



Generation +

JUILLET - AOÛT 2026
JULI - AUGUSTUS 2026

ASBL Generation+
Rue de Stalle 77, 1180 Uccle

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

Numéro 33



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

BUREAU DE DÉPÔT
1099 BRUXELLES X

DOSSIER

LA MÉTÉOROLOGIE p.18

Avec la visite guidée de l'Observatoire
royal de Belgique à Uccle
LE MARDI 4 AOÛT À 14H00



À votre agenda !

du 13 juillet au
20 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13 MARCHE DU LUNDI Marche du Hof ten Hout	14 INSCRIPTIONS AUX EXCURSIONS, VISITES, REPAS ET ÉVÉNEMENTS VISITE SAVOIR PLUS La Maison du Roi	15	16	17	18	19
20 MARCHE DU LUNDI Marche d'Herbecq BAL POPULAIRE Place de Saint-Job	21 <i>Fête Nationale</i> REPAS DE LA FÊTE NATIONALE Brasserie du Prince d'Orange	22	23	24	25	26
27 MARCHE DU LUNDI Marche du Mussenberg à Lembeek	28 VISITE SAVOIR PLUS Belgian Beer à la Bourse	29	30	31	1^{er} août	2
3 MARCHE DU LUNDI Marche des Chapelles à Grimbergen	4 VISITE GUIDÉE de l'Observatoire Royal de Belgique à Uccle	5	6	7	8 DÉCOUVERTE AVEC VIVIANA Uccle et ses gares : de Calevoet à Stalle	9
10 MARCHE DU LUNDI Marche à Vossem et la vallée de la Voer	11	12	13	14	15 <i>L'Assomption</i> REPAS DE L'ASSOMPTION Forest Domaine	16 MUSIQUES AU PARC Chanson française
17 MARCHE DU LUNDI Marche du Kinsendael au Kauwberg	18 VISITE GUIDÉE SAVOIR PLUS Vitrail Pierre Majerus	19	20	21	22	23 MUSIQUES AU PARC Concert classique
24 MARCHE DU LUNDI Marche au-delà du Rouge-Cloître	25 VISITE GUIDÉE SAVOIR PLUS Le Moulin du Nekkersgat	26	27 VISITE GUIDÉE Découverte de la Maison Lismonde	28	29	30 MUSIQUES AU PARC Concert Arabic, fusion jazz
31 MARCHE DU LUNDI Marche des Trois Villages à Ternat	1^{er} septembre	2	3	4	5 DÉCOUVERTE AVEC VIVIANA Evere, un riche patrimoine aux portes de la ville	6
7 MARCHE DU LUNDI Marche du golf de Waterloo	8	9	10 VISITE GUIDÉE Musée Van Buuren avec l'exposition "Territoires intérieurs"	11	12	13
14	15	16	17	18 CONFÉRENCE UNIVERSITAIRE Séance inaugurale "Le conflit Russie-Ukraine"	19	20

Le printemps nous a déjà donné un avant-goût de l'été avec des épisodes de forte chaleur et plusieurs records de température battus. Cette situation nous invite à rester vigilants face aux effets que pourraient avoir les prochaines semaines estivales. Pensez à boire beaucoup d'eau tout au long de la journée afin de rester bien hydraté malgré les fortes chaleurs.

Quel temps fera-t-il aujourd'hui ? Voilà une question qui rythme notre quotidien. C'est pourquoi nous avons choisi de consacrer notre dossier à la **météorologie**. Depuis des siècles, les femmes et les hommes observent le ciel et cherchent à comprendre les phénomènes qui influencent notre environnement. À travers quelques repères historiques, nous vous invitons à découvrir comment les observations d'hier ont progressivement conduit aux prévisions météorologiques d'aujourd'hui. Pour prolonger cette exploration, une visite de l'Observatoire est organisée le mardi 4 août.

À partir du mois de septembre, une nouvelle activité viendra enrichir la programmation de la Maison des Seniors Vanderkindere : un **club de lecture** ouvert à toutes et à tous. Si vous aimez lire, partager vos découvertes et échanger autour de vos coups de cœur littéraires, nous vous invitons à nous rejoindre chaque mois dans une ambiance conviviale.

Pour celles et ceux qui passeront l'été à Uccle, nous avons également préparé un **programme riche et varié d'excursions et de visites**. Patrimoine, nature, culture ou découvertes insolites : de quoi satisfaire toutes les curiosités et toutes les envies d'évasion. Ces nombreuses activités vous offriront l'occasion de faire de belles découvertes, de rencontrer d'autres participants et de profiter d'agréables promenades. Le service Culture de la commune propose par ailleurs trois **concerts estivaux au Théâtre de Verdure du parc de Wolvendael**, autant d'occasions de se retrouver et de partager des moments chaleureux. Enfin, à l'occasion de la Fête nationale, la commune organisera un **bal populaire le 20 juillet** sur la place Saint-Job, un rendez-vous festif et convivial à ne pas manquer.

Vous trouverez également dans ce magazine le programme du cycle 2026-2027 des **conférences interuniversitaires UDA - CEPULB**. Une programmation riche et éclectique vous attend, portée par des conférenciers de qualité et des thématiques qui invitent à la réflexion, à la découverte et à l'ouverture sur le monde. N'hésitez pas à vous inscrire (voir p. 12) !

Nous vous souhaitons, à vous et à vos proches, un bel été ressourçant, placé sous le signe de la détente, des découvertes et des rencontres. Profitez de cette période pour créer de nouveaux liens, vous resourcer et savourer les plaisirs simples du quotidien.

De lente heeft ons al een voorproefje van de zomer gegeven met periodes van grote hitte en verschillende gebroken temperatuurrecords. Deze situatie vraagt om waakzaamheid ten aanzien van de mogelijke gevolgen van de komende zomerweken. Vergeet niet om de hele dag door veel water te drinken zodat je ondanks de hitte goed gehydrateerd blijft.

"Wat voor weer wordt het vandaag?" Dit is een vraag die ons dagelijks leven bepaalt. Daarom hebben we ervoor gekozen om ons dossier te wijden aan **meteorologie**. Al eeuwenlang kijken vrouwen en mannen naar de hemel en proberen ze de verschijnselen te begrijpen die onze omgeving beïnvloeden. Aan de hand van enkele historische mijlpalen nodigen we u uit om te ontdekken hoe de waarnemingen van vroeger geleidelijk hebben geleid tot de weersvoorspellingen van vandaag. Om deze verkenning voort te zetten wordt er op dinsdag 4 augustus een rondleiding door de sterrenwacht georganiseerd.

Vanaf september wordt het programma van het seniorenhuis Vanderkindere uitgebreid met een nieuwe activiteit: een **leesclub** die voor iedereen toegankelijk is. Als u graag leest, uw ontdekkingen deelt en van gedachten wisselt over uw favoriete boeken, nodigen we u uit om elke maand in een gezellige sfeer bij ons langs te komen.

Voor iedereen die de zomer in Ukkel doorbrengt, hebben we ook een **rijk en gevarieerd programma vol uitstappen en bezoeken** samengesteld. Erfgoed, natuur, cultuur of bijzondere ontdekkingen: genoeg om elke nieuwsgierigheid te bevredigen en elke behoefte aan avontuur te stillen. Deze talrijke activiteiten bieden u de kans om mooie ontdekkingen te doen, andere deelnemers te ontmoeten en te genieten van aangename wandelingen. De dienst Cultuur van de gemeente organiseert bovendien drie **zomerconcerten in het Théâtre de Verdure in het Wolvendaelpark**, allemaal gelegenheden om elkaar te ontmoeten en gezellige momenten te beleven. Tot slot organiseert de gemeente ter gelegenheid van de nationale feestdag **op 20 juli een volksbal** op het Sint-Jobsplein, een feestelijk en gezellig evenement dat u niet mag missen.

In dit tijdschrift vindt u ook het programma voor het seizoen 2026-2027 van de **interuniversitaire lezingenreeks UDA - CEPULB**. Er staat u een rijk en veelzijdig programma te wachten, met vooraanstaande sprekers en thema's die aanzetten tot nadenken, ontdekken en een open geest naar de wereld toe. Aarzel zeker niet om in te schrijven (Zie p. 12)!

We wensen u en uw dierbaren een heerlijke, verkwikkende zomer toe, vol ontspanning, ontdekkingen en ontmoetingen. Maak van deze periode gebruik om nieuwe contacten te leggen, nieuwe energie op te doen en te genieten van de eenvoudige geneugten van het dagelijks leven.

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 !

CLUB DE LECTURE

Vendredi 25 septembre

🕒 10h30 → 12h30

📍 **MAISON DES SENIORS
VANDERKINDERE,**
Rue Vanderkindere, 383
à 1180 Uccle

 M. G.Colaiacono
0477 07 09 91

M. R. Dewulf
0478 88 10 06

En pratique

5 MODALITÉS D'INSCRIPTION / INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

Activités

6 EXCURSIONS & VISITES

10 REPAS

11 ÉVÉNEMENTS

12 CONFÉRENCES INTERUNIVERSITAIRES

22 MARCHES DU LUNDI

24 SPORTS

27 ATELIERS / JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE CARTES

Actualités

14 QUESTION SANTÉ : COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES CANCERS DE LA PEAU

15 QUESTION TECHNOLOGIES : AU SECOURS DES CHUTES...

16 ACTUALITÉS SAISONNIÈRES

17 DOSSIER : LA MÉTÉOROLOGIE

20 ESCALE LITTÉRAIRE / CLUB DE LECTURE

21 ATELIERS NUMÉRIQUES

31 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 : 726 = abonné jusqu'en (juillet)(2026)

ASBL/VZW GENERATION+
Rue de Stalle/Stallestraat 77
1180 Uccle/Ukkel
726

Inscription aux visites, excursions, repas et événements

Pour chaque activité, un quota de 80% des places est réservé aux ucclois(es) et de 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 14 juillet**, 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 14 juillet**, premier jour des inscriptions aux excursions, visites et repas.

! Une séance d'essai gratuite est possible pour certaines activités (se renseigner auprès du service ☎ 02 605 15 50) !

Pour les ateliers, une réduction de 20% est octroyée aux personnes en situation de handicap ou sous statut BIM, sur présentation d'une pièce justificative.

Inscriptions aux conférences

Via la billetterie du Centre Culturel d'Uccle : Voir page 12.

• 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 : 726 = abonnement geldig tot (juli)(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 14 juli**, 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 14 juli**, eerste dag van de inschrijvingen voor de excursies, bezoeken en maaltijden.

! Er is een gratis probeersessie mogelijk voor bepaalde activiteiten (informeer je bij de dienst ☎ 02/605.15.50) !

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

Inschrijvingen voor de lezingen

Via de ticketbalie van het Cultureel Centrum van Ukkel. Zie pagina 12.

• Overschrijven op rekening :

- Belfius - BE47 0680 4861 2080 (Generation+)
Mededeling:
- voor abonnements: 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 14 JUILLET
à partir de 8h30.

ACTIVITÉS

EXCURSIONS
& VISITES

Visite guidée *Belgian Beer à la Bourse*

📅 **MARDI 28 JUILLET**

🕒 **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.

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€



Découverte avec Viviana *Uccle et ses gares : de Calevoet à Stalle*

📅 **SAMEDI 8 AOÛT**

🕒 **14h00**

Cette balade propose la découverte des quartiers autour de deux gares uccloises : Uccle-Calevoet et Uccle-Stalle. Avec des histoires et des objectifs différents, elles ont influencé toutes les deux le développement et l'urbanisation de la commune, et lors de cette balade, on observera comment cette influence se reflète sur le terrain.

La balade nous permettra aussi de dévoiler des traces des anciennes brasseries, des anciens hameaux et d'autres endroits insolites ou cachés en pleine vue.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : La guide

📍 **DÉPART ET ARRIVÉE : DEVANT LE BÂTIMENT SCHNEIDER ELECTRIC, DIEWEG, 3 À 1180 UCCLE**



© monument.heritage.brussels



© rallstation.be

10,2€



Visite guidée *Vitrail Pierre Majerus*

MARDI 18 AOÛT

13h45

Le Centre Belge du Vitrail Pierre Majerus vous ouvre les portes d'un univers fascinant où se mêlent lumière, couleur et savoir-faire artisanal. Lors de cette visite, vous découvrirez plusieurs techniques réalisées en atelier, telles que le vitrail au plomb, la peinture sur verre ou encore le vitrail au cuivre.

Au fil de la visite, vous plongerez également dans l'histoire du verre et de l'art du vitrail, à travers les époques et les récits illustrés par ces œuvres lumineuses qui embellissent églises, châteaux et bâtiments prestigieux.

La visite se poursuivra dans la salle d'exposition de la Fondation Pierre Majerus et Marcelle Majerus-Nizet, où sont présentés de magnifiques vitraux anciens et contemporains. Cette exposition met en lumière le travail exceptionnel de Pierre Majerus, artiste verrier, peintre et sculpteur passionné, reconnu pour son esprit novateur et son engagement dans la préservation du patrimoine verrier belge.



© majerus-vitrail.be



© majerus-vitrail.be

Aujourd'hui encore, le Centre Belge du Vitrail perpétue cette passion en transmettant les techniques du vitrail et en faisant découvrir au public tout l'art et la magie du verre.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : Le guide et la visite

RENDEZ-VOUS :
CENTRE BELGE DU VITRAIL
PIERRE MAJERUS,
AVENUE DE
LA CHASSE,
62-64 À 1040
ETTERBEEK

35€



Visite guidée *Le Moulin du Nekkersgat*

MARDI 25 AOÛT

14h15

Le Moulin du Nekkersgat, dont les origines remontent au XII^e siècle, est l'un des plus anciens moulins à eau de Bruxelles. La maison du meunier, la salle des machines et les dépendances de style brabançon entourent une charmante cour centrale pleine de caractère.

Niché dans un écrin de verdure à Uccle, ce lieu chargé d'histoire a traversé les siècles en servant successivement de moulin à grain, à papier et à huile. Aujourd'hui entièrement restauré, il accueille des activités culturelles et offre aux visiteurs un cadre authentique et paisible, idéal pour une découverte du patrimoine bruxellois.



© monument.heritage.brussels

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : La guide

RENDEZ-VOUS : AU MOULIN DU NEKKERSGAT, RUE KEYENBEMPT, 66 À 1180 UCCLE

9€



Visite guidée

LIMITÉE À
20 PERSONNES

Découverte de la Maison Lismonde à Linkebeek et de l'exposition « En voyage avec Lismonde. Italie-Grèce »

📅 JEUDI 27 AOÛT

🕒 14h30

La belle maison de Lismonde (1908-2001), située dans un grand parc arboré à Linkebeek près de Bruxelles, conserve l'œuvre de l'artiste connu surtout comme dessinateur. Ayant gardé son caractère et son charme de début du siècle passé, elle abrite des expositions, organise des concerts et diverses activités culturelles.

Cet été, le thème choisi nous emmène en voyage. Le jeune Lismonde, avec d'autres collègues professeurs, découvre l'Italie au printemps 1934 : Florence, Naples, Rome. Puis ce sera la Grèce en été de la même année, un long périple en bateau. Ses dessins au fusain et ses précieuses notes permettent de le suivre.

En 1954, quatre mois de séjour avec son épouse à l'Academia Belgica de Rome le marquent en profondeur et ses fusains témoignent de son intérêt pour l'architecture antique et baroque. Autres lieux, autres dessins : Bologne, Assise, Frascati, Capri, Amalfi etc... En 1961, il est invité à Comacina, île du lac de Côme, année où l'Academia lui organise une exposition personnelle. Sa notoriété, par ailleurs, lui valut de représenter la Belgique à deux reprises à la Biennale de Venise.

La trentaine d'œuvres exposées, accompagnées de documents d'archives, en partenariat avec l'Academia Belgica, rappelle l'enthousiasme de l'artiste notamment pour l'Italie, ses paysages, la musicalité de la langue et le bonheur d'y vivre.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : La guide

📍 **RENDEZ-VOUS : DEVANT LA MAISON LISMONDE, DWERSBOS, 1 À 1630 LINKEBEEK**



15€



Découverte avec Viviana

L'ancien hameau Langeveld et la partie cachée de la chaussée de Waterloo

📅 SAMEDI 5 SEPTEMBRE

🕒 14h00

Une balade autour d'une partie de cette ancienne voie de connexion au Sud de Bruxelles pour découvrir son passé médiéval et son présent lié aux activités sportives au Bois de la Cambre. D'une clairière au sein de la forêt de Soigne à un quartier moderne, proche de la nature et connu pour son côté commercial et convivial en même temps, les alentours du Vert Chasseur vont dévoiler leurs secrets et anecdotes.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : La guide

📍 **DÉPART ET ARRIVÉE : DEVANT LA BIBLIOTHÈQUE - MÉDIATHÈQUE « LE PHARE », CHAUSSEE DE WATERLOO, 935 À 1180 UCCLE**

9,9€



Visite guidée

Musée Van Buuren avec l'exposition « Territoires intérieurs »

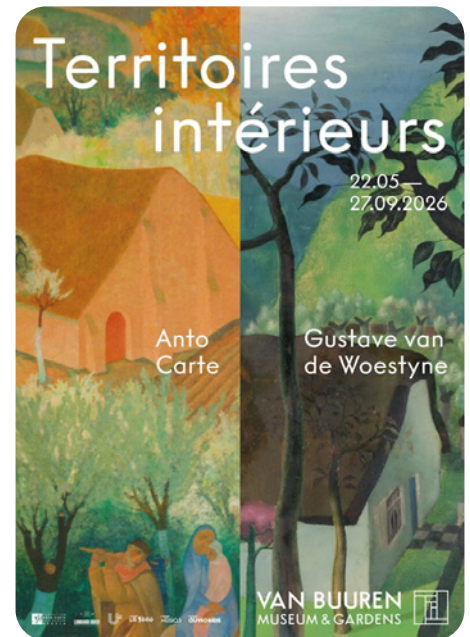
JEUDI 10 SEPTEMBRE

10h00

« L'exposition *Territoires intérieurs* » met en dialogue les œuvres de Gustave van de Woestyne et d'Anto Carte, deux figures majeures de la peinture belge du début du XXe siècle, longtemps restées en marge de la reconnaissance qu'elles méritent.

Van de Woestyne, représentant du symbolisme flamand, et Carte, expressionniste profondément attaché au monde rural wallon, partagent une même sensibilité : une attention profonde à l'intériorité, à la nature et aux gestes simples du quotidien. À travers leurs œuvres se dessine une fascination commune pour la terre, les paysages silencieux et la lumière qui traverse les scènes les plus modestes.

Présentées dans les salles intimistes du Musée & Jardins van Buuren, leurs peintures révèlent une quête semblable : celle d'un espace intérieur où affleure une spiritualité discrète et contemplative.



Le jardin, qu'il soit réel ou métaphorique, devient ici le fil conducteur de l'exposition. Plus qu'un simple décor, il se transforme en paysage de l'âme, en territoire sensible où se rencontrent mémoire, silence et contemplation.

À travers le dialogue de leurs univers, *Territoires intérieurs* invite le visiteur à une traversée poétique et méditative, au cœur d'une peinture profondément habitée.

À l'issue de la visite guidée, les participants auront également l'occasion de se promener librement dans les magnifiques jardins du Musée van Buuren, afin de prolonger cette parenthèse artistique dans un cadre exceptionnel.

ORGANISATION : Generation+

LE PRIX COMPREND : Le guide et l'entrée au Musée Van Buuren

RENDEZ-VOUS : AVENUE LÉO ERRERA, 41 À 1180 UCCLE

26€



© museumvanbuuren.be



Visite guidée

La ligue braille ASBL

MARDI 29 SEPTEMBRE

14h15

La Ligue Braille est une association qui œuvre au quotidien pour améliorer la qualité de vie des personnes aveugles et malvoyantes.

Au cours de cette visite, nous découvrirons les différentes missions de l'association, les services qu'elle met à disposition de ses bénéficiaires ainsi que les outils et technologies favorisant l'autonomie des personnes déficientes visuelles. Ce sera également l'occasion de mieux comprendre les défis auxquels elles sont confrontées et les solutions développées pour faciliter leur inclusion dans la société.

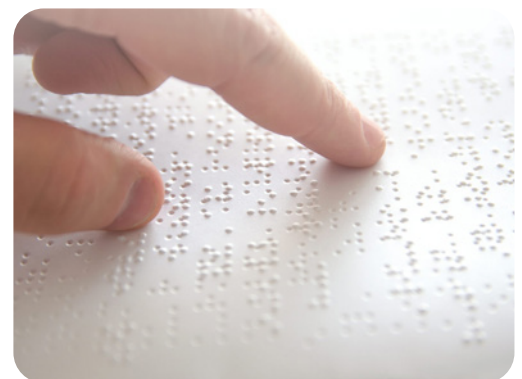
Cette activité se veut à la fois informative, enrichissante et porteuse de sensibilisation. Elle permettra à chacun de mieux appréhender le monde de la déficience visuelle à travers des explications concrètes et des échanges avec les professionnels de la Ligue Braille.

ORGANISATION : Savoir Plus

LE PRIX COMPREND : La visite

RENDEZ-VOUS : RUE D'ANGLETERRE, 57
À 1060 SAINT-GILLES

6€



Repas de fête

Les **INSCRIPTIONS** aux repas commenceront **LE MARDI 14 JUILLET** à partir de 8h30.

Repas de la Fête Nationale Brasserie du Prince d'Orange

📅 **MARDI 21 JUILLET**

ENCORE DES PLACES
DISPONIBLES !

🕒 12h30

APÉRITIF

Méthode champenoise ou soft drink

ENTRÉES

- 1 Marbré de tomates cerises et burrata au cœur coulant
- 2 Les croquettes aux crevettes grises

PLATS

- 1 Le tartare de bœuf à l'italienne, pomme frites (pignons de pins, huile d'olive)
- 2 Le « Fish & Chips » de cabillaud, sauce tartare

DESSERTS

- 1 La crème brûlée à la vanille
- 2 Le café ou thé gourmand

BOISSONS

- Apéritif
- Vin blanc (Château Martet, Sainte-Foy, Bordeaux) et vin rouge (M de Maret, Bordeaux)
- ½ bouteille d'eau et softs
- Café ou thé



📍 **AVENUE DU PRINCE D'ORANGE, 1
À 1180 UCCLE**
RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

78€*

Repas de l'Assomption Forest Domaine

📅 **SAMEDI 15 AOÛT**

🕒 12h30

APÉRITIF

Coupe de cava

ENTRÉES

- 1 La coquille Saint-Jacques gratinée au curry doux de Madras et ses pommes caramélisées
- 2 La terrine de foie gras de canard, confiture de saison et sa brioche pur beurre

PLATS

- 1 Le dos de cabillaud rôti, sauce hollandaise parfumée au piment d'Espelette et pommes de terre nouvelles
- 2 Le filet pur d'agneau à la fleur de thym, bouquetière de légumes et pommes rôtis

DESSERTS

- 1 Le moelleux fondant au chocolat et sa boule de glace vanille
- 2 La tarte Tatin flambée au Calvados et sa boule de glace

BOISSONS

- Apéritif
- ½ bouteille de vin maison (blanc, rouge, rosé)
- ½ bouteille d'eau plate ou pétillante
- Softs, bières au fût et jus
- Café ou thé



📍 **AVENUE DU DOMAINE, 150
À 1190 FOREST**
RÉSERVATION ET PAIEMENT : Generation+

66€*

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

6,10€

🕒 12h00 → 13h00 🍽️ POTAGE, PLAT, DESSERT

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

Événements

ACTIVITÉS

ÉVÉNEMENTS



Musiques au parc

📅 LES DIMANCHES 16, 23 ET 30 AOÛT

🕒 17h00

LE DIMANCHE 16 AOÛT - CHANSON FRANÇAISE

Clément Chevalier offre une musique viscérale, explorant avec lucidité les zones d'ombre de l'amour et les contradictions humaines. Sa plume incisive sert une voix brute, capable de basculer de l'intimité fragile à une énergie scénique puissante, une dualité qui a convaincu des milliers de téléspectateurs.

À 27 ans, Clément marque les esprits en remportant la 12e saison de The Voice Belgique. Sous le mentorat à la fois exigeant et bienveillant de Loïc Nottet, il marque un parcours salué pour sa sincérité et sa fragilité assumée.

Fort de cette reconnaissance, l'artiste construit désormais un univers où chaque mot touche juste, transformant ses doutes en une force universelle.

GRATUIT
GRATIS

Musiques au parc Muziek in het park

DIMANCHES
ZONDAG

16/08 | 17:00

CHANSON FRANÇAISE
CLÉMENT CHEVALIER
Winner The Voice 2026

23/08 | 17:00

CLASSIQUE / KLASSIEK
CÉCILE LASTCHENKO
ELINA BUKSHA
JULIE DELBART

30/08 | 17:00

ARABIC FUSION JAZZ
FOUSAI FOUSAA

AU THÉÂTRE DE VERDURE DU PARC DE WOLVENDAEL
IN HET OPENLUCHTTHEATER VAN HET WOLVENDAELPARK

Infos : www.uccle.be/agenda | Info: www.ukkel.be/agenda

En cas d'intempéries, les concerts se donneront au Centre Culturel d'Uccle
Bij slecht weer vinden de concerten plaats in het Cultureel Centrum van Ukkel



Une initiative d'Odile Margaux, Echevine de la Culture. Avec le soutien du Collège des Bourgmestres et Echevins.
Een initiatief van de schepen van cultuur, Odile Margaux. Met de steun van het college van burgemeester en schepenen.

LE DIMANCHE 23 AOÛT - CONCERT CLASSIQUE

Cécile Lastchenko (mezzo-soprano), Elina Buksha (violon) et Julie Delbart (piano) nous invitent à un voyage musical au féminin. Leur magnifique programme « Héroïnes et sortilèges » dévoile des œuvres méconnues de compositrices (Pauline Viardot, Lili Boulanger) aux côtés de grands classiques, dont l'incontournable Carmen de Bizet. Un programme envoûtant, mêlant passion et mystère, pour éveiller vos émotions et célébrer la créativité des femmes dans la musique.

LE DIMANCHE 30 AOÛT - CONCERT ARABIC FUSION JAZZ

Fousai Fousaa, « mosaïque » en arabe, réunit 5 musicien.nes interprétant leurs propres compositions et textes dans un riche mélange d'influences d'Afrique du Nord, du Moyen-Orient et d'Europe.

Leur répertoire explore les fragments d'identité, d'amour, de perte et de déplacement, interprétant l'âme profonde de la musique arabe à travers une lentille moderne.

INFOS : Service Culture - 02 605 15 30

- culture@uccle.brussels

ENTRÉE : Gratuite

📍 THÉÂTRE DE VERDURE
DU PARC DE WOLVENDAEL

En cas d'intempéries, les concerts se dérouleront au Centre Culturel - rue Rouge, 47 à 1180 Uccle



Conférences interuniversitaires

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. Référence culturelle appréciée des seniors ucclois, ce cycle propose une programmation variée, portée par des conférenciers de haut niveau et des sujets d'actualité, de société, de science ou de culture. Autant d'occasions d'apprendre, de s'interroger et d'élargir ses horizons. Inscrivez-vous sans tarder !

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



En pratique

- 📍 **CENTRE ADMINISTRATIF D'UCCLE, SALLE DU CONSEIL (5^E 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.

⚠️ **Le bureau du Centre culturel d'Uccle est fermé du 10 juillet au 10 août inclus**

* 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.

7€*

3€
étudiant

À savoir

- Pour garantir votre place, il est recommandé de vous inscrire à l'avance. Néanmoins, les inscriptions restent possibles le jour même, 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.

Le programme

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

 **VENDREDI 18 SEPTEMBRE : CONFÉRENCE INAUGURALE**
 **GUY TROUVEROY**, diplomate, ambassadeur honoraire

De 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.



2 « 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

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

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

4 « 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 Ciné Télérevue, auteur

5 « Ressources minérales stratégiques en Europe »

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

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

 **VENDREDI 19 FÉVRIER**
 **SOPHIE RICHELLE**,
 historienne, chercheuse postdoctorale

7 « 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.

8 « L'économie face au populisme »

 **VENDREDI 23 AVRIL**
 **ETIENNE DE CALLATAÏ**,
 économiste, cofondateur d'Orcadia AM



VOUS TROUVEREZ L'ANNONCE DÉTAILLÉE DES CONFÉRENCES INTERUNIVERSITAIRES SUIVANTES DANS LE PROCHAIN G+ N°34.



Question Santé

Comprendre et prévenir les cancers de la peau



Les cancers de la peau apparaissent lorsque certaines cellules cutanées se multiplient de manière anormale, le plus souvent sous l'effet des rayons ultraviolets (UV) du soleil ou des cabines de bronzage. Ils peuvent toucher différentes couches de la peau et prendre plusieurs formes.

LES DIFFÉRENTS CANCERS DE LA PEAU

- **Le carcinome basocellulaire** : c'est le cancer cutané le plus fréquent. Il évolue lentement et provoque rarement des métastases. Il apparaît souvent sous forme d'une petite lésion brillante, d'une plaie qui ne cicatrise pas ou d'un bouton persistant.
- **Le carcinome épidermoïde** : plus agressif, il peut s'étendre à d'autres parties du corps s'il n'est pas traité rapidement. Il se manifeste souvent par une croûte persistante ou une plaque rouge épaissie.
- **Le mélanome** : plus rare mais plus agressif. Une modification de taille, de couleur ou de forme d'un nævus doit alerter.

UN CANCER EN FORTE AUGMENTATION

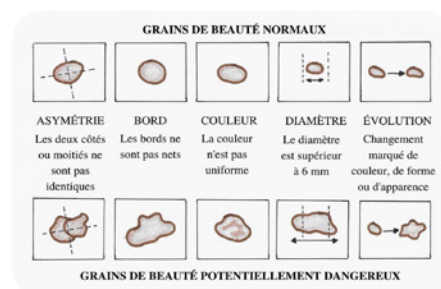
Les cancers de la peau figurent parmi les cancers les plus fréquents dans le monde. Leur incidence augmente régulièrement depuis plusieurs décennies, notamment en raison d'une exposition excessive au soleil, du vieillissement de la population, des habitudes de bronzage et de l'usage passé des cabines UV.

La gravité dépend du type de cancer et de la rapidité du diagnostic. **Les carcinomes** sont généralement bien soignés lorsqu'ils sont détectés tôt. **Le mélanome**, en revanche, peut devenir très grave s'il atteint les ganglions ou d'autres organes.

Les signes d'alerte incluent : une plaie qui ne guérit pas, une tache qui change d'aspect, un grain

de beauté asymétrique et des démangeaisons ou saignements inhabituels.

La règle « ABCDE » aide à repérer un mélanome : **A**symétrie, **B**ords irréguliers, **C**ouleur non homogène, **D**iamètre important et **E**volution rapide.



LE DIAGNOSTIC PRÉCOCE EST VOTRE MEILLEURE PROTECTION

Détecté à un stade précoce, un cancer de la peau peut être traité efficacement. L'auto-examen régulier de la peau permet de repérer rapidement une lésion suspecte. Il est conseillé d'examiner l'ensemble du corps une fois par mois, y compris le dos, le cuir chevelu, les paumes et les plantes des pieds.

Une consultation chez le dermatologue est recommandée en cas de doute ou de modification d'un grain de beauté. Les personnes à risque (peau claire, nombreux nævus, antécédents familiaux ou personnels de cancer cutané) doivent bénéficier d'un suivi régulier.

Chaque année, des campagnes de sensibilisation et de dépistage rappellent l'importance d'une

surveillance précoce. En Belgique des journées de dépistage gratuit sont organisées afin d'encourager le grand public à faire examiner les lésions suspectes par dermatologue.

LES OPTIONS THÉRAPEUTIQUES DÉPENDENT DU TYPE DE CANCER, DE SA TAILLE ET DE SON STADE

Ils comprennent la chirurgie pour retirer la tumeur, la cryothérapie (froid) pour certaines lésions superficielles, la radiothérapie, l'immunothérapie pour certains mélanomes avancés, les thérapies ciblées et la chimiothérapie dans certains cas métastasés.

EN CONCLUSION, POUR PRÉVENIR LES CANCERS CUTANÉS, IL IMPORTE D'ACQUÉRIR LES BONS RÉFLEXES

- **Se protéger du soleil** en évitant l'exposition entre 12h00 et 16h00, en recherchant l'ombre, en portant un chapeau, des lunettes et des vêtements couvrants, et en appliquant toutes les deux heures une crème solaire SPF 30 ou 50.
- **Surveiller sa peau** en examinant régulièrement ses grains de beauté et en consultant un dermatologue en cas de doute.
- **Éduquer dès l'enfance** : Éduquer dès l'enfance en évitant les coups de soleil qui augmentent fortement le risque de mélanome à l'âge adulte.
- **Bannir les UV artificiels**
- **Maintenir un suivi dermatologique**. Les personnes à peau claire, ayant beaucoup de grains de beauté ou des antécédents familiaux doivent effectuer des contrôles réguliers.



Question Technologies

Au secours des chutes...

Les chutes chez les seniors sont fréquentes et leurs conséquences peuvent être dramatiques voire fatales.

L'enquête de santé 2023-2024 a mis en évidence que 23,5 % des personnes de plus de 65 ans ont chuté au cours des 12 derniers mois, avec une fréquence moyenne de 2,7 chutes. Plus de femmes (26,5 %) que d'hommes (19,7 %). Et une incidence des chutes qui augmente avec l'âge : de 18,0 % dans le groupe d'âge 65-74 ans à 29,3 % chez les plus de 75 ans.

Mais, le plus interpellant est que seule une personne de plus de 65 ans sur deux ayant fait une chute (50,3 %) n'a pas pris de mesures pour éviter les chutes futures.

Les conséquences peuvent être plus lourdes pour une personne isolée, du fait du manque d'aide rapide en cas de chute. On rencontre ce problème même au sein de couple de seniors, l'un chutant en essayant de relever l'autre.

Bien entendu, on privilégiera avant tout la prévention des chutes qui repose sur de multiples axes incluant le suivi médical, l'activité physique régulière et des aménagements de son habitat.

Mais - rubrique « technologies » oblige - voyons quelles aides de ce type existent.

ASSISTANCE À DISTANCE

Ce système vous permet d'appeler depuis n'importe quel endroit de la maison une centrale qui se mettra en contact avec vos proches ou les secours. Activé à l'aide d'un boîtier de type montre-bracelet ou pendentif, votre appel est reçu 24h/24. Votre mutuelle peut apporter un support si vous envisagez ce type de service.

D'autres choisissent de s'appuyer sur l'aide que peut leur apporter leur smartphone. Encore faut-il l'avoir toujours à portée de main (ou du cou) et pouvoir s'en servir. Le smartphone laissé en recharge sur la table de nuit ne pourra pas aider.

Les montres connectées sont nombreuses à permettre de lancer des appels téléphoniques, même au son de la voix. Certaines peuvent même détecter une chute et être programmée pour appeler automatiquement vos contacts de secours.

Mais, la technologie ne s'arrête pas là : la localisation GPS est possible, ce qui peut être bien utile si on est à l'extérieur de la maison.

Toutefois, simplicité et fiabilité sont à privilégier dans le choix de ce type d'assistance.

L'APPLI 112 BE SUR VOTRE SMARTPHONE

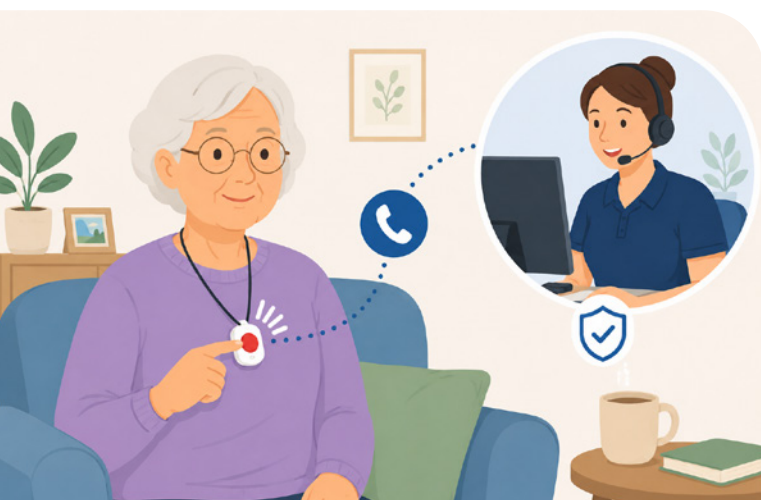
Avec l'application 112 BE (gratuite), il vous suffit de cliquer sur l'icône des pompiers, de l'ambulance ou de la police, selon l'aide dont vous avez besoin. C'est bien utile en situation de stress.

Vous êtes automatiquement identifié. Grâce à la géolocalisation, les services d'urgence savent immédiatement où vous vous trouvez.



Vous pouvez encoder dans l'app toute information que vous jugeriez pertinente à communiquer en cas de situation d'urgence. Les centrales d'urgence en prennent connaissance de suite lors de l'appel. Bien utile si, par exemple, vous êtes sourd, malentendant ou avez un trouble de la parole.

Plus d'infos :
<https://112.be/fr/application-mobile>





CONSEIL CONSULTATIF UCCLOIS DES AINÉ·E·S

ADVIESRAAD
VOOR SENIOREN VAN UKKEL

Conseil consultatif Ucclois des aîné(e)s (CCUA) :

Une voix, une énergie, une vision

Dans un esprit de complémentarité avec les initiatives locales portées par la Commune et le tissu associatif, l'ASBL Generation+ souhaite mettre en lumière dans le magazine G+ les acteurs qui renforcent la participation citoyenne des aîné(e)s.

Le Conseil Consultatif Ucclois des Aîné(e)s (CCUA) s'inscrit pleinement dans cette dynamique : il constitue une instance de dialogue, d'écoute et de proposition, au service du bien-être des seniors et du vivre-ensemble à Uccle. En voici une courte présentation.

QUE REPRÉSENTE-IL ?

Le CCUA est un organe citoyen reconnu par la Commune d'Uccle et la Région de Bruxelles-Capitale. Il représente la voix des aîné(e)s auprès des autorités communales et régionales.

Il est composé de seniors engagés dans la vie locale et/ou de représentants de leurs associations. Les candidatures sont examinées par le collège et ensuite proposées au vote des conseillers communaux.

Son objectif est d'améliorer la qualité de vie des aîné(e)s et de renforcer le vivre-ensemble.

Sa mission : faire bouger les lignes pour améliorer concrètement la qualité de vie des seniors et renforcer le vivre-ensemble en donnant la parole aux aîné(e)s ucclois, en exprimant leurs besoins et préoccupations, et en formulant des avis et propositions sur toutes les matières qui les concernent.

Ses domaines d'action : Culture - Environnement - Espaces verts - Fracture numérique - Logement - Mobilité - Santé - Sport - Sécurité - Transports - Urbanisme.

Pour plus de renseignements, consultez le site internet de la commune (www.uccle.be/fr/vie-pratique/seniors/conseil-consultatif-des-ainees) ou seniors@uccle.brussels - 02 605 15 50.



Ukkelse Adviesraad voor Ouderen (UAO):

Een stem, een energie, een visie

Als aanvulling op de lokale initiatieven die gedragen worden door de gemeente en de verenigingen wil vzw Generation+ in het magazine G+ de actoren in de spotlights zetten die de burgerparticipatie van de ouderen versterken.

De Ukkelse Adviesraad voor Ouderen (UAO) past volkomen in deze dynamiek: het vormt een instantie voor dialoog, luisteren en voorstellen ten dienste van het welzijn van de senioren en van het samenleven in Ukkel.

WIE VERTEGENWOORDIGEN ZIJ ?

De UAO is een burgerorgaan dat erkend wordt door de gemeente Ukkel en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Het vertegenwoordigt de stem van de ouderen bij de gemeentelijke en gewestelijke overheid.

Het bestaat uit senioren die zich inzetten in het lokaal leven en/of vertegenwoordigers van hun verenigingen. De kandidaturen worden door het college bestudeerd en vervolgens ter stemming voorgelegd aan de gemeenteraadsleden.

Het is zijn doel om de levenskwaliteit van de ouderen te verbeteren en de samenleving te versterken.

De missie: grenzen verleggen om de levenskwaliteit van de senioren concreet te verbeteren en de samenleving te versterken door het woord te geven aan de Ukkelse ouderen, hun behoeften en bezorgdheden te uiten en adviezen en voorstellen te formuleren over alle aangelegenheden die hen aanbelangen.

De actiedomeinen: Cultuur - Milieu - Groene ruimtes - Digitale kloof - Huisvesting - Mobiliteit - Gezondheid - Sport - Veiligheid - Vervoer - Stedenbouw.

Hier volgt een korte voorstelling ervan. Aarzel niet om toe te treden tot deze raad. Raadpleeg voor meer info de website van de gemeente (www.uccle.be/nl/mensen/senioren/adviesraad-voor-ouderen) of contacteer ons via seniors@uccle.brussels - 02 605 15 50.



La météorologie

Quel temps fera-t-il cet été ?

C'est une question que nous sommes nombreux à nous poser !

Parfois, il s'agit d'une interrogation très précise : pourra-t-on organiser un barbecue ce week-end ? Fera-t-il beau pour une excursion ou une fête de famille ? Parfois, la question concerne une période plus longue : va-t-il pleuvoir durant le mois de juillet lors de mon séjour à la mer ?

Pour obtenir des réponses, nous nous tournons naturellement vers les prévisions météorologiques. Mais, comment sont-elles établies ? Et depuis quand l'être humain tente-t-il de prévoir le temps qu'il fera ?

Qu'est-ce que la météorologie ?

La météorologie est la science qui étudie les phénomènes atmosphériques tels que les nuages, les précipitations, le vent ou encore les orages. Son objectif est de comprendre comment ces phénomènes se forment et évoluent en fonction de paramètres tels que la pression atmosphérique, la température et l'humidité.

Cette discipline s'appuie principalement sur la mécanique des fluides et la thermodynamique mais, elle fait également appel à d'autres domaines scientifiques comme la physique, la chimie et les mathématiques.

Si à l'origine la météorologie était purement descriptive, elle est devenue au fil du temps une science complexe qui contribue aujourd'hui à de nombreux secteurs d'activité, de l'agriculture aux transports en passant par la prévention des risques naturels.

Une longue histoire

→ De l'Antiquité au VI^e siècle, les phénomènes météorologiques sont généralement considérés comme l'expression de la volonté des dieux. Pourtant, plusieurs philosophes grecs, bien avant Socrate, tentent déjà d'expliquer les phénomènes du ciel et de l'atmosphère par l'observation et la raison plutôt que par des causes divines.

Entre 580 et 475 avant notre ère, le cycle de l'eau est décrit de manière relativement correcte. Plus tard, Aristote introduit le terme « météorologie » et établit une première classification des vents en fonction de leur direction, créant ainsi l'ancêtre de la rose des vents.

→ À partir du VI^e siècle, notamment après le refroidissement climatique des années 535-536, l'Europe traverse une période marquée par le déclin d'une partie importante des savoirs hérités de l'Antiquité.

→ À partir du X^e siècle, on observe un retour à l'observation et à l'expérimentation. Les observations régulières redeviennent la base du travail scientifique et de nouveaux instruments voient le jour : le thermoscope, ancêtre du **thermomètre**, le **baromètre**, qui mesure la pression atmosphérique et l'**anémomètre**, qui mesure la vitesse du vent, un outil essentiel pour la navigation.

Les scientifiques étudient alors de manière rigoureuse des phénomènes météorologiques tels que la foudre, la pression atmosphérique ou les grands courants océaniques, notamment le Gulf Stream.

Au début du XIX^e siècle, apparaissent plusieurs concepts fondamentaux de la météorologie moderne : la classification des nuages, l'échelle de Beaufort pour mesurer la force du vent, la force de Coriolis ou encore l'étude du comportement des dépressions atmosphériques.



Trois instruments météorologiques

L'Observatoire royal et la météorologie en Belgique

En 1823, le scientifique belge Adolphe Quételet propose la création d'un Institut d'observations astronomiques dans la partie méridionale du Royaume des Pays-Bas. Ce premier observatoire est installé à Saint-Josse, à l'emplacement de l'actuelle place Quételet.

En 1876, le projet de déménager l'Observatoire à Uccle voit le jour. Cette même année marque également la séparation des activités astronomiques et météorologiques, permettant à chacune de ces disciplines de se développer plus efficacement, et le 1er septembre 1876 paraît le premier bulletin météorologique belge.

En avril 1906, un premier ballon-sonde est lancé dans l'objectif d'obtenir des observations météorologiques en altitude.

Le 31 juillet 1913, le service météorologique de l'Observatoire devient une institution autonome sous le nom d'Institut royal météorologique (IRM).

Aujourd'hui, l'IRM est chargé de la rédaction et de la diffusion des avertissements météorologiques en Belgique. Il établit quotidiennement des prévisions météorologiques destinées au grand public et à des secteurs d'activité plus précis comme l'agriculture, le réseau routier, la protection civile, etc.



Un ballon-sonde.

En 1964, un troisième institut est créé sur le site d'Uccle: L'institut royal d'Aéronomie spatiale de Belgique. Avec l'Observatoire royal et l'IRM, il forme aujourd'hui le « Pôle Espace »

Observer le temps à l'échelle du monde

Très vite, les scientifiques ont compris qu'il était impossible de prévoir correctement le temps en se limitant aux observations locales et qu'il fallait travailler à une échelle internationale.

Dès 1654, Ferdinand II de Médicis inaugure le premier réseau météorologique mondial coordonné par la Société météorologique de Florence. En 1849, un réseau de stations météorologiques d'observation est organisé aux États-Unis et le télégraphe permet la transmission rapide des données entre les stations d'observation. En 1854, en Europe, le « Réseau européen de données atmosphériques » est créé et devient opérationnel deux ans plus tard.

Toutefois, ces réseaux d'observation restaient indépendants. Une information météorologique cruciale pouvait ne pas être transmise ; notamment en mer où la communication des données est particulièrement importante.

Une étape importante est franchie en 1853 lorsqu'une conférence internationale se tient à Bruxelles afin d'harmoniser le codage et l'échange des données météorologiques.

En 1873 est créée l'Organisation météorologique internationale pour la diffusion des données météorologiques, qui deviendra l'Organisation météorologique mondiale (OMM), fondée par l'ONU. Elle coordonne aujourd'hui la coopération météorologique entre les pays du monde entier.



Le télescope Schmidt de l'Observatoire royal.

Les satellites et les ordinateurs révolutionnent les prévisions

Durant la Seconde Guerre mondiale, la météorologie est devenue un instrument essentiel pour les belligérants et de nombreuses formations de météorologues ont vu le jour.

Depuis cette période, on assiste à un essor rapide des moyens de récolte des données : généralisation des radars météorologiques, lancement des satellites d'observation, automatisation des stations météorologiques, développement des télécommunications et arrivée d'ordinateurs toujours plus puissants.

Grâce à ces outils, d'immenses quantités de données peuvent être analysées en temps réel, permettant d'améliorer continuellement la précision des prévisions météorologiques.



La station météorologique de l'IRM à Uccle.

La météorologie a aujourd'hui un rôle essentiel dans des domaines très divers comme les besoins militaires, la production d'énergie, les transports (aériens, maritimes et terrestres), l'agriculture, la médecine, la construction, etc. Elle est également indispensable pour la prévision de la qualité de l'air et la prévention des risques naturels d'origine atmosphérique.

Alors quel temps fera-t-il cet été ?

La réponse est simple : plus la prévision concerne un lieu précis et une échéance proche, plus elle sera précise. Les prévisions les plus fiables sont donc à court terme, voire à très court terme.

→ Pour consulter les prévisions officielles en Belgique, les données de l'IRM sont une référence et peuvent être consultées à tout moment : www.meteo.be/fr



→ À très court terme (dans les deux heures) et dans un lieu précis, l'application Buienalarm est assez précise, surtout pour les prévisions de pluie www.buienalarm.be



→ Après toutes ces explications scientifiques, peut-être aurez-vous envie de terminer votre lecture en musique avec une célèbre chanson consacrée à la pluie et au beau temps... Les plus nostalgiques s'en souviendront certainement ! www.youtube.com/watch?v=qQUL-WrHhVE



UNE IDÉE DE SORTIE

Si vous souhaitez découvrir de plus près le monde de l'astronomie et de la météorologie, l'ASBL Generation+ organise une visite de l'Observatoire royal de Belgique à Uccle le **mardi 4 août à 14h00**. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire à partir du mardi 14 juillet à 8h30 auprès du service seniors au **02 605 15 50**.

L'Observatoire royal de Belgique.



Escale littéraire

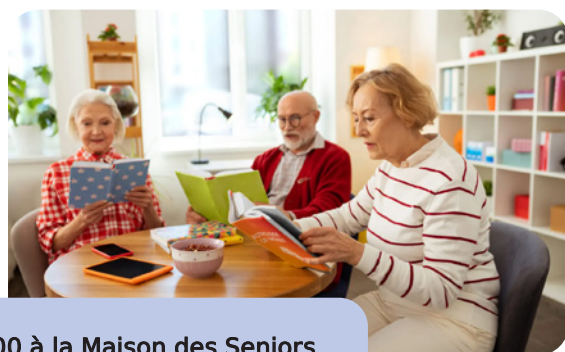
NOUVEAU !

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.

Ce nouveau 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.



PREMIER 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.



Le déluge
Stephen Markley

Californie, 2013. Tony Pietrus, auteur d'un livre-choc sur le dérèglement climatique, reçoit des menaces de mort. Provocation, canular, avertissement ? Le scientifique, qui a prophétisé le chaos à venir, se heurte en effet à un profond déni et assiste, impuissant, à la destruction de la planète. Des supertyphons aux mégafeux, du complotisme antiécologique au capitalisme de surveillance, catastrophes et violences précipitent l'humanité au bord du gouffre.



Les eaux assassines
Dominique Van Cotthem

Une rivière sort de son lit et envahit peu à peu les villages des alentours. Trois femmes qui ont charge d'âmes, Leïla, Paloma et Réjane, ne peuvent évacuer. Heure par heure, les eaux montent. L'inquiétude fait place à l'angoisse. Au matin du deuxième jour, les eaux ont atteint les étages. Leïla, l'infirmière, mère d'un bébé, se retrouve doublement piégée, par l'inondation mais surtout par un mari violent. Elle est partagée entre rester en épouse modèle ou quitter son mari. Quand l'eau entre dans sa maison, ses incertitudes vont voler en éclats. Réjane, la dentellière, n'a pas pu déplacer sa vieille mère souffrant d'Alzheimer. À mesure que l'eau dévaste le rez-de-chaussée, un sombre passé refait surface et met en lumière un lourd secret de famille qui va la changer à jamais. Paloma est bloquée chez elle avec sa jeune adolescente. Elle a des raisons de soupçonner son mari de parricide. L'inondation lui apportera-t-elle la réponse ?



Le destin de ces trois femmes se dévoile au rythme de la montée des eaux. Au-delà de la catastrophe, un récit de vie se construit. Secret de famille, suspicion de meurtre, violence conjugale, chaque maison enferme sa part de romanesque.

Tip van de bib



De opstand van de natuur : een geschiedenis van de Kleine IJstijd (1570-1700) en het ontstaan van het moderne Europa Phillip Blom

Aan het einde van de zestiende eeuw werd Europa getroffen door een 'kleine ijstijd', die duurde tot het begin van de achttiende eeuw. De gemiddelde temperatuur daalde enkele graden, de winters werden koud en lang, rivieren en meren bevroren en de zomers waren onstuimig, met extreme stormen en onweer. Overal mislukten oogsten en leden mensen honger en kou. Niet alleen boeren maar ook landeigenaren raakten verarmd. Het agrarische, feodale fundament van Europa brokkelde af en er ontstonden nieuwe vormen van economische activiteit in de steden. En met de opkomst van de stedelijke, industriële samenleving kwam ook een nieuwe vorm van denken op: de verlichting was geboren.



Aan de hand van ooggetuigenverslagen brengt Philipp Blom deze historische omwentelingen in een wervelend verhaal bijeen. Maar hij trekt ook de parallel met vandaag: de gevolgen van klimaatverandering worden steeds zichtbaarder - kunnen we de gevolgen overzien? Wat vermag de politiek? En kunnen we leren van het verleden?



De tuin : Ontdek de verborgen boodschappen van wind, wolken, planten en dieren Peter Wohlleben

Peter Wohlleben onthult hoe je de subtiele signalen van wind, wolken, planten en dieren kunt herkennen en interpreteren. Boven en onder de grond vinden duizenden kleine en grote fenomenen plaats, die vaak fascinerend en mooi zijn - als je weet waarnaar je moet kijken. Met een getraind oog zul je erachter komen dat madeliefjes een soort weerprofeeten zijn, bepaalde vogels als thermometers fungeren en sommige bloemen ons vertellen hoe laat het is.



De tuin combineert de wetenschappelijke achtergrond van alledaagse fenomenen met charmante anekdotes, interessante natuurbelevissen en nuttige weetjes. Je zult je tuin vanaf nu met andere ogen bekijken!

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

📍 CHAUSÉE 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'Alseberg, 1011 à 1180 Uccle
- 🕒 Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 16h
- ☎ 02 563 21 89
- ✉ epn@uccle.brussels

Espace Public Numérique



Marches du lundi

ACTIVITÉS

MARCHES
DU LUNDI

DÉGRÉ DE DIFFICULTÉ

Facile 
 Moyen 
 Difficile 

Marche des mésanges et des myrtilles



 **6 JUILLET**
 **GÉRARD DUVIVIER & NICOLE HORGNIÉS**

 Centre Sportif ADEPS
 Chaussée de Wavre, 2057 à 1160 Auderghem
 Bus 72 (STIB) - Terminus : ADEPS
 Bus 543 (TEC) - Arrêt : Rouge-Cloître

Marche d'Herbecq



 **20 JUILLET**
 **BETTY LUYCX & YVES VAN BELLE**

 Église Ste Renelde
 Place Adolphe Dupont à 1480 Saintes (Tubize)
 E19 sortie 21 Halle puis A8 sortie 23 à droite vers
 N7 puis à gauche vers Enghien
 SNCB : Uccle - Halle puis Bus TEC 471 vers Enghien
 Arrêt : Saintes Maison Communale

Marche du Hof ten Hout



 **13 JUILLET**
 **VICTOIRE HEDINGER**

 Cimetière de Rhode-St-Genèse
 Parking rue de la Fontaine à 1640 - Rhode-St-Genèse
 Bus R 36 - R 55 (De Lijn)
 Arrêt : Fonteinstraat

Marche du Mussenberg à Lembeek



 **27 JUILLET**
 **JOS ROEGES**

 Gasthuisstraat, 3 à 1502 Lembeek (Halle)
 Parking : Gasthuisstraat
 Train Uccle Saint-Job jusqu'à Halle puis
 correspondance train vers Lembeek (direction
 Braine-le-Comte)





Marche des Chapelles à Grimbergen



3 AOÛT
MICHEL DESCHODT

📍 Pastoor Wouterstaat, 1 à 1850 Grimbergen
🚌 Bus R 31 (De Lijn) - Arrêt : Triohofstraat puis, Speelbroek à 300 m du Parking Prinsenbos

Marche des Trois Villages à Ternat



31 AOÛT
MICHEL DESCHODT

📍 Parking: Rodestraat 28 à 1742 Sint-Katharina-Lombeek
🚌 Bus R 16 (De Lijn)
Arrêt : Sint-Katharina-Lombeek Kerk
Gare de Ternat à 12 minutes

Marche à Vossem et la vallée de la Voer



10 AOÛT
POL BASSO & LINA GIUNTA

📍 Église Dorpsplein à 3080 Vossem
🚌 Bus R 81 (De Lijn) - Arrêt : Pastorieplein
Si travaux terminé, sinon co-voiturage

Marche du golf de Waterloo



7 SEPTEMBRE
CHANTAL RANDAXHE & ANNE BEGASSE

📍 Chaussée de Louvain, 281 à 1410 Waterloo
Parking de l'Intermarché
🚌 Bus 57 (TEC) - Arrêt : Gros du Général

Marche du Kinsendael au Kauwberg



17 AOÛT
HENRI SMEYERS & BRIGITTE VAN REETH

📍 Angle : Chaussée de St-Job - Rue du Château d'Or
Sous les arcades du pont de chemin de fer à 1180 Uccle

Marche au-delà du Rouge Cloître



24 AOÛT
GÉRARD DUVIVIER & NICOLE HORGNIÉS

📍 Centre Sportif ADEPS
Chaussée de Wavre, 2057 à 1160 Auderghem
🚌 Bus 72 (STIB) - Terminus : ADEPS
Bus 543 (TEC) - Arrêt : Rouge-Cloître

Infos pratiques

HORAIRE POUR TOUTE L'ANNÉE

🕒 **RÉUNION À 14h00, DÉPART À 14h15**

Nos promenades durent entre 2h00 et 2h15.

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

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

ASSURANCE COMPRISE.

DE NOUVEAUX GUIDES SONT LES BIENVENU(E)S

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

Sports



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 : 33 €

RESPONSABLES

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



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

📅 INTERRUPTION PENDANT JUILLET ET AOÛT

📅 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**

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**

8€*

Activités bien-être



50€*

Gymnastique d'entretien

☒ INTERRUPTION PENDANT JUILLET ET AOÛT

☒ 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



60€*

Gymnastique Koore

☒ INTERRUPTION PENDANT JUILLET ET AOÛT

☒ VENDREDI 10h45

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

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

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

* PRIX POUR 10 SÉANCES



Inscriptions
OBLIGATOIRES :
Auprès de l'ASBL
Generation+
02 605 15 50

50€*

Relaxation du corps et du mental grâce aux bols chantants tibétains

☒ JEUDI NOUVEL ATELIER ! 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



BON À SAVOIR

- Certaines activités sont interrompues pendant les vacances scolaires.
- Votre mutuelle intervient peut-être dans les frais de votre abonnement sportif. Renseignez-vous auprès de celle-ci. L'asbl Generation+ peut vous aider à compléter tout formulaire y relatif.
- Les cartes d'abonnement sont en vente au Service Seniors.
- Veuillez noter qu'une réduction de 20 % sur les cartes d'inscription aux ateliers est désormais accordée aux personnes en situation de handicap et bénéficiant du statut BIM, sur présentation d'une carte justificative.
- Essai gratuit pour le 1^{er} cours.
- L'assurance est comprise dans le prix.

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

☒ **INTERRUPTION DU 6 JUILLET AU 31 JUILLET
ET DU 17 AOÛT AU 21 AOÛT**

☒ **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 Lafec

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

☒ **INTERRUPTION DU 6 JUILLET AU 21 AOÛT**

☒ **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

☒ **INTERRUPTION DU 6 JUILLET AU 31 JUILLET
ET DU 17 AOÛT AU 21 AOÛT**

☒ **VENDREDI** ⌚ 8h30
📍 **SALLE DES SPORTS, PLACE DE SAINT-JOB 20**

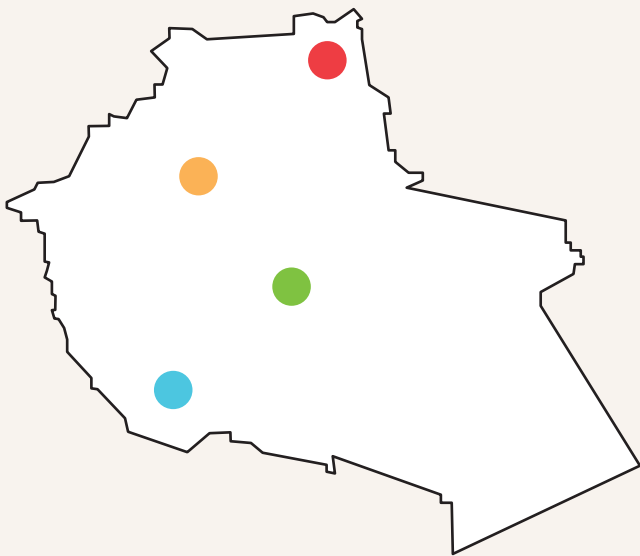
La gymnastique douce s'appuie sur les principes de l'acupuncture et de la médecine traditionnelle chinoise. Elle favorise l'équilibre, stimule la circulation du sang et de l'énergie (Qi), et contribue à préserver la vitalité au quotidien. Particulièrement bénéfique pour les jambes et les articulations, 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 Lafec

*** PRIX POUR 10 SÉANCES**

Ateliers & Jeux de société

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 KRIKENPUT 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

Langues

TABLES DE CONVERSATION

50€*



ANGLAIS



MERCREDI ⌚ 10h00 → 11h30

**INTERRUPTION DU 13 JUILLET AU 17 JUILLET
ET DU 10 AOÛT AU 14 AOÛT**



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

INTERRUPTION PENDANT JUILLET ET AOÛT



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
INTERRUPTION PENDANT JUILLET ET AOÛT
📍 **MAISON DE QUARTIER HOMBORCH**
👤 **RESPONSABLE**
Mme Vismara
marinav2455@gmail.com

📅 **LUNDI** ⌚ 9h30 → 11h30
INTERRUPTION DU 15 AU 31 AOÛT
ET DU 1ER SEPTEMBRE AU 2 SEPTEMBRE
📍 **MAISON DE QUARTIER 1180**

📅 **JEUDI** ⌚ 14h00 → 16h30
INTERRUPTION DU 15 AU 31 AOÛT
ET DU 1ER SEPTEMBRE AU 2 SEPTEMBRE
📍 **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
INTERRUPTION DU 15 AU 31 AOÛT
ET DU 1ER SEPTEMBRE AU 2 SEPTEMBRE
📍 **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
INTERRUPTION DU 15 AU 31 AOÛT
ET DU 1ER SEPTEMBRE AU 2 SEPTEMBRE
📍 **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
INTERRUPTION DU 24 AOÛT AU 28 AOÛT
 📍 **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
INTERRUPTION DU 7 JUILLET AU 13 AOÛT
 📍 **SALLE ST-MARC AV. DE FRÉ 74**
 🗣️ **RESPONSABLE**
 M. François Sikivie

*POUR 10 SÉANCES

Atelier couture et habileté des aiguilles
(tricot, 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
INTERRUPTION PENDANT JUILLET ET AOÛT
 📍 **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

RESPONSABLE :
📞 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

Parlez-moi de la pluie...

De quoi parlerait-on sans la météo ? Voici 39 mots pour alimenter la conversation. Il s'entrecroisent dans la grille en tous sens et toutes directions. Quand vous les aurez tous biffés, les lettres restantes vous rappelleront une voix sympathique.

ALERTE
ANTENNE
ANTICYCLONE
APHELIE
BRUINE
BRUME
BULLETIN
CALME
CANICULE
CELCIUS
CHIEN
CIRRUS
CLIMAT

COMITE
ECLAIR
EL NINO
EOLIEN
FRONT
GRENOUILLE
GRESIL
IRM
ISOHYETE
LUNDI
METEO
MILLIBAR
MODELE

OBSERVATIONS
PEPIN
PRECIPITATIONS
RIFLARD
ROILLE
SOIR
SOLEIL
TEMPETE
TEMPS
TSUNAMI
TYPHON
UCCLE
VORTEX

Un grand « Monsieur »

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

Solution du Méli-les-mots du numéro 32 : ALTRUISME

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

Sudokus

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

FACILE

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

DIFFICILE

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

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

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



Direction ASBL

JEAN-LUC VANRAES

Échevin des Seniors et Tutelle de l'ASBL

DANIEL HUBLET

Président et éditeur responsable

ANN-MARY FRANCKEN

Administratrice déléguée

Comité de rédaction

DANIEL HUBLET

Rédacteur en chef

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

MARIANNE GUSTOT, CHRISTINE MARCHAL, MARIE-JOSE GONZALES,

LAURENT VAN STEENSEL, OLIVIA COULON, VANESSA DEMESMAEKER

Équipe de rédaction

Partenaire technique

ABC-DRUKKERIJ

Graphisme & impression

Horaires d'ouverture au public

📅 **LUNDI → VENDREDI**

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

📍 **RUE DE STALLE 77**



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

Par téléphone :

☎ **02 605 15 50**

📅 **LUNDI → VENDREDI**

🕒 **08h30 → 12h00**

🕒 **14h00 → 15h30**

✉ **seniors@uccle.brussels**

Abonnez-vous au Magazine G+!

**Tarifs
d'abonnement :**

10 € / an*
pour les Ucclois(es)

20 € / an*
pour les
non-Ucclois(es)

* Abonnement 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



**Suivez-nous
aussi sur Facebook**

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