



Generation +

Numéro 07

**MARS - AVRIL 2022
MAART - APRIL 2022**

ASBL Generation+
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT
1099 BRUXELLES X



**NOS VIES AVEC
LE NUMÉRIQUE**

P. 06-14



GO
i n v e s t
REAL ESTATE

**Prix attrayants pour une
qualité de service** ★ ★ ★ ★ ★

Séniorie à Uccle

A VENDRE / A LOUER

Beaux appartements agréables 1 et 2 chambres dans de belles résidences à taille humaine accueillant les Seniors désirant vivre dans un cadre de vie qui rime entre harmonie, sécurité, autonomie, confort et convivialité.

Contactez nous :

 02 373 01 50 ou 0475 81 74 00

 info@go-invest.be

 546, Chaussée de Saint Job, 1180 Uccle

Édito

Depuis les derniers jours de février, l'administration communale a entamé sa transhumance vers ses tout nouveaux bureaux. C'est bien entendu aussi le cas du service des Seniors et de l'asbl Generation +, qui vous accueilleront désormais au 2^e étage du 77 rue de Stalle. Vous trouverez tous les détails pratiques pour continuer à nous contacter ou nous visiter en page 40.

Quelques jours avant notre déménagement, c'est le site web communal qui a fait peau neuve. Pour vous les seniors, il présente un contenu nettement enrichi par rapport au passé, en reprenant de manière extensive les activités de l'asbl.

Pour autant, votre magazine continuera d'être le relais fidèle de notre programmation, de nos actualités et plus largement, au travers de ses dossiers, de thèmes qui vous concernent. C'est assurément le cas de la numérisation croissante de notre société. Notre dossier se consacre donc à point nommé à l'isolement numérique des aînés et à la cybersécurité.

Avant de vous souhaiter une bonne lecture de ce nouveau numéro, nous souhaitons adresser un tout grand merci à l'ensemble du service des Seniors qui a relevé le défi de vous faire parvenir ce numéro dans les temps, au moment même de son déménagement. Un vrai tour de force qui mérite notre coup de chapeau !

Bonne lecture !

Sinds eind februari is het gemeentebestuur bezig met de verhuizing naar zijn gloednieuwe kantoren. Dat is uiteraard ook het geval voor de dienst Senioren en de vzw Generation +, die u voortaan verwelkomen in de Stallestraat 77 op de 2e verdieping. U vindt alle praktische details om ons te blijven contacteren of ons een bezoekje te brengen op pagina 40.

Enkele dagen voor onze verhuizing werd de gemeentelijke website in een nieuw jasje gestoken. Voor senioren bevat hij beduidend meer inhoud in vergelijking met vroeger en brengt hij de activiteiten van de vzw uitvoerig aan bod.

Uw magazine blijft de trouwe boodschapper van onze programmatie, van ons nieuws en in ruimere zin van thema's die u aangaan doorheen de dossiers. Dat is ongetwijfeld het geval voor de toenemende digitalisering van onze samenleving. Ons dossier wijdt zich als geroepen aan het digitale isolement van ouderen en cybersecurity.

Voordat we u veel leesplezier met dit nieuwe nummer wensen, willen we het voltallige team van de dienst Senioren van harte bedanken, dat de uitdaging aangegaan is om u dit nummer tijdig te bezorgen, gelijktijdig met de verhuizing. Een heuse prestatie waar we onze hoed voor afdoen !

Veel leesplezier !

Dossier

Nos vies,
avec le numérique

06 INTRODUCTION

10 INTERVIEW

12 TÉMOIGNAGES

13 DIGITALISERING



Activités

15 SÉJOUR

18 EXCURSIONS

24 REPAS

26 SPORTS

28 PROMENADES DU LUNDI

30 ATELIERS & JEUX DE SOCIÉTÉ

34 CONFÉRENCES

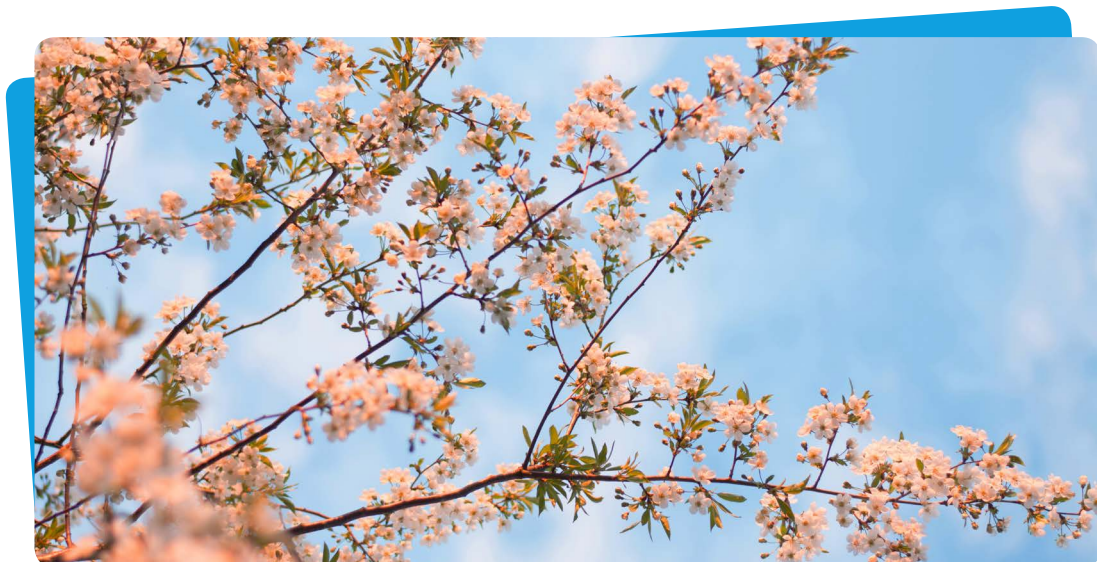
35 SPECTACLES

36 EN PRATIQUE

Vie pratique

38 PAGES LIBRES

40 INFOS ET CONTACT G+



Découvrez en un coup d'œil notre programme d'activités pour établir votre calendrier de sorties ces prochaines semaines !

Agenda

Mars / Maart

MAR 15	VISITE : AUTOWORLD	P.18
MAR 22	VISITE : LE PETIT SABLON	P.18
JEU 24	REPAS : L'ENVOL GOURMAND RESTAURANT DIDACTIQUE	P.24
VEN 25	CONFÉRENCE : LES RÉVOLUTIONS NUMÉRIQUES	P.34
JEU 31	PROMENADE GUIDÉE : BRUXELLES AU PAS... C'EST MILITAIRE	P.19

Avril / April

VEN 01	CONFÉRENCE : VERS UNE CITÉ VÉGÉTALE	P.34
MAR 12	VISITE : TRAIN WORLD : ORIENT EXPRESS	P.19
LUN 18	REPAS DE PÂQUES : IL CARPACCIO	P.25
JEU 21	PROMENADE GUIDÉE : PLACE BRUGMANN ET QUARTIER BERKENDAEL	P.19
MAR 26	VISITE : D'IETEREN GALLERY	P.20
MER 27	VISITE : ENREGISTREMENT DE L'ÉMISSION QR (RTBF)	P.20
JEU 28	REPAS : L'ENVOL GOURMAND RESTAURANT DIDACTIQUE	P.24
VEN 29	CONFÉRENCE : BRUXELLES DEVIENT UNE VILLE IMPÉRIALE	P.35

Mai / Mei

JEU 05	PROMENADE GUIDÉE : LA NAISSANCE DE RODIN À BRUXELLES	P.20
MAR 10	VISITE : LE KBR (BIBLIOTHÈQUE ROYALE)	P.21
JEU 12	MAHYMOBILES - HÔPITAL NOTRE-DAME À LA ROSE	P.21
LUN 16	SÉJOUR À BOUILLON (JUSQU'AU 19 MAI)	P.15
MAR 17	VISITE : LES CHAMPIGNONS	P.22
JEU 19	PROMENADE GUIDÉE : BALADE LE LONG DES RUISSEAUX	P.22
JEU 26	REPAS DE L'ASCENSION : MA POULE	P.25

Juin / Juni

JEU 02	EXCURSION : LES JARDINS D'ANNEVOIE	P.22
JEU 09	PROMENADE GUIDÉE : LE PARC DE TENBOSCH, JARDIN EXTRAORDINAIRE	P.23
JEU 23	PROMENADE GUIDÉE : UNE COLLECTION JAPONAISE	P.23
LUN 27	SÉJOUR À KNOKKE (JUSQU'AU 1ER JUILLET)	P.16

Prochain Numéro →

**LE FOLKLORE,
TRAIT D'UNION DES GÉNÉRATIONS**
Uccle et, plus largement Bruxelles,
sont riches d'un folklore qui se
perpétuent et se réinventent, au fil
des générations. Il nous relie à notre
passé et nous projette dans l'avenir.

ENVIE DE TÉMOIGNER SUR
CE SUJET, ÉCRIVEZ-NOUS !



Le numérique dans nos vies :

si près, mais si loin



DOSSIER

LE NUMÉRIQUE

Un clic de souris, une pression du doigt sur l'écran du smartphone... si ces gestes se sont établis comme naturels pour une grande partie du public, pour beaucoup la numérisation apparaît comme un fossé quasi infranchissable. Les seniors sont parmi les plus impactés : la fermeture des guichets de banque, la numérisation de l'accès aux loisirs ainsi que la difficulté d'accéder aux services publics les plus basiques poussent à l'isolement numérique. Heureusement, des solutions existent.



Un Espace Public Numérique (EPN) pour se faire aider

Tout le monde ne possède pas un PC ou un smartphone ou ne maîtrise pas ces outils. L'EPN d'Uccle s'adresse à ce public qui se trouve en difficulté face au numérique. Outre un accès gratuit pour tous les publics, l'EPN propose notamment des ateliers spécifiques « seniors » (par exemple les bases de l'informatique). Le tout gratuitement. Un animateur y est présent en permanence pour vous venir en aide. A noter que les bibliothèques communales disposeront bientôt également de leur propre matériel pour vous accueillir.

🕒 **OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 12H30 ET DE 13H30 À 16H**
📞 **INFOS ET RENDEZ-VOUS (NÉCESSAIRE EN RAISON DES MESURES SANITAIRES) AU 02 563 21 89**
📍 **CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 1011**



« Après de nombreux menus robotiques, j'ai enfin l'opportunité de parler à un humain » nous raconte Guillaume (lire son témoignage complet page 12)... Impossible d'échapper à la numérisation des interactions avec les entreprises comme les administrations. En quelques années, le numérique s'est érigé comme un partenaire indispensable, ce qui nous oblige à repenser les relations humaines ainsi que l'organisation de notre vie communautaire. Avec la pandémie, une partie de la gestion de la crise sanitaire passe par une normalisation de nombreuses pratiques digitales pour maximiser la distanciation sociale. La crise sanitaire a ici amplifié une tendance déjà en marche auparavant.

Internet, il est vrai, ne manque pas d'aspects pratiques : tous les services sont disponibles en un clic. Tant pour les gestionnaires de services en ligne que pour leurs

utilisateurs, la facilité et l'instantanéité de ces services ont provoqué ce basculement vers le digital. Pourtant, la Fondation roi Baudouin rapporte que 20 pourcents de la population bruxelloise n'aurait pas du tout accès aux outils digitaux.

La difficulté d'accès au matériel ou le manque de compétences sont en cause. La pandémie a crûment révélé à ce niveau l'ampleur de ce phénomène aussi désigné sous l'appellation d'illectronisme. Le parallèle avec l'illettrisme vaut aussi pour le sentiment de crainte et de honte qui l'accompagne : on n'ose pas avouer qu'on ne sait pas, on a peur de mal faire... Or, lorsque des populations fragilisées ont des difficultés à accéder à ces outils numériques, elles perdent rapidement un accès facile aux services essentiels tels les bancaires, mais aussi aux services publics, de distribution d'eau, de gaz, et d'électricité.

La réticence aux outils numériques trouve sans doute également en grande partie son origine dans les histoires et les expériences liées aux fraudes informatiques. La barrière à l'apprentissage peut également provenir tout simplement d'un manque d'intérêt ou du rejet de solutions ressenties comme imposées.

Le récent avis du Conseil consultatif uclois des aînés sur la fracture numérique fait écho à ces constats. Le Conseil a émis la recommandation « d'agir à deux niveaux, celui de la formation des séniors aux TIC afin de leur permettre de mieux maîtriser l'outil numérique ainsi qu'à la facilité de leur accès public, et celui du maintien d'un accès plus traditionnel aux différents services ».

“ On n’ose pas avouer qu’on ne sait pas, on a peur de mal faire...”

Cyber-fraude : on ne se laisse pas avoir !

Que vous fassiez vos premiers clics ou virevoltiez déjà entre les écrans, il est toujours utile de faire le point sur les bons gestes à adopter face aux multiples risques de se faire arnaquer sur Internet.

Pour vous informer en ligne, la « bible » se trouve à l’adresse www.safeonweb.be. Ce site des autorités belges en charge de la cybersécurité propose notamment des conseils pour surfer en toute sécurité ainsi qu’un test en ligne abondant avec simplicité des thèmes comme la protection de vos comptes ou de vos données de santé, les virus informatiques ou encore le phishing (ou hameçonnage, c’est-à-dire le vol de vos données via des mails ou sms frauduleux). Et, pour un conseil pratique, en face à face, un passage à l’EPN d’Uccle (lire l’encadré page 37) pourra déjà vous aider.

FRAUDES EN LIGNE : BON À SE RAPPELER

- N’effectuez des paiements en ligne que sur des sites internet sécurisés (vérifiez la présence de l’icône du cadenas et d’un “https” dans la barre d’adresse)
- Votre banque ne vous demandera jamais d’informations sensibles, comme vos données de compte en ligne, que ce soit par téléphone ou par courrier
- Si une offre vous paraît trop belle pour être vraie, c’est parce qu’il s’agit presque toujours d’une escroquerie
- Si vous pensez avoir communiqué vos données de compte à un escroc, prenez immédiatement contact avec votre banque
- Signalez toujours toute tentative de fraude à la police, même si vous n’êtes pas tombé dans le piège

A QUOI FAIRE ATTENTION ?

- Un nouveau contact en ligne exprime des sentiments forts à votre égard et veut vous parler en privé
- Au fil des échanges, il gagne votre confiance puis vous demande de l’argent, des cadeaux ou vos n° de compte / données de carte de crédit
- Si vous n’envoyez pas l’argent, ils peuvent tenter le chantage ; si vous cédez, il exigera toujours plus

COMMENT RÉAGIR ?

- Ne soyez pas gêné(e)
- Stoppez immédiatement tout contact
- Si possible, conservez tous vos messages
- Déposez plainte auprès de la police



Escroquerie sentimentale

Les fraudeurs ne s'interdisent aucun moyen pour atteindre leur but, y compris jouer aux séducteurs. L'isolement peut pousser certain(e)s seniors à rechercher l'âme sœur sur Internet et y succomber à des messages enjôleurs qui sont les préliminaires à de véritables arnaques.

La citoyenneté numérique pour tous !



De nos jours, on devient par la force des choses – même si l’envie nous manque – un citoyen numérique : on a besoin d’utiliser ces outils et plateformes pour faire partie de la société d’aujourd’hui. Charlotte Gaumeton, animatrice de l’asbl Bibliothèque sans Frontières (BSF), détaille les enjeux de la perte de citoyenneté pour les exclus du numérique.



À ne pas manquer

CONFÉRENCE : LES RÉVOLUTIONS NUMÉRIQUES

Le 25 mars prochain, notre cycle de conférence accueille le professeur à l'école de commerce Solvay, Nicolas Van Zeebroeck.

Plus de détails page 34.

**Nous voulons que les
« éloignés du numérique »
n'aient plus peur de cliquer**

Pourquoi parler de citoyenneté numérique ?

De plus en plus, on ne nous offre plus d'autre solution que de passer par le numérique ; il est donc nécessaire d'utiliser le PC ou un smartphone si on ne veut pas être exclu. Si on part sur un objectif de tout au numérique, alors progressivement il n'y a plus d'alternative non digitalisée : « Je ne trouve plus de travail », « Je n'ai plus accès à ma banque, ni aux services publics », « Je ne peux plus exercer mes droits »... Donc « Je ne suis plus un citoyen ».

Qui est concerné ?

Les seniors ne sont pas les seuls touchés. Cela concerne aussi, par exemple, une personne à la recherche d'un emploi qui n'est pas en mesure de créer son CV sur un logiciel de traitement de texte ou de l'envoyer par e-mail à son futur employeur. Aujourd'hui, cette personne est coupée du monde du travail. À travers nos actions, nous voulons que les « éloignés du numérique » n'aient plus peur de cliquer, et qu'ils puissent bénéficier d'un accès égal à l'éducation, à l'information, au travail... Ne l'oublions pas : la transition numérique est aussi une formidable opportunité, une fenêtre ouverte sur le monde.

Quels sont autres les risques du « tout au numérique » et comment les endiguer ?

À côté de la perte de citoyenneté, un autre pan important est la protection des données personnelles. Si on n'a pas les prérequis pour pouvoir se protéger sur Internet ou pouvoir bien y assimiler l'information et y réagir, on peut être en risque de transmettre ses données personnelles, ses données bancaires. Par ailleurs, plus on est connecté, plus on s'expose aux dangers du web : fake news, désinformation, cyberharcèlement, addiction aux réseaux sociaux, etc. Le plus grand défi reste de faire comprendre, y compris aux adultes, que le monde numérique et le monde réel ne forment qu'un seul et un même monde, dans lequel les mêmes règles s'appliquent : la gentillesse et la bienveillance, l'esprit critique, la prudence, etc.



Totalement réfractaire au numérique ?

Parce que le bon vieux papier a aussi ses avantages, le service des Seniors vous propose son Guide des Seniors à Uccle, régulièrement mis à jour. En 60 pages, bilingues, le Guide fait le tour des informations pratiques indispensables à la vie quotidienne. Il est disponible sur simple demande sur place au service des Seniors ou par téléphone au 02 605 15 54 ou 02 605 15 55.

Témoignages



Le numérique impacte nos vies, entre les frustrations qu'il crée et les envies qu'il génère de s'y former. Yvette et Guillaume témoignent de ces deux facettes.

« Je n'avais jamais eu de formation en tant que telle ; c'est mon fils qui m'avait initiée »

En 2019, avant le confinement, j'ai reçu une proposition de formation, à l'EPN, entre femmes seniors, via un projet, « Les Voyageuses du Numérique », proposé par Bibliothèques sans frontières. J'utilisais un PC depuis quelques années, mais je n'avais jamais eu de formation en tant que telle ; c'est mon fils qui m'avait initiée aux bases de son utilisation et c'était parfois laborieux !

J'ai oublié de vous dire qu'à l'époque, j'avais déjà 80 ans ! Je me suis donc inscrite à cette initiation ; nous avons rendez-vous, chaussée d'Alseberg, à l'EPN. Tout d'abord, nous nous réunissions autour d'une grande table, sirotions un café ou un thé et une animatrice bien sympathique nous interrogeait sur nos antécédents dans cet art, vérifiait nos acquis et elle nous écoutait, choisissant l'exercice que nous allions exécuter. Nous nous installions alors chacune devant un ordinateur où nous répétions l'exercice prévu. Rentrées chez nous, nous nous exercions et, au fur et à mesure, nous acquérions certaines pratiques et assimilions le nouveau vocabulaire. J'ai appris beaucoup et cela me sert chaque jour.

Yvette

« Après de nombreux menus robotiques, j'ai enfin l'opportunité de parler à un humain »

Au travers de ce témoignage, je souhaitais faire part d'une expérience qui m'est arrivée il y a quelques mois. Je me débrouille plutôt bien avec un smartphone, mais je n'ai jamais installé d'application bancaire, n'ayant jamais eu de nécessité pour celles-ci. Récemment ma carte bancaire s'est retrouvée bloquée. J'ai donc dû téléphoner à ma banque pour essayer de comprendre ce qu'il se passait. Après de nombreux menus robotiques et de longues minutes d'attente, j'ai enfin l'opportunité de parler à un humain. On me fait savoir qu'il est nécessaire de s'identifier via l'application bancaire pour continuer l'appel... Je me souviens d'un appel similaire il y a quelques années, où l'identification se faisait en posant quelques questions personnelles. Impossible aujourd'hui de pouvoir continuer le processus et de débloquer ma carte. Il est alors nécessaire que je prenne rendez-vous en agence, en milieu de semaine de travail si possible, à l'agence la plus proche se situant à plusieurs kilomètres, mon agence de quartier ayant fermé il y a quelques années.

Guillaume

Digitale kloof: zo ver en zo dichtbij

In de moderne wereld zijn technologieën als het internet niet meer weg te denken. De toenemende digitalisering in onze samenleving biedt heel wat kansen. Toch betekent dit ook dat een grote groep mensen het risico loopt om gemarginaliseerd te worden. Gelukkig zijn er oplossingen voorhanden voor diegenen die niet vertrouwd zijn met technologie.

Ouderen die niet volgen of niet kunnen volgen, dreigen heel wat zaken te verliezen. Zo dient een afspraak maken bij de dokter steeds meer digitaal te gebeuren, trachten banken mensen te stimuleren tot online bankieren en worden mensen verplicht om hun tegemoetkoming of premie digitaal aan te vragen. Dergelijke technologische ontwikkelingen vergroten de kwetsbaarheid van ouderen. Met andere woorden zit de digitalisering in heel wat facetten van ons leven verweven en kunnen we stellen dat corona de motor voor digitalisering is. Want in tijden zoals deze zijn zowel bedrijven, dienstverleners als de overheid overgeschakeld naar digitale vormen van communicatie en dienstverlening.



Uit een onderzoek van de Koning Boudewijnstichting blijkt dat 20% van de huishoudens met lage inkomens (minder dan 1.200 euro) thuis niet over een internetverbinding beschikt. Ook andere groepen hebben maar gedeeltelijk toegang tot de mogelijkheden die het internet biedt: een deel van de senioren zegt dan weer niet optimaal van de digitale toestellen gebruik te kunnen maken door een gebrek aan vaardigheden en bijna een kwart geeft aan bang te zijn om fouten te maken. Ze zijn bijvoorbeeld bang voor phishing. Wie niet digitaal actief is kan ook geen interesse voor technologie hebben. Geen interesse kan echter een teken zijn dat de persoon niet weet hoe het digitale verhaal een meerwaarde kan bieden.

De toegankelijkheid en de digitale geletterdheid van de burger worden te dien einde op een alomvattende en continue wijze uitgediept. In Ukkel worden openbare computerruimtes (OCR) voor internet-dropouts ter beschikking gesteld, met opleidingen onder het toezicht van een gekwalificeerde facilitator en geschikte apparatuur.

Bibliotheken zonder grenzen zorgt er voor de digitale kloof te dichten



De vzw Bibliotheken zonder grenzen ijvert, om kansarme mensen toegang te geven tot onderwijs, informatie en cultuur. Daarom zorgt de ngo voor toegang tot onderwijs om iedereen de kans te geven zich autonoom te kunnen ontwikkelen en ontplooien en daarbij de digitale kloof te dichten. Charlotte Gaumeton is er opvoedster en animatrice.

Hoe wordt digitaal burgerschap bekeken ?

Bijlange na, kan niet iedereen gelijke tred houden met de digitalisering van de samenleving. Een groeiende tweedeling ligt op de loer tussen diegenen die wel volwaardig aan de digitale maatschappij kunnen deelnemen en diegenen die met digitale achterstand kamperen. Wie digitaal vaardig is, verkent nieuwe digitale mogelijkheden, benut de kansen die technologie biedt en ontwikkelt de vaardigheden die nodig zijn om te ontdekken en te experimenteren. Wie digitaal weerbaar is, is zich bewust van risico's, maakt doordachte keuzes en beschermt zichzelf op digitaal gebied. Deze kennis en vaardigheden vormen de basis voor een actieve bijdrage aan de digitale informatiesamenleving.

Hoe denkt u over de gevaren van onze 'altijd online' manier van leven ?

Dat digitalisering ingrijpt op onze veiligheid, heeft geen uitgebreid betoog. Lastiger is het om te schetsen wat de belangrijkste veiligheidsproblemen zijn waarvoor digitalisering ons stelt, waaraan we dus moeten werken, en welke nieuwe kansen er liggen voor samenwerking in de veiligheidssector en bijvoorbeeld ook met het onderwijs. Als we uitgaan van individueel slachtofferschap, komen we vrij snel uit – naast digitale uitsluiting – bij vier soorten belangrijke veiligheidsproblemen ingaande digitalisering, met name hacken, e-fraude, cyberpesten en inbreuk op de privacy. Hacken en allerlei vormen van internetoplichting komen veelvuldig voor. Hacken is een basisdelict dat soms het einddoel is, maar vaak juist een opstapje voor een vervolgdeldict, zoals datadiefstal of het leeghalen van een bankrekening. E-fraude leidt tot financiële schade, maar kan bijvoorbeeld ook leiden tot verlies aan vertrouwen in de mensheid en in elektronisch zakendoen. Cyberpesten ontleent zijn ernst vooral aan het leed dat de betrokken slachtoffers wordt aangedaan en de daarmee gepaard gaande maatschappelijke verontwaardiging.

● Tarif abonné

● Tarif non-abonné

Séjours

ACTIVITÉS

SÉJOURS

BOUILLON - KNOKKE - LA PANNE

Generation+ a sélectionné et organisé pour vous cette année trois séjours, dont deux nouveautés : Knokke et Bouillon.

Bouillon : Hôtel de la Poste - Relais Napoléon III

📅 LUNDI 16 MAI AU JEUDI 19 MAI - 4 JOURS, 3 NUITS

Au cœur de l'Ardenne, Bouillon charme ses visiteurs avec son cadre enchanteur. Nichée dans un magnifique écrin de verdure, citée d'histoire et de légendes, la ville de Godefroid de Bouillon est riche de son passé millénaire. Son château-fort dressé sur ses pitons rocheux est considéré comme le plus ancien et le plus intéressant vestige de la féodalité en Belgique.

VOTRE SÉJOUR SUR PLACE

L'Hôtel de la Poste, bâtiment historique préservé depuis 1730, vous accueillera dans un cadre authentique, chaleureux et raffiné. Au menu, cuisine gastronomique après un apéro dans son salon d'époque ou sur la terrasse le long de la Semois. Et juste en face : le château-fort.

Lors de sa visite, vous serez séduits par le dédale de ses couloirs, ses immenses salles voutées, ses points de vues sur la ville, la Semois et la forêt environnante. Sans oublier le spectacle des rapaces...

Tout proche, le Musée ducal est le cadre idéal pour découvrir le passé millénaire de Bouillon grâce à ses collections variées et attrayantes.

Un voyage dans le temps à savourer sans modération !

PRIX

Acompte (à payer lors de l'inscription) : 150€/personne

585€

595€

660€

670€

Chambre double

Chambre single

LE PRIX COMPREND

- Transport en car
- 3 nuitées en pension complète (petit-déjeuner buffet, menu 3 services avec 1 boisson et un café)
- Repas avec boisson et café à l'arrivée lundi midi
- Visite guidée du château de Bouillon avec spectacle de fauconnerie.



Knokke : Hôtel Pavillon du Zoute

📅 LUNDI 27 JUIN AU VENDREDI 1^{ER} JUILLET - 5 JOURS, 4 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 19^e 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 visite guidée vous permettra d'explorer la splendeur naturelle de ce lieu et de découvrir sa faune et sa flore unique.

Une envie de shopping ? Un arrêt de bus vous permet aussi d'accéder aux quartiers commerçants de Knokke. Un service de location de vélo est facilement accessible depuis l'hôtel ou un loueur tout proche.



© Zwin Parc Nature



© Zwin Parc Nature

**PRIX**

Acompte (à payer lors de l'inscription) : 200€/personne

660€

675€

825€

835€

Chambre double

Chambre simple

LE PRIX COMPREND

- Transport en car
- 4 nuitées en pension complète (petit-déjeuner buffet, menu 3 services le soir et lunch (buffet) le midi avec une boisson et le café inclus)
- Lunch (buffet) à l'arrivée le lundi midi
- Accès gratuit à la piscine
- Visite guidée de la réserve naturelle du Zwin (+ transport).

La Panne : Parkhotel

LUNDI 19 SEPTEMBRE
AU VENDREDI 23 SEPTEMBRE 2022

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 datant du siècle dernier. Ce véritable joyau du patrimoine est composé de près de 500 bâtisses de style « cottage », toutes différentes mais formant un bel ensemble. Quelques spacieuses villas, dont la célèbre « Villa Kykhill », témoignent encore de cette belle époque.

Envie de visiter les villes voisines ? Le tram de la Côte (la plus longue ligne au monde), vous emmènera à Nieuport 30 minutes à peine.

VOTRE SÉJOUR 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 lumineuses et confortables avec vue sur le jardin ou les villas sont dotées d'une connexion Wi-Fi, d'une télévision et d'une salle de bains privative avec une douche. L'hôtel est équipé d'un ascenseur.

Le petit-déjeuner servi chaque matin comprend une large sélection de produits biologiques 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.

Un service de location de vélos qui vous permettra de partir à la découverte des environs.

**PRIX**

Acompte (à payer lors de l'inscription) : 130€/personne

400€

420€

490€

510€

Chambre double

Chambre simple

5 JOURS (4 NUITS)**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

DÉPART

19 septembre – 09h00

Centre culturel d'Uccle, Rue Rouge 47



Excursions & Visites

EXCURSIONS
EN BEZOEKEN

● Gratuit

● Tarif abonné

● Tarif non-abonné



Visite Autoworld

📅 MARDI 15 MARS

🕒 14H15

Autoworld abrite la collection complète de voitures, remarquablement préservées, de la famille Mahy, l'une des plus grandes au monde. Avec ses fils Hans et Ivan, le fondateur Ghislain Mahy rassembla non moins d'un millier de modèles dont beaucoup de marques belges comme Minerva, Germain, FN, Imperia, Vivinus. Aujourd'hui, les passionnés de voitures peuvent profiter d'Autoworld grâce à des années de dévouement et de persuasion du roi Albert II, de Louis Olivier et de Herman de Croo qui ont permis l'ouverture de ce musée en 1986. Tous les 2 ans, une exposition prestigieuse s'organise sur la Mezzanine, un événement qui attire un large public ainsi que plusieurs événements temporaires liés à l'automobile.

ORGANISATION: Savoir Plus

LE PRIX COMPREND: Entrée et guide

15,5€

16,5€

📍 ENTRÉE DU MUSÉE

PARC DU CINQUANTENAIRE 11 À 1000 BRUXELLES.



CHANGEMENT DE PRIX

ACTIVITÉS

EXCURSIONS
& VISITES



Visite Le Petit Sablon

📅 MARDI 22 MARS

COMPLET

🕒 14H15

Considéré comme l'un des petits bijoux architecturaux du centre de Bruxelles, le jardin fleuri de style néo-rennaissance flamande du square du Petit Sablon fut aménagé vers 1890 le long du tracé de la rue de la Régence. Dans ce musée en plein air, les différentes corporations bruxelloises sont représentées par 48 statuette en bronze. Une dizaine de statues ornant le fond du jardin illustrent le 16e siècle belge à travers ses grands humanistes : Mercator, Abraham Ortélius, Louis Van Bodeghem, Rombaud Dodonée et d'autres encore. Au centre, les statues des comtes d'Egmont et de Horne commémorent la lutte contre la tyrannie espagnole.

ORGANISATION: Savoir Plus

LE PRIX COMPREND: Visite guidée

11€

12€

📍 ENTRÉE DU PARC DU PETIT SABLON,
RUE DE LA RÉGENCE 1000 BRUXELLES (TRAM 92).



Promenade guidée Bruxelles au pas... c'est militaire

📅 JEUDI 31 MARS

🕒 14H15

Dès l'indépendance de la Belgique, Bruxelles deviendra une ville de garnison.

Découvrez l'histoire de l'armée belge mais également militaire de Bruxelles au travers de quelques-unes de ses casernes, éléments importants de l'urbanisation passée et actuelle d'Etterbeek.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Guide

12,8€

13,8€

📍 ENTRÉE DE LA GARE D'ETTERBEEK,
BOULEVARD GÉNÉRAL JACQUES 263
1040 ETTERBEEK



Promenade guidée Place Brugmann et quartier Berkendael

📅 JEUDI 21 AVRIL

🕒 14H15

Dans ce quartier se croisaient au début du 20e siècle des personnalités qui ont marqué l'histoire de Bruxelles dans les domaines des arts, des sciences, de la médecine et de l'architecture : Horta, Georges Brugmann, le couple Antoine et Marie Depage, Edith Cavell...

Il nous en reste un riche patrimoine Art Nouveau et Art Déco, des œuvres d'art, des lieux évocateurs mais aussi tant d'histoires à raconter, que notre guide se fera un plaisir de partager avec vous.

ORGANISATION : Génération+

LE PRIX COMPREND : Guide

13,4€

14,4€

📍 PLACE GEORGES BRUGMANN,
DEVANT L'ENTRÉE DE L'ÉGLISE (BUS 60)



Visite Train World : Orient Express

📅 MARDI 12 AVRIL

🕒 14H15

Dans une Europe de plus en plus tendue à la fin du 19e et début du 20e, Georges Nagelmackers (banquier issu d'une grande famille de financiers et d'industriels liégeois) réussit la prouesse d'unifier le transport ferroviaire afin de permettre le passage de ses voitures sur les différents réseaux. Dès 1883, les prestigieuses livrées bleu et crème constituent des convois entiers avec le trajet inaugural de l'Orient Express sur les 3.050 km qui séparent Paris et Constantinople. Le réseau desservi par la Compagnie ne cessera ensuite de s'étendre, de Londres à Vladivostok, Téhéran ou Le Caire. L'Orient Express n'est pas qu'un palace sur rails destinés aux touristes fortunés à la recherche d'exotisme, poussés par le mouvement orientaliste. C'est aussi une formidable vitrine du savoir-faire économique et industriel belge. La Compagnie Internationale des Wagons-Lits pousse le raffinement à son comble : dessin des boiseries, tapisseries des fauteuils, vaisselle, literie, uniforme du personnel de bord.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : Visite guidée

17,5€

18,5€

📍 GARE DE SCHAERBEEK, PLACE REINE ELISABETH 5
1030 SCHAERBEEK





Visite D'Ieteren Gallery

📅 MARDI 26 AVRIL

🕒 14H15

Présentation d'une centaine de véhicules dont des hippomobiles et automobiles carrossées par D'Ieteren ainsi que des exemplaires retraçant l'histoire des marques dont la société a assuré ou assure toujours la distribution : VW, Audi, Bentley, Lamborghini, Porsche, mais encore Studebaker, Packard... Les sept métiers pratiqués depuis 1805 constituent le fil rouge des visites qui y sont organisées : charronnage, carrosserie, distribution, assemblage, location et enfin réparation et remplacement.

ORGANISATION : Savoir Plus
LE PRIX COMPREND : Visite guidée

6,8€

7,8€

📍 **DANS LE SHOWROOM VW OU DEVANT LA PORTE, RUE DU MAIL 50 À 1050 IXELLES**



© Brussels Museums



Promenade guidée La naissance de Rodin à Bruxelles : de l'éclectisme vers l'universel

📅 JEUDI 5 MAI

🕒 14H15

Au milieu de cette profusion de fleurs et de bijoux, de figures allégoriques et de nudités idéalisées à la fonction purement décorative, dont est friande la jeune Belgique, naissent atlantes, cariatides, génies obèses... d'un jeune sculpteur inconnu. Mais qu'a-t-il trouvé à Bruxelles pendant ces années qui, pour lui, furent les plus belles de sa vie ? Toutes ces petites choses sans vie, les promenades amèneront le futur Sultan de Meudon à préférer la rugosité et le mouvement. Elles le porteront vers une modernité dérangement. C'est dans ce tourbillon de créativité éclectique, d'amitiés, de collaborations, de querelles et de procès, dans ces années charnières du 19e siècle, que naît un véritable génie : Auguste Rodin !

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : Guide

12,7€

14,7€

📍 **DÉPART : DEVANT LE PALAIS DES ACADÉMIES, RUE DU CALE 1 À 1000 BRUXELLES**
ARRIVÉE : PLACE DE LA BOURSE



Visite Enregistrement de l'émission QR (RTBF)

📅 MERCREDI 27 AVRIL

COMPLET

🕒 17H

Une soirée à la découverte de l'une des émissions phares de la RTBF : « QR: le débat ».

🕒 A 18h30 : visite guidée des locaux et studios de la RTBF.

🕒 De 20h30 à 21h30 : petite restauration (sandwichs, soda, vins).

🕒 De 21h30 à 23h : participation à l'émission « QR » dans le public. Le programme propose une réflexion sur le monde médiatique et politique qui nous entoure. Les participants pourront discuter avec le présentateur et les éditeurs avant le début de l'émission pour poser des questions relatives au débat.

🕒 A 23h30 : retour vers Uccle.

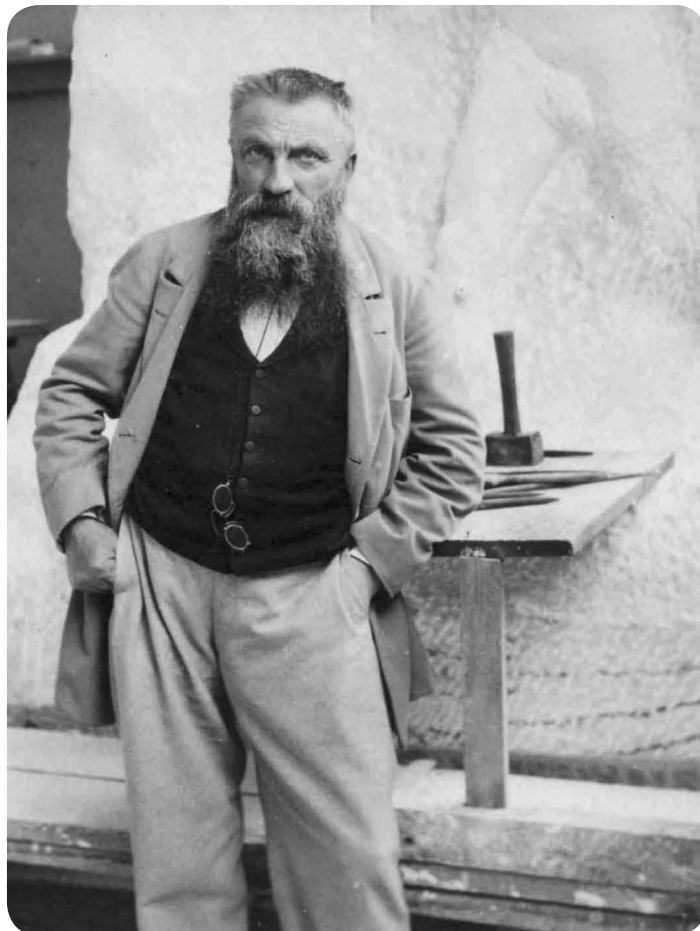
27€

29€

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Transport en autocar, collation et boissons sur place, visite et enregistrement de l'émission

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





© KBR Museum



© KBR Museum



Visite Le KBR Museum (Bibliothèque Royale)

📅 MARDI 10 MAI

🕒 14H15

Il y a 600 ans, les ducs de Bourgogne régnaient sur Bruxelles. Riches et puissants, ces princes étaient également des mécènes cultivés et ont constitué un trésor qui n'a, aujourd'hui, rien perdu de sa splendeur : la Librairie. Cette collection unique de manuscrits exceptionnels comporte bon nombre de chefs-d'œuvre qui ont résisté à l'épreuve du temps et se trouvent rassemblés aujourd'hui au KBR museum.

Vous découvrirez une période fascinante faite de fastes et de combats où l'art de la guerre côtoie celui de l'enluminure. Après un aperçu historique, au sein de la chapelle de Nassau, datant du 16^e siècle, vous découvrirez, sur la base d'objets et de documents originaux, les étapes de la création d'un manuscrit, les types d'écritures utilisés, le rude labeur des copistes, les thèmes littéraires qui ornent les bibliothèques médiévales. Tableaux et miniatures vous plongeront dans un monde de symboles.

A l'étage, vous pénétrerez dans la Librairie des ducs de Bourgogne où chaque manuscrit vous livrera ses mystères, oscillant entre réalité et imaginaire.

ORGANISATION : Savoir Plus
LE PRIX COMPREND : Visite guidée

14,5€

15,5€

📍 MONT DES ARTS 28 À 1000 BRUXELLES



Excursion Mahymobiles — Hôpital Notre-Dame à la Rose

📅 JEUDI 12 MAI

🕒 8H15

🕒 10h30 : La journée débutera par la visite du musée de l'auto Mahymobiles à Leuze-en-Hainaut.

La collection Mahy est assurément l'une des plus intéressantes au monde tant par le nombre (près d'un millier de véhicules) que par la variété. Modèles classiques et voitures populaires se côtoient pour retracer l'histoire mondiale de l'automobile de 1895 à nos jours. Un véritable patrimoine pour la Belgique. Après la visite, cap sur Lessines.

🕒 12h30 : Repas (menu 3 services + boisson) à l'Hôpital Notre-Dame à la Rose.

🕒 14h30 : L'après-midi sera consacrée à la visite du Musée de l'hôpital Notre-Dame à la Rose.

Reconnu comme patrimoine exceptionnel de Wallonie, il livre un témoignage unique du fonctionnement des hôpitaux au Moyen Âge. Fondé en 1242, l'Hôpital Notre-Dame à la Rose est un des derniers exemples de site hospitalier autarcique complet avec sa ferme, ses jardins, sa glacière et son cimetière à côté des bâtiments conventuels et hospitaliers. Il est témoin du mode de fonctionnement des hôpitaux du Moyen Âge.

🕒 14h30 : Fin de la visite et temps libre jusqu'à 17h00.

🕒 17h00 : Départ du car.

70€

72€

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : Transport en autocar, visites guidées, repas de midi avec boissons

📍 CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47



© Hôpital Notre-Dame à la Rose





Visite Champignons de Bruxelles

📅 **MARDI 17 MAI**

🕒 **14H15**

La jeune coopérative Le Champignon de Bruxelles fait pousser des champignons japonais en plein Bruxelles. La culture s'effectue sur de la drêche récupérée dans des brasseries bruxelloises dont la célèbre Cantillon. Un bel exemple de d'économie circulaire ! « L'idée, c'est de produire une alimentation saine en revalorisant les ressources organiques de notre ville », expliquent les créateurs.

Les installations du Champignon de Bruxelles se situent dans le magnifique cadre des vastes caves de Cureghem. Perdu dans le dédale des voûtes en briques anciennes, près de quarante ans après avoir déjà accueilli une champignonnière, cet espace somptueux reçoit la jeune coopérative dans un espace de 750 m². « Tout a été fait sur mesure, parce que rien n'est symétrique ici. En plus, les caves sont classées. »

La visite comprend un film sur le monde des champignons d'environ 10 minutes, un jeu collaboratif sur l'économie circulaire, la découverte de la ferme de champignons et des caves de Cureghem, ainsi qu'une dégustation (shiitakes sur base d'une recette de chef bruxellois).

ORGANISATION : Savoir Plus
LE PRIX COMPREND : Visite guidée

17,8€ 18,8€

📍 **ENTRÉE DES CAVES DE CUREGHEM, RUE ROPSY
CHAUDRON 24 À 1070 ANDERLECHT**



© ECLO SRL



Excursion Visite des jardins d'Annevoie

65€

68€

📅 **JEUDI 2 JUIN**

🕒 **10H15**

Les jardins d'Annevoie sont les seuls jardins d'eau en Belgique et figurent parmi les plus beaux d'Europe. Depuis 250 ans, la nature y anime, sans machinerie, des jeux d'eau uniques dans des jardins de style.

A chaque détour, on découvre paysage nouveau : perspectives du style français, fantaisie du style anglais et charme intimiste du style italien. Courbes, contrastes, niveaux et effets de surprise : l'alliance entre les styles fait toute la beauté de ces jardins.

🕒 12h00 : La journée débute par un repas au restaurant BOCOW
Sa terrasse offre une vue panoramique sur les splendides jardins.

🕒 14h00 : Visite guidée

Nous vous parlerons de la création du jardin, de la famille de Montpellier et, bien sûr, du fonctionnement exceptionnel du système d'eau. Mais aussi de nature (végétation, fleurs, potager...)

🕒 16h00 : Fin de la visite et temps libre jusqu'à 16h45. L'occasion de visiter la boutique ou siroter une consommation en terrasse.

🕒 16h45 : départ du car

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Transport en autocar, visite guidée, repas de midi (menu 3 services) avec boisson

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



Promenade guidée Balade le long des ruisseaux : « Le vallon du Vuylbeek »

📅 **JEUDI 19 MAI**

🕒 **14H15**

Lors de cette promenade, nous chercherons l'ombre et la présence de l'eau dans ce coin de Soignes particulièrement charmant. Les ruisseaux, étangs et fonds marécageux de cette réserve naturelle contrastent avec l'imposante forêt de hêtres par leur fraîcheur et la richesse de leur faune et de leur flore. Nous verrons que, loin d'être sale (Vuyl), ce vallon accueille une eau très propre et une remarquable biodiversité. Notre guide, après vous avoir rassurés sur le sort des « Enfants noyés » en vous en contant la légende, vous fera longer l'ancien camp fortifié préhistorique et le magnifique parc Tournay Solvay avant de vous ramener au point de départ.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : Guide

12,6€

14,6€

📍 **DÉPART : PARKING DE LA GARE DE BOITSFORT
ENTRÉE DU PARC TOURNAY SOLVAY
1170 WATERMAEL-BOITSFORT
ARRIVÉE : GARE DE BOITSFORT**



© GDM - Wikimedia



Promenade guidée Le parc Tenbosch, « c'est un jardin extraordinaire »

📅 JEUDI 9 JUIN

🕒 14H15

Imaginez un botaniste passionné qui aurait eu dès l'enfance un vaste terrain, carte blanche et des moyens quasi illimités pour créer le jardin de ses rêves avec des fleurs et des arbres collectionnés dans le monde entier. Le résultat est là sous nos yeux et c'est un enchantement. Devenu parc public et riche de plus de 70 arbres repris sur la liste des arbres remarquables de la Région bruxelloise, dont certains spécimens uniques en Belgique, le Tenbosch nous fait voyager vers la Méditerranée, l'Orient et les Amériques. Que de beauté et d'histoires à raconter !

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : Guide

12,9€

14,9€

📍 **DÉPART : CHAUSSÉE DE VLEURGAT 217
(HAUT DU PARC, DEVANT L'AMBASSADE
DE L'INDE), 1050 IXELLES**
**ARRIVÉE : SQUARE HENRI MICHAUX
(BAS DU PARC)**



© Colette Ledent - Pinterest



Promenade guidée Une collection japonaise dans un écrin Art Déco

📅 JEUDI 23 JUIN

🕒 14H15

Nichée dans un superbe écrin de verdure à Uccle, une maison d'Antoine Pompe, disciple d'Horta, abrite une collection d'art japonais exceptionnelle. La simplicité de l'Art Déco se marie à merveille avec cet art millénaire d'une étonnante modernité et d'un grand raffinement : céramique, kimonos, laques, masques de théâtre, théières, bouddhas et objets précieux en osier tressé, dont certains remontent au 12e siècle ! Une plongée dans un univers fascinant.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND :
Guide et l'entrée du musée

19€

21€

📍 **INSTITUT LUSSATO,
AVENUE DE LA SAPINIÈRE 52, 1180 UCCLE
(ARRÊT PRINCE D'ORANGE BUS W, 136, 137 ET 43)**



© Bruno Lussato Institute





Tarif abonné



Tarif non-abonné

Repas

MAALTIJDEN

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 de savourer à un prix tout doux un menu gastronomique préparé par les étudiants de cette école secondaire réputée pour sa formation exigeante aux métiers de bouche.



L'Envol Gourmand

Restaurant didactique

Saint-Vincent de Paul

📅 JEUDI 24 MARS

🕒 12H15

📅 JEUDI 28 AVRIL

🕒 12H15

RÉSERVATION ET PAIEMENT AU PLUS TARD LE 18 MARS

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 21 AVRIL

MENU

ENTRÉE	<ol style="list-style-type: none"> Mignonnette de cabillaud en cappuccino de coco Pastilla de jambonneau à l'orientale
PLAT	<ol style="list-style-type: none"> Cuisse de lapin à la krik Filet de lieu en croute de panko, mousseline d'agrumes, guacamole et légumes
DESSERT	<ol style="list-style-type: none"> Tatin de poire et glace aux noix Tagliatelles de crêpes aux fruits rouges et crème à la pistache
BOISSON	Café

MENU

ENTRÉE	<ol style="list-style-type: none"> Le tourteau mayonnaise, avocat et œufs brouillés Royale d'asperges, pata negra et Parmesan
PLAT	<ol style="list-style-type: none"> Cœur de cabillaud au Chorizo, duo de mousselines de légumes Volaille rôtie aux agrumes, bordure en duchesse, panoplie de légumes
DESSERT	<ol style="list-style-type: none"> Panna cotta à la noix de coco et melon Bavarois aux framboises
BOISSONS	Café

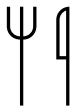
📍 PLACE JEAN VANDER ELST 25
(à droite de la maison communale)

RÉSERVATION ET PAIEMENT
Generation+ (places limitées)

*1 BOISSON COMPRISE
+ CAFÉ OFFERT

25€*

Repas de fêtes



Repas de Pâques Il Carpaccio

📅 LUNDI 18 AVRIL

🕒 12H30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 8 AVRIL

MENU

APÉRITIF	Apéritifs et zakouskis
	① Carpaccio de saumon aux agrumes
ENTRÉE	② Penne alla Norma
	③ Tortellini al ragù
	① Filet de bar aux herbes
PLAT	② Filet de maigre et chicons gratin
	③ Carré d'agneau alla Romana
DESSERT	Pâtisserie maison
BOISSONS	Eau, soft, bière, vin rouge et blanc en carafe, café

📍 AV. DE FRÉ 182
1180 BRUXELLES

RÉSERVATION ET PAIEMENT
Generation+

54€*

56€*

*MENU + BOISSONS



Repas de l'Ascension Ma poule

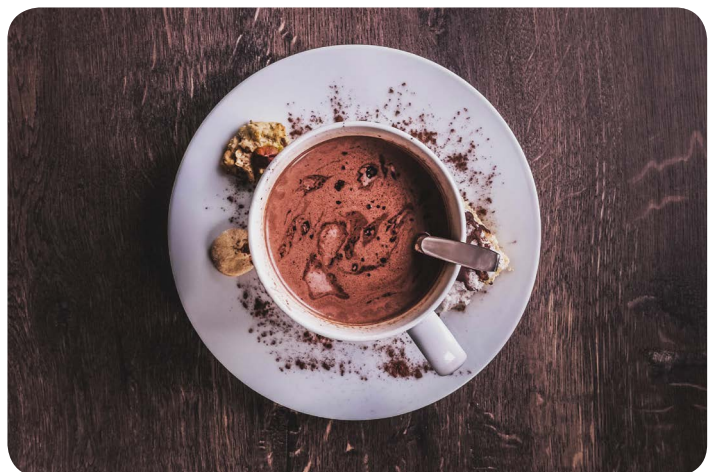
📅 JEUDI 26 MAI

🕒 12H30

RÉSERVATION ET PAIEMENT AVANT LE 19 MAI

MENU

APÉRITIF	Kir cassis, flûte de Cava ou jus d'orange
	① Crème d'asperges
ENTRÉE	② Terrine de lapereau, sauce au raifort
	③ Scampi « au vert » (fumet de poisson aux herbes comme les anguilles)
	① Navarin d'agneau aux légumes de saison
PLAT	② Vol au vent de poulet (label bio – Coq des Prés)
	③ Saumon grillé, sauce mousseline et poêlée de légumes printaniers
	① L'éternelle Dame Blanche, chocolat chaud « Maison »
DESSERT	② Salade de fruits frais « Melba »
	③ La bombe glacée, meringuée (glace au lait d'amande et sorbet framboise)
BOISSONS	½ bouteille de vin maison par personne, ¼ d'eau plate ou pétillante Café ou thé



📍 AV. WOLVENDAEL 4
1180 BRUXELLES

RÉSERVATION ET PAIEMENT
Generation+

51€*

53€*

*MENU + BOISSONS

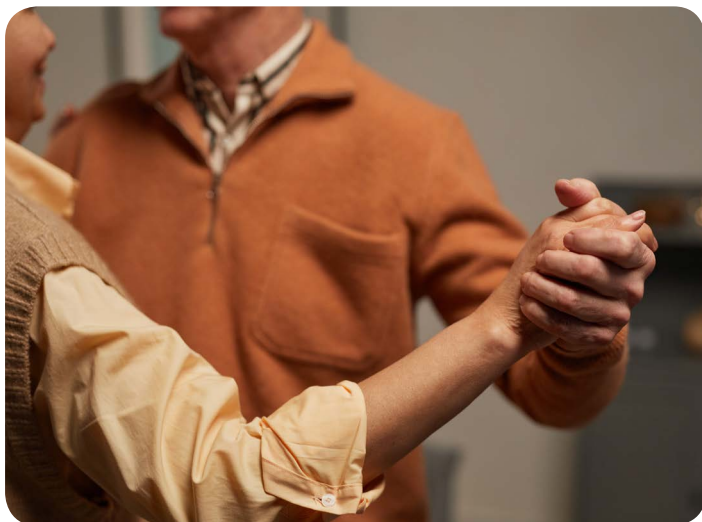
- Gratuit
- Tarif abonné
- Tarif non-abonné

Sports

SPORTEN

ACTIVITÉS

SPORTS



REPRISE LE JEUDI 10 MARS
VENEZ NOMBREUX !

Après-midis dansantes / Dansnamiddagen

📅 DEUXIÈME JEUDI
DU MOIS
2DE DONDERDAG VAN
DE MAAND
🕒 15H/15U

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

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

À PAYER SUR PLACE

5,5€

1 BOISSON ET 1 PÂTISSERIE INCLUSES DANS LE PRIX
TER PLAATSE TE BETALEN

Tennis

EN DOUBLE/DUBBELSPEL

5€/PERSONNE

📅 CHAQUE MATIN
ELKE VOORMIDDAG

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

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

RESPONSABLE

VERANTWOORDELIJKE
CRISTIAN MOROIANU
0473 28 58 26

INSCRIPTION

INSCHRIJVINGEN
moroianucc@gmail.com





Cours de yoga pour seniors

130€ **140€** PRIX POUR 10 SÉANCES
POSSIBILITÉ DE FAIRE UN ESSAI GRATUIT

MARDI **MERCREDI**
🕒 10H00 → 11H30 (ATELIER 1) 🕒 10H00 → 11H30 (ATELIER 2)

📍 AVENUE HAMOIR 14B, 1180 UCCLE RDCH

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

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Auprès de l'ASBL Generation+

Gymnastique / Gymnastiek

INTERRUPTION PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
ONDERBREKING TIJDENS DE SCHOOLVAKANTIES

35€ **37€** **65€** **69€** **93€** **99€**

10 X 1H DE COURS
PAR SEMAINE

10 X 2H DE COURS
PAR SEMAINE

10 X 3H DE COURS
PAR SEMAINE

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

BON À SAVOIR

Votre mutuelle intervient peut-être dans les frais de votre abonnement sportif. Renseignez-vous auprès de celle-ci. L'ASBL Generation+ peut vous aider à compléter tout formulaire y relatif.

COVID-19

Les groupes habituels sont divisés en deux et chaque groupe se réunit une semaine sur deux.

Gymnastique chinoise / Chinese Gymnastiek

NIVEAU DÉBUTANT/BEGINNERSNIVEAU

QI GONG

MARDI ET MARDI
🕒 09H30 → 10H30 → 11H30
📍 PLACE DE SAINT-JOB, 20

TAI-JI

LUNDI
🕒 11H30
📍 PLACE DE SAINT-JOB, 20

RESPONSABLE GYMNASTIQUE CHINOISE
MME CLÉMENTINE LAFEAC

Gymnastique d'entretien / Onderhoudsgymnastiek

MARDI
🕒 09H30 → 10H30*
📍 ST-MARC,
AVENUE DE FRÉ 74

MERCREDI
🕒 10H → 11H
📍 PLACE DE
SAINT-JOB, 20

JEUDI
🕒 09H → 10H → 11H
📍 PLACE DE
SAINT-JOB, 20

RESPONSABLE GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN
MME SURDIACOURT – HEYMANS

Natation / Zwemmen

NATATION LIBRE/VRIJ ZWEMMEN

JEUDI/DONDERDAG
🕒 11H15/11U15

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

ENTRÉE PISCINE À PAYER SUR PLACE

Le port du bonnet est obligatoire.
Badmuts verplicht.

RESPONSABLES

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



Danses folkloriques / Volksdansen

MARDI/DINSDAG
🕒 14H → 16H/14U → 16U

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

RESPONSABLES
VERANTWOORDELIJKEN

MME/MW DEMEYER-EGGERICKX
02 374 66 51
MME/MW BERTAUX
02 374 92 04



Pétanque

MARDI/DINSDAG
🕒 14H → 17H/14U → 17U

40€*

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

RENSEIGNEMENTS
INLICHTINGEN

M./DHR MELLEKER
02 376 02 23

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

*PER JAAR (MET DE VERZEKERING), TER PLAATSE TE BETALEN

Promenades du lundi

MAANDAGWANDELINGEN

Promenade Aywiers - La Marache / Wandeling Aywiers - La Marache

📅 7 MARS/ MAART
👤 PATRICK JACOBS



📍 PARKING ANCIENNE GARE/ OUD STATION, MARANSART
AYWIERS, 196 ROUTE DE L'ÉTAT, 1380 LASNE

🚌 BUS 36 (TEC) DEPUIS BRAINE-L'ALLEUD / VANAF EIGENBRAKEL
GARE VERS WAVRE/ STATION RICHTING WAVRE
ARRÊT/ HALTE MARANSART AYWIERS

Promenade : Vossem et la vallée de la Voer / Wandeling : Vossem en de Voervallei

📅 28 MARS/ MAART
👤 POL BASSO & LINA GIUNTA



📍 EGLISE/ KERK DORPSPLEIN, 3080 VOSSEM

🚌 BUS 316 (DE LIJN) – DÉPART/ VERTREK – MÉTRO/ METRO
KRAAINEM – ARRÊT/ HALTE PASTORIEPLEIN À/ TE VOSSEM

Promenade : les Jonquilles d'Huizingen / Wandeling : de narcissen van Huizingen

📅 14 MARS/ MAART
👤 ANNIE BOCKSTAEEL & MONIQUE DRABDEN



📍 PARKING DU DOMAINE DE HUIZINGEN/ PARKING VAN HET
DOMEIN VAN HUIZINGEN, 1654 HUIZINGEN

🚌 BUS 153 (DE LIJN) – ARRÊT/ HALTE DOMAINE D'HUIZINGEN/
DOMEIN VAN HUIZINGEN
E19, SORTIE/ UITRIT 20 – DIRECTION/ RICHTING DOMAINE DE/
DOMEIN VAN HUIZINGEN

Promenade : Étangs et chemins de Boitsfort / Wandeling : Vijvers en wandelpaden van Bosvoorde

📅 4 AVRIL/ APRIL
👤 ANNIE ROGGEN & CLAUDINE VERSPECHT



📍 SQUARE DES ARCHIDUCS/ AARTSHERTOGENSQUARE, 1170
WATERMAEL-BOITSFORT/ WATERMAAL-BOSVOORDE

🚌 BUS 41 (STIB/ MIVB)
ARRÊT/ HALTE ARCHIDUCS/ AARTSHERTOGEN

Promenade De Hoek - Rhode St-Genèse / Wandeling De Hoek - St-Genesius Rode

📅 21 MARS/ MAART
👤 MANUELA SUAREZ & BETTY LUYCX



📍 PARKING : DERRIÈRE L'ÉGLISE RUE DU HAMEAU – DE HOEK –
1640 RHODE ST-GENESE
PARKING : ACHTER DE KERK GEHUCHTSTRAAT – DE HOEK –
1640 ST-GENESIUS RODE

🚆 TRAIN OMNIBUS BRUXELLES-NIVELLES – ARRÊT DE HOEK
OMNIBUSTREIN BRUSSEL-NIJVEL – HALTE DE HOEK
BUS 155 (DE LIJN) ARRÊT/ HALTE DE HOEK STATION

Promenade : Les jacinthes sauvages du Bois de Hal / Wandeling : De boshyacinten van het Hallerbos

📅 11 AVRIL/ APRIL
👤 ROMAIN DELEU & HENRI SMEYERS



📍 HOGEBERMWEG – ARENBERGSTRAAT, 1500 HALLE
PARKING 1 HALLERBOS

🚌 BUS 155 (DE LIJN) – ARRÊT/ HALTE MOOI VERGEZICHT –
PUIS/ DAARNA 500M PLUS LOIN/ VERDER POUR/ VOOR
HOGEBERMWEG


DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ
MOEILIKHEIDSGRAAD

- Facile
Gemakkelijk ★
- Moyen
Gematigd ★★
- Difficile
Moeilijk ★★★

Promenade : Le Chant d'oiseaux /
Wandeling : De Vogelenzang

📅 18 AVRIL/APRIL
 👤 JOS ROEGES



📍 CIMETIÈRE D'ANDERLECHT/KERKHOF VAN ANDERLECHT
 AVENUE DU SOLDAT BRITANNIQUE/BRITSE-SOLDAATLAAN
 1070 ANDERLECHT

🚇 METRO 5 (STIB/MIVB) – STATION : EDDY MERCKX

Promenade : Parc de Tervuren et le
sentier de la Voer /
Wandeling : Park van Tervuren en het
wandelpad van de Voer

📅 25 AVRIL/APRIL
 👤 DENISE BAILLON



📍 PALEIZENLAAN – 3080 TERVUREN

🚊 TRAM 44 (STIB/MIVB)
 ARRÊT/HALTE TERMINUS : TERVUREN STATION

Promenade : La vallée du Bocq /
Wandeling : De Bocqvallei

📅 2 MAI/MEI
 👤 NICOLE DE BOECK & CHANTAL RANDAXHE



📍 ANGLE/HOEK CHAUSSÉE DE WATERLOO/
 WATERLOOSESTEENWEG ET/EN AVENUE VAN BEVER/VAN
 BEVERLAAN – 1180 UCCLE/UKKEL

🚌 BUS 136 (DE LIJN) / 365A (TEC)
 BUS 43 (STIB/MIVB) – ARRÊT/HALTE : VAN BEVER

Informations 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.

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

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

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

VOOR ELKE VRAAG I.V.M. HET VERTREK
VAN EEN WANDELING
 BEL 0486 22 89 57

DE NOUVEAUX GUIDES SONT LES BIENVENUS
 Intéressé(e) ? Appelez HENRI SMEYERS
 (02 374 38 71) ou CLAUDINE VERSPECHT
 (02 771 36 71) pour toutes vos questions.

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



Ateliers & Jeux de société

WORKSHOPS EN BORDSPELLEN

- Tarif abonné
- Tarif non-abonné
- Gratuit



Cours d'informatique

INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

30€*

35€*

📅 MARDI MATIN ET VENDREDI MATIN

🕒 14H → 16H (CYCLES DE 5 SÉANCES DE 2 HEURES DE COURS)

LES PROCHAINES DATES ET LE LIEU SERONT COMMUNIQUÉS ULTÉRIEUREMENT

Cours d'informatique, donnés par M. Sztencel, à l'attention des seniors déjà familiarisés avec l'ordinateur et désireux de mieux utiliser les possibilités offertes par leur PC. Un cours de « perfectionnement » pourra être mis en place si nous recevons assez de demandes. Ce cours est destiné aux « confirmés » ayant au moins quelques mois d'utilisation régulière d'un ordinateur.

RESPONSABLE
M. SZTENCEL
*PAR CYCLE

RENSEIGNEMENTS
02 605 15 54
02 605 15 55



Langues

TABLES DE CONVERSATION

25€

27€

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

ANGLAIS CONFIRMÉ

📅 MARDI

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLES

MME FEREMANS
02 374 95 06
MME MAHY
02 375 11 51

ANGLAIS

📅 JEUDI

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

MME UMIT
0477 35 33 17

NÉERLANDAIS

📅 LUNDI

🕒 10H → 11H30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE

MME LEDANT
0476 46 51 94



Tricot, crochet, couture

ATELIER LIBRE

📅 **LUNDI**
🕒 13H30 → 16H30
📍 CENTRE KRIEKENPUT
RENSEIGNEMENT :
02 375 10 07
(à partir de 11h30)

Nouveau :

bientôt un nouvel atelier,
au Centre Vanderkindere,
le lundi de 9h30 à 11h30

RENSEIGNEMENT :
02 346 24 73

Le tricot est une activité relaxante, créative et carrément tendance. Passion ou simple hobby, c'est l'occasion de partager trucs et astuces, ou plus si affinité... Des machines à coudre seront aussi mises à votre disposition. N'hésitez pas à nous rejoindre.

Écriture créative

LE PLAISIR PAR LES MOTS !

📅 **MERCREDI** 25€ 27€
🕒 09H15 → 11H
📍 CENTRE KRIEKENPUT

En pratique, nous travaillons avec différents supports pour éveiller l'imagination. Musique, photos, mots imprimés, 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

Cartonnages & Co

BOÎTES EN CARTON,
CARNETS, RELIURES

📅 **VENDREDI**
🕒 09H30 → 11H30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

Avec du carton, de la colle à bois, du papier ou du tissu, créez divers objets : garnitures de bureau, distributeurs de mouchoirs ou cotons, présentoirs à biscuits ou pralines, boîtes à bijoux, séparateurs de tiroirs ou mini-étagères... Vous pouvez aussi améliorer des boîtes existantes. Une fois par mois, un cours de relieur vous permet de réaliser des carnets (le matériel est le même), en une seule séance !

**NOUVELLES INSCRIPTIONS
AU DÉBUT DE CHAQUE
TRIMESTRE.**

RESPONSABLES
MME BOLSÉE-ALEXANDRE
CHRISTINE
0478 53 18 27
christinebolsee@gmail.com



Dessin

📅 **VENDREDI** 28€* 30€*
🕒 09H30 → 11H30

📍 CENTRE WOLVENDAEL

RESPONSABLE
CARMEN ORTIGOSA
0479 29 91 69

***POUR 10 SÉANCES**



Aquarelle

📅 **LUNDI** 28€* 30€*
🕒 14H → 16H30
📍 CENTRE VANDERKINDERE

📅 **MERCREDI** **Nouveau !**
🕒 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**

Chant

📅 **MARDI** 50€* 53€*
🕒 15H → 16H30
📍 LA FERME ROSE, AV. DE FRÉ 44

📅 **JEUDI**
🕒 14H → 16H
📍 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**

Théâtre

📅 **MERCREDI** 75€* 78€*
🕒 14H → 16H30

📍 CENTRE VANDERKINDERE

L'atelier Théâtre est un endroit de recherche et d'expérimentation où l'on travaille la voix, le souffle, le rythme, le texte, le mouvement, l'espace, la mémoire et l'imagination mais surtout c'est un lieu de rencontre avec soi-même et les autres, où l'on apprend à devenir gourmet avec les mots et les idées.

RESPONSABLES
ANNE ROMAIN (ACTRICE,
COMÉDIENNE, CONTEUSE)
0497 54 08 89
anneromain688@yahoo.be
SÉBASTIEN CHOLLET
***POUR 10 SÉANCES**

Patchwork

INITIATION AUX
DIFFÉRENTES TECHNIQUES

ATELIER PRINCIPAL

📅 **MARDI**
🕒 09H → 11H30
📍 CENTRE VANDERKINDERE

RESPONSABLE
MME MONIQUE HAMAIDE
02 343 70 96

POUR LES DÉBUTANTS

📅 **MERCREDI**
🕒 09H30 → 11H30
📍 RUE DU REPOS, 44
(Domicile Mme Bevernaege)

RESPONSABLE
MME BEVERNAEGE
02 374 07 15

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



Atelier de chant



Nos participants enchaînent des dizaines de rengaines à chaque prestation. Le répertoire se veut éclectique, naviguant entre chansons et variété française ou anglosaxonne.

Vous doutez de votre voix ? Peu importe, la justesse de vos vocalises compte bien moins que l'envie de chanter dans un groupe où vous lierez assurément des amitiés nouvelles.

Vous l'aurez compris, le vecteur principal de notre atelier chant réside dans la joie et l'expression de vos émotions à travers une activité ludique.



Cette activité est patronnée par Luc Weisser dont l'agilité guitaristique n'est plus à démontrer.

Il a notamment écrit par le passé des chansons pour le groupe belge Vaya Con Dios et sa très charismatique chanteuse Dani Klein. Sous le nom de Luc Fisher, il sorti un album 45 tours en 1996 grâce à la collaboration de la chaîne de télévision BBC.

TENTÉ(E) ? LA PREMIÈRE SÉANCE EST GRATUITE.

Venez donc nous rejoindre très prochainement lors de l'un de nos deux rendez-vous hebdomadaires. Et, si la fibre musicale opère, venez régulièrement perpétuer l'esprit de la fête en musique.





Cours de cuisine asiatique

☞ **MERCREDI** / Toutes les deux semaines
9 et 23 mars, 6 et 20 avril, 4 et 18 mai
🕒 16H → 18H

Nouveau !

15€

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

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

Retrouvez Mme Vinh pour vous immerger dans les saveurs d'Asie et apprendre à cuisiner ces spécialités aussi appétissantes que saines. Les techniques aborderont tant le wok que la cuisson à la vapeur.

Les ingrédients sont fournis. Les plats cuisinés seront dégustés sur place.

USTENSILES À APPORTER

une planche à découper et un couteau de cuisine

RESPONSABLE
MME VINH
(Places limitées)
0478 29 65 50

**INSCRIPTION AUPRÈS
DE L'ASBL GENERATION+ :**
02 605 15 54 ET OU
02 605 15 55

Whist & Belote

☞ **MARDI, MERCREDI
ET VENDREDI**
🕒 13H30 → 16H45

📍 **CENTRE NEERSTALLE**

Whist

☞ **LUNDI ET VENDREDI**
🕒 13H30 → 16H30

📍 **CENTRE VANDERKINDERE**

☞ **VENDREDI**

🕒 14H → 17H

📍 **CENTRE NEERSTALLE**

☞ **LUNDI, MARDI, MERCREDI,
VENDREDI**

🕒 13H30 → 16H30

📍 **CENTRE KRIEKENPUT**

Pyramide

☞ **1^{ER}, 3^E, 5^E VENDREDI DU MOIS**
🕒 14H
📍 **CENTRE WOLVENDAEL**

RESPONSABLE
MME DELNOIJ
02 376 89 81

☞ **JEUDI**

🕒 14H

📍 **CENTRE VANDERKINDERE**

RESPONSABLE
M. ANDRÉ VANDEMEERSSCHE
0473 32 17 39
andrevandemeerssche@
gmail.com

Questions pour un Champion

☞ **2^E ET 4^E VENDREDI DU MOIS**
🕒 14H → 16H45

📍 **CENTRE WOLVENDAEL**

RESPONSABLE
MME ABSIL
02 374 44 95

Rami

PARTIES LIBRES

☞ **MARDI**

🕒 13H30 → 16H30

☞ **VENDREDI**

🕒 13H30 → 16H30

📍 **CENTRE NEERSTALLE**

Scrabble en parties libres

☞ **MARDI**

🕒 13H → 16H45

📍 **CENTRE DU WOLVENDAEL**

RESPONSABLE
M. DUGNOILLE
0479 57 85 22

Scrabble en duplicate

PARTIES LIBRES

☞ **MERCREDI**

🕒 14H → 15H45

📍 **CENTRE NEERSTALLE**

Nous sommes à la recherche
d'un-e nouveau-elle responsable
pour le Scrabble en duplicate.

Échecs

Nouveau !

PARTIES LIBRES

☞ **LUNDI**

🕒 14H → 16H00

📍 **CENTRE NEERSTALLE**

Bridge

PARTIES LIBRES

☞ **LUNDI**

🕒 13H30 → 16H45

☞ **MERCREDI**

🕒 13H30 → 16H45

📍 **CENTRE WOLVENDAEL**

RESPONSABLE
MME HINDRIKS
02 377 74 11

☞ **JEUDI**

🕒 10H → 12H

📍 **SALLE 1180**

RESPONSABLE
M. BASSEE JEAN-PIERRE
0465 31 59 40



Conférences interuniversitaires

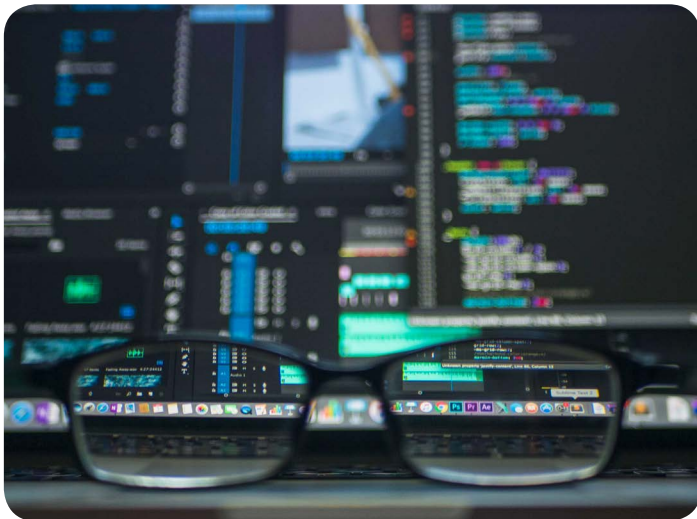
En pratique

ATTENTION
NOUVELLES DATES !

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

🕒 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.



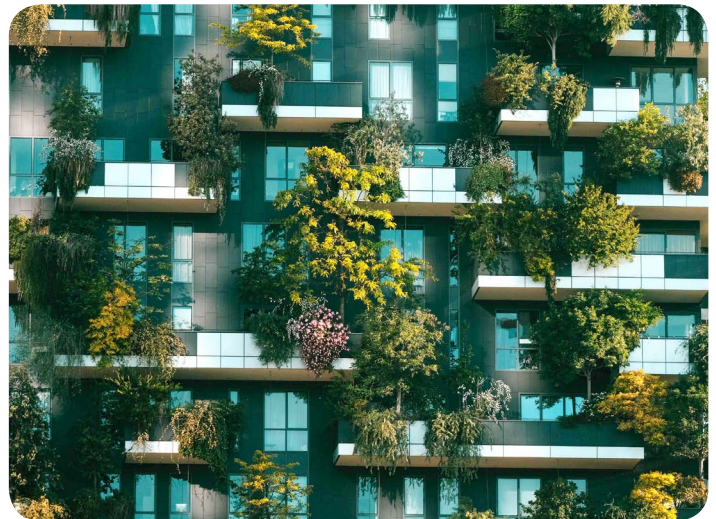
Les révolutions numériques : entre mythes et réalités

📅 VENDREDI 25 MARS 2022

👤 NICOLAS VAN ZEEBROECK

Ingénieur commercial et Docteur en sciences économiques et de gestion à Solvay

La technologie numérique progresse à un rythme vertigineux, bien supérieur à la capacité d'adaptation des organisations. Or l'économie numérique défie plusieurs principes fondamentaux de l'économie et de la stratégie d'entreprise. Il en résulte un fossé croissant entre les entreprises qui la maîtrisent, et celles qui n'en récoltent que les miettes. Et l'humain dans tout ça ?



Vers une cité végétale : un futur souhaitable

📅 VENDREDI 1 AVRIL 2022

👤 LUC SCHUYTEN

Architecte utopiste.

À quoi ressemblera notre futur ? Il ne se construira pas dans la continuité du présent, les ressources planétaires s'épuisant plus vite que le temps nécessaire pour se régénérer. L'orateur propose de nouveaux lieux de vies, imagine des solutions pour les transports de demain et des formes d'habitat archiborescent réalisables immédiatement, et étudie le devenir de la ville à l'horizon 2100.



1520, Bruxelles devient une ville impériale

📅 VENDREDI 29 AVRIL 2022

👤 **ROEL JACOBS**

Juriste de formation, devenu historien par passion et auteur de plusieurs livres.

En 1520, Charles (presque) Quint revient d'Espagne pour se faire couronner empereur « élu » à Aix-la-Chapelle. Sur sa route, il s'arrête d'abord à Bruxelles, la ville qui deviendra sa résidence principale pendant ses quarante ans de règne. Albrecht Dürer vient le rejoindre à Bruxelles. Au milieu du siècle, un plan panoramique de Bruxelles définit à juste titre le palais de la ville comme « la Cour de l'Empereur ».

Spectacle



Variations sur Beethoven

📅 VENDREDI 18 MARS 2022

🕒 20H

RÉCITAL DE PIANO COMMENTÉ

Après le grand succès de la soirée « Beethoven 250 », Olivier De Spiegeleir, directeur de l'Académie de musique d'Uccle, nous emmène cette année au merveilleux pays de ses « Variations pour piano » ! Beethoven a pratiqué toute sa vie l'art de la variation. Partir de presque rien, extraire les ressources cachées du plus simple motif, déclencher, depuis le visible, les surprises de l'imprévisible... Par jeu, mais aussi par un souci permanent de recherche de vérité artistique.

Olivier De Spiegeleir jouera quelques recueils célèbres, depuis les légères « Nel cor piu » ou les dramatiques « Variations en do mineur » jusqu'au chef-d'oeuvre absolu que constituent les « 33 Variations sur une Valse de Diabelli » : 50 minutes de stupéfiante musique, formant un kaléidoscope d'un modernisme inouï !

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.

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

📞 **RÉSERVATION** reservations@variations22.be
INFO www.variations22.be

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

✉ seniors@ucclle.brussels

Précisez toutes vos coordonnées dans votre mail :
identité, adresse, téléphone/GSM.

📍 RUE DE STALLE 77, 1180 UCCLE

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 :

🏠 **PAR VIREMENT**

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

🏠 **EN ESPÈCES OU BANCONTACT**

Directement au bureau

ATTENTION: Ne déposez pas d'espèces
dans la boîte aux lettres de l'ASBL !

Confirmation de votre inscription

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

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

Annuler votre inscription

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

Le jour de votre activité

EXCURSIONS

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

ACTIVITÉS SAVOIR PLUS

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

Il s'agit des conférences interuniversitaires et des
visites guidées culturelles du mardi, à la découverte
des musées ou expositions à Bruxelles. Les bénévoles
Savoir Plus vous accueillent lors de leur permanence
en nos bureaux :

📅 **MARDI**

🕒 **9H30 → 12H**

☎ **02 605 15 52**

✉ savoirplus@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 :

🏠 **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).

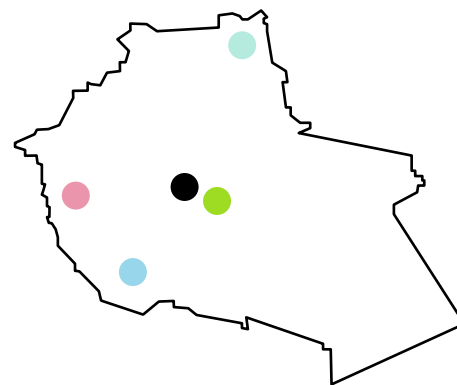
🏠 **EN ESPÈCES OU BANCONTACT**

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
 ☎ 02 375 10 07
 🚌 BUS 37, 43
- CENTRE WOLVENDAEL**
 📍 AVENUE PAUL STROOBANT 43
 (accès possible à pied par le Parc Wolvendael, via l'entrée Dieweg)
 ☎ 02 375 29 62
 🚊 TRAM 92, 97
- CENTRE NEERSTALLE**
 📍 CHAUSSÉE DE NEERSTALLE 489
 ☎ 02 332 33 46
 🚊 TRAM 4, 97
- SALLE 1180**
 📍 RUE ROBERT SCOTT 14
 ☎ 02 348 65 16
 🚊 TRAM 4, 51, 97
- CENTRE VANDERKINDERE**
 📍 RUE VANDERKINDERE 383
 ☎ 02 346 24 73
 🚊 TRAM 7 – BUS 60



Comment prendre un repas dans un Centre ?

🕒 12H → 13H
 🍽️ POTAGE, PLAT, DESSERT

4,95€

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

Renseignements et inscription

📅 LUNDI → VENDREDI
 🕒 8H30 → 12H30 ET 13H30 → 15H30
 📍 RUE DE STALLE 77
 (A PARTIR DU 21 MARS)

☎ 02 348 68 19 – 02 348 68 20
 ✉ servicerepas@uccle.brussels

NOUS AVONS DÉMÉNAGÉ !

Nous vous recevons désormais au 77 rue de Stalle, dans les nouveaux bureaux du Centre administratif d'Uccle.

Nos horaires restent identiques (du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30) ; appelez-nous pour convenir d'un rendez-vous et être reçu(e) dans les meilleures conditions.

Sur place, retrouvez-nous dans la Tour A, 2^e étage (signalétique jaune).

Prenez note des nouveaux numéros de téléphone sur cette page.

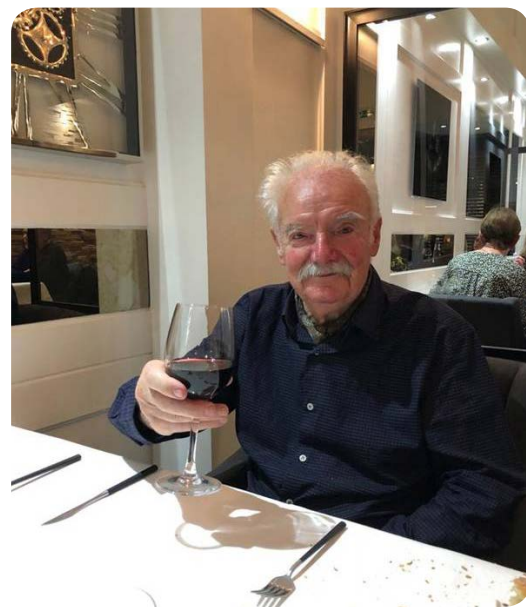


Pages libres

In memoriam : André Theuerkauff

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de notre ami André Theuerkauff en décembre dernier. Homme de dialogue et d'une gentillesse jamais prise en défaut, André n'a pas hésité, arrivé à l'âge de la pension, à participer à la vie de notre Commune. On lui doit l'initiative de la reprise, pour les Ucclais, de deux jeux de sociétés télévisés « Pyramide » et « Questions pour un champion », allant même jusqu'à y créer le matériel des jeux, avec son fils Eric. Il devint aussi une figure représentative de la pétanque d'Uccle. Pendant plus de 30 ans, il fut le responsable de l'Amicale de la Pétanque du SUTA, au club de la « Royale Pétanque Uccle Centre ».

Les témoignages émus n'ont pas manqué à l'annonce de son décès, notamment de voisins : « Quelle bien triste nouvelle... je garde le souvenir d'un chouette monsieur, toujours de bonne humeur avec ses cheveux blancs et son regard rieur... ». Ou encore : « Triste nouvelle. Sa présence, toujours discrète, nous manquera ». Au revoir André !



XAVIER RETAILLEAU

Pardon ?

**Le parler des ados d'aujourd'hui vous déroute ?
Décodons leur vocabulaire.**

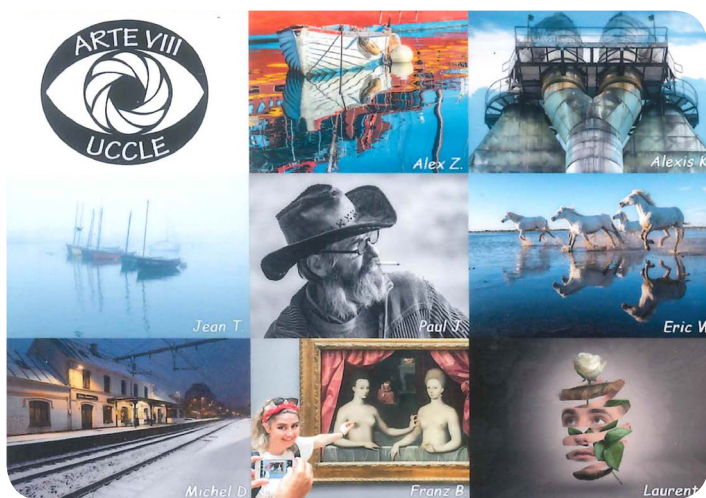
« C'EST TROP FRAIS »

Rien à voir avec des températures trop basses. A l'instar du « cool », en perte de vitesse, le « trop frais » s'applique pour exprimer l'enthousiasme et la joie par rapport à un événement ou toute chose plaisante.



Carte postale : le pont de Saint-Job

Le pont qui enjambe le chemin de fer, avenue Carsoel, près de la place de Saint-Job date de 1928. Infrabel, gestionnaire de l'infrastructure ferroviaire, y a identifié des désordres structurels nécessitant sa reconstruction. La STIB, dont plusieurs lignes empruntent cet ouvrage d'art, demande que, à cette occasion, la trajectoire du tram soit revue. Le 92, en effet, effectue actuellement un parcours en S peu adéquat, notamment pour les contraintes qu'il impose au matériel (usure des rails). Une nouvelle placette publique sera aménagée sur la dalle. Les arrêts de transports en commun y seront localisés. Un véritable nœud multimodal est donc prévu à ce niveau, en vue d'augmenter le confort des usagers de transports en commun et des nombreux piétons, dont les enfants des écoles riveraines. Les cheminements cyclables seront grandement améliorés. Une première enquête publique a eu lieu en mars 2019. Des riverains ont fait part de diverses demandes : réduction des surfaces bétonnées, verdurisation accrue et meilleure intégration de ce projet dans le tissu « villageois et champêtre » du lieu. Infrabel amende actuellement son projet. La construction du nouveau pont débutera en 2023.



Le club photo Arte VIII expose

Les membres d'Arte VIII, photo-club d'Uccle, gardent la forme, Covid ou pas, et proposeront un échantillon de leurs clichés à l'occasion d'une exposition au Centre culturel d'Uccle, du 11 au 30 avril.

CHARLES TALLIER

**Envoyez-nous vos textes,
photos, illustrations
à partager avec le public
de ce magazine.**



Coin nature : le canard colvert

C'est le plus connu des oiseaux qui peuplent les pièces d'eau de nos parcs publics où il peut se montrer très familier. À l'état purement sauvage, en revanche, il est extrêmement méfiant et l'observer en pleine nature est difficile. Pendant la journée, le colvert se tient caché dans les roselières ou il se repose avec des congénères sur des plus vastes plans d'eau.

Il place son nid non loin de l'eau et souvent dans un endroit insolite, dans la végétation riveraine ou à l'ombre d'un buisson. La cane creuse une petite cavité avec sa poitrine et la garnit de végétaux secs, puis avec son propre duvet. Les 8 à 10 œufs verdâtres ou jaunâtres qu'elle pond habituellement en avril ou mai éclosent au bout de 26 à 28 jours. En automne, les colverts sauvages se rassemblent en bandes comptant plusieurs milliers d'individus.

Au printemps, on reconnaît le mâle à sa tête verte, séparée de la poitrine marronne par un collier blanc. La cane est brune. Le bec est jaune verdâtre chez le mâle et la cane a un bec jaunâtre. Les deux sexes ont des ailes brunes avec un miroir bleu-violet. Le colvert se nourrit essentiellement d'alimentation végétale.

TEXTE ET DESSIN
DE JEAN DE LEEUW

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

Partenaires techniques

CIT'LIGHT ASBL

Rédaction

ONOSTUDIO.BE

Design

ABC-DRUKKERIJ

Impression

Contact et publicité

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

📅 **LUNDI → VENDREDI**

🕒 **08H30 → 12H30**

Vous pouvez également nous appeler :

Échevinat des Seniors de la commune d'Uccle

📅 **LUNDI → VENDREDI**

🕒 **08H30 → 12H30**

🕒 **13H30 → 15H30**

☎ **02 605 15 54 - 02 605 15 55**

☎ **02 605 15 53 (PUBLICITÉ)**

✉ **seniors@uccle.brussels**

NOUVELLE ADRESSE

📍 **RUE DE STALLE 77**

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

📅 **MARDI**

🕒 **09H30 → 12H**

☎ **02 605 15 52**

✉ **savoirplus@uccle.brussels**