Generation +

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2026
SEPTEMBER - OKTOBER 2026

ASBL Generation+
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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

Numéro 34

bpost
PB- PP
BELGIE(N)- BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT
1099 BRUXELLES X



DEUX EXCURSIONS À NE PAS MANQUER !

Mariemont & Seneffe : Sur les traces des trésors et des secrets du Musée royal de Mariemont et du Château de Seneffe.
Seraing : Cristallerie du Val-Saint-Lambert.



© Jean-Pol GRANDMONT - Wikimedia

UCCLE
UKKEL

À votre agenda !

du 7 septembre au 15 novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7 **MARCHE** du golf de Waterloo	**8** **INSCRIPTIONS AUX EXCURSIONS, VISITES ET REPAS**	**9**	**10** **VISITE GUIDÉE** Musée Van Buuren avec l'exposition « Territoires intérieurs »	**11**	**12**	**13**
14 **MARCHE** des quatre ruisseaux : Sint-Martins-Bodegem	**15**	**16**	**17**	**18** **CONFÉRENCE INTERUNI-VERSITAIRE** Séance inaugurale « Le conflit Russie-Ukraine »	**19**	**20** **DIMANCHE SANS VOITURE** à Bruxelles
21 **DÉPART DU SÉJOUR À LA PANNE** **MARCHE** à Buizingen	**22**	**23**	**24** **EXCURSION** Sur les traces des trésors et des secrets de Mariemont et Seneffe **REPAS ISVP** L'Envol Gourmand	**25** **PREMIER RENDEZ-VOUS DU CLUB DE LECTURE G+**	**26**	**27** **RETOUR DU SÉJOUR À LA PANNE** Fête de la Communauté française
28 **ÉVÉNEMENT** BabbelBike **MARCHE** à Beersel	**29** **VISITE GUIDÉE SAVOIR PLUS** La ligue braille ASBL	**30**	**1er octobre** **VISITE GUIDÉE** à Bozar - L'exposition William Kentridge **REPAS ISVP** L'Envol Gourmand	**2**	**3**	**4**
5 **MARCHE** vers le bois de Lembeek	**6** **VISITE GUIDÉE SAVOIR PLUS** La Maison du Roi	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
12 **ÉVÉNEMENT** BabbelBike **MARCHE** à Essenbeek	**13** **CONFÉRENCE SANTÉ** La santé mentale des jeunes : un baromètre de notre société	**14**	**15**	**16** **CONFÉRENCE INTERUNI-VERSITAIRE** « Le Moyen-Orient : état des lieux »	**17** **DÉCOUVERTE AVEC VIVIANA** Evere, un riche patrimoine aux portes de la ville	**18**
19 **MARCHE** à Wauthier-Braine	**20**	**21**	**22** **EXCURSION** Cristallerie du Val-Saint-Lambert	**23**	**24** Passage à l'heure d'hiver	**25**
26 **MARCHE** du Sanatorium	**27** **VISITE GUIDÉE SAVOIR PLUS** L'hôtel Solvay : un chef-d'œuvre signé Victor Horta	**28**	**29**	**30**	**31** Halloween	**1er novembre** **REPAS DE LA TOUSSAINT** Il Carpaccio
2 **MARCHE** à Linkebeek	**3** **SOIRÉES CROQUE-SPECTACLE** La convivialité - La faute de l'orthographe	**4**	**5** **REPAS ISVP** L'Envol Gourmand	**6**	**7** **DÉCOUVERTE AVEC VIVIANA** Le quartier des fantômes, crimes et légendes autour du Sablon	**8**
9	**10**	**11** Jour de l'Armistice	**12**	**13** **CONFÉRENCE INTERUNI-VERSITAIRE** « Sommes-nous de plus en plus exposés aux polluants ? »	**14**	**15** Fête du Roi Fête de la Communauté Germanophone

Édito

Une rentrée pleine de découvertes !

Malgré un été marqué par plusieurs épisodes de canicule, nous espérons que vous avez pu profiter pleinement de cette période estivale, entre moments de détente, escapades et retrouvailles en famille ou entre amis, sans trop souffrir de ces températures parfois difficiles à supporter.

Dans notre précédent numéro, nous vous avions proposé un programme riche et varié. Vous avez été nombreux à répondre présents et, mieux encore, toutes les activités proposées ont affiché complet, y compris celles que nous avons pu dédoubler ! Votre enthousiasme et votre fidélité sont pour nous le meilleur encouragement à poursuivre sur cette voie et à vous proposer, au fil des saisons, des activités qui répondent à vos envies.

Et maintenant, place à la rentrée ! De nouvelles excursions et visites vous attendent, avec toujours le même souhait : vous faire découvrir de nouveaux horizons et partager de belles expériences ensemble. Parmi les rendez-vous de cette rentrée figurent notamment la **découverte du château de Seneffe et du parc de Mariemont**, ainsi qu'une visite à Seraing, à la découverte de la célèbre **cristallerie du Val Saint-Lambert**. Parmi les autres temps forts, ne manquez pas **l'exposition consacrée à William Kentridge** (artiste contemporain sud-africain) à BOZAR. Culture, patrimoine, découverte et convivialité seront une nouvelle fois au rendez-vous.

La rentrée marque également la reprise de nos **soirées Croque-Spectacles au CCU**. Deux rendez-vous vous sont proposés dans ce numéro : deux occasions de conjuguer le plaisir d'un spectacle avec celui de se retrouver autour d'un croque-monsieur, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Nous espérons vous y retrouver nombreux !

Le dossier de ce numéro est consacré aux personnes à mobilité réduite (PMR), une thématique qui nous tient particulièrement à cœur. Dans le même esprit, nous vous proposons une nouvelle activité en collaboration avec l'ASBL BabbelBike : des rencontres et des promenades à vélo électrique adaptées aux personnes âgées et/ou en situation de handicap. Une belle manière de profiter du plein air, de bouger à son rythme et surtout de partager un moment convivial. Vous trouverez dans ce numéro toutes les informations pratiques et les modalités d'inscription.

Autre rendez-vous incontournable de cette nouvelle saison : la reprise des **conférences interuniversitaires**. La première conférence aura lieu le **vendredi 18 septembre**. Comme d'habitude, elle aura lieu au Centre administratif de la commune, dans la salle du Conseil communal, rue de Stalle 77. **Nouveauté cette année : les inscriptions se prendront via la billetterie du CCU**, une formule plus simple et plus pratique qui vous permettra également de vous inscrire à plusieurs conférences en une seule fois. Le programme complet est à découvrir dans les pages de ce magazine.

Enfin, vous trouverez **un questionnaire d'enquête d'opinion encarté dans ce numéro**. Nous vous invitons à prendre quelques minutes pour nous faire part de vos attentes, de vos envies et de vos suggestions. Vos réponses nous sont précieuses : elles nous permettront de faire évoluer nos activités afin d'être toujours plus à votre écoute, plus proactifs et surtout de répondre au mieux à vos demandes.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une excellente rentrée, riche en découvertes, en rencontres, en activités et, surtout, en beaux moments partagés au sein de Generation+.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt !

Een nieuw schooljaar vol ontdekkingen!

Ondanks een zomer met verschillende hittegolven hopen we dat je volop kon genieten van deze zomerperiode, tussen ontspanning, uitstapjes en een blij weerzien met vrienden of familie, zonder al te veel te lijden onder deze soms ondraaglijke temperaturen.

In ons vorige nummer hadden we je een rijk en gevarieerd programma aangeboden. Jullie waren talrijk aanwezig, meer nog, alle activiteiten waren volzet, inclusief diegene waarvan we de capaciteit opgevoerd hebben! Jullie enthousiasme en trouw zijn voor ons de beste aanmoediging om op deze weg voort te gaan en jullie elk seizoen activiteiten aan te bieden die gehoor geven aan jullie wensen.

En nu is het tijd voor het nieuwe schooljaar! Nieuwe uitstapjes en bezoeken staan je te wachten, met steeds dezelfde wens: je nieuwe horizonten laten ontdekken en samen mooie ervaringen delen. Enkele afspraken: de **ontdekking van het kasteel van Seneffe en van het park van Mariemont** en een bezoek aan Seraing, op ontdekking van de befaamde **kristalfabriek van Val Saint-Lambert**. Een ander niet te missen hoogtepunt: de **tentoonstelling gewijd aan William Kentridge** (Zuid-Afrikaanse moderne kunstenaar) in BOZAR. Cultuur, erfgoed, ontdekking en gezelligheid staan opnieuw op de afspraak.

Het nieuwe schooljaar betekent ook de hervatting van onze **avonden Croque-Spectacles in het CCU**. In dit nummer worden je twee afspraken aangeboden: twee kansen om het plezier van een voorstelling te combineren met het plezier van elkaar terugzien bij een croque monsieur, in een warme en gezellige sfeer. We hopen jullie talrijk te mogen verwelkomen!

Het dossier van dit nummer is gewijd aan personen met beperkte mobiliteit (PBM), een thema dat ons na aan het hart ligt. In dezelfde lijn bieden we je een nieuwe activiteit aan in samenwerking met vzw BabbelBike: ontmoetingen en elektrische fietstochtjes aangepast aan ouderen en/of personen met een beperking. Een mooie manier om te genieten van de frisse lucht, op je eigen ritme te bewegen en vooral een gezellige tijd te beleven. In dit nummer vind je alle praktische info en de inschrijvingsmodaliteiten.

Een andere niet te missen afspraak van dit nieuwe seizoen: de hervatting van de **interuniversitaire lezingen**. De eerste lezing vindt plaats op **vrijdag 18 september**. Zoals gewoonlijk vindt ze plaats in het Administratief Centrum van de gemeente, in de gemeenteraadzaal, Stallestraat 77. **Nieuw dit jaar: inschrijven gebeurt via de ticketverkoop van het CCU**, een eenvoudigere en praktischere formule waardoor je je in een keer kan inschrijven voor meerdere lezingen. Het volledige programma ontdek je in dit magazine.

Tot slot vind je **in dit nummer een opinievragenlijst**. Neem een paar minuten de tijd om je verwachtingen, je wensen en je suggesties met ons te delen. Je antwoorden zijn waardevol: zo kunnen we onze activiteiten aanpassen om steeds beter naar jou te luisteren, proactiever zijn en vooral beter gehoor geven aan je vragen.

We wensen iedereen een uitstekend nieuw schooljaar vol ontdekkingen, ontmoetingen, activiteiten en vooral mooie gedeelde momenten in Generation+.

Tot binnenkort!

DANIEL HUBLET
Président
Voorzitter
dhublet@uccle.brussels

ANN-MARY FRANCKEN
Administratrice déléguée
Afgevaardigd bestuurder
annmaryfrancken@gmail.com

JEAN-LUC VANRAES
Echevin de tutelle
Voogdijsschepen
jlvanraes@uccle.brussels



NOUVEAU PARTENARIAT !

COURS DE YOGA

Mardi

10h00 → 11h30

HET HUYS,
Rue Egide Van Ophem 46

Mme/Mvr Eline Van den Bergh

Renseignements en page 17

Sommaire

En pratique

5 MODALITÉS D'INSCRIPTION / INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

Activités

6 EXCURSIONS & VISITES
12 REPAS
14 CONFÉRENCES INTERUNIVERSITAIRES
17 ÉVÉNEMENTS
26 MARCHES DU LUNDI
28 SPORTS
31 ATELIERS / JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE CARTES

Actualités

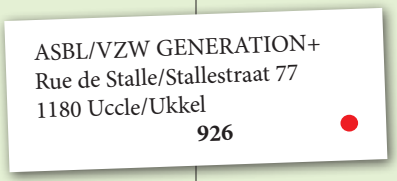
20 QUESTION TECHNOLOGIES
21 QUESTION SANTÉ
22 DOSSIER : LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE – NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS
24 ESCALE LITTÉRAIRE / CLUB DE LECTURE
25 ATELIERS NUMÉRIQUES
35 MÉLI-LES-MOTS ET SUDOKUS

Modalités d'inscription

Abonnement annuel au magazine G+

Toute participation aux activités nécessite un **abonnement annuel par ménage au magazine G+** : 10 € pour les Ucclois(es) et 20 € pour les non-Ucclois(es).

Abonnement d'une durée de 12 mois, effectif de date à date. Un **point rouge** sur votre étiquette signifie que vous devez renouveler votre abonnement.
Exemple : 926 = abonné jusqu'en (septembre)(2026)



Inscription aux visites, excursions, repas et événements

Pour chaque activité, 80% des places sont réservées aux Ucclois(es) et 20% aux 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.

Quand et où s'inscrire ?
- **Par téléphone :** du lundi au vendredi au 02 605 15 50, de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 15h30
- **Au guichet du Service Seniors** (2e étage - Rue de Stalle 77, 1180 Uccle) : de 9h30 à 12h00
- **Exception :** le premier jour des inscriptions, **le mardi 8 septembre**, le guichet est ouvert de 8h30 à 12h00

Comment et quand payer ?
Effectuez votre paiement dès la confirmation par le service de votre pré-inscription, et au plus tard 10 jours ouvrables avant la date de l'activité sous peine d'annulation.
Une confirmation de la réception du paiement et de votre inscription vous sera envoyée par mail. Uniquement pour les personnes ayant signalé qu'elles n'ont pas d'adresse mail, la confirmation sera envoyée par courrier. **! Merci de vous munir de cette confirmation lors de l'activité.**

Annulation
Annulez par mail seniors@uccle.brussels au moins **48h à l'avance** pour que votre paiement soit remboursé. Passé ce délai, le paiement est perdu sauf cas exceptionnel.

Inscription aux ateliers

Quand et où s'inscrire ?
Du lundi au vendredi : De 9h30 à 12h ✆ 02 605 15 50 ou au guichet du Service Seniors (2e étage) : Rue de Stalle 77, 1180 Uccle, sauf **le mardi 8 septembre**, premier jour des inscriptions aux excursions, visites et repas.

Une séance d'essai gratuite est proposée pour certaines activités (renseignements auprès du Service Seniors au ✆ 02 605 15 50).

Pour les ateliers, une réduction de 20 % est accordée aux personnes en situation de handicap ou bénéficiant du statut BIM, sur présentation d'un justificatif.

Inscriptions aux conférences

Via la billetterie du Centre Culturel d'Uccle : voir page 14

- **Versements à effectuer sur le compte :**
  Belfius - BE47 0680 4861 2080 (Generation+)
  Communication :
  - pour abonnements : abo GPlus - nom - adresse postale - téléphone
  - pour ateliers : nom(s) - libellé de l'activité
  - pour visites et autres : nom(s) - date et libellé de l'activité
- Paiement possible en espèces ou Bancontact, directement au guichet.

Inschrijvingsmodaliteiten

Jaarabonnement op het magazine G+

Elke deelname aan de activiteiten vereist een **jaarabonnement op het magazine G+ per gezin**: € 10 voor Ukkelaars en € 20 voor niet-Ukkelaars.

Abonnement voor 12 maanden, geldig van datum tot datum. Een **rode stip** op je etiket betekent dat je je abonnement moet vernieuwen.
Voorbeeld : 926 = abonnement geldig tot (september)(2026)

Inschrijven voor bezoeken, uitstapjes, maaltijden en evenementen

Voor elke activiteit is 80 % van de plaatsen voorbehouden voor Ukkelaars en 20 % voor niet-Ukkelaars, en dit tot 8 werkdagen voor de datum van de activiteit. Na deze datum worden de eventuele overblijvende plaatsen toegekend volgens de volgorde van de wachtlijst.

Wanneer en waar inschrijven?
- **Telefonisch:** van maandag tot vrijdag op 02 605 15 50, van 8u30 tot 12 uur en van 14u00 tot 15u30
- **Aan het loket van de Seniorendienst** (2e verdieping - Stallestraat 77, 1180 Ukkel): van 9u30 tot 12u00
- **Uitzondering:** op de eerste inschrijvingsdag, **dinsdag 8 september**, is het loket open van 8u30 tot 12 uur

Hoe en wanneer betalen?
Verricht je betaling na bevestiging door de dienst van je voorinschrijving en uiterlijk 10 werkdagen voor de datum van de activiteit, op straffe van annulatie.
Je krijgt via mail een bevestiging van de ontvangst van de betaling en van je inschrijving. Enkel voor personen die aangegeven hebben dat ze geen mailadres hebben wordt de bevestiging met de post verstuurd. **! Breng deze bevestiging mee naar de activiteit !**

Annulatie
Annuleer minstens **48 uur op voorhand** via mail naar seniors@uccle.brussels zodat je terugbetaald wordt. Na deze datum gaat de betaling verloren, behalve in uitzonderlijke gevallen.

Inschrijven voor de workshops

Wanneer en waar inschrijven?
Van maandag tot vrijdag: Van 9.30 tot 12 uur ✆ 02/605.15.50 of aan het loket van de dienst Senioren (2e verdieping): Stallestraat 77, 1180 Ukkel, behalve op **dinsdag 8 september**, eerste dag van de inschrijvingen voor de excursies, bezoeken en maaltijden.

Er wordt een gratis proefsessie aangeboden voor bepaalde activiteiten (info bij de dienst Senioren op ✆ 02/605.15.50).

Voor de workshops wordt 20 % korting toegekend aan personen met een handicap of met het statuut verhoogde tegemoetkoming, op voorlegging van een bewijsstuk.

Inschrijvingen voor de lezingen

Via de ticketbalie van het Cultureel Centrum van Ukkel. Zie pagina 14.

- **Overschrijven op rekening :**
  Belfius - BE47 0680 4861 2080 (Generation+)
  Mededeling:
  - voor abonnementen: abo GPlus - naam - adres - telefoonnummer
  - voor workshops : naam - naam van de activiteit
  - bezoeken en anderen : naam - datum en naam van de activiteit
- Contante betaling of met Bancontact mogelijk rechtstreeks aan het loket.

Excursions & Visites

Les **INSCRIPTIONS** aux visites commenceront **LE MARDI 8 SEPTEMBRE** à partir de 8h30.

ACTIVITÉS → EXCURSIONS & VISITES

PLACES LIMITÉES À 50 PERSONNES

Excursion

Sur les traces des trésors et des secrets de Mariemont et Seneffe

JEUDI 24 SEPTEMBRE — **8h15**









Départ en car : depuis le CCU à 8h30

Au cœur du Hainaut, le Domaine de Mariemont invite à un véritable voyage à travers l'histoire et les civilisations. Créé au XVIIIe siècle par Charles de Lorraine, le domaine abrite aujourd'hui un musée riche de collections exceptionnelles, allant de l'archéologie régionale aux civilisations antiques et d'Extrême-Orient.

Accompagnés de guides, les participants partiront à la découverte des trésors du Musée royal de Mariemont, avant de poursuivre leur journée au Château de Seneffe et de plonger dans l'univers fascinant de la franc-maçonnerie au XVIIIe siècle.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE :
Matin : visite générale du Musée royal de Mariemont. Cette visite, placée sous le signe du coup de cœur, permettra de découvrir à la fois l'histoire du Domaine de Mariemont et quelques-unes des pièces les plus remarquables de ses collections : porcelaine de Tournai, archéologie régionale, Égypte, Grèce, Rome, Extrême-Orient...

Midi : déjeuner deux services (avec les boissons) au restaurant **« Le Petit Baigneur »** à Seneffe, où un menu convivial nous attend.

Menu:
- Apéritif : coupe de bulles rosées
- Entrée : carpaccio de bœuf
- Plat : volaille, légumes du moment, pommes grenailles, sauce estragon

Après-midi : direction le Château de Seneffe pour une nouvelle découverte : **« La Franc-Maçonnerie au XVIIIe siècle, un espace de sociabilité »**. Cette exposition nous ouvre les portes d'un univers riche et singulier, qui a profondément marqué l'Europe des Lumières. Loin des mystères et des idées reçues, elle dévoile le rôle des loges maçonniques comme lieux de rencontres, de débats et de partage, où se côtoyaient nobles, savants, artistes, hommes d'Église et voyageurs.

Après cette visite, nous reprendrons la route en direction d'Uccle.

Départ du car : prévu vers 17h30.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : Le transport en autocar, les deux visites guidées et le repas de midi 2 services (avec boissons).

82€

DÉPART ET RETOUR : AU CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47 À 1180 UCCLE

Visite guidée à Bozar

L'exposition William Kentridge

PLACES LIMITÉES À 30 PERSONNES



JEUDI 1ER OCTOBRE **14h00**

I am not me, the horse is not mine

Bozar consacre une grande exposition à l'artiste sud-africain **William Kentridge**, figure majeure de l'art contemporain. À travers ses dessins, films d'animation, sculptures, gravures et installations, il explore avec sensibilité les grands thèmes de notre époque : l'histoire, la mémoire, la justice, les conflits et la condition humaine.

Intitulée *I am not me, the horse is not mine*, cette rétrospective retrace plus de quarante années de création artistique, des années 1980 à aujourd'hui. Elle met également en lumière le lien étroit entre les arts visuels et les productions théâtrales ou lyriques de l'artiste, dont plusieurs créations sont présentées au fil du parcours.



Entre poésie, réflexion et engagement, cette exposition offre une expérience immersive où se mêlent images, sons et mouvements. Une occasion unique de découvrir l'univers singulier de William Kentridge et l'œuvre d'un artiste qui a profondément marqué la scène artistique internationale.

Une visite guidée vous permettra de mieux comprendre son parcours, son langage artistique et les nombreux messages qui traversent son œuvre.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : La visite et le guide

25€

RENDEZ-VOUS : RUE RAVENSTEIN, 23 À 1000 BRUXELLES

Visite guidée

La Maison du Roi une introduction à l'histoire de Bruxelles et ses symboles



MARDI 6 OCTOBRE **14h15**

Abrité dans un somptueux édifice néo-gothique, le Musée de la Ville de Bruxelles mérite pleinement le détour. Situé sur la Grand-Place, au cœur historique de la capitale, il est également connu sous le nom de Maison du Roi. Ce bâtiment remarquable, entièrement classé en 1936, l'un des premiers en Belgique fait partie, depuis 2000, du patrimoine mondial de l'UNESCO, tout comme la Grand-Place elle-même. Le musée lui consacre d'ailleurs une salle entière. L'exposition "The Grand-Place To Be" met en lumière l'histoire, le patrimoine, la vie quotidienne et les coulisses de l'une des plus belles places du monde. Les riches collections du musée retracent l'histoire mouvementée et fascinante de la ville. Elles couvrent une large période, du Moyen Âge jusqu'au XXIe siècle, et comprennent des peintures, retables, tapisseries, maquettes, porcelaines, sculptures, plans de ville et pièces archéologiques.

ORGANISATION : Savoir Plus
LE PRIX COMPREND : La visite guidée

6€

RENDEZ-VOUS : À LA MAISON DU ROI, GRANDE-PLACE À 1000 BRUXELLES







Découverte avec Viviana

Evere, un riche patrimoine aux portes de la ville

SAMEDI 17 OCTOBRE — **14h00**

Accompagnés par Viviana, partez à la découverte de la commune d'Evere et de son riche passé. Au fil de cette balade guidée, vous plongerez dans l'histoire médiévale de la commune et découvrirez le trésor qui a fait sa renommée bien au-delà de nos frontières : le célèbre chicon (witloof).

Le parcours sera ponctué de deux haltes culturelles. Vous aurez l'occasion de visiter **le Musée du Moulin et de l'Alimentation**, installé dans le dernier moulin à vent de Bruxelles, où vous découvrirez l'histoire de la meunerie et l'évolution de notre alimentation. La balade se poursuivra par une visite du **Musée communal d'Evere Pieter Cnops**, qui retrace l'histoire de la commune à travers ses collections et met notamment à l'honneur la culture du chicon.

Une promenade conviviale mêlant patrimoine, histoire locale et traditions bruxelloises, idéale pour les amoureux de découvertes culturelles.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : La guide, les visites et les entrées aux musées

⚠ Le titre de transport personnel est à prévoir par chaque participant et n'est pas inclus dans le prix de la balade.

RENDEZ-VOUS : À LA GARE DE SAINT-JOB (VOIE 2)
pour un départ en train vers Bordet à 14h18 (arrivée 14h42). Départ en train : de Bordet à 17h17 (arrivée à la gare de Saint-Job à 17h42)

13€

Visite guidée

L'hôtel Solvay : un chef-d'œuvre signé Victor Horta

MARDI 27 OCTOBRE — **14h15**





En 1894, Armand Solvay, fils du célèbre chimiste et industriel Ernest Solvay, confie à l'architecte Victor Horta la construction d'une demeure familiale d'exception. Disposant d'une grande liberté créative et de moyens financiers considérables, Horta conçoit l'une de ses réalisations les plus emblématiques de l'Art nouveau.

Chaque détail de cette imposante maison porte sa signature. Le mobilier, les boiseries, les marbres, les ferronneries et les éléments décoratifs ont été spécialement dessinés par Horta. Soucieux d'allier esthétique et innovation, il imagine également un ingénieux système permettant de diffuser la chaleur de manière homogène dans toute la demeure.

La famille Solvay, reconnue pour son rôle dans l'industrie, était également un important mécène et philanthrope, contribuant au rayonnement culturel de son époque.

Dans les années 1950, la famille Wittamer y installe son atelier de haute couture. Grâce à son engagement et aux importantes restaurations entreprises, la Maison Solvay est sauvée de la démolition et retrouve tout son éclat. Ces efforts seront récompensés en 2000 par son inscription sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

Véritable chef-d'œuvre de Victor Horta, la Maison Solvay est aujourd'hui une visite incontournable pour tous les amateurs d'architecture, d'histoire et de patrimoine.

ORGANISATION : Savoir Plus
LE PRIX COMPREND : Le guide et la visite

RENDEZ-VOUS : AVENUE LOUISE, 24 À 1050 IXELLES

45€

PLACES LIMITÉES À 50 PERSONNES







Excursion

Cristallerie du Val-Saint-Lambert

JEUDI 22 OCTOBRE — **8h15**

Départ en car : depuis le CCU à 8h30

À l'occasion du **Bicentenaire du Val Saint Lambert**, nous vous invitons à découvrir l'univers fascinant du cristal et de son riche patrimoine.

Matin : Notre journée débutera au **Musée du Val Saint Lambert**, célèbre pour son histoire intimement liée à la fabrication du cristal. Fondée en 1826, la cristallerie s'est progressivement imposée comme une référence internationale grâce à la qualité de ses créations et au savoir-faire exceptionnel de ses artisans.

À l'occasion de son 200e anniversaire, l'exposition « Cristal Vivant » met à l'honneur deux siècles de créativité et d'excellence. À travers une sélection de pièces emblématiques, de créations contemporaines et de réalisations remarquables, vous découvrirez l'évolution de cet art au fil du temps.

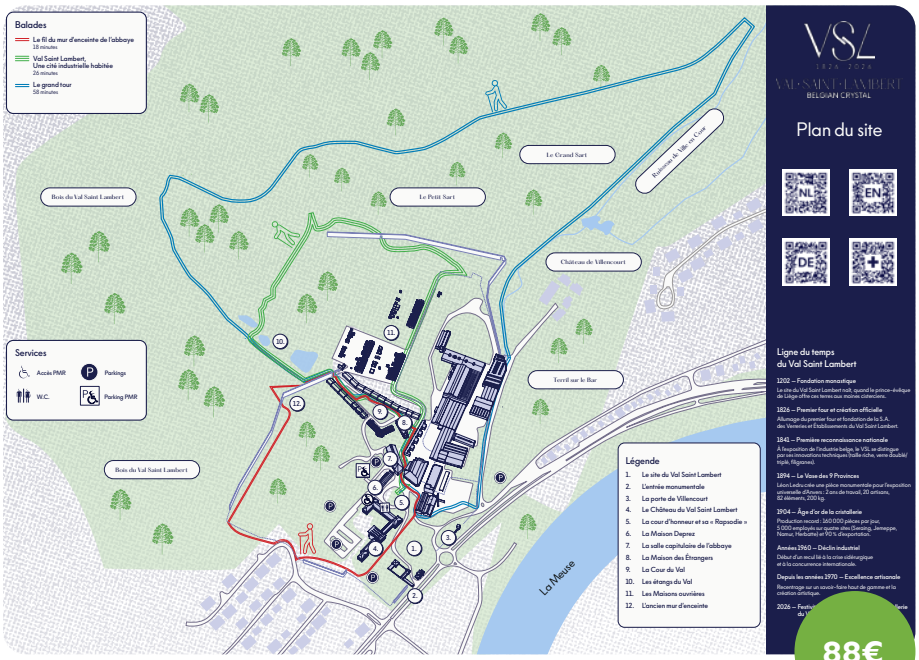
La visite permet également de mieux comprendre les différentes étapes de fabrication du cristal : le travail de la matière, le soufflage, la taille, la gravure et les nombreuses techniques qui transforment une matière en un véritable objet d'art.

Vous pourrez notamment observer le savoir-faire du souffleur de verre, qui façonne la matière en fusion avec précision et délicatesse. À l'aide de sa canne et de ses outils, il donne progressivement forme au cristal, maîtrisant chaque geste pour créer des pièces uniques. Un travail minutieux qui demande expérience, patience et une grande maîtrise de la matière. Une plongée dans un univers où la tradition rencontre la création contemporaine.

Midi : Après cette première découverte, nous nous retrouverons à la **Brasserie du Jardin du Val** pour partager un repas convivial dans un cadre agréable.

Au menu :
Entrée : Dégustation surprise
Plat : Vol-au-vent à l'ancienne
Dessert + café

Après-midi : Nous profiterons d'un moment de temps libre pour poursuivre la découverte du vaste site du Val-Saint-Lambert. Chacun pourra, à son rythme, explorer les différents bâtiments et se promener dans le parc de cet ancien fleuron de l'industrie belge. Pour ceux qui le souhaitent, un passage par la boutique permettra également d'admirer et, pourquoi pas, de repartir avec l'une des créations emblématiques du Val-Saint-Lambert.



Départ du car : prévu vers 16h30.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : Le transport en car, le repas 3 services avec les boissons, le visite et le guide.

88€

DÉPART ET RETOUR : CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE 47 À 1180 UCCLE





Découverte avec Viviana

Le quartier des fantômes, crimes et légendes autour du Sablon

SAMEDI 7 NOVEMBRE — **16h30**

Suivez Viviana pour une balade insolite au cœur du quartier du Sablon, où l'histoire se mêle aux légendes. Au détour des ruelles et des impasses, vous découvrirez les histoires vraies ou supposées, des fantômes qui hantent encore les lieux.

Sur les traces d'anciens couvents, de prisons, de maisons et de palais, laissez-vous surprendre par des récits d'affaires criminelles qui ont défrayé la chronique, d'amours interdites ou tragiques et d'événements mystérieux qui ont marqué Bruxelles au fil des siècles.

Une promenade captivante qui vous fera voyager à travers le temps... et peut-être au-delà du monde visible.

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : La guide et la visite

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

11€

Visite guidée

Belgian Beer à la Bourse

Belgian Beer World

MARDI 17 NOVEMBRE — **14h15**

Construit par l'architecte Léon-Pierre Suys entre 1868 et 1873, le Palais de la Bourse de Bruxelles est un remarquable édifice de style néo-Renaissance. Situé en plein cœur de la ville, il constitue l'un des lieux de passage les plus fréquentés par les Bruxellois.

C'est dans ce cadre prestigieux qu'a pris place le Belgian Beer World, que l'on pourrait décrire comme un véritable musée international de la bière. Son entrée se situe du côté de la Grand-Place, face à la rue Tabora.

Véritable temple dédié à la bière belge, ce lieu invite à la découverte, à la surprise et au plaisir. Réparti sur trois niveaux, du premier étage jusqu'au toit-terrasse, le Belgian Beer World met à l'honneur l'histoire, la création et l'exportation de la bière belge.

Les visiteurs y découvrent tout l'univers du houblon et du brassage, depuis les méthodes de fabrication jusqu'au rayonnement international de nos bières, sans oublier la richesse de la culture brassicole belge et le plaisir de la dégustation.



© tootbus.com

ORGANISATION : Savoir Plus
LE PRIX COMPREND : Le guide et la visite

RENDEZ-VOUS : À L'ENTRÉE PRINCIPALE DE LA BOURSE, BOULEVARD ANSPACH, 80 À 1000 BRUXELLES

27€

Excursion

Escapade au cœur du marché de Noël d'Aix-la-Chapelle

PLACES LIMITÉES À 50 PERSONNES

JEUDI 10 DÉCEMBRE — **7h45**



Départ en car : depuis le CCU à 8h00

Matin : Accompagnés de notre guide, découvrez la majestueuse **Cathédrale d'Aix-la-Chapelle**, l'un des monuments les plus emblématiques d'Europe. Édifiée à la fin du VIII[e] siècle à la demande de Charlemagne, elle fut le siège de son empire et le lieu de couronnement de nombreux rois germaniques. Au fil de cette visite guidée, vous admirerez son architecture exceptionnelle, ses magnifiques mosaïques, ses trésors religieux ainsi que la célèbre chapelle palatine. Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1978, la cathédrale est un véritable témoin de plus de mille ans d'histoire et constitue une étape incontournable lors d'un séjour à Aix-la-Chapelle.

Midi : Déjeuner deux services à la brasserie traditionnelle **Aachener Brauhaus**, située en plein cœur du centre-ville d'Aix-la-Chapelle.

Menu du repas :
- Plat : Escalope viennoise sauce Tzigane (paprika) avec frites et salade composée (pain compris)
- Dessert : Compote de fruits rouges avec la sauce vanille
- Boissons : Eau à table, soft ou un verre de vin et café/thé (autres boissons en supplément)



Les célèbres biscuits Printen d'Aix-la-Chapelle

Après-midi : Après le déjeuner, profitez d'un temps libre pour flâner à votre rythme dans le célèbre **marché de Noël d'Aix-la-Chapelle**, réputé pour être l'un des plus beaux d'Allemagne.

Au cœur du centre historique, laissez-vous séduire par les chalets décorés, les illuminations et l'atmosphère chaleureuse des fêtes de fin d'année. Vous y découvrirez de nombreuses idées de cadeaux artisanaux, des décorations de Noël, des spécialités régionales ainsi que les incontournables **Printen**, les célèbres biscuits d'Aix-la-Chapelle.

Une belle occasion de s'imprégner de la magie de Noël, de profiter de l'ambiance festive et de faire quelques emplettes avant le retour.

Retour : 17h00 et arrivée prévue vers 19h00 à Uccle

ORGANISATION : Generation+
LE PRIX COMPREND : La guide, le transport en car, le menu deux services avec 1 boisson et café/thé

DÉPART ET ARRIVÉE : CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE, 47 À 1180 UCCLE

85€

Repas

Les **INSCRIPTIONS** aux repas commenceront **LE MARDI 8 SEPTEMBRE** à partir de 8h30.

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.

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 par le service est de 35 personnes.

Renseignements et Inscriptions :
LUNDI → VENDREDI
8h30 à 15h30
Rue de Stalle 77
02 605 15 50
seniors@uccle.brussels

JEUDI 24 SEPTEMBRE
12h15

MENU

ENTRÉES
1. Velouté de maïs au chorizo
2. Tartare de moules au curry

PLATS
1. Blanquette de saumon et purée d'herbes
2. Ballotine de volaille aux épinard et tomates séchées, grenailles rôties

DESSERTS
1. Crêpe Mikado
2. Tarte au citron et amandes

JEUDI 1ER OCTOBRE
12h15

MENU

ENTRÉES
1. Brochette de scampis grillées, concassé de tomates fraîches
2. Croquette de jambon ibérique, coulis de poivrons

PLATS
1. Filet de porcelet en croûte de Kadaïf sauce pistache
2. Risotto au safran & filets de rouget

DESSERTS
1. Eclair à la banane
2. Brownies chocolat et noix de pécan

JEUDI 5 NOVEMBRE
12h15

MENU

ENTRÉES
1. Quiche de brocolis et saumon
2. Crème brûlée aux champignons

PLATS
1. Bœuf Stroganov et riz pilaf
2. Filet de lieu au beurre d'agrumes et câpres

DESSERTS
1. Riz à l'impératrice
2. Moelleux aux pommes



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

**1 BOISSON COMPRISE + 1 CAFÉ OFFERT*

27€*

Repas de fête



Repas de la Toussaint

Il Carpaccio

DIMANCHE 1ER NOVEMBRE — **12h30**

APÉRITIF :
Prosecco

ENTRÉES
1. Carpaccio de bœuf
2. Scampis à l'ail
3. Aubergines à la Parmigiana

PLATS
1. Filet de bar
2. Médaillon de veau
3. Trio de pâtes

DESSERTS
1. Tiramisu
2. Panna cotta
3. Glace italienne

BOISSONS
- Apéritif
- ½ bouteille de vin par personne
- Eaux et Softs
- Café ou thé

CHAUSSÉE DE WATERLOO, 1033 À 1180 UCCLE
RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

82€*

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

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/fr/vie-pratique/action-sociale/service-repas-pour-seniors.*

Renseignements et inscription :
LUNDI → VENDREDI
8h00 à 15h30
RUE DE STALLE 77
02 605 12 18
servicerepas@uccle.brussels

6,10€



ACTIVITÉS
CONFÉRENCES

Conférences interuniversitaires 2026-2027

Generation+ UDA - CEPULB

L'ASBL Generation+ a le plaisir de vous présenter le programme de la saison 2026-2027 du cycle de conférences interuniversitaires ULB–UCLouvain.

Véritable rendez-vous culturel apprécié des seniors Ucclois, ce cycle propose une programmation riche et variée, animée par des conférenciers de renom et consacrée à des thématiques d'actualité, de société, de sciences, d'histoire, de culture et de patrimoine.

« Le conflit Russie - Ukraine plus de quatre ans après : où en est-on ? »

VENDREDI 18 SEPTEMBRE :
CONFÉRENCE INAUGURALE
GUY TROUVEROY,
Diplomate, ambassadeur honoraire

Quatre ans après le début de l'invasion russe de l'Ukraine, le conflit semble s'enliser. Malgré d'importantes pertes humaines et matérielles, aucune percée décisive n'a été enregistrée sur le terrain. Les combats et les bombardements se poursuivent tandis que les soutiens occidentaux à l'Ukraine se renforcent.

L'Union européenne a notamment débloqué, en avril dernier, les 90 milliards d'euros d'aide annoncés et adopté un vingtième train de sanctions à l'encontre de la Russie.

Cette conférence proposera une analyse des principaux enjeux du conflit : ses origines, le rôle de l'OTAN, l'impact du retour de Donald Trump sur la scène internationale, la question de la responsabilité de Vladimir Poutine devant la justice internationale, l'émergence de nouvelles technologies militaires testées sur le champ de bataille, le dossier Euroclear, ainsi que les conséquences de la guerre pour l'OTAN et l'Union européenne.



« Le Moyen-Orient : état des lieux »

VENDREDI 16 OCTOBRE
DIDIER LEROY,
Chercheur à l'Institut royal supérieur de défense (IRSD) et expert invité à l'ULB

Après plus de deux années de bouleversements majeurs marqués par la guerre à Gaza, la chute du régime de Bachar el-Assad en Syrie et l'affaiblissement de la République islamique d'Iran ainsi que de son « axe de la résistance », le Moyen-Orient connaît une profonde reconfiguration des rapports de force régionaux. Un éclairage sera proposé sur les principales dynamiques à l'œuvre dans ce Moyen-Orient « post-7 octobre » : les conséquences de la guerre à Gaza, l'avenir de la Syrie après Assad, le recul de l'influence iranienne, le rôle croissant des puissances régionales telles que l'Arabie saoudite, la Turquie et le Qatar, les perspectives de normalisation avec Israël, ainsi que les nouvelles rivalités qui façonnent désormais l'ordre régional.



« Sommes-nous de plus en plus exposés aux polluants ? »

VENDREDI 13 NOVEMBRE
ALFRED BERNARD,
Directeur honoraire de recherches FNRS, professeur émérite de l'UCLouvain

À la suite de la surmédiatisation de certains polluants et des crises sanitaires qui leur sont associées, beaucoup ont le sentiment que la pollution de notre environnement ne cesse de s'aggraver. La réalité est plus nuancée : de nombreuses formes de pollution ont considérablement diminué au cours des dernières décennies grâce aux progrès technologiques, aux réglementations et aux politiques environnementales. Mais de nouvelles menaces apparaissent : réchauffement climatique, contamination par les plastiques, gestion des déchets et défis liés à l'économie circulaire. Une analyse permettra de dépasser les idées reçues pour dresser un panorama des pollutions d'hier, d'aujourd'hui et de demain.



« Le dessin de presse, son histoire, les miens, son avenir »

VENDREDI 18 DÉCEMBRE
PIERRE KROLL,
Dessinateur attitré du quotidien Le Soir et de l'hebdomadaire Cinétélérevue, auteur

Qui est Pierre Kroll, dessinateur de presse depuis 40 ans ? À travers de nombreux exemples, l'art, l'histoire et les fonctions du dessin de presse sont ensuite abordés : les sujets qui fâchent, ceux qui font débat, ceux qui sont devenus carrément dangereux, avant d'évoquer l'actualité du métier. Réseaux sociaux, censure et intelligence artificielle font aujourd'hui du dessin de presse une forme d'expression menacée.



« Ressources minérales stratégiques en Europe »

VENDREDI 22 JANVIER
ALAIN PREAT,
Géologue, professeur émérite de l'ULB

La transition écologique, énergétique et numérique engagée par l'Europe nécessite d'immenses quantités de métaux critiques, dont notre continent dispose en quantité insuffisante, faute d'un contexte géologique favorable. Face à cette véritable quadrature du cercle, la Commission européenne a proposé, en mars 2023, un ensemble de mesures visant à garantir un approvisionnement diversifié, abordable et durable en matières premières critiques. Cet objectif est-il réalisable et à quel prix, notamment sur le plan environnemental ?



« Bains Publics. Se laver en ville (Belgique 1830-2000) »

VENDREDI 19 FÉVRIER
SOPHIE RICHELLE,
Historienne, chercheuse postdoctorale

Lieux aujourd'hui méconnus, effacés des mémoires par la généralisation des salles de bains individuelles à partir des années 1950, les bains publics racontent pourtant la ville et la vie des classes populaires. Présents dans la plupart des villes belges jusqu'à une époque récente, ils témoignent d'une histoire des gestes de l'intime qui n'échappe ni aux inégalités sociales ni aux rapports de genre. À travers les cas d'études des communes de Bruxelles, Anvers, Gand et Liège, entre 1850 et 2000, nous explorerons une histoire du quotidien, de l'hygiène, de la santé et de l'intimité.



« La place des arts et de la culture dans la société contemporaine »

VENDREDI 19 MARS
BERNARD FOCCROULLE,
Organiste, claveciniste, compositeur, ancien Directeur général du Théâtre royal de la Monnaie. Membre associé de l'Académie royale de Belgique.

Notre monde connaît des mutations accélérées et affronte plusieurs crises simultanées. Que nous disent les artistes ? Que révèlent leurs créations ? Quelles questions, quelles utopies, quelles consolations ou quelles espérances pouvons-nous y lire ? Quel rôle l'art et la culture peuventils jouer dans cette période à la fois bouleversée et bouleversante ?



« L'économie face au populisme »

VENDREDI 23 AVRIL
ETIENNE DE CALLATAŸ,
Économiste, cofondateur d'Orcadia AM

« De mauvaises réponses à de bonnes questions » : c'est ainsi que le populisme est souvent présenté. L'économiste doit alors s'interroger sur des questions aussi diverses que le pouvoir d'achat, les inégalités, l'insécurisation, les finances publiques, les migrations, l'éducation, le commerce international, l'environnement ou encore le rôle des experts. Ceci afin de contribuer à l'émergence de réponses plus convaincantes et pertinentes.



7€* 3€ étudiant



Une initiative de l'ASBL Generation +. Avec le soutien du Collège des Bourgmestre et Échevins d'Uccle.

En pratique

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

Comment s'inscrire ? Les inscriptions et les paiements se feront dorénavant via la billetterie du Centre culturel d'Uccle (CCU).
→ Soit par internet : reservation@ccu.be ou via www.ccu.be.
→ Soit au guichet du CCU (rue Rouge, 47 à 1180 Uccle), du mardi au vendredi de 11h00 à 18h00 ou par téléphone au 02 374 64 84.
→ Soit en scannant le QR Code qui se trouve à côté de chaque conférence.

* 7 € + 1 € (de frais si inscriptions effectuées par internet).
Après votre paiement, un billet d'entrée, à présenter le jour de la conférence, vous sera remis ou envoyé.

À savoir

→ Pour garantir votre place, il est recommandé de vous inscrire à l'avance. Néanmoins, les inscriptions restent possibles le jour même à l'entrée de la conférence, dans la limite des places disponibles.
→ Sauf cas exceptionnel, aucun remboursement ne sera effectué. Toutefois, le billet n'est pas nominatif et pourrait être cédé ou échangé.

Le programme est communiqué sous réserve de modifications de dernière minute, notamment en fonction de l'actualité ou de la disponibilité des conférenciers.

Événements

ACTIVITÉS

ÉVÉNEMENTS

BabbelBike

NOUVEAU!

La liberté à vélo, pour toutes et tous ! (PMR et tout public)

LES LUNDIS 28 SEPTEMBRE ET 12 OCTOBRE — **13h45**



Envie de (re)découvrir Bruxelles autrement ? Montez à bord et laissez-vous porter… sans avoir à pédaler !

L'asbl **BabbelBike** vous propose des balades conviviales d'environ deux heures qui vous emmèneront d'Uccle à la Forêt de Soignes, en passant par le Bois de la Cambre et l'Hippodrome de Boitsfort. Nature, grand air et bonne humeur sont au rendez-vous.

BabbelBike, c'est une expérience inclusive et accessible : des vélos adaptés permettent aux personnes à mobilité réduite comme au grand public de partager un moment unique, ensemble. Ici, chacun trouve sa place.

Afin d'adapter au mieux votre participation, merci de nous signaler toute situation particulière (malvoyance, utilisation d'un fauteuil roulant, mobilité réduite, etc.). Les accompagnateurs choisiront avec vous le vélo le plus approprié. BabbelBike dispose notamment de deux vélos permettant de transporter des fauteuils roulants non électriques.

INSCRIPTION : auprès du Service Seniors – 02 605 15 50
PRIX : 11 €, à verser sur le compte Belfius
BE47 0680 4861 2080, avec la communication :
Balade BabbelBike – date – nom et prénom.

Après réception de votre paiement, vous serez contacté(e) par le responsable, **M. Jean-Marie Pierlot** (0497 32 25 66), afin de déterminer avec vous le type de vélo le mieux adapté à vos besoins.

⚠ EN CAS DE MAUVAIS TEMPS, LA BALADE SERA REPORTÉE OU ANNULÉE

RENDEZ-VOUS : MAISON DES SENIORS, AVENUE PAUL STROOBANT 43, À 1180 UCCLE



Soirées croque-spectacle *au CCU*



La convivialité

La faute de l'orthographe

MARDI 3 NOVEMBRE — **19h30**

C'est quand la dernière fois que vous avez changé d'avis ?

Conférence-spectacle pop et iconoclaste sur l'invariabilité du participe passé des verbes qui utilisent l'auxiliaire avoir en fonction de la position du complément dans la phrase. « Le spectacle des Belges qui veulent simplifier la langue française » : tout est faux dans cette phrase, ou presque. Pas « simplifier » mais faire preuve d'esprit critique. Pas « des Belges », mais des passionnés qui veulent partager les découvertes des linguistes. Alors, l'orthographe, piège ou terrain de jeu ? Avec humour et pédagogie, Arnaud Hoedt et Jérôme Piron démontent les absurdités du français et explorent l'origine de règles déroutantes, questionnent leur utilité et révèlent l'orthographe comme marqueur social. Interactif et joyeux, ce spectacle transforme la langue en espace de partage, où l'on apprend et rit à gorge déployée !



Blockbuster

MARDI 17 NOVEMBRE — **19h30**

Le spectacle qui porte bien son nom : plus de 300 représentations !

Imaginez Julia Roberts, Brad Pitt, Sean Penn, Tom Cruise soudain affublés d'un savoureux accent belge !

Le Collectif Mensuel et Nicolas Ancion renouvèlent leur collaboration en signant cet O.V.N.I. théâtral réalisé à partir de 1400 plans puisés dans 160 films hollywoodiens. De ce montage titanesque naît un blockbuster au scénario inédit qui s'amuse à détourner Hollywood en une fresque "hollybelwood". Tous les ingrédients y sont réunis: les héros manichéens, les courses-poursuites, les explosions spectaculaires, le tout réanimé en direct avec dextérité par le doublage des voix, les bruitages « faits maison » et la musique live, tout y passe. Patrons carnassiers, journaliste pugnace, Premier ministre veule et insurrection populaire sont les héros d'une fable politique aussi drôle qu'explosive. Libérateur ! Le spectacle est orphelin : l'un de ses créateurs, Renaud Riga, nous a quittés le 6 avril 2026. Nous le programmons avec d'autant plus d'émotions et de douces pensées envers sa famille et ses amis.

25€

REPAS PROPOSÉ DANS LE GRAND FOYER À 19H30 : Croque-monsieur + salade + 1 boisson

⚠ Afin de permettre au plus grand nombre de profiter de cette activité, il ne sera possible que de s'inscrire à un des deux spectacles dans un premier temps. Si des places restent disponibles, les personnes intéressées pourront ensuite être recontactées afin de s'inscrire au second Croque-Spectacle

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

Cycle de conférence santé au CCU

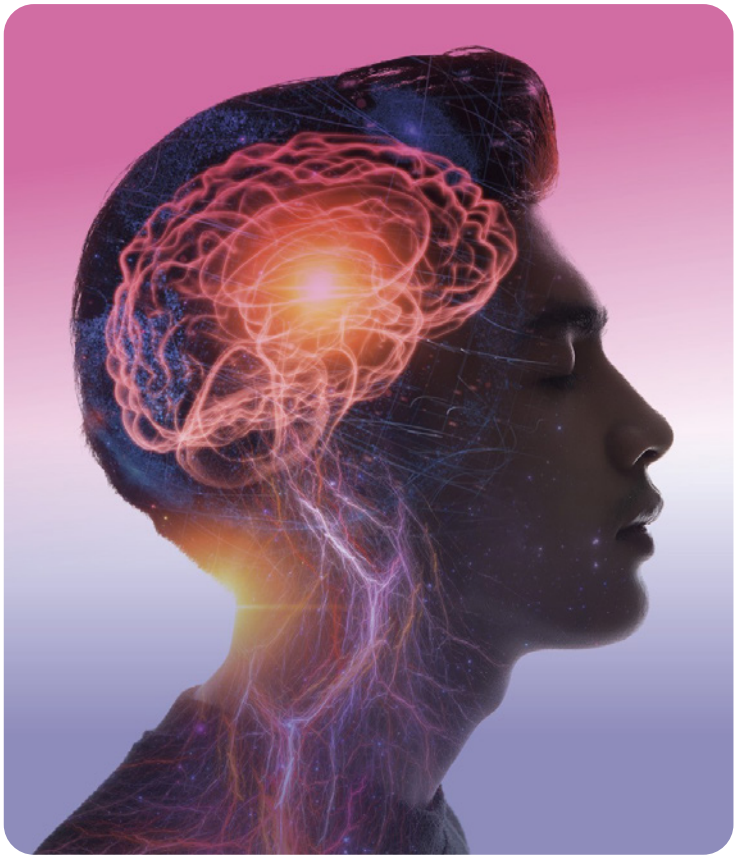
La santé mentale des jeunes : un baromètre de notre société !

LE MARDI 13 OCTOBRE **20h00**

CAROLINE DEPUYDT, psychiatre et directrice médicale d'Epsylon,
ELISABETH DUCHÊNE, pédopsychiatre et responsable de l'hôpital de jour pour adolescents Le ThIPI (Area+),
et **ALAIN ROZENBERG**, psychologue et coordinateur au ThIPI

La souffrance psychique des adolescents est aujourd'hui au cœur des préoccupations de nombreux parents, enseignants, éducateurs et professionnels de la santé.

Mais le mal-être des jeunes ne relève pas uniquement d'une question individuelle ou médicale. Il peut aussi être le reflet des profondes mutations sociales, culturelles et symboliques qui traversent notre époque. Comme un baromètre sensible, les adolescents nous disent quelque chose du monde dans lequel ils grandissent, à condition que nous prenions le temps de les écouter.



Que nous dit réellement la souffrance des adolescents sur notre société ? Pourquoi tant de jeunes peinent-ils aujourd'hui à se projeter dans l'avenir ? Comment soutenir leur capacité à rêver, à créer, à désirer et à trouver leur place dans un monde en profonde transformation ? Quels repères offrir aux parents, enseignants, éducateurs et professionnels qui les accompagnent au quotidien ? Comment favoriser les conditions qui permettent aux jeunes de grandir, de s'épanouir et de retrouver confiance en l'avenir ? Caroline Depuydt, Elisabeth Duchêne, et Alain Rozenberg chercheront à ouvrir des perspectives et à dégager des pistes d'action concrètes.

En écho aux questions abordées lors de la soirée, **la conférence sera suivie d'un spectacle « Vivantes »** qui propose une respiration poétique en nous invitant à renouer avec le vivant, la beauté et les ressources sensibles qui nous entourent. Porté par des textes de Romain Gary, Montaigne, Rachel Carson et Lord Byron, ainsi que par une création musicale originale, Il célèbre ce qui, en nous et autour de nous, résiste, respire et continue de vivre.

Texte de Pascale Seys, philosophe, avec Pascale Seys et Laurence Vielle (lecture), Alice Hebborn (électronique) et Nao Momitani (piano), membres de l'Ensemble Laps.

ENTRÉE : Gratuite
RÉSERVATION OBLIGATOIRE : www.ccu.be / reservation@ccu.be et du mardi au vendredi de 11h00 à 18h00 : 02 374 64 84

En collaboration avec l'Échevinat de la Santé et l'ASBL Epsylon

AU CENTRE CULTUREL D'UCCLE, RUE ROUGE, 47 À 1180 UCCLE

UCCLE UKKEL

EPSYLON

Question Technologies

Votre smartphone peut sauver votre vie !

Vous êtes victime d'un malaise, d'une chute ou d'un accident. Les secours arrivent rapidement, mais vous êtes incapable de répondre à leurs questions. Qui prévenir ? Prenez-vous un traitement particulier ? Souffrez-vous d'une allergie ? Toutes ces informations peuvent pourtant être accessibles en quelques secondes … grâce à une fonction souvent méconnue de votre smartphone.

Et cette fonction peut également rendre un grand service si vous perdez votre téléphone. Une personne qui le retrouve pourra identifier son propriétaire ou prévenir un proche, sans avoir accès au contenu privé de l'appareil.



PROTÉGEZ VOTRE SMARTPHONE … SANS L'EMPÊCHER DE VOUS AIDER

On ne le dira jamais assez : votre smartphone doit toujours être protégé par un code, une empreinte digitale ou la reconnaissance faciale. En effet, votre téléphone regorge de données dont rêve tout pirate : accès aux données bancaires, à vos contacts, à vos mots de passe, à votre vie privée.

Mais cette protection ne doit pas empêcher les secours ou une personne de bonne volonté d'obtenir les renseignements essentiels en cas d'urgence. C'est précisément le rôle de la **fiche d'urgence**.

COMMENT ET OÙ PARAMÉTRER VOTRE FICHE MÉDICALE D'URGENCE ?

Prenez quelques minutes pour partager les informations utiles en cas d'urgence : votre nom, votre date de naissance, les coordonnées d'une ou plusieurs personnes de confiance à prévenir, les informations médicales importantes : allergies, traitements en cours, groupe sanguin, maladies à signaler.

- → Sur **iPhone** : allez sur **Réglages** puis **Fiche médicale** et activer **Afficher en mode verrouillé**.
- → Sur **Android** : les intitulés varient selon les fabricants. Recherchez dans **Paramètres** les rubriques **Informations médicales, Sécurité et urgence, Urgence ou Contacts d'urgence**.

Votre fiche médicale pourra alors être consultée par un tiers, alors même que votre smartphone est sur écran verrouillé, en touchant sur **iPhone : Urgence**, puis Fiche médicale et sur **Android : Appel d'urgence** puis **Infos médicales**.

UNE AIDE PRÉCIEUSE EN QUELQUES SECONDES

Imaginons qu'un passant vous découvre après une chute. Pendant qu'il appelle les secours, il peut consulter votre fiche d'urgence et prévenir rapidement un proche. Si vous êtes allergique à certains médicaments ou suivez un traitement particulier, ces renseignements peuvent également être utiles aux professionnels qui vous prennent en charge.

Tous les smartphones permettent aussi d'appeler les services d'urgence sans devoir déverrouiller l'appareil. Les modèles les plus récents vont encore plus loin : certains détectent automatiquement une chute ou un accident de la route et peuvent alerter les secours.

CINQ MINUTES QUI PEUVENT TOUT CHANGER

Prenez quelques instants aujourd'hui pour vérifier que cette fonction de fiche médicale est bien configurée. Dans l'espoir de ne jamais en avoir besoin… mais le jour où une urgence survient, il est évidemment trop tard pour y penser.

- ✓ Mon smartphone est protégé par un code ou une authentification biométrique.
- ✓ Ma fiche d'urgence est complétée.
- ✓ Mes informations médicales essentielles sont renseignées et les coordonnées de mes personnes de confiance sont à jour.



LE SAVIEZ-VOUS ?
Les secouristes, les policiers et les ambulanciers connaissent cette fonction et pensent souvent à consulter la fiche d'urgence d'un smartphone verrouillé. Encore faut-il qu'elle ait été complétée.

Question Santé

Octobre, le mois du cancer du sein



Un cancer très fréquent en Belgique

Avec plus de 11.000 nouveaux cas détectés par an en Belgique (11.192 en 2023, derniers chiffres disponibles du Belgium Cancer Registry), le cancer du sein reste de loin le cancer qui touche le plus de femmes en Belgique, avec de plus un taux d'incidence (nombre de nouveaux cas par an et par cent mille habitantes) parmi les plus élevés au monde.

Notons également que chaque année quelques dizaines d'hommes sont concernés, tandis que c'est une femme sur huit qui risque d'en être atteinte au cours de sa vie.

Des progrès majeurs dans la prise en charge

Suite au développement du dépistage et aux progrès considérables des thérapies, ainsi que dans une certaine mesure à la promotion de la prévention, le nombre de guérisons ne cesse de croître régulièrement pour atteindre aujourd'hui plus de 90 %.

Rappelons aussi que ce cancer touche toutes les tranches d'âge dès la vingtaine et se poursuit tout au long de la vie, avec une incidence qui reste élevée à partir de la cinquantaine.

L'importance du dépistage à tout âge

Trente pour cent des cas surviennent après 70 ans et, dès lors, arrêter le dépistage après cet âge ne semble pas raisonnable. Nous constatons pourtant que tel est souvent le cas.

Détecter un cancer à un stade précoce, quel que soit votre âge, permet non seulement d'obtenir un taux de guérison très élevé, mais aussi de recourir à des traitements moins mutilants et moins agressifs, avec de moindres effets secondaires à long terme.

En cas de détection précoce, conserver le sein avec un bon résultat esthétique reste la norme.

La prévention : un rôle essentiel

Tout thérapeute se doit également de réfléchir aux possibilités de prévention des maladies.

Certaines habitudes de vie peuvent contribuer à réduire le risque de cancer du sein. Il est recommandé de :

- ➔ pratiquer une activité physique de manière régulière ;
- ➔ maintenir un poids de santé en évitant le surpoids (IMC supérieur à 25) ;
- ➔ limiter la consommation d'alcool ;
- ➔ éviter, dans la mesure du possible, un traitement hormonal substitutif après la ménopause ou, si celui-ci est nécessaire, le suivre uniquement pour une durée limitée et sous surveillance médicale.

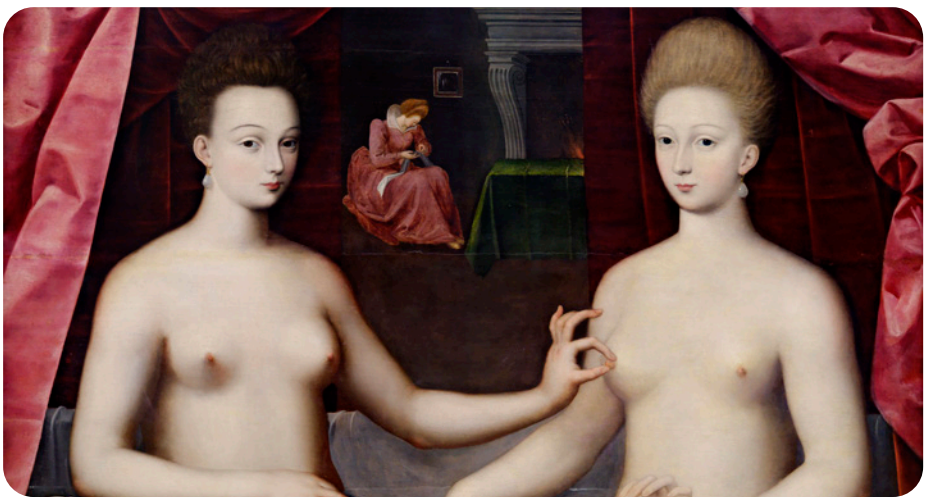
Un dépistage à renforcer

Il existe un dépistage gratuit proposé aux femmes entre 50 et 69 ans, mais celui-ci n'est pas optimal car il ne comporte que la réalisation de deux clichés de mammographie.

Idéalement, ce dépistage devrait commencer dès 40 ans (plus tôt si la mère a présenté un cancer du sein avant la ménopause), se poursuivre tout au long de la vie et être réalisé dans un centre spécialisé où sont systématiquement effectués **un interrogatoire, un examen clinique, une mammographie, une échographie et, si nécessaire, une biopsie à visée diagnostique en cas d'anomalie suspectée.**

Des raisons d'être optimistes

Malgré ce nombre considérable de nouveaux cas, nous pouvons nous estimer raisonnablement optimistes au vu de l'évolution des traitements, de plus en plus efficaces et moins agressifs, ainsi que grâce à un formidable espoir de guérison offert par les avancées constantes de la recherche médicale.



Les personnes à mobilité réduite



Nous sommes tous concernés

Lorsque l'on parle de **personnes à mobilité réduite (PMR)**, l'image qui vient le plus souvent à l'esprit est celle d'une personne en fauteuil roulant. Ce symbole est d'ailleurs utilisé pour signaler les places de stationnement réservées ou les toilettes adaptées.

Pourtant, la réalité est beaucoup plus large.

Une personne à mobilité réduite est toute personne qui éprouve, de manière temporaire ou permanente, des difficultés à se déplacer ou à utiliser les espaces publics en raison de son état de santé, de son âge, d'un handicap, d'une blessure ou encore des circonstances de la vie quotidienne.

Il peut s'agir d'une personne qui utilise un fauteuil roulant, une canne ou un déambulateur, mais aussi d'une personne âgée, d'une femme enceinte, d'une personne momentanément blessée, d'un parent poussant une poussette, d'un voyageur avec une lourde valise ou encore d'une personne souffrant d'une déficience visuelle ou auditive.

Au cours de notre vie, chacun d'entre nous peut être confronté, même pour une courte période, à une situation de mobilité réduite. Après une intervention chirurgicale, une fracture ou une maladie, nous pouvons tous découvrir combien un trottoir dégradé, une marche ou une porte trop étroite peuvent compliquer les gestes les plus simples.



Une question qui concerne toute la société

Avec le vieillissement de la population, les besoins en matière d'accessibilité ne cessent de croître. En Belgique, on estime qu'environ **une personne sur trois** rencontres, de manière permanente ou temporaire, des difficultés de déplacement.

Améliorer l'accessibilité des bâtiments, des espaces publics et des transports n'est donc pas un aménagement destiné à une minorité. C'est une démarche qui améliore le confort, la sécurité et l'autonomie d'une part importante de la population.

On résume souvent cette idée par une formule simple : **ce qui est indispensable pour certains est utile à tous**.

Penser l'accessibilité dès aujourd'hui

Les nouvelles constructions tiennent de plus en plus compte des besoins des personnes à mobilité réduite. Prévoir une entrée sans marche, des portes suffisamment larges ou une salle de bain facilement adaptable coûte souvent beaucoup moins cher que de devoir transformer un logement plusieurs années plus tard.

Cette réflexion vaut également pour les espaces publics. Lorsqu'une voirie est rénovée ou qu'un nouveau bâtiment est construit, l'accessibilité fait désormais partie intégrante de sa conception.

En revanche, adapter des infrastructures anciennes est parfois plus complexe et demande des investissements importants. C'est pourquoi chaque amélioration réalisée contribue à rendre la commune plus accueillante pour tous.

Les trottoirs, un maillon essentiel

Les trottoirs sont le premier espace de déplacement des piétons. Une dalle soulevée, des racines d'arbres, une haie débordante, un dépôt clandestin ou un véhicule mal stationné peuvent rapidement transformer un trajet ordinaire en véritable parcours d'obstacles, en particulier pour les personnes à mobilité réduite. La Commune d'Uccle entretient plus de **300 kilomètres de trottoirs communaux**, auxquels s'ajoutent ceux des voiries régionales. Il est naturellement impossible pour les services communaux de constater immédiatement chaque dégradation. Chaque habitant devrait contribuer à améliorer leur l'accessibilité.

Des aides pour faciliter les déplacements

Depuis de nombreuses années, la Commune d'Uccle développe des initiatives destinées à favoriser l'autonomie des personnes à mobilité réduite.

Le **Service de l'Action Sociale** (*www.uccle.be/fr/vie-pratique/action-sociale*) informe les habitants sur les différentes solutions existantes : transports adaptés, chèques-taxis, cartes de stationnement, aides à domicile ou encore dispositifs proposés en collaboration avec différents partenaires.

Les personnes dont l'état de santé limite durablement leurs déplacements peuvent également introduire une demande de **carte de stationnement pour personnes handicapées**. Cette carte permet notamment de stationner sur les emplacements réservés et, dans certaines conditions, dans les zones bleues. Le Service de l'Action sociale peut vous renseigner sur les conditions d'octroi et les démarches à effectuer auprès du SPF Sécurité sociale.

Continuer à profiter de la vie

Une diminution de la mobilité ne signifie pas qu'il faut renoncer aux loisirs ou aux sorties.

Ainsi, en partenariat avec l'ASBL **BabbelBike**, **Generation+** propose dorénavant des promenades à vélo adaptées permettant aux personnes moins mobiles de retrouver le plaisir d'une balade en toute sécurité, accompagnées de bénévoles (p. 17).
Parce qu'une commune accessible ne se limite pas à supprimer les obstacles : elle permet à chacun de continuer à participer pleinement à la vie sociale.



En conclusion

L'accessibilité profite à tous. Une rampe d'accès, un trottoir bien entretenu, un passage suffisamment large ou un bâtiment facilement accessible facilitent la vie des personnes handicapées, mais aussi celle des seniors, des familles avec une poussette, des personnes momentanément blessées ou simplement des piétons.

Construire une commune plus accessible, c'est finalement construire une commune plus accueillante, plus solidaire et plus agréable à vivre pour chacun.



AGIR ENSEMBLE

Vous constatez une dalle descellée, une racine qui soulève le trottoir, une haie envahissante, un dépôt clandestin ou un mobilier urbain mal placé ?

Utilisez l'application **FixMyStreet**. Votre signalement est transmis directement au service communal ou régional compétent, permettant une intervention plus rapide.

Un petit geste pour vous... un grand pas pour l'accessibilité de tous.

fixmystreet.brussels
signaler des incidents dans l'espace public bruxellois



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un symbole à Uccle : « Chais'Art Pressé » : une œuvre qui interpelle

Installée à Uccle, notamment à l'initiative de la Commune, la sculpture « **Chais'Art** » rappelle que le handicap fait pleinement partie de notre société. En reprenant la silhouette d'un fauteuil roulant dans une démarche artistique, elle invite à changer notre regard sur le handicap et à mieux comprendre les obstacles rencontrés au quotidien par de nombreuses personnes. Symbole de sensibilisation, elle rappelle qu'une commune inclusive est une commune où chacun peut circuler, accéder aux services et participer pleinement à la vie sociale.

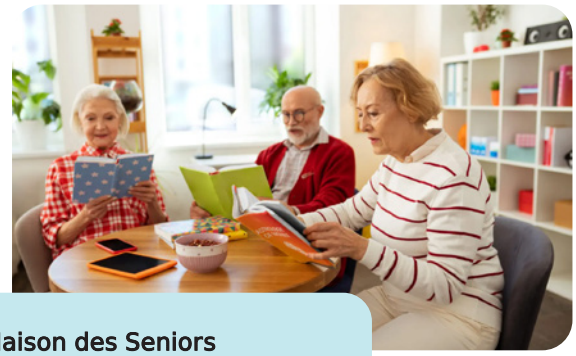
Escale littéraire

NOUVEAU !

Club de lecture G+

Envie de partager le plaisir de lire et d'échanger autour de vos coups de cœur littéraires ? Embarquez pour une escale littéraire mensuelle, conviviale et ouverte à toutes et tous à la Maison des Seniors Vanderkindere.

Le club de lecture vous propose un moment privilégié pour découvrir, ressentir et dialoguer autour des livres : romans, récits, essais ou autres pépites. Chacun est invité à partager ses impressions, ses émotions et ses recommandations, dans un esprit d'ouverture et de bienveillance.
Au fil des rencontres, vous pourrez explorer de nouveaux horizons littéraires, nourrir votre curiosité et tisser des liens autour d'une passion commune. Nul besoin d'être un grand lecteur : seule compte l'envie de participer et d'échanger.



RENDEZ-VOUS : le vendredi 25 septembre de 10h30 à 12h00 à la Maison des Seniors Vanderkindere, rue Vanderkindere 383 à Uccle. Le club se réunira ensuite le dernier vendredi de chaque mois dans une ambiance chaleureuse et détendue. Au plaisir de vous y retrouver !
INFOS ET INSCRIPTIONS : M. G. Colaiacovo 0477 07 09 91 / M. R. Dewulf 0478 88 10 06

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.

Tenir debout
Mélissa Da Costa



Se pourrait-il que ce soit ça, cette bête noire qui remue dans ma poitrine. Piétine, déchire, ronge tout autour d'elle. Avec la férocité d'une hyène. Ne me laissant qu'un trou béant dans le cœur. Et une sécheresse dans la gorge ? La culpabilité... Se pourrait-il que ce soit ça. Aimer malgré soi ? Aimer mal. Aimer sans savoir pourquoi. Aimer...".

Mélissa Da Costa nous plonge au cœur de l'intimité d'un couple en miettes et affronte, avec une force inouïe, la réalité de l'amour, du désespoir, et la soif de vivre, malgré les épreuves.

La tresse
Laetitia Colombani



Inde. Smita est une Intouchable. Elle rêve de voir sa fille échapper à sa condition misérable et entrer à l'école.

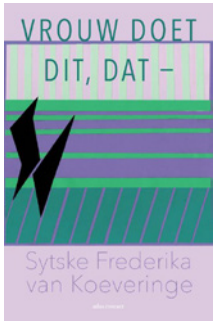
Sicile. Giulia travaille dans l'atelier de son père. Lorsqu'il est victime d'un accident, elle découvre que l'entreprise familiale est ruinée.

Canada. Sarah, avocate réputée, va être promue à la tête de son cabinet quand elle apprend qu'elle est gravement malade.

Liées sans le savoir par ce qu'elles ont de plus intime et de plus singulier, Smita, Giulia et Sarah refusent le sort qui leur est destiné et décident de se battre. Vibrantes d'humanité, leurs histoires tissent une tresse d'espoir et de solidarité.

Tip van de bib

Vrouw doet dit, dat –
Sytske Frederika Van Koeveringe



Als Sytske van Koeveringe de diagnose borstkanker krijgt, grijpt ze terug op dagboekschrijven, iets dat ze in haar kinderjaren veel heeft gedaan. Pas na het lezen van een dagboek van Susan Sontag beseft ze dat dagboekschrijven iets is dat mag bestaan en serieus wordt genomen. Het opgaan in het schrijven geeft haar weer grip op de totale absurditeit van het bestaan.

Op een frisse, eigenwijze, diep associatieve en soms obsessieve manier schrijft Van Koeveringe over grote thema's als angst, huilen, hoofdhaar en de geweldige kracht van proza, afgewisseld met absurde dialogen met haar vrienden, kennissen, haar ouders en artsen.

Het gat
Hye-young Pyun



Oghi ontwaakt uit een coma na een verwoestend auto-ongeluk dat zijn vrouw het leven kostte en hem verlamd achterliet. Zijn verzorger is zijn schoonmoeder, die rouwt om het verlies van haar enige kind. Eenzaam in zijn bed denkt Oghi aan zijn vrouw die al haar levensdoelen gedwarsboomd zag, behalve één: het cultiveren van de tuin voor hun huis. Maar Oghi's schoonmoeder graaft druk steeds grotere gaten in de verlaten tuin, ze ontwortelt wat haar dochter zo ijverig had geplant. Desgevraagd antwoordt ze alleen dat ze afmaakt waar haar dochter aan is begonnen. Terwijl Oghi wanhopig zoekt naar een manier om te ontsnappen, ziet hij de pijnlijke waarheden over zijn vrouw onder ogen, en de tol die hun relatie van haar eiste.

BIBLIOTHÈQUES FRANCOPHONES (RÉSEAU COMMUNAL)

Les bibliothèques francophones d'Uccle sont également accessibles à tous et proposent 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

BIBLIOTHÈQUE NÉERLANDOPHONE D'UCCLE

de Bib / Openbare bibliotheek Ukkel
RUE DE BROYER 27
02 605 14 70
BIBLIOTHEEK@UKKEL.BRUSSELS

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE DES BIBLIOTHÈQUES

Permanences, rendez-vous personnalisés, ateliers numériques …

Besoin d'une aide spontanée en informatique ? Rencontrez un aidant numérique :

- du mardi au vendredi de 13h30 à 17h00
- à la bibliothèque « le Phare » Chaussée de Waterloo, 935 et bénéficiez d'un accompagnement personnalisé sur rendez-vous dans une des trois bibliothèques d'Uccle.
- 0490 42 50 36 ou 02 605 14 80
- epnbiblio@uccle.brussels
- www.bibliouccle.be

EPN COMMUNAL

L'Espace Public Numérique (EPN) communal propose aux seniors des ateliers pour apprendre et se perfectionner dans l'usage des outils numériques : initiation à Word, utilisation du smartphone, et bien d'autres. Un accès libre à ses installations est également disponible, avec 13 ordinateurs connectés à Internet pour le traitement de texte ou les recherches en ligne.

- Chaussée d'Alsemberg, 1011 à 1180 Uccle
- Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 16h
- 02 563 21 89
- epn@uccle.brussels



Marches du lundi

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ
Facile
Moyen
Difficile

Marche du golf de Waterloo

7 SEPTEMBRE
CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

Parking de l'Intermarché
Chaussée de Louvain, 281
à 1410 Waterloo
Bus 57 (TEC) depuis la Gare de Braine-L'alleud
Arrêt : Gros du Général

Marche à Buizingen

21 SEPTEMBRE
MICHEL DESCHODT

Église Saint-Vincent
Gemeenteplein, 2
à 1501 Buizingen (Halle)
Parking non aisé – favorisez le covoiturage ou le bus
R53 (De Lijn) – Arrêt : Buizingen – Gemeenteplein

Marche des quatre ruisseaux à Sint-Martens-Bodegem

14 SEPTEMBRE
JOS ROEGES

Parking Dorpsplein
à 1700 Dilbeek
Bus R 16 (De Lijn)
Arrêt : Dorpsplein – Sint-Martens-Bodegem

Marche à Beersel

28 SEPTEMBRE
VICTOIRE HEDINGER

Église Saint-Lambert
Herman Terlinckplein, 1
à 1650 Beersel
Bus R54 (De Lijn)
Arrêt : Beersel Centrum





Marche vers le bois de Leembek

5 OCTOBRE
GÉRARD DUVIVIER & NICOLE HORGNIES

Pilori
Place des Martyrs
à 1440 Braine-Le-Château
Bus 115 (TEC) Braine-L'alleud Gare vers Tubize
Arrêt : Braine-Le-Château – Pilori

Marche à Essenbeek

12 OCTOBRE
CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

Église de Essenbeek
Kleemstraat, 31
à 1500 Halle
Bus R55 (De Lijn) – Arrêt : Essenbeek Kerk

Marche à Wauthier-Braine

19 OCTOBRE
POL BASSO & LINA GIUNTA

Grand-Place de Wauthier-Braine
à 1440 Wauthier-Braine
Parking à 200m , Avenue Jean Devreux n°1
Bus 114 ou 115 (TEC) depuis la Gare de Braine L'Alleud – Arrêt : "Cantine" sur la Chaussée de Tubize (à 400 m de la Grand-Place)

Marche du Sanatorium

26 OCTOBRE
HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH

De Meent
Brusselsesteenweg, 20
à 1652 Alsemberg (Beersel)
Bus R53 (De Lijn) – Arrêt : Sint-Viktor (Brusselsesteenweg) – Alsemberg

Marche à Linkebeek

2 NOVEMBRE
BETTY LUYCK & YVES VAN BELLE

Ferme de Holleken
Rue Hollebeek, 212
à 1630 Linkebeek
Parking voiture aisé à la ferme
Bus R55 (De Lijn) – Arrêt : Linkebeek Hoeve

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.

ACTIVITÉS

Sports



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.
- Assistance mécanique disponible sur demande.
- Le port du bonnet est obligatoire.

ENTRÉE PISCINE À PAYER SUR PLACE. PRIX POUR LES MEMBRES DE G+ : 3,60 €. Abonnement 10 séances : 30 €

RESPONSABLES
Mme Monique Drabben - 02 376 39 69
Mme Annie Roggen - 02 256 69 95



50€*

Pétanque

MARDI **14h00 → 17h00**

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

RENSEIGNEMENTS : M. Xavier Retailleau - 0478 39 18 95

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



5€/PERSONNE

Tennis en double

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 Moroianu
moroianucc@gmail.com - 0473 28 58 26



20€*

Danses folkloriques

MARDI **14h00 → 16h00**

SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

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

*** PAR AN, À PAYER SUR PLACE**

8€*

Après-midis dansantes

DEUXIÈME JEUDI DU MOIS **15h00**

RÉSIDENCE PRINCESSE PAOLA,
CHAUSSÉE D'ALSEMBERG 905

Animation musicale assurée par un musicien.

*** À PAYER SUR PLACE, 1 BOISSON ET 1 PÂTISSERIE INCLUSES DANS LE PRIX**

Activités bien-être



50€*

Gymnastique d'entretien

MARDI — **09h30 / 10h30**
ST-MARC, AVENUE DE FRÉ 74

MERCREDI — **10h00 / 11h00**
JEUDI — **09h00 / 10h00 / 11h00**
SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

Prévoyez une tenue sportive confortable

RESPONSABLE : Mme Surdiacourt-Heymans
Kinésithérapeute

*** PRIX POUR 10 SÉANCES**



50€*

Relaxation du corps et du mental grâce aux bols chantants tibétains

JEUDI — **15h15 → 16h15**
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**



60€*

Gymnastique Koore

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 revalidation.

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

*** PRIX POUR 10 SÉANCES**



25€*

Cours de Yoga

MARDI — **10H00 → 11H30**

Vous souhaitez découvrir l'activité ? Un cours d'essai gratuit est proposé avant toute inscription.
Les séances sont dispensées en français et en néerlandais.

HET HUYS, RUE EGIDE VAN OPHEM, 46

RESPONSABLE : Mme Eline Van den Bergh

Inscriptions et paiements directement auprès du LDC Lotus : ldclotus@vgc.be ou 02 343 46 58.

*** PRIX POUR 5 SÉANCES**

La gymnastique douce : Un art de vivre

Nous vous proposons depuis des années un ensemble de cours de pratiques douces et accessibles, centrées sur le mouvement, la respiration et le bien-être : Qigong, Tai-chi et la gymnastique douce. À travers des exercices simples, progressifs et adaptés, ces disciplines invitent à se recentrer, à harmoniser le corps et l'esprit et à développer une présence attentive au quotidien.

Les cours sont assurés par des professeurs belges diplômés du Life Care Centre à Bruxelles et en collaboration avec l'Université des sports de Pékin. Ils partagent tous une même philosophie : permettre à chacun de retrouver fluidité corporelle, équilibre intérieur et vitalité, tout en respectant ses limites.



50€*

Qigong

LUNDI — **09h30 / 10h30**
SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

MARDI — **09h30 MOYEN / 10h30 AVANCÉ**
11h30 DÉBUTANT (& COURS D'ESSAI)
SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

RESPONSABLE : Mme Caroline Lafeac

Le Qigong est une pratique chinoise millénaire fondée sur des mouvements lents, la respiration profonde et la relaxation. Ses enchaînements doux permettent de délier les tensions, d'améliorer la souplesse et d'entretenir l'énergie vitale. Accessible à tous, le Qigong aide à renforcer l'équilibre physique et émotionnel. Dans nos cours, chacun progresse à son rythme, dans une ambiance détendue et bienveillante.

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...

*** PRIX POUR 10 SÉANCES**



50€*

Tai-chi

LUNDI — **11h30**
SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

Le Tai-chi est un art du mouvement fluide et harmonisé, souvent qualifié de "méditation en mouvement". Les gestes se déploient avec lenteur, précision et continuité, permettant d'améliorer la posture, la coordination et la concentration. Pratique complète, le Tai-chi favorise également la détente mentale et la stabilité intérieure. Nos cours offrent un apprentissage progressif, adapté aussi bien aux débutants qu'aux personnes souhaitant approfondir leur pratique.

RESPONSABLE : M. Tomo Vignal

*** PRIX POUR 10 SÉANCES**



50€*

Gymnastique douce

VENDREDI — **8h30**
SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20

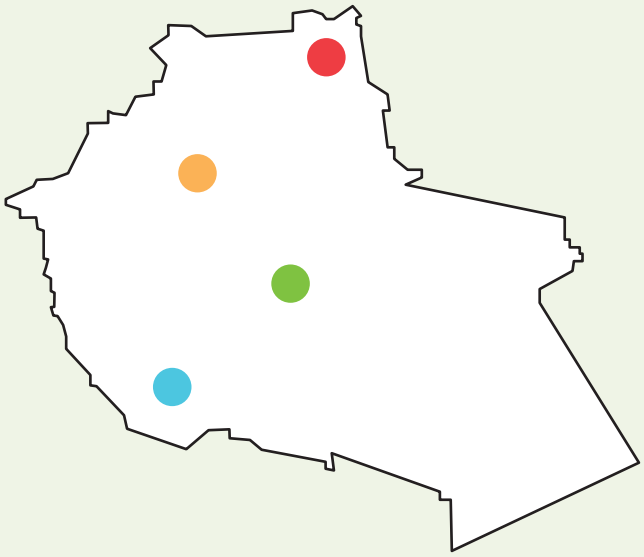
La gymnastique douce s'appuie sur les principes de l'acupuncture et de la médecine traditionnelle chinoise. Elle favorise l'équilibre, stimule la circulation du sang et de l'énergie (Qi), et contribue à préserver la vitalité au quotidien. Particulièrement bénéfique pour les jambes et les articulations, elle aide à renforcer la stabilité et la confiance dans les mouvements. Un équilibre physique et mental, indispensable à la bonne santé du corps, est au cœur de cette pratique. Idéal pour entretenir sa santé au quotidien, ce cours convient à tous et toutes.

RESPONSABLE : Mme Caroline Lafeac

*** PRIX POUR 10 SÉANCES**

Ateliers & Jeux de société et de cartes

Les Maisons de quartier et des Seniors 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. Generation+ 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 KRIEKENPUT 14
02 605 15 76 BUS 37, 43

MAISON DES SENIORS VANDERKINDERE
RUE VANDERKINDERE 383
02 605 15 81 TRAM 7 - BUS 60

MAISON DES SENIORS 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 12 65 TRAM 4, 51, 97 - BUS 38,43,75

50€*

Langues

TABLES DE CONVERSATION



ANGLAIS
MERCREDI 10h00 → 11h30
MAISON DES SENIORS VANDERKINDERE
RESPONSABLE
Mr Bob Rothstein

—

JEUDI 10h00 → 11h30
MAISON DES SENIORS DIEWEG
RESPONSABLE
Mme Umit

—

MARDI 10h00 → 11h30
MAISON DES SENIORS DIEWEG
RESPONSABLE
Mme Chapman

ESPAGNOL
LUNDI 10h00 → 11h30
JEUDI (débutant) 10h00 → 11h30
MAISON DES SENIORS 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**

Arts plastiques

Ces pratiques artistiques invitent à l'observation, à la créativité et à l'expression personnelle. Que vous soyez débutant ou passionné, chaque séance est une occasion d'expérimenter, d'apprendre et de donner forme à votre sensibilité.

Grâce à l'expérience d'artistes reconnues, Generation+ vous propose depuis de nombreuses années de participer à des ateliers d'aquarelle et de dessin, et d'un cours de pastel et de peinture.

Aquarelle

50€*



Où la transparence et la légèreté de l'eau révèlent toute la poésie du geste et la subtilité des nuances.

MARDI **14h00 → 16h30**
MAISON DE QUARTIER HOMBORCH
RESPONSABLE
Mme Vismara
marinav2455@gmail.com

LUNDI **9h30 → 11h30**
MAISON DE QUARTIER 1180

—

JEUDI **14h00 → 16h30**
MAISON DES SENIORS DIEWEG
RESPONSABLE
Mme Carmen Ortigosa - 0479 299 169

***POUR 10 SÉANCES**

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

Dessin

50€*



Pour explorer la précision du trait et le sens de la composition et le regard sur les formes et les proportions.

VENDREDI **09h30 → 11h30**
MAISON DES SENIORS DIEWEG
RESPONSABLE
Mme Carmen Ortigosa - 0479 299 169

***POUR 10 SÉANCES**

Pastel & Peinture et Aquarelle

50€*



Pour jouer avec les couleurs, les matières et les émotions et laisser libre cours à votre imagination.

MARDI **09h30 → 11h30**
ATELIERS DES TILLEULS
AVENUE DU SILENCE 45 À 1180 UCCLE
TRAM 18
BUS 43
RESPONSABLE
Mme Carmen Ortigosa - 0479 299 169

***POUR 10 SÉANCES**

Chant

50€*



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.

JEUDI **14h00 → 15h30**
MAISON DE QUARTIER HOMBORCH
RESPONSABLE
M. Luc Weisser

***POUR 10 SÉANCES**

Théâtre

75€*



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, c'est surtout un lieu de rencontre avec soi-même et les autres, où l'on apprend à devenir gourmet avec les mots et les idées.

MERCREDI **14h00 → 16h30**
SALLE ST-MARC AV. DE FRÉ 74
RESPONSABLE
M. François Sikivie

***POUR 10 SÉANCES**

Atelier couture et habileté (des aiguilles à tricoter, crochet)

30€*



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.

MARDI **09h30 → 11h30**
MAISON DES SENIORS VANDERKINDERE
RESPONSABLE
Mme Magda Merino - 0479 27 33 69

***POUR 10 SÉANCES**

Tricot, crochet, couture



LUNDI **13h30 → 16h30**
MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

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

Jeux de cartes et de société



Envie de passer un bon moment, de stimuler votre esprit et de partager quelques rires autour d'une table de jeu ? Les équipes des Maisons des seniors (Vanderkindere et Dieweg) et des Maisons de quartier (1180 et Homborch) vous ouvrent leurs portes plusieurs fois par semaine pour des après-midis placés sous le signe de la convivialité.

Que vous soyez joueur débutant, amateur curieux ou passionné de longue date, vous trouverez toujours une place parmi nous. Cartes, lettres, stratégie … il y en a pour tous les goûts ! Venez rejoindre les groupes, rencontrer de nouvelles personnes et profiter d'une ambiance chaleureuse, le tout autour d'un rafraîchissement. Vous êtes les bienvenus — même pour essayer une première fois.

N'hésitez pas à venir pousser la porte : bonne humeur, esprit d'équipe et plaisir de jouer sont toujours au rendez-vous.

MAISON DES SENIORS VANDERKINDERE

Whist



LUNDI ET VENDREDI
13h15 → 16h30

RESPONSABLE :
G.Colaiacovo - 0477 07 09 91

Pyramide

JEUDI
14h00 → 16h30

RESPONSABLE :
M. Van Der Meersche - 0473 32 17 39
andrevandermeersche@gmail.com

MAISON DES SENIORS DIEWEG

Bridge en parties libres

LUNDI
13h30 → 16h45
MERCREDI
13h30 → 16h45

02 605 15 83

Scrabble en parties libres

MARDI
13h00 → 16h45

RESPONSABLE :
M. Dugnoille - 0479 57 85 22

Questions pour un Champion

TOUS LES VENDREDIS
14h00 → 16h45

RESPONSABLE :
Mme Absil - 02 374 44 95
0474 70 66 62
Mme Delnoij - 02 376 89 81
0478 97 19 02

MAISON DE QUARTIER 1180

Scrabble duplicate



LUNDI
13h30 → 16h30

RESPONSABLE : Mme Arlette Weiler
0485 34 71 65

Rami

en parties libres

MARDI
13h30 → 16h30
JEUDI
13h30 → 16h30

MAISON DE QUARTIER HOMBORCH

Whist en parties libres

MARDI
14h00 → 16h45

RESPONSABLE :
02 605 15 76

Méli-les-mots

Mobilis in mobile

PMR : pour mémoire, personne à mobilité réduite. Être mobile dans un monde en mouvement, voilà un fameux défi pour nous tous. Autre défi, ludique celui-là : se promener dans le dédale des mots de cette grille. Votre seule arme, un crayon. Biffez les mots de la liste sachant qu'ils s'imbriquent en tous sens et en toutes directions. Les lettres restées intactes vous donneront en guise de solution un mot-clé de la mobilité.

ACCESSIBILITE
ACCUEILLANT
ACTION SOCIALE
ARBRES
ASCENSEUR
BATEAU
BATIMENT
MAISON
BIEN CONCUE
CADDIE
CANNE
CIRCULER
COMMUNE
ESPACE PUBLIC
IMMERSION
LANDAU
MALVOYANT
MARCHES
MERCI
MOBILIER URBAIN
OBSTACLE
PARKING
PIETON
RAMPE
ROLLATOR
SECURITE
SENIOR
SERVICE
STATION
TRAM
TRANSPORT
VALISES
VOIRIE
VOLONTE

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

Ça va seul

Solution du Méli-les-mots du numéro 33 : Jules Metz

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, reportez le chiffre de la case verte de la grille facile dans celle de la grille difficile.

FACILE

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

DIFFICILE

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

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.

De gemeentelijke vzw Generation+ heeft als doel recreatieve, culturele, artistieke, sportieve en sociale activiteiten te bevorderen en te coördineren, om zo de banden tussen senioren in Ukkel te smeden en te versterken.



Direction ASBL / *Directie vzw*

JEAN-LUC VANRAES
Échevin des Seniors et Tutelle de l'ASBL
/ Schepen voor senioren en Toezicht op de vzw
DANIEL HUBLET
Président et éditeur responsable
/ Voorzitter en verantwoordelijke uitgever
ANN-MARY FRANCKEN
Administratrice déléguée */ Gedelegeerd bestuurder*

Comité de rédaction / *Redactieraad*

DANIEL HUBLET
Rédacteur en chef */ Hoofdredacteur*
ANN-MARY FRANCKEN, SOPHIE BASCOUR-PINTE, MICHEL DEVRIESE, MARIANNE GUSTOT, CHRISTINE MARCHAL, MARIE-JOSE GONZALES, LAURENT VAN STEENSEL, VANESSA DEMESMAEKER, OLIVIA COULON
Équipe de rédaction */ Redactieteam*

Partenaire technique / *Technische partner*

ABC-DRUKKERIJ
Graphisme & impression */ Grafisch ontwerp & drukwerk*

Horaires d'ouverture au public
Openingstijden voor het publiek

LUNDI → VENDREDI / *MAANDAG → VRIJDAG*
09h30 → 12h00 (Bureaux fermés l'après-midi / kantoren's middags gesloten)
RUE DE STALLE 77 / *Stallestraat 77*
Parking 2 places PMR dans le parking public au -1, accès via rue Gatti de Gamond.
2 PBM-parkeerplaatsen in de openbare parkeergarage op niveau -1, toegang via de Gatti de Gamondstraat.

Par téléphone / *Per telefoon*:
02 605 15 50
LUNDI → VENDREDI / *MAANDAG → VRIJDAG*
08h30 → 12h00 & 14h00 → 15h30
seniors@uccle.brussels

Suivez-nous aussi sur Facebook
Volg ons ook Facebook

Découvrez nos photos d'ambiance, restez informé(e) de nos activités, et partagez notre page avec vos contacts / Bekijk onze sfeerfoto's, blijf op de hoogte van onze activiteiten en deel onze pagina met uw contacten : **www.facebook.com/GenerationPlusUccle**

Abonnez-vous au Magazine G+!

Tarifs d'abonnement
10 € / an*
pour les Ucclois(es)
20 € / an*
pour les non-Ucclois(es)

** Abonnement par ménage*
** 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 mise à disposition gratuite
- ✓ La possibilité de vous inscrire aux activités organisées par l'ASBL

Abonneer u op het G+ magazine!

Abonnementstarieven
10 € / jaar*
voor inwoners van Ukkel
20 € / jaar*
voor niet-inwoners van Ukkel

** Abonnement per gezin*
** Abonnement met een looptijd van 12 maanden, geldig van datum tot datum*

Betaling te storten op rekening:
Belfius — BE47 0680 4861 2080
Vermelding: GPlus-abonnement - Naam - Adres - Telefoonnummer
Een rode stip op uw etiket betekent dat u uw G+-abonnement moet verlengen

/ Uw abonnement geeft u recht op:
- ✓ Voorrang bij de bezorging van het tijdschrift bij u thuis, nog voordat het gratis beschikbaar wordt gesteld
- ✓ De mogelijkheid om u in te schrijven voor activiteiten die door de vzw worden georganiseerd