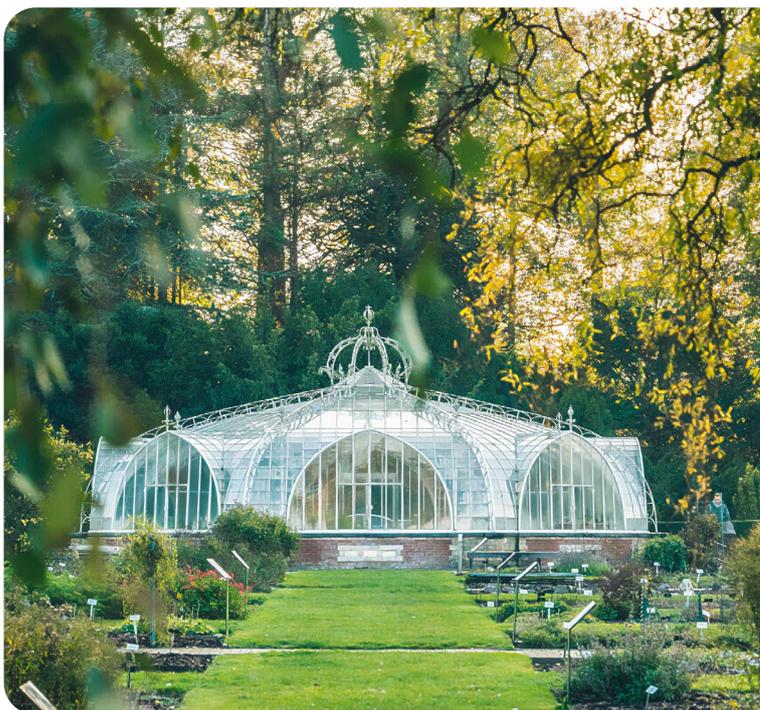
Après les mois de grisaille de l'hiver, voici enfin le retour du printemps. Les jours sont plus longs, les températures plus douces, les couleurs plus vives et l'air plus léger. Et c'est tout naturellement que l'on commence à ressentir ce regain d'énergie et d'optimisme qui nous pousse vers l'extérieur. On se sent plus motivé pour sortir et explorer, se connecter à la nature ou se concentrer sur ses projets ou ses rêves.



Pour les passionnés de jardinage, le temps est venu de s'armer de sa pelle, son râteau ou son sécateur. Respirer à plein poumon l'odeur de la terre et de l'humus qui aideront vos plantes à s'épanouir jusqu'à l'automne. Jardin ou simple balcon, il suffit d'un peu d'imagination pour leur redonner vie. Décoratives, odorantes, comestibles ou les trois à la fois, vos plantations vous ouvrent une infinité de possibilités. Et les abeilles, les bourdons, les papillons, bref toutes ces petites bestioles essentielles vous en seront reconnaissantes.

Pour la pratique, tournez la page et découvrez **les conseils de Fabien**, notre expert avisé en botanique !

Vous ne possédez pas de jardin, ni de terrasse ? Qu'à cela ne tienne. Notre belle capitale et sa périphérie comptent **une infinité d'espaces verts** et d'endroits propices aux balades : forêts, parcs, réserve naturelles, et même certains cimetières... Le choix ne manque pas.



© Plantentuin Meise

## Un rendez-vous "au jardin"

Depuis 50 ans déjà, l'asbl GENERATION+ vous fait découvrir des lieux d'exception. Promenades guidées, visites, expositions ... : le succès est toujours au rendez-vous et vous êtes d'ailleurs de plus en plus nombreux à y participer.

Cette année, avec la collaboration de nos bénévoles de Savoir +, Christine et Marie-José, nous vous offrons l'opportunité de visiter des lieux extraordinaires, en dehors de Bruxelles et à des conditions accessibles à tous. L'asbl Generation+ prend en effet en charge les frais de transport de ces excursions.

Pour la première, nous vous proposons une après-midi au **Jardin botanique de Meise**. Un lieu exceptionnel que vous pourrez découvrir le 11 juillet prochain.

*Les informations sont reprises en page 11 à la rubrique « Excursions & visites ». Les modalités d'inscription sont détaillées en page 30.*

DOSSIER



# Les conseils jardin de Fabien

## Au jardin, il y a de quoi faire, dès maintenant !

C'est le moment de vérifier l'état de vos outils de jardinage préférés : prenez le temps de les nettoyer, de les graisser, puis de les affûter.

C'est aussi le moment de désherber, de biner et d'aérer la terre de vos massifs ou de votre potager, pour la préparer aux plantations à venir, qu'il s'agisse de fleurs et / ou de plantes potagères. Dès que la terre sera réchauffée, fin mai, vous pourrez y épandre une épaisseur de paillage, avec, par exemple, les restes de vos premières tontes de gazon, en couche fine et séchée préalablement au soleil.

La période est propice aussi pour diviser les touffes de plantes vivaces, telles que les asters, la marguerite, l'achillée, la véronique en épis, les campanules ou encore la salicaire, les rosiers anciens, ou même certaines plantes aromatiques. Pour y arriver, sur terrain légèrement humide, et muni(e) d'une fourche-bêche, il vous suffira de déterrer la touffe et ses nombreuses pousses latérales, de retirer sectionner ces rejets, en prenant soin de conserver des racines à leur base puis de les replanter, en pleine terre ailleurs dans votre jardin, ou même dans des pots.

## Et sur le balcon, on fait quoi ?

Procédez aussi au nettoyage de printemps des pots et jardinières, vidées du vieux terreau au préalable, pour supprimer les champignons.

Surfacez les plantes qui ont résisté à l'hiver, en grattant la surface de la terre et en éliminant les éventuelles mauvaises herbes.

Vous pouvez aussi, comme au jardin, commencer les semis de radis et de persil.

Pensez à décorer votre terrasse de jolies jardinières de printemps dans lesquelles vous pouvez mélanger pensées, primevères, aubriettes, myosotis et bulbes pré-cultivés. Ils apporteront une touche de gaieté lorsque les journées sont sombres.

## Et en intérieur ?

En intérieur, bien entendu, les possibilités sont un peu limitées. Néanmoins, vous pouvez chouchouter et repoter vos plantes (assurez-vous que vous avez du terreau d'avance), semer des graines de tomates et de courgettes, si vous en avez.

*Texte de Fabien Chanteux – Responsable du Service Vert*

# Pages libres



## Le coin des lecteurs

### *Changer l'eau des fleurs* – Valérie PERRIN

Violette Toussaint est garde-cimetière dans une petite ville de Bourgogne. Les gens de passage et les habitués viennent se réchauffer dans sa loge où rires et larmes se mélangent au café qu'elle leur offre. Son quotidien est rythmé par leurs confidences. Un jour, parce qu'un homme et une femme ont décidé de reposer ensemble dans son carré de terre, tout bascule. Des liens qui unissent vivants et morts sont exhumés ; et certaines âmes que l'on croyait noires, se révèlent lumineuses.

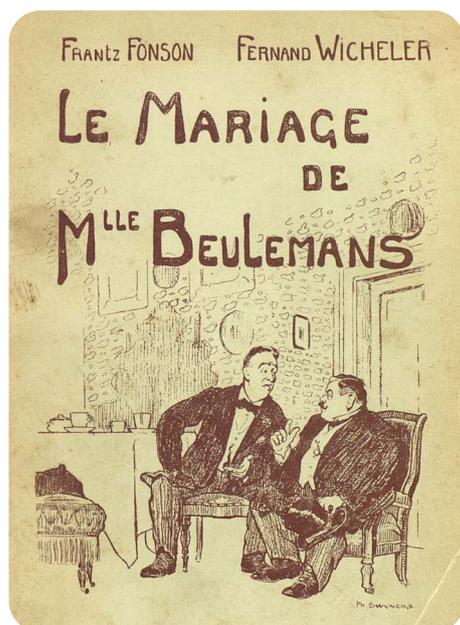
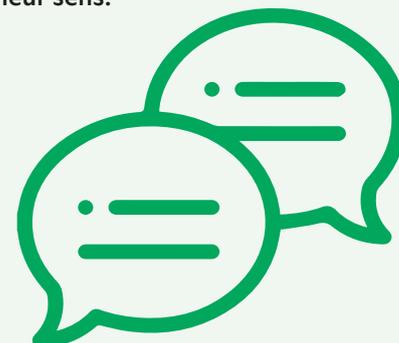
Après l'émotion et le succès des Oubliés du dimanche, Valérie Perrin nous fait partager l'histoire intense d'une femme qui, malgré les épreuves, croit obstinément au bonheur. Avec ce talent si rare de rendre l'ordinaire exceptionnel, Valérie Perrin crée autour de cette fée du quotidien un monde plein de poésie et d'humanité. Un hymne au merveilleux des choses simples.



Elles passent inaperçues dans notre langage, tant nous sommes habitués à les entendre. La langue française regorge d'expressions aux origines plus ou moins connues. On devine sans difficulté leur sens. Mais certaines d'entre elles ont une histoire qu'on ne soupçonne pas.

## " Être mal barré "

Lorsque quelqu'un va droit à l'échec ou au-devant de gros ennuis, on dit de lui qu'il est « mal barré ». Mais pourquoi cette formule ? On peut imaginer que cela fasse référence à une impasse qui serait barrée, empêchant toute tentative de passage. Détrompez-vous, ce n'est point de cela qu'il s'agit. L'origine de cette expression vient de... la marine. Elle vient de la barre des navires, utilisée pour les diriger. Si on n'est pas en mesure de « barrer » correctement le bateau, on est « mal barré » pour l'amener à bon port !



## Histoire

### *Marcel Pagnol, Bruxelles et Marseille*

Le saviez-vous : la célèbre « trilogie marseillaise » de Marcel Pagnol, Marius, Fanny, César, doit d'avoir été écrite au succès d'un classique bruxellois. L'auteur s'en explique ainsi :

*« Vers 1925, parce que je me sentais exilé à Paris, je m'aperçus que j'aimais Marseille et je voulus exprimer cette amitié en écrivant une pièce marseillaise. Des amis et des aînés m'en dissuadèrent : ils me dirent qu'un ouvrage aussi local, qui mettait en scène des personnages affublés d'un accent aussi particulier, ne serait certainement pas compris hors des Bouches-du-Rhône, et qu'à Marseille même, il serait considéré comme un travail d'amateur. Ces raisons me parurent fortes et je renonçai à mon projet. Mais en 1926, je vis jouer Le mariage de Mademoiselle Beulemans : ce chef-d'œuvre avait déjà 16 ans et son succès avait fait le tour du monde. Ce soir-là, j'ai compris qu'une œuvre locale, mais profondément sincère et authentique, pouvait prendre place dans le patrimoine littéraire d'un pays et plaire dans le monde entier. J'ai donc essayé de faire pour Marseille ce que Fonson et Wicheler avaient fait pour Bruxelles. »*

Marcel Pagnol (1960)

# 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@UCCLLE.BRUSSELS**  
**ET EN COPIE À SENIORS@UCCLLE.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 4 mois à partir de votre paiement.

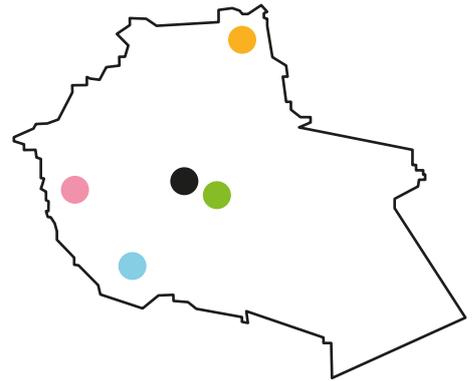
👉 **PAR VIREMENT**  
**BE47 0680 4861 2080** (compte de l'ASBL Generation+)  
Merci de préciser l'activité de votre choix ainsi que,  
pour les cours de gymnastique, le nom du responsable,  
le jour et l'heure.

👉 **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**  
 📍 RUE DU KRIEKENPUT 14  
 ☎ 02 605 15 76  
 🚌 BUS 37, 43
- **CENTRE NEERSTALLE**  
 📍 CHAUSSÉE DE NEERSTALLE 489  
 ☎ 02 332 33 46  
 🚌 TRAM 4, 97
- **CENTRE VANDERKINDERE**  
 📍 RUE VANDERKINDERE 383  
 ☎ 02 605 15 81  
 🚌 TRAM 7 – BUS 60
- **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
- **SALLE 1180**  
 📍 RUE ROBERT SCOTT 14  
 ☎ 02 605 15 84  
 🚌 TRAM 4, 51, 97



### Comment prendre un repas dans un Centre ?

🕒 12H → 13H

🍽️ POTAGE, PLAT, DESSERT

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

5,40€

### Renseignements et inscription

📅 LUNDI → VENDREDI      ☎ 02 605 12 02  
 🕒 8H30 → 12H30 ET 13H30 → 15H30      ✉ [servicerepas@uccl.brussels](mailto:servicerepas@uccl.brussels)  
 📍 RUE DE STALLE 77

## 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 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](http://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@uccl.brussels](mailto:seniors@uccl.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.

## Abonnez-vous !

**10€**  
par an

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

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

N'hésitez pas et rejoignez-nous !

☎ BELFIUS BE47 0680 4861 2080

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

## Direction

**FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH**

Échevin des Seniors et de tutelle de l'ASBL

**SOPHIE BASCOUR-PINTE**

Présidente de l'ASBL et éditrice responsable

**YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE**

Administratrice déléguée de l'ASBL

## Comité de rédaction

**FRANÇOIS LAMBERT-LIMBOSCH**

Rédacteur en chef

**YVETTE LAHAUT-VANDEN EYNDE,**

**CHRISTINE MARCHAL, MARIE-JOSÉ GONZALES**

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**

**ATTENTION  
CHANGEMENT D'HEURE**

Vous pouvez également nous appeler :

Échevinat des Seniors de la commune d'Uccle

📅 **LUNDI → VENDREDI**

🕒 **08H30 → 12H00**

🕒 **13H30 → 15H30**

**ATTENTION  
CHANGEMENT D'HEURE**

☎ **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**