



Generation +

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2025
SEPTEMBER - OKTOBER 2025

ASBL Generation+
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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

Numéro 28



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT
1099 BRUXELLES X



**CONFÉRENCES
INTERUNIVERSITAIRES**
2025 - 2026

p.13

À votre agenda !

15 septembre
au 15 novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15 MARCHE DU LUNDI Marche de Bois de Hal	16 INSCRIPTIONS AUX EXCURSIONS, VISITES, REPAS ET ÉVÉNEMENTS	17	18	19 VISITE GUIDÉE La Maison Van Buuren	20	21 Journée sans voiture
22 MARCHE DU LUNDI Marche de Dworp vers les 7 Fontaines	23	24 DÎNER-SPECTACLE CCU Rustoord	25 REPAS ISVP	26 CONFÉRENCE « Jusqu'où peut-on comprendre l'intelligence artificielle ? »	27	28
29 MARCHE DU LUNDI Marche des lieux inconnus de Linkebeek	30	1 ^{er} octobre Journée internationale pour les personnes âgées	2 REPAS ISVP	3	4	5
6 CONFÉRENCE SANTÉ MARCHE DU LUNDI Marche du sentier des bouleaux	7	8	9	10 Journée mondiale de la santé mentale	11	12
13 MARCHE DU LUNDI Marche vers le Vogelzang	14 VISITE GUIDÉE SP La Maison Communale de Forest	15	16 REPAS ISVP	17 EXCURSION VIVIANA 800 ans d'histoire(s) à Hal CONFÉRENCE « La géopolitique du Sud-Caucase »	18	19
20 MARCHE DU LUNDI Marche de la morne plaine	21	22	23	24 DÎNER-SPECTACLE Rustoord	25	26
27 MARCHE DU LUNDI Marche du bois d'Apechau	28 VISITE SP BOZAR - Goya et le réalisme espagnol	29	30	31	1 ^{er} novembre REPAS D'AUTOMNE au restaurant Le Petit Pont	2
3 MARCHE DU LUNDI Marche vers Negenmanneken	4 VISITE SP L'Eglise Orthodoxe	5	6 CONFÉRENCE SANTÉ	7	8 VISITE VIVIANA Le quartier des fantômes - crimes et légendes autour du Sablon	9
10	11	12	13	14 Journée mondiale du diabète	15	16

Édito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Durant la période estivale, nous avons rencontré les responsables des activités proposées par G+. Pour certains, ils partagent depuis des années, avec une passion intacte, des cours de sport, des ateliers créatifs, des jeux de société ou encore des promenades. Ces échanges nous ont permis de découvrir des personnes généreuses, investies et profondément engagées dans leurs missions. Nous les félicitons chaleureusement et les remercions de poursuivre l'aventure avec enthousiasme. Certaines activités connaîtront quelques évolutions, que vous découvrirez dans ce numéro.

Fidèles à notre engagement d'assurer l'égalité de traitement pour tous et désireux de simplifier les inscriptions, plusieurs mesures verront le jour. Sans pour autant supprimer les inscriptions en présentiel ou par téléphone, elles seront progressivement centralisées via une **plateforme numérique**. En attendant, nous vous invitons à suivre attentivement les nouvelles instructions détaillées à la page 5 de ce magazine.

Par ailleurs, **à compter du 1er septembre 2025, toute participation à une activité nécessitera un abonnement annuel au magazine G+**, fixé à 10 € pour les Ucclois(es) et 20 € pour les non-Ucclois(es). De plus, pour chaque activité, un quota de 80 % de places sera réservé pour les Ucclois(es) et 20 % pour les non-Ucclois(es).

Dans ce numéro, une nouvelle rubrique **« Question Santé »** fait son apparition. Ce mois-ci (p. 16), elle aborde un sujet qui suscite de nombreuses interrogations chez les seniors : « Cerveau et technologies : une cohabitation à apprivoiser après 60 ans ».

Nous avons également le plaisir de vous proposer, pour la saison 2025-2026, un nouveau **cycle de conférences interuniversitaires CEPULB/UDA** (p. 13). Devenu un rendez-vous incontournable pour les esprits curieux, ce cycle vous offre huit conférences passionnantes autour de thématiques variées. Rejoignez-nous pour ces moments de savoir, où intervenants passionnés et participants engagés se rencontrent pour apprendre, échanger et débattre dans une ambiance conviviale et stimulante.

Enfin, notre dossier du mois est consacré à **« La rentrée »**. Qu'elle soit scolaire ou non, elle marque un moment de renouveau, de redémarrage et d'évolution. Septembre, c'est une page blanche à remplir, un nouveau chapitre à écrire.

Cordialement,

DANIEL HUBLET

*Président
Voorzitter*

dhublet@uccle.brussels

ANN-MARY FRANCKEN

*Administratrice déléguée
Afgevaardigd bestuurder*

amfrancken@skynet.be

JEAN-LUC VANRAES

*Echevin de tutelle
Voogdijsschepen*

jlvanraes@uccle.brussels

Beste lezers,

Tijdens deze zomerperiode spraken we met de mensen die verantwoordelijk zijn voor de activiteiten van G+. Sommigen delen al jaren hun passie en organiseren sportlessen, creatieve workshops, bordspelen en wandelingen. Dankzij deze uitwisselingen hebben we genereuze mensen ontdekt die betrokken zijn bij hun missies. We feliciteren hen van harte en bedanken hen voor het voortzetten van dit avontuur vol enthousiasme. Sommige activiteiten zullen een aantal veranderingen ondergaan, waarover je meer kunt lezen in deze uitgave.

In overeenstemming met ons streven naar gelijke behandeling voor iedereen en onze wens om de inschrijving te vereenvoudigen, zullen een aantal maatregelen worden ingevoerd. Inschrijven ter plaatse of via de telefoon zal blijven, maar zal geleidelijk worden gecentraliseerd via een **digitaal platform**. In de tussentijd nodigen we je uit om de nieuwe instructies op pagina 5 van dit magazine zorgvuldig te volgen.

Bovendien zal er **vanaf 1 september 2025 een jaarabonnement op G+ magazine vereist zijn om deel te nemen aan elke activiteit**, vastgesteld op € 10 voor Ukkelaars en € 20 voor niet-Ukkelaars. Bovendien wordt er voor elke activiteit een quotum van 80% van de plaatsen gereserveerd voor Ukkelaars en 20% voor niet-Ukkelaars.

In deze uitgave is een nieuwe rubriek **'Gezondheidskwestie'** toegevoegd. Deze maand (p. 16) is er een onderwerp dat veel vragen oproept bij senioren: "Cerveau et technologies: une cohabitation à apprivoiser après 60 ans".

We zijn ook verheugd om u voor het seizoen 2025-2026 voor te stellen: een nieuwe **cyclus interuniversitaire conferenties CEPULB/UDA** (p. 13). Deze cyclus, een niet te missen evenement voor nieuwsgierige geesten, bestaat uit acht fascinerende lezingen over uiteenlopende thema's. Kom naar deze inspirerende momenten, waar gepassioneerde sprekers en toegewijde deelnemers elkaar ontmoeten om te leren, gedachten uit te wisselen en te debatteren in een gezellige en stimulerende omgeving.

Tot slot is onze rubriek van de maand gewijd aan **"La rentrée"**. Of het nu een schooljaar is of niet, het is een tijd voor vernieuwing, een nieuwe start en een nieuwe richting. September is een lege pagina om te vullen, een nieuw hoofdstuk om te schrijven.

Met vriendelijke groeten

Voici que la saison décline,

*Voici que la saison décline,
L'ombre grandit, l'azur décroît,
Le vent fraîchit sur la colline,
L'oiseau frissonne, l'herbe a froid.*

*Août contre septembre lutte ;
L'océan n'a plus d'alcyon ;
Chaque jour perd une minute,
Chaque aurore pleure un rayon.*

*La mouche, comme prise au piège,
Est immobile à mon plafond ;
Et comme un flocon de neige,
Petit à petit, l'été fond.*

Victor Hugo (1802-1885)
Dernière gerbe (1892 posthume)



En pratique

5 MODALITÉS D'INSCRIPTION

Activités

- 6 EXCURSIONS & VISITES
- 10 REPAS
- 12 ÉVÉNEMENTS
- 13 CONFÉRENCES INTERUNIVERSITAIRES
- 20 MARCHES DU LUNDI
- 22 SPORTS
- 25 LES MAISONS DE QUARTIER
ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ

Dossier

- 16 QUESTION SANTÉ
- 18 LA RENTRÉE
- 29 PAGES LIBRES
- 31 JEUX

Modalités d'inscription Generation+

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

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

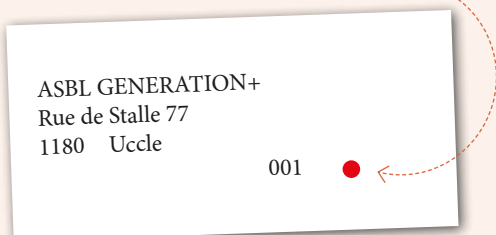
Transition temporaire et abonnement annuel

- Jusqu'à nouvel ordre, inscriptions par téléphone ou au guichet (2^e étage).

- À partir du 1^{er} septembre 2025 : toute participation aux activités nécessite un **abonnement** annuel au magazine G+ :

- » 10 € pour les Ucclois(es);
- » 20 € pour les non-Ucclois(es).

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



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

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

Quand et où s'inscrire ?

- 1^{er} jour des inscriptions :

mardi 16 septembre de 8h30 à 12h

☎ 02 605 15 50 ou au guichet du service Seniors (2^e étage): Rue de Stalle 77, 1180 Uccle.

- Les autres jours : guichet ouvert de 9h30 à 12h (fermé les après-midi).

Comment et quand payer ?

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

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

Annulation

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

Inscription aux sports, ateliers et jeux de société

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

Quand et où s'inscrire ?

Du lundi au vendredi : de 9h30 à 12h ☎ 02 605 15 50
ou au guichet du service Seniors (2^e étage):
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle.

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

Comment et quand payer ?

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



Excursions & Visites

**LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS CULTURELLES REPRISES
DANS CE MAGAZINE DÉBUTERONT LE MARDI 16 SEPTEMBRE.**

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

- « **Savoir Plus** », géré bénévolement par Mmes Christine Marchal et Marie-José Gonzales ✉ savoirplus@uccle.brussels (en copie : seniors@uccle.brussels)
- Le service Seniors **Generation+**

Nous remercions vivement toutes ces personnes pour leur engagement. Grâce à leur enthousiasme, leur disponibilité et la qualité de leur sélection, ces activités culturelles permettent à chacun de découvrir, d'apprendre et de partager des moments conviviaux. Leur contribution est précieuse et participe activement à la richesse de notre programme.

Si vous avez des suggestions, rejoignez-nous et n'hésitez pas à nous en faire part : ✉ seniors@uccle.brussels



Visite guidée

La Maison Communale de Forest

📅 **MARDI 14 OCTOBRE 2025**

🕒 **14h15**

Le style Art Déco est, ici, magnifié, les sculptures et bas-reliefs sont réalisés par de grands artistes dont Victor Rousseau. Les vitraux sont des créations de Gaston Baltus exécutés par Florent Colpaert. A l'intérieur, le monumental escalier mène à la salle de mariage, ainsi que la vaste salle des guichets. Un beffroi majestueux domine tout l'ensemble, avec des statues dorées à la feuille, qui rappellent celles du Palais Stoclet dont Dewin était grand admirateur. Le porche principal situé sous la tour, et l'entrée des guichets sont ornés de beaux bas-reliefs représentant les métiers et la famille.

Une rénovation a eu lieu entre 2014 et 2024. Un chantier remarquable, tout a été restauré, depuis les lambris en bois exotiques aux mobiliers d'époque, les marbres, les lustres, les remarquables rampes et escaliers d'apparat. Une remise en état totale avec réactualisation des techniques modernes de chauffage, d'éclairage et intégration des nouvelles technologies. Ce bâtiment est classé depuis 1992.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND LA VISITE ET LE GUIDE

📍 **RENDEZ-VOUS : RUE DU CURÉ 2
- 1190 BRUXELLES**

13€





Les Balades de Viviana 800 ans d'histoire(s) à Halle

VENDREDI 17 OCTOBRE 2025

9h00

Une journée passée dans la ville de Halle pour une balade-découverte de la ville dans la matinée et la visite de l'exposition temporaire « D'Akarova à Thevenet » au musée Den Ast dans l'après-midi. La visite de la ville inclut la visite de la basilique Saint-Martin. À l'occasion des 800 ans de la ville de Hal, le musée den AST présente une centaine d'œuvres d'art qui représentent Hal, racontant les histoires des Hallois célèbres, de la porcelaine de Hal ainsi que des lieux et traditions uniques de Hal. Cette visite apportera plus d'information sur l'histoire de la ville dont les traces on suivra dans la matinée. Le repas aura lieu à la Villa Servais – bâtiment emblématique de la ville, étroitement lié à son histoire.



© Den Ast

RENDEZ-VOUS : à 09h00 à la gare de Saint-Job (voie 1) pour un départ en train vers Halle à 09h09 (arrivée à 09h24). Retour : arrivée prévue en train à la gare de Saint-Job à 17h28.

BUFFET: une soupe, une partie froide fraîche comme entrée, partie chaude comme quiche avec légumes (choix veggie aussi) ou pizza fraîche et buffet dessert; boissons chaudes - eau - jus compris.

50€



Visite BOZAR : Goya et le réalisme espagnol

MARDI 28 OCTOBRE 2025

14h15

Francisco de Goya (1746-1828) s'est fait connaître par ses portraits monumentaux de la haute société ainsi que ses scènes traditionnelles de fêtes populaires. Mais aussi, et par contraste, pour ses représentations féroces et bouleversantes des injustices, abus et horreurs de son temps. L'exposition principale d'EUROPALIA ESPAÑA rassemble des gravures et peintures de Goya provenant de collections du monde entier, mises en dialogue avec des œuvres de ses contemporains, mais également d'artistes de générations plus récentes, jusqu'à nos jours. L'ensemble explore l'héritage formel, conceptuel et idéologique de Goya, dont l'œuvre a largement contribué à bâtir l'imaginaire collectif autour de ce qui est perçu comme « espagnol » et continue encore d'intriguer, d'émouvoir et d'inspirer.

ORGANISATION : savoir Plus

LE PRIX COMPREND : la visite et le guide

**RENDEZ-VOUS : PALAIS DES BEAUX ARTS,
RUE RAVENSTEIN 23 - 1000 BRUXELLES**

21€



© Bozar



Visite

L'Eglise Orthodoxe

📅 **MARDI 4 NOVEMBRE 2025**

🕒 **14h15**

Le corps cubique de l'église est surmonté par une corniche saillante, des gradins de zakomars et d'un dôme recouvert de cuivre et peint en vert. Ce dernier s'appuie sur un tambour. Des pilastres scindent les façades en plusieurs sections. De chaque côté du porche d'entrée, une haute fenêtre étroite est percée dans les murs. Sur la façade principale, est placée une petite fenêtre en rosace. Ces éléments se retrouvent sur les façades des chapelles latérales de l'église de la Transfiguration à Ostrovl. Des marches en granit mènent au portail. Le complexe est entouré d'une clôture en fer et les abords sont plantés de quelques bouleaux. L'intérieur de l'église contient différents kiots, des sortes de coffrets qui les protègent de la poussière tout en permettant de vénérer les icônes. Au-dessus de l'un d'eux, quatre plaques de marbre immortalisent les noms des membres de la famille impériale russe assassinés.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : La visite et le guide

📍 **RENDEZ-VOUS : SUR LE PARVIS DE L'ÉGLISE,
AVENUE DE FRÉ 21 - 1180 UCCLE**



6€

© Tijl Vereenoghe - ArcheoNet Vlaanderen



Les Balades de Viviana

Le quartier des fantômes - crimes et légendes autour du Sablon



📅 **SAMEDI 8 NOVEMBRE**
🕒 **16h30**

Dans cette balade on découvrira les histoires vraies ou moins vraies des fantômes du Sablon. Dans les ruelles et les impasses on suivra les traces des couvents, prisons, maisons et palais pour dévoiler des histoires insolites, des affaires criminelles qui ont fait « la une » des journaux, ainsi que des histoires d'amours interdits ou mortels. Un voyage à travers les siècles et au-delà des murs visibles.

📍 **DÉPART ET ARRIVÉE :
DEVANT L'ÉGLISE NOTRE-DAME
DES VICTOIRES AU
SABLON, GRAND SABLON/
RUE DE LA RÉGENCE - 1000
BRUXELLES**

11,60€



Visite

Le Musée Belvue

MARDI 18 NOVEMBRE 2025

14h15

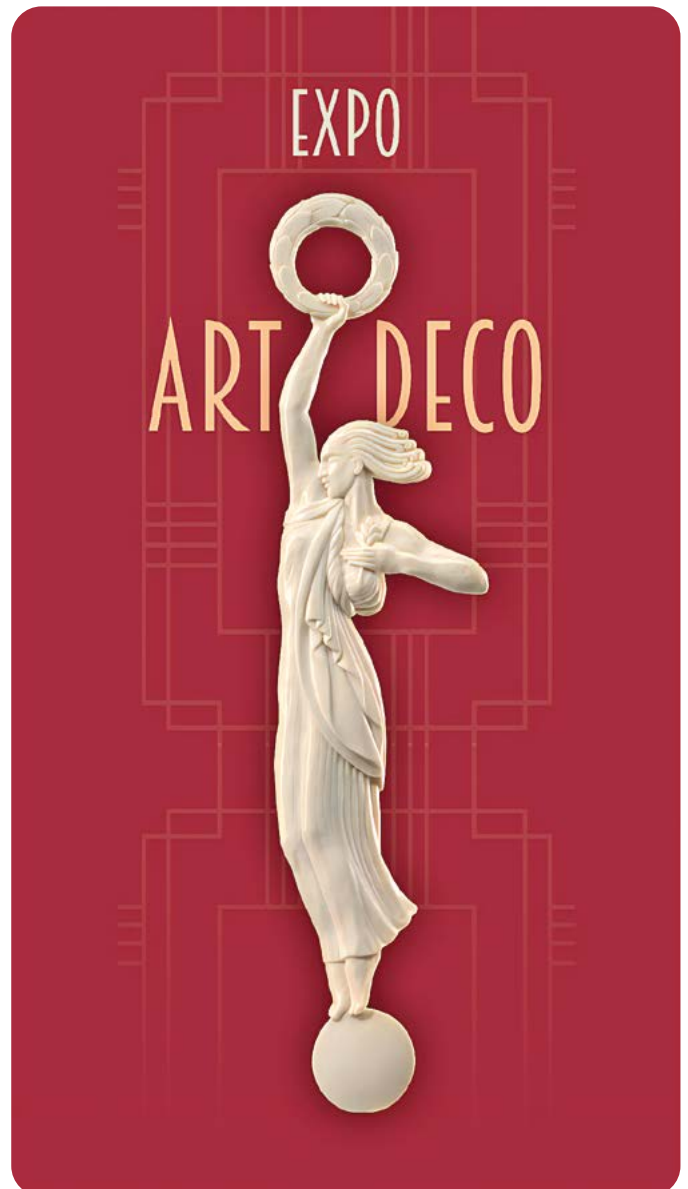
Laissez-vous emporter par la magie de l'Art Déco ! Découvrez comment ce style « moderne » et emblématique reflète l'évolution du monde après la Première Guerre mondiale. Une époque dynamique faite de nouveaux rapports entre classes sociales, de progrès technologiques et de bouleversements artistiques. Mais aussi une période où les femmes revendiquent leur place dans la société et où les objets du quotidien sont élevés au rang d'œuvres d'art. À l'occasion de l'année de l'Art Déco, la Fondation Roi Baudouin présente les pièces Art Déco de sa collection et vous emmène dans un voyage captivant à travers les sculptures d'artistes de renom tels que Marcel Wolfers et Oscar Jespers, les vases de Charles Catteau, les créations du Val Saint Lambert, des carreaux décoratifs, des reliures stylisées, du mobilier, des médailles, et bien plus encore ! Et qui sait, peut-être découvrirez-vous dans cette exposition des parallèles avec la société actuelle en constante évolution ?

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : La visite et le guide

**RENDEZ-VOUS : MUSÉE BELVUE,
PLACE DES PALAIS 7
- 1000 BRUXELLES**

9,50€



Uccle racontée - Balades de Viviana

Ligne 43 – Villégiature en bus au Sud de la commune



SAMEDI 22 NOVEMBRE

14h00

Dans cette balade insolite on découvrira le Sud de la commune d'Uccle en suivant la ligne de bus 43. En partant du square des Héros vers Vivier d'Oie, on s'arrêtera sur le trajet et on descendra du bus pour brièvement découvrir à pied quelques coins emblématiques (Engeland, Homborch, Prince d'Orange – Fort Jaco). Ensuite, on reprendra le bus vers notre arrêt suivant. La balade se terminera au terminus Vivier d'Oie de la ligne 43. Titre personnel valide de transport obligatoire, non inclus dans le prix de la balade.

**RENDEZ-VOUS: 14h00 À L'ARRÊT
DU BUS 43 AU SQUARE DES HÉROS
(DÉPART EN BUS VERS 14h15).
ARRIVÉE EN BUS AU TERMINUS DE LA
LIGNE 43 (VIVIER D'OIE) VERS 16h00.**

9,80€

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.

Profitez de la formule négociée spécialement pour vous, seniors d'Uccle, auprès du restaurant didactique de l'Institut Saint-Vincent de Paul. La capacité du restaurant est de 35 personnes.

 **JEUDI 25 SEPTEMBRE**

 **12h15**

MENU

ENTRÉE

- 1 Tartare de daurade
- 2 Duo de croquettes et garnitures

PLAT

- 1 Filet de sandre rôti, chou de Milan et chutney d'oignons rouges
- 2 Échine de porc au piquillos

DESSERT

- 1 Dame Blanche
- 2 Croûtes aux fruits rouges déstructurées

 **MARDI 02 OCTOBRE**

 **12h15**

MENU

ENTRÉE

- 1 Fricassée de ris d'agneau
- 2 Mimosa de légumes et fromage de chèvre

PLAT

- 1 Magret de canard rôti bordelaise
- 2 Filet de bar, beurre d'anchois et pommes fondantes

DESSERT

- 1 Tartelettes aux épices, crémeux passion
- 2 Crêpes Saint-Vincent

LES INSCRIPTIONS AUX REPAS COMMENCERONT LE MARDI 16 SEPTEMBRE



 **JEUDI 16 OCTOBRE**

 **12h15**

MENU

ENTRÉE

- 1 Velouté de potiron et écrevisses marinées
- 2 Aumônière de champignons et canard

PLAT

- 1 Lieu jaune sauce vin blanc
- 2 Cuisses de pintade basse température et jus aux herbes

DESSERT

- 1 Tarte poires/chocolat
- 2 Panna cotta coco et mangue

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

***1 BOISSON COMPRISE
+ 1 CAFÉ OFFERT**

27€*

Repas d'automne

Le Petit Pont

📅 **1ER NOVEMBRE**

Reservation avant le 25 octobre

🕒 12h30

ENTRÉES

- ❶ Velouté de châtaignes et potimarron
- ❷ Les escargots de Bourgogne, beurre à l'ail
- ❸ Le pâté en croûte et ses garnitures

PLATS

- ❶ Le filet de sandre rôti, mousseline de panais, jus au Maredsous (bière)
- ❷ Suprême de coucou de Malines aux morilles, carottes jaunes et pommes grenailles rissolées
- ❸ Escalope de dinde, jambon de parme, sauge et jus de citron vert

DESSERTS

- ❶ Clafoutis aux figues et amandes
- ❷ Poêlé de pain d'épices et sa glace au marron
- ❸ La mousse au chocolat

BOISSONS

- » Apéro : verre de cava / jus d'orange
- » Vin maison (blanc, rosé, rouge) : 1/2 bouteille p.p.
- » Eaux à table
- » Softs à la demande
- » Café ou thé

📍 RUE DU DOYENNÉ 114, 1180 UCCLE
RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

65€



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

6,10€

🕒 12h00 → 13h00
🍴 potage, plat, dessert

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

Renseignements et inscription :

📅 LUNDI → VENDREDI
🕒 8h00 à 15h30
📍 RUE DE STALLE 77
☎ 02 605 12 18
✉ servicerepas@uccle.brussels

Événements

ÉVÈNEMENTS

ACTIVITÉS



Après-midi théâtrale

*Une heure avec
Karl Valentin...*

📅 JEUDI 11 SEPTEMBRE

🕒 14h00

Notre atelier théâtre, animé par François Sikivie, a le plaisir de se produire sur scène devant un public, nous l'espérons, très nombreux. Venez applaudir nos comédiens en herbe qui ont hâte de partager avec vous le fruit de leur travail.

Karl Valentin, de son vrai nom Valentin Ludwig Fey, né le 4 juin 1882 à Munich et mort le 9 février 1948 à Planegg près de Munich, est un cabarettiste, comédien, réalisateur et producteur de cinéma allemand.

📍 SALLE DES MARIAGES DE LA MAISON COMMUNALE D'UCCLE, 29 PLACE VANDER ELST

RAPPEL



Les dîners-spectacles font leur grand retour au CCU !

Rustoord

📅 24 SEPTEMBRE

🕒 18h15

Et cette année, on bouscule un peu les habitudes ! Place à une formule plus légère mais tout aussi gourmande : un croque-monsieur croustillant, une glace rafraîchissante et une boisson au choix... le tout servi directement sur place, pour profiter pleinement du spectacle sans interruption. Ambiance conviviale, rires, émotions et saveurs au rendez-vous... Il ne manque plus que vous !



Après avoir dépeint les complexités de l'agriculture contemporaine dans le célèbre Boerenpsalm en 2021, les metteur·ses en scène Martha Balthazar, Jana De Kockere, Barbara T' Jonck et Mats Vandroogenbroeck enquêtent sur les soins aux personnes âgées. Ce théâtre documentaire et percutant, fruit d'une recherche passionnante sur le fonctionnement, la vie et le financement des homes, pose un regard sans tabou sur la question : comment vieillit-on aujourd'hui en Belgique et combien de temps peut-on encore attendre pour réfléchir à cette question ?

Véritable comédie sociale qui illustre la tension entre soin, liberté et rentabilité, Rustoord est un récit initiatique, un exercice d'imagination sur ce que pourrait signifier le fait de vieillir, si nous n'en avions pas si peur. En flamand, sous-titré en français et en anglais.

REPAS PROPOSÉS DANS LE PETIT FOYER : assiette de 1 + 1/2 croque-monsieur + glace + 1 boisson

📍 CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47 - 1180 BRUXELLES

25€

Conférences interuniversitaires

ACTIVITÉS

CONFÉRENCES

2025 – 2026

Generation+ - CEPULB – UDA

L'ASBL Generation+ vous invite à découvrir, pour la saison 2025-2026, un nouveau cycle de conférences interuniversitaires ULB-UCLouvain. Devenu un rendez-vous incontournable pour les esprits curieux, ce cycle propose huit conférences passionnantes sur des thèmes variés tels que les nouvelles technologies, la nature, l'histoire, la politique et la justice. Ces conférences visent à nourrir votre réflexion, élargir vos horizons et vous fournir des clés pour mieux comprendre les enjeux actuels de notre société.

En pratique

7€

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

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

Pour les conférences des 26 septembre et 17 octobre, vous pouvez vous inscrire dès la réception du magazine G+ 28 au 02/605.15.50 (de 9h30 à 12h) ou au guichet du Service Seniors (rue de Stalle 77 à 1180 Uccle). Une confirmation vous sera envoyée.

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

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

Conférences INTERUNIVERSITAIRES 2025-2026

G⁺ Generation+

apprendre
échanger
débattre
approfondir

CEPULB UNIVERSITÉ INTER-ÂGES
UDA université d'Uccle
1111 COMMUNE D'UCCLE



Le programme

Rejoignez-nous pour ces moments du savoir, où intervenants passionnés et participants engagés se retrouvent dans une ambiance conviviale et stimulante pour échanger, débattre et approfondir des sujets essentiels.



Jusqu'où peut-on comprendre l'intelligence artificielle ?

LE VENDREDI 26 SEPTEMBRE 2025

HUGUES BERSINI,
ingénieur civil, professeur
d'informatique à l'ULB et directeur
du laboratoire d'intelligence
artificielle de l'ULB (IRIDIA)



L'intelligence artificielle évolue à une vitesse vertigineuse, portée par des systèmes qui apprennent sans intervention humaine directe. Or, cette autonomie croissante s'accompagne d'un paradoxe : les concepteurs eux-mêmes ne comprennent plus toujours les mécanismes internes des modèles, ni les raisons précises de leurs décisions. Alors que l'humain s'efface peu à peu de la chaîne de conception, une exigence éthique et de transparence s'impose. Peut-on vraiment « comprendre » une intelligence artificielle ? Et surtout, peut-on encore la contrôler ?



La géopolitique du Sud-Caucase

LE VENDREDI 17 OCTOBRE 2025

BERNARD COULIE,
recteur honoraire et professeur
à la Faculté de philosophie, arts
et lettres et membre de l'Institut
des civilisations, arts et lettres de
l'UCLouvain



Situé entre la Russie, la Turquie et l'Iran, eux-mêmes héritiers d'empires puissants et toujours animés par des velléités de contrôle de la région, le Sud-Caucase est à la croisée des intérêts de ses voisins. Les conflits dits gelés qui le parsèment (Abkhazie, Ossétie du Sud, Karabagh) ne sont que les émergences de tensions plus profondes, qui affectent aussi l'Europe sans que nous en soyons toujours conscients.





L'OTAN : perspectives historiques et enjeux actuels

LE VENDREDI
21 NOVEMBRE 2025
ESTELLE HOORICKX,
 commandante d'aviation, PhD,
 attachée de recherche au
 Centre d'études de sécurité et
 de défense (CESD)



La forêt de Soignes, histoire d'un patrimoine exceptionnel

LE VENDREDI
23 JANVIER 2026
ISABELLE DOUILLET DE PANGE,
 historienne de l'art,
 conservatrice des Musées de la
 Ville de Bruxelles et curatrice à
 la Fondation Folon



Les élections présidentielles américaines au regard de l'histoire

LE VENDREDI
20 MARS 2026
SERGE JAUMAIN,
 historien et professeur à l'ULB



Les terres rares, des métaux peu connus pour un enjeu géostratégique majeur

LE VENDREDI
19 DÉCEMBRE 2025
MICHEL DEVILLERS,
 chimiste, professeur et vice-
 recteur honoraire à l'UCLouvain



Quo vadis Union Européenne ?

LE VENDREDI
13 FÉVRIER 2026
PHILIPPE LAMBERTS,
 conseiller principal de la
 présidente de la Commission
 européenne, ancien député
 européen (2009-2024) et
 coprésident du groupe Verts/
 ALE au Parlement européen
 (2014-2024)



L'indépendance de la justice, citadelle de la démocratie

LE VENDREDI
24 AVRIL 2026
VINCENT MACQ,
 procureur du Roi de Namur
 et président de l'Union
 professionnelle de la
 magistrature



Question Santé

Cerveau et technologies : une cohabitation à apprivoiser après 60 ans

Smartphones, tablettes, ordinateurs... Le numérique a bouleversé notre quotidien. Pour les plus de 60 ans, ces outils sont à la fois des opportunités et des défis, surtout quand certaines capacités cognitives évoluent avec l'âge. Il ne s'agit pas d'opposer modernité et expérience, mais de comprendre comment un cerveau mature peut s'adapter à un environnement technologique exigeant afin d'en tirer le meilleur... sans en subir les excès.



Un cerveau toujours capable d'apprendre

Même après 60 ans, le cerveau garde une capacité d'apprentissage. Il peut encore créer de nouvelles connexions et s'adapter. Cependant, certaines fonctions comme la mémoire de travail ou la vitesse de traitement ralentissent. Dans ce contexte, les technologies peuvent être enrichissantes... ou accablantes, selon l'usage qu'on en fait.

Technologies numériques : quelles sollicitations pour le cerveau adulte ?

L'usage des écrans mobilise des fonctions clés :

- L'attention divisée : passer d'une appli à l'autre fatigue rapidement.
- La mémoire de travail : sollicitée sans cesse, elle peut se saturer.
- Le traitement de l'information : souvent trop rapide pour un rythme cognitif plus lent.

Cela peut provoquer une fatigue mentale, voire un rejet progressif des outils numériques. Lorsque ces facteurs s'accumulent, ils peuvent conduire à un désengagement, surtout si l'environnement numérique devient anxiogène ou trop rapide.

Externaliser sa mémoire : utile mais pas sans risques

De nombreux seniors utilisent leur smartphone pour mémoriser : rendez-vous, courses, mots de passe, médicaments... Cette externalisation cognitive est utile — en particulier si des troubles de la mémoire sont présents — mais peut réduire l'exercice naturel de la mémoire, qu'il est important de continuer à exercer pour préserver ses fonctions cognitives. Il s'agit donc de trouver un juste équilibre entre soutien technologique et stimulation personnelle.

Les effets indirects des écrans sur la santé mentale

Un usage excessif des écrans peut aussi agir indirectement sur le cerveau :

- Sur le sommeil, perturbé par la lumière bleue, qui nuit à la consolidation de la mémoire.
- Sur l'activité physique, souvent réduite au profit du temps passé assis.
- Sur les liens sociaux, essentiels au bien-être mental, remplacés parfois par des échanges virtuels.

Ainsi, un usage non régulé des technologies peut avoir un effet cumulatif défavorable sur le fonctionnement mental et émotionnel.

Intégrer le numérique sans le subir : quelques pistes

- Limiter le multitâche numérique et privilégier des sessions d'écran concentrées, à des moments précis.
- Privilégier les outils ergonomiques simples et lisibles (grandes icônes, commandes vocales, affichages clairs).
- Stimuler sa mémoire : apprendre un poème, retenir un numéro, cuisiner sans consulter une recette.
- Conserver une vie sociale réelle, avec des rencontres physiques régulières, essentielles au bien-être mental.

En conclusion

Vieillir n'empêche pas de s'adapter au numérique. À condition d'un usage mesuré et réfléchi, les technologies peuvent enrichir notre quotidien. Il s'agit de les intégrer avec modération, sans en devenir dépendant.

Les outils numériques ne sont ni à diaboliser, ni à idéaliser. Ils doivent s'intégrer dans une hygiène de vie globale, avec modération, accompagnement et vigilance, afin de préserver nos capacités tout en restant connectés au monde.

Une conférence ouverte à tous, organisée par le Service Santé, par le Professeur Philippe de TIMARY vous propose d'aller plus loin « **Les nouvelles technologies induisent-elles des addictions ?** ». Retrouvez toutes les informations d'inscription ci-contre.



Les nouvelles technologies induisent-elles des addictions ?

6 OCTOBRE 2025 À 20h AU CENTRE CULTUREL D'UCCLE
PHILIPPE DE TIMARY,
professeur ordinaire de psychiatrie à l'UCLouvain

Entrée gratuite. Réservation obligatoire
via www.ccu.be ou au 02/374.64.84.

CYCLE « CONFÉRENCE SANTÉ 2025 -2026 » organisé par le Service Santé



LES NOUVELLES TECHNOLOGIES INDUISENT-ELLES DES ADDICTIONS ?

La société moderne nous inonde d'informations et nous expose en permanence aux écrans. À l'inverse de leurs grands-parents, et parfois même de leurs parents, les enfants et les adolescents grandissent dans un monde numérique où la frontière entre usage quotidien et usage excessif devient floue. Tablettes, smartphones, réseaux sociaux, jeux vidéo... Ces outils sont devenus omniprésents dans notre quotidien, modifiant profondément nos habitudes de vie.

Comment ces facteurs peuvent-ils conduire à des excès de consommation ? En quoi ces pratiques numériques intensives relèvent-elles – ou non – des mécanismes classiques de l'addiction ? Ont-elles une action délétère sur le développement du cerveau ? Quelles réponses individuelles ou collectives peut-on apporter face à ces défis propres à notre époque ? Faut-il interdire ou encadrer plus strictement l'usage des smartphones avant un certain âge ? Comment éduquer les plus jeunes à un usage raisonné des technologies sans diaboliser leur potentiel ? Existe-t-il des stratégies de prévention efficaces à l'école et à la maison ? Les adultes sont-ils réellement mieux armés face à ces risques ?

Philippe de Timary, Professeur ordinaire de psychiatrie à l'UCLouvain, proposera des éléments de réponse à ces questions essentielles. Il offrira un temps d'échange ouvert à toutes les générations afin de mieux comprendre les enjeux psychiques, éducatifs et sociaux liés à l'hyperconnexion.

Quand ?

Le lundi 6 octobre 2025 à 20h00

Où ?

Au Centre culturel d'Uccle
(rue Rouge 47)

Entrée gratuite

Réservation obligatoire via
www.ccu.be ou via le
02/374.64.84



La Rentrée

Après les grandes vacances ...
Vient toujours la rentrée de septembre.

La « rentrée » est liée à la période où les élèves entament une nouvelle année scolaire et reprennent les cours à l'école. Dans de nombreux pays, elle suit généralement la pause estivale, dite des « grandes vacances » en Europe.

Sa date varie selon la position géographique : d'août à septembre dans l'hémisphère nord, et de janvier à février dans l'hémisphère sud. Cependant la rentrée scolaire peut aussi avoir lieu au printemps, par exemple au Japon ou en Corée du Sud.

Même si la **rentrée scolaire** concerne principalement les élèves et les étudiants, une partie importante de la vie économique et sociale est calée sur ces rythmes scolaires. De nombreuses activités ludiques, pour les enfants comme pour les adultes, par exemple les clubs de sports, les abonnements au théâtre, au cinéma, etc., ont des rythmes annuels basés sur le calendrier scolaire.

D'autres domaines n'ayant aucun rapport avec la scolarité sont eux aussi basés sur le calendrier scolaire, mais plutôt en raison de la pause estivale. Par exemple, les chaînes de radio-télévisions changent leurs programmes pendant l'été, puis démarrent de nouvelles grilles de programmation.

On parlera également de **rentrée littéraire**, de **rentrée politique** ... comme si l'été était une trêve, une parenthèse hors du temps avant une reprise : la rentrée !





La rentrée, ce terme qui évoque tant de choses différentes pour chacun d'entre nous est une période de transition, de changement, et parfois, empreinte d'émotions intenses.

Le mois de septembre, c'est une page blanche sur le calendrier, un nouveau chapitre qui s'ouvre à écrire.

Pensez à vos projets, à vos passions. Qu'avez-vous toujours rêvé de réaliser ? Quelles étapes pouvez-vous entreprendre dès maintenant pour vous rapprocher de ces rêves ?

N'ayez pas peur de sortir de votre zone de confort. La rentrée vous offre un environnement propice au changement. C'est le moment d'explorer de nouveaux horizons, rencontrer de nouvelles personnes. C'est en osant sortir des sentiers battus que vous découvrirez des opportunités insoupçonnées.

Cependant, la rentrée peut également susciter du stress. Le stress de l'inconnu, de l'adaptation à de nouvelles situations. C'est tout à fait normal de ressentir du stress face à ces transitions, mais rappelez-vous que le stress peut aussi être un moteur de changement et d'évolutions positives.

Septembre est le mois de la métamorphose dans la nature. Les feuilles commencent à changer de couleur, les oiseaux migrent, et la nature se prépare pour l'automne. De la même manière, la rentrée est une période où nous pouvons entreprendre notre propre métamorphose. Laissons derrière nous les vieilles habitudes osons le changement.

En définitive, la rentrée, qu'elle soit scolaire ou non, est bien plus qu'un simple moment de l'année : c'est une opportunité de renouveau, de redémarrage et d'évolution.

C'est pourquoi, GENERATION + évolue également, pour mieux répondre aux demandes d'ateliers des ucclois et uccloises, en les proposant au plus grand nombre, pour améliorer les inscriptions aux visites, excursions et voyages et pour toujours mieux répondre à vos demandes pour une vie plus riche, plus active et plus épanouissante pour tous et toutes.



La période de « la rentrée » est ainsi associée à la reprise de l'activité en général, que ce soit économique ou politique, après la période de ralentissement au cours des vacances.

Ce n'est pas une tradition récente ! Sur le site internet de l'UC Louvain on peut lire « La rentrée académique marque solennellement l'ouverture de l'année universitaire. Sa tradition est aussi ancienne que les universités elles-mêmes. La première, à Leuven, eut lieu le 7 septembre 1426 » !

Nous avons tous et toutes gardé des souvenirs de cette période particulière, faite d'appréhensions, surtout quand il s'agissait de rentrer dans un nouveau cycle ou une nouvelle école mais également d'excitations à l'idée de nouvelles découvertes ou de retrouver ses amis.



Marches du lundi

ACTIVITÉS

MARCHES DU LUNDI

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile 
Moyen 
Difficile 

Marche vers la Drève Joséphine



01 SEPTEMBRE
CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

📍 Manège Merry Horses, au bout de l'avenue
Brassine n°94 – 1640 Rhode-St-Genèse
🚌 Bus W – 365a (TEC) / R 55 (De Lijn)
Arrêt : Grande Espinette, puis 1 km à pied (20 min)

Marche du Bois de Hal



15 SEPTEMBRE
HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH

📍 Parking 1 Hallerbos
Hogebeweg/Arenbergstraat – 1500 Halle
🚌 Bus R 55 (De Lijn) – Arrêt : Essenbeek
Hallerbosstraat, puis 50 m plus loin pour
Hogebeweg et Parking 1

Marche des saules têtards Sint-Katharina-Lombeek



8 SEPTEMBRE
JOS ROEGES

📍 Parking: Acacialaan 1 – 1742 Sint-Katharina-Lombeek
🚌 Bus R 16 (De Lijn)
Arrêt: Sint-Katharina-Lombeek Kerk
🚶 Gare de Ternat à 12 minutes

Marche de Dworp vers les 7 Fontaines



22 SEPTEMBRE
ANNIE BOCKSTAEL & VICTOIRE HEDINGER

📍 Église de Dworp
Alsebergsesteenweg 587 – 1653 Dworp
🚌 Bus R 53 - R 55 (De Lijn) – Arrêt : Dworp Centrum





Marche des lieux inconnus de Linkebeek



29 SEPTEMBRE
YVES VAN BELLE & BETTY LUYCX

- 📍 Ferme de Holleken
Rue Hollebeek 212 – 1630 Linkebeek
- 🚗 Parking voiture aisé à la ferme. Co-voiturage : bus R55 supprimé dû au travaux de voirie.

Marche du bois d'Apechau



27 OCTOBRE
POL BASSO & LINA GIUNTA

- 📍 Grand-Place / Pilori – 1440 Braine-le-Château
- 🚗 Train Bruxelles-Charleroi – Arrêt : Braine l'Alleud, ensuite Bus 115 (TEC) vers Tubize
Arrêt : Braine-le-Château – Pilori

Marche du sentier des bouleaux



6 OCTOBRE
GÉRARD DUVIVIER & NICOLE HORGNIÉS

- 📍 Parking : Bosmuseum
Tumulidreef – 1560 Groenendaal
- 🚗 Bus 366 (TEC) - direction Court St-Etienne
Arrêt: Hoeilaart Groenendaal Brug

Marche vers Negenmanneken



3 NOVEMBRE
JOS ROEGES

- 📍 Parking Wildersportcomplex
Sportlaan 11 – 1600 Sint-Pieters-Leeuw
- 🚗 Bus (De Lijn) R70 et R71 Chaussée de Mons
Arrêt : E. Ghijsstraat

Marche vers le Vogelzang



13 OCTOBRE
MICHEL DESCHODT

- 📍 Cimetière d'Anderlecht
Av. du Soldat Britannique – 1070 Anderlecht
- 🚗 Métro 5 (STIB) – Station : EDDY MERCKX

Marche de la morne plaine



20 OCTOBRE
CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

- 📍 Parking restaurant "RN"
Route du Lion 315 – 1420 Waterloo
- 🚗 Bus 365a (TEC) – Arrêt : Monument Gordon
- 🚗 N 5 jusqu'à la route du Lion ou Ring 0 - sortie 25 (Butte du Lion)

Infos pratiques

HORAIRE POUR TOUTE L'ANNÉE

🕒 RÉUNION À 14h00, DÉPART À 14h15

Nos promenades durent entre 2h00 et 2h15.

De bonnes chaussures sont vivement recommandées. Les animaux ne sont pas admis.

POUR TOUTE QUESTION AU MOMENT DE REJOINDRE UN DÉPART DE PROMENADE : Appelez le 0486 22 89 57.

ASSURANCE COMPRISE.

DE NOUVEAUX GUIDES SONT LES BIENVENU(E)S

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

Sports

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

VOS CARTES SONT VALABLES 6 MOIS



Après-midis dansantes

7€*

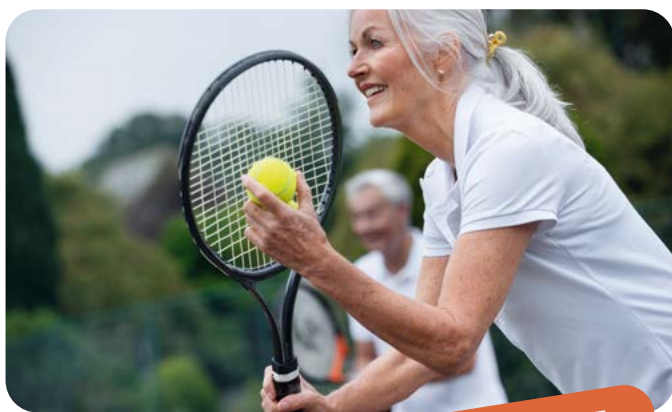
📅 **DEUXIÈME JEUDI DU MOIS**

🕒 15h00

📍 **RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA,
CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905**

Animation musicale assurée par un musicien.

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



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 Moroiu
moroianucc@gmail.com – 0473 28 58 26



50€*

Pétanque

📅 **MARDI**

🕒 14h00 → 17h00

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

RENSEIGNEMENTS : M. Melleker – 0472 75 48 48

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



Natation libre

📅 **JEUDI**

🕒 11h15

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

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

- Un large couloir avec bord, réservé spécialement pour vous, de 11h30 à 12h00.
- Autorisation de garder sa cabine au lieu d'un casier pour vos vêtements.
- Le port du bonnet est obligatoire

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

RESPONSABLES

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

Chers participants, Chères participantes,

Nous souhaitons vous informer que les travaux d'installation d'une borne cash débuteront le lundi 1er septembre 2025 dans la salle des Sports de Saint-Job. Pendant toute la durée des travaux, les cours seront déplacés et se tiendront dans les salles Saint Marc et Mutualité Saint-Job.

Nous vous invitons à vous référer à l'adresse ainsi qu'aux horaires indiqués dans l'encadré de votre cours afin de vous organiser au mieux.



Danses folkloriques

MARDI

🕒 14h00 → 16h00

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

RESPONSABLES

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



Cours de yoga/bien-être

170€*

MERCREDI

🕒 09h30 → 10h30

🕒 10h45 → 11h45

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

RESPONSABLE : Mme Marie Descheemaeker (thérapeute, professeure de yoga, sophrologue)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Apprès de l'asbl Generation+

* PRIX POUR 10 SÉANCES



Gymnastique Koore

60€*

VENDREDI

🕒 10h45

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

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

RESPONSABLE : Mme Dominique Malcause
Kinésithérapeute – 0474 48 66 88 (UNIQUEMENT pour renseignements sur l'activité)

* PRIX POUR 10 SÉANCES



Relaxation du corps et du mental grâce aux bols chantants tibétains

50€*

VENDREDI

🕒 15h15 → 16h15

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

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

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

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

* PRIX POUR 10 SÉANCES



50€*

Gymnastique d'entretien

MARDI 09h30 / 10h30
MERCREDI 10h00 / 11h00
ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74

JEUDI 09h00 / 10h00 / 11h00
SALLE PLACE DE SAINT-JOB 9 (A L'ARRIÈRE DU CENTRE MÉDICAL – ENTRÉE PAR LA RUE MONTAGNE DE SAINT-JOB)

RESPONSABLE : Mme Surdiacourt-Heymans - Kinésithérapeute

*** PRIX POUR 10 SÉANCES**



50€*

Tai-chi

LUNDI 11h30
SALLE ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74

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**



50€*

Qigong

LUNDI 09h30 / 10h30
SALLE ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74

MARDI 09h30 / 10h30 / 11h30
PLACE DE SAINT-JOB 9 (A L'ARRIÈRE DU CENTRE MÉDICAL – ENTRÉE PAR LA RUE MONTAGNE DE SAINT-JOB)

Qu'est ce que le qigong ? Qi = énergie. Gong = travail. Le qigong fait partie de la médecine traditionnelle chinoise et est une pratique corporelle qui harmonise le corps, l'esprit et la respiration.

FORMAT DES COURS

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

RESPONSABLES

Lundi : M. Tomo Vignal
 09h30 et 10h30
 Mardi : Mme Caroline Lafeac
 09h30 Moyen**
 10h30 Avancé***
 11h30 Débutant* (& cours d'essai)

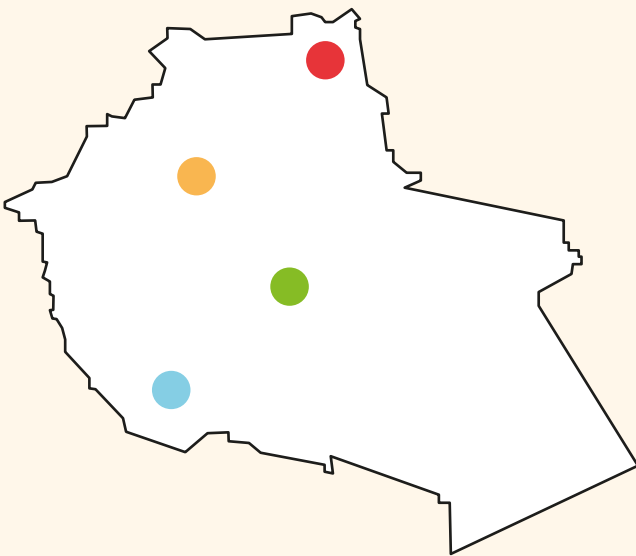
*** PRIX POUR 10 SÉANCES**

BON À SAVOIR

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

Ateliers & Jeux de société

Les Maisons de quartier vous accueillent



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

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

- MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**
📍 RUE DU KRIKENPUT 14
☎ 02 605 15 76 🚌 BUS 37, 43
- MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**
📍 RUE VANDERKINDERE 383
☎ 02 605 15 81 🚊 TRAM 7 – BUS 60
- MAISON DE QUARTIER DIEWEG**
📍 AVENUE PAUL STROOBANT 43
(ACCÈS POSSIBLE À PIED PAR LE PARC DE WOLVENDAEL, VIA L'ENTRÉE DIEWEG)
☎ 02 605 15 83 🚊 TRAM 92, 97
- MAISON DE QUARTIER 1180**
📍 RUE ROBERT SCOTT 14
☎ 02 605 15 84 🚊 TRAM 4, 51, 97 – BUS 38, 43, 75



Gratuit



Tarif

Veuillez noter que les tarifs de certaines activités sportives et ateliers ont changé. Nous vous invitons à consulter les nouveaux prix avant votre inscription.

Langues

TABLES DE
CONVERSATION



50€*



ANGLAIS

- 📅 **MERCREDI** ⌚ 10h00 → 11h30
📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**
👤 **RESPONSABLE**
Mr Bob Rothstein
-
- 📅 **JEUDI** ⌚ 10h00 → 11h30
📍 **MAISON DE QUARTIER WOLVENDAEL**
👤 **RESPONSABLE**
Mme Umit
-
- 📅 **MARDI** ⌚ 10h00 → 11h30
📍 **MAISON DE QUARTIER WOLVENDAEL**
👤 **RESPONSABLE**
Mme Chapman



ESPAGNOL

- 📅 **LUNDI** ⌚ 10h00 → 11h30
- 📅 **JEUDI (débutant)** ⌚ 10h00 → 11h30
- 📍 **MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE**
👤 **RESPONSABLE**
Mme Carla Benites

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

* PRIX POUR 10 SÉANCES

Cours d'informatique

GRATUIT



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

EPN COMMUNAL

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

LUNDI AU VENDREDI

🕒 09h00 → 12h00 / 13h00 → 16h00
📍 CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 1011 (TRAM 18)
📞 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.

LUNDI 🕒 10h00 → 12h00

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

MARDI & JEUDI 🕒 10h00 → 12h00

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

📞 INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

Après de l'EPN des bibliothèques au 0490 42 50 36 – epnbiblio@uccle.brussels

Aquarelle

50€*

📅 LUNDI 🕒 14h00 → 16h30

📍 MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE

📅 MARDI 🕒 14h00 → 16h30

📍 MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

Reprise des cours le 6 octobre

📞 RESPONSABLE

Mme Vismara
marinav2455@gmail.com

📅 LUNDI 🕒 9h30 → 11h30

📍 MAISON DE QUARTIER 1180

📅 JEUDI 🕒 14h00 → 16h30

📍 MAISON DE QUARTIER DIEWEG

📞 RESPONSABLE

Mme Carmen Ortigosa

*POUR 10 SÉANCES



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

Chant

50€*



📅 JEUDI 🕒 14h00 → 15h30
📍 MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

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

👤 RESPONSABLE
M. Luc Weisser

*POUR 10 SÉANCES

Dessin

50€*



📅 VENDREDI 🕒 09h30 → 11h30
📍 MAISON DE QUARTIER DIEWEG

👤 RESPONSABLE
Mme Carmen Ortigosa

*POUR 10 SÉANCES

Théâtre

75€*



📅 MERCREDI 🕒 14h00 → 16h30
📍 NOUVEAU LIEU: SALLE ST-MARC AV. DE FRÉ 74

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.

👤 RESPONSABLE
M. François Sikivie

*POUR 10 SÉANCES

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

30€*



📅 MARDI 🕒 09h30 → 11h30
📍 MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE

Si vous rêvez de réaliser vos propres créations, donner une deuxième vie à vos vieux vêtements ou tout simplement raccommoder vos pantalons, jupes et autres, alors cet atelier est fait pour vous. L'atelier est également ouvert aux passionné(e)s de tricot et crochet ou tout simplement aux débutant(e)s, pour profiter d'un moment de partage d'idées. Des machines à coudre seront aussi mises à votre disposition. N'hésitez pas à nous rejoindre.

👤 RESPONSABLE
Mme Magda Merino – 0479 27 33 69

*POUR 10 SÉANCES

Tricot, crochet, couture

ATELIER LIBRE



📅 LUNDI ⌚ 13h30 → 16h30
📍 MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

RENSEIGNEMENT : 02 605 15 76 (à partir de 11h30)

Whist



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

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

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

🗨 RESPONSABLE
G.Colaiacovo – 0477 07 09 91

Jeux de cartes et de société



L'équipe de la Maison de quartier 1180 et Homborch vous accueillent plusieurs fois par semaine pour passer un moment convivial avec des passionnés de jeux de cartes et de société : rami, whist, belote en parties libres.

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

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

Rami en parties libres

📅 MARDI ⌚ 13h30 → 16h30

Questions pour un Champion

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

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

Bridge en parties libres

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

🗨 RESPONSABLE
Mme Hindriks – 02 377 74 11

Pyramide

📅 JEUDI ⌚ 14h00
📍 MAISON DE QUARTIER VANDERKINDERE

Il s'agit d'un jeu par équipes où le but est de faire deviner un mot à son partenaire en utilisant des synonymes ou d'autres indices.

Scrabble en parties libres



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

🗨 RESPONSABLE
M. Dugnoille – 0479 57 85 22

Pages libres

Quelques suggestions de lecture

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

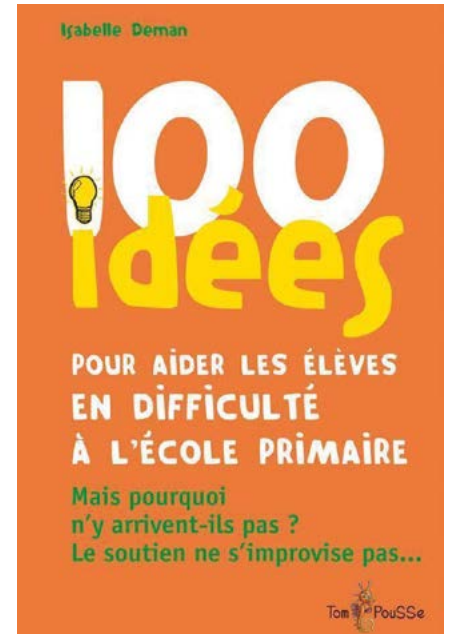


100 idées+ pour aider les élèves en difficulté à l'école primaire

— Isabelle Deman

(DISPO AU CENTRE)

Un guide pratique et complet, destiné aux enseignants et aux parents, qui propose plus de 100 astuces concrètes pour accompagner les élèves en difficulté à l'école primaire. Isabelle Deman offre des solutions simples pour faciliter les apprentissages, renforcer la confiance des enfants et favoriser leur réussite scolaire. Un outil indispensable pour une pédagogie bienveillante et inclusive.



Nathalie de Boisgrollier
Préface de Antonella Verdiani

Heureux à l'école

Tout commence à la maison



Le guide pratique
des parents bienveillants

■ Albin Michel



Heureux à l'école : tout commence à la maison

Le guide pratique des parents bienveillants

— Catherine Gueguen

(DISPO AU CENTRE)

Ce guide pratique s'adresse aux parents qui souhaitent accompagner leurs enfants vers une rentrée scolaire sereine et épanouissante. Catherine Gueguen partage des conseils bienveillants et faciles à appliquer pour créer à la maison un environnement propice au bonheur et à la confiance, essentiels à la réussite scolaire. Un précieux soutien pour des parents engagés dans l'éducation positive.

BIBLIOTHÈQUES FRANCOPHONES (RÉSEAU COMMUNAL)

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

Bibliothèque du Centre

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

Bibliothèque du Homborch

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

Bibliothèque Médiathèque Le Phare

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

Tip van de bib



De violist

Ingrid de Vries

Laurens heeft tal van redenen om aan zijn ouderlijk huis te willen ontsnappen. Hij vindt een toevluchtsoord bij Guido, die hem kennis laat maken met de viool. Laurens blijkt een groot talent en besteedt al zijn vrije uren aan de muziek. De band met Guido wordt intenser en als muzikant wordt hij steeds beter. Met de toelating tot het conservatorium kan Laurens eindelijk zijn eigen weg inslaan, los van iedereen. Guido blijft decennialang reikhalzend uitkijken naar een weerzien, tot hij besluit niet langer af te wachten en Laurens een bezoek te brengen. Maar Laurens is ziek.

'Ingrid de Vries haar proza is kalm en empathisch, maar tegelijkertijd loeispannend.

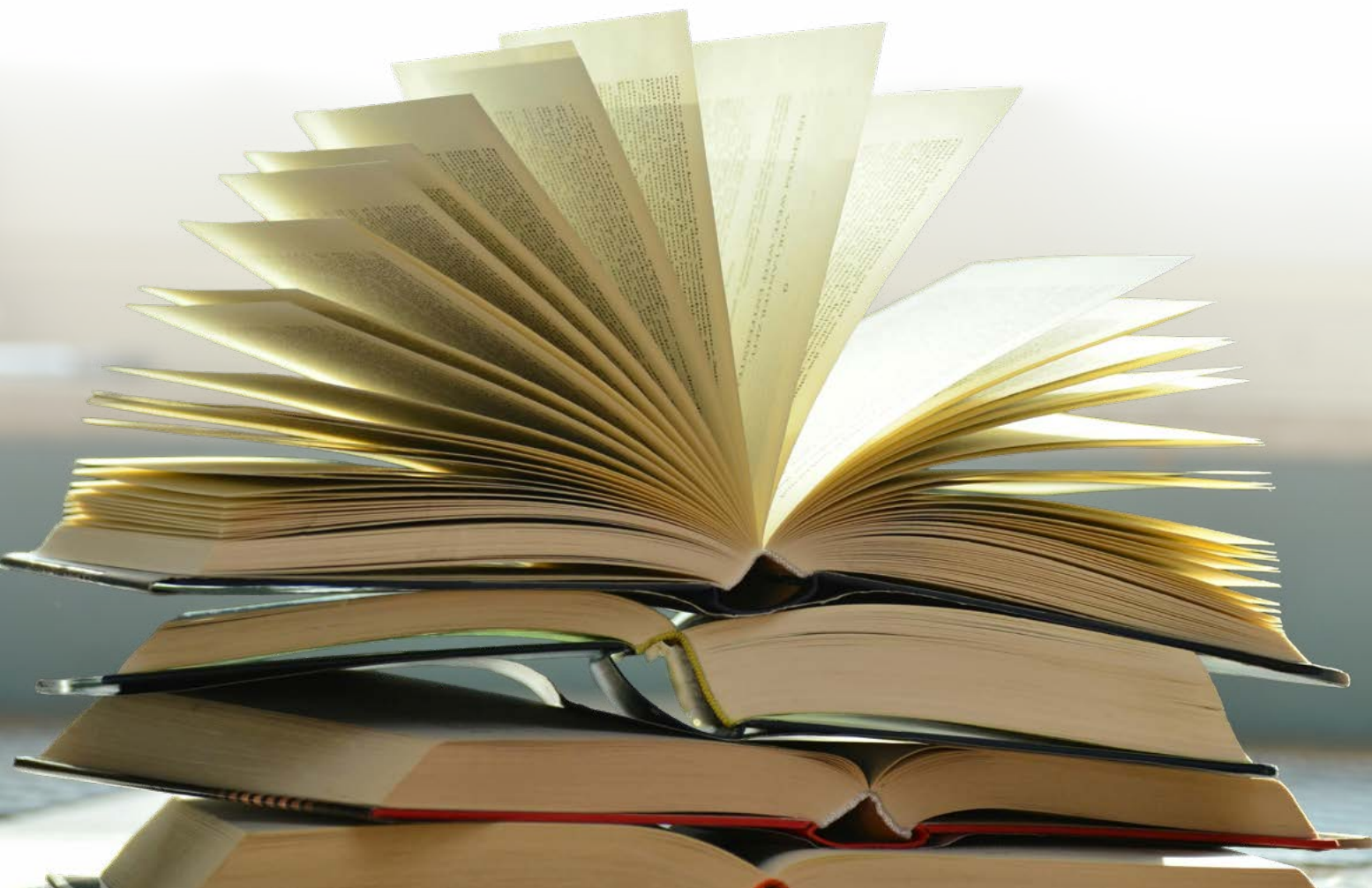
BIBLIOTHÈQUE NÉERLANDOPHONE D'UCCLE

de Bib / Openbare bibliotheek Ukkel

📍 RUE DE BROYER 27

☎ 02 605 14 70

✉ BIBLIOTHEEK@UKKEL.BRUSSELS



Méli-les-mots

C'est en septembre... La cloche a sonné, cela signifie... que les vacances sont finies ! L'heure de la rentrée, le meilleur moment de l'année ? Pourquoi pas ? En attendant, un premier devoir vous attend : démêler les mots de cette grille de méli-les-mots. Attention, ils peuvent apparaître horizontalement, verticalement, en diagonale, à l'endroit et aussi à l'envers. Biffez-les délicatement dans la grille, les lettres restantes vous donneront le fin mot de l'énigme. Bon amusement !

PLAGE
ABANDONNÉE
REPRENDRE
COLLIER
RENTREE
ACADEMIQUE
ACTIVITE
ADAPTATION
ANNEE
AUTOMNE
BANCS
BIZUT

CAHIERS
CALENDRIER
CAMARADE
CHEMIN
CLASSES
COPAINS
GRANDE
ECOLE
ELEVES
ENSEIGNEMENT
INTERNAT
LITTERAIRE

LIVRES
LUNDI
LYCEEN
MATERNELLE
MINERVAL
RENOUVEAU
REPRISE
RETOUR
REVEIL
RITUEL
SCOLAIRE
THEATRALE

Bagage intellectuel

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

Solution du Méli-les-mots du numéro 27 : QUIÉTUDE.

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

Sudokus

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

FACILE

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

DIFFICILE

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

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

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



Direction ASBL

JEAN-LUC VANRAES

Échevin des Seniors et Tutelle de l'ASBL

DANIEL HUBLET

Président et éditeur responsable

ANN-MARY FRANCKEN

Administratrice déléguée

Comité de rédaction

DANIEL HUBLET

Rédacteur en chef

ANN-MARY FRANCKEN, SOPHIE BASCOUR-PINTE, MICHEL DEVRIESE,

MARIANNE GUSTOT, CHRISTINE MARCHAL, MARIE-JOSE GONZALES,

LAURENT VAN STEENSEL, VANESSA DEMESMAEKER

Equipe de rédaction

Partenaire technique

ABC-DRUKKERIJ

Graphisme & impression

Horaires d'ouverture au public

LUNDI → VENDREDI

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

RUE DE STALLE 77



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

Par téléphone :

02 605 15 50

LUNDI → VENDREDI

08h30 → 12h00

14h00 → 15h30

seniors@uccle.brussels

Abonnez-vous au Magazine G+!

**Tarifs
d'abonnement :**

10 € / an*
pour les Ucclois(es)

20 € / an*
pour les
non-Ucclois(es)

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

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

Communication : Abo GPlus - Nom - Adresse postale - téléphone

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

Votre abonnement vous donne droit à :

- ✓ La réception prioritaire du magazine à votre domicile, avant la distribution gratuite
- ✓ La possibilité de vous inscrire aux activités organisées par l'ASBL



**Suivez-nous
aussi sur Facebook**

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