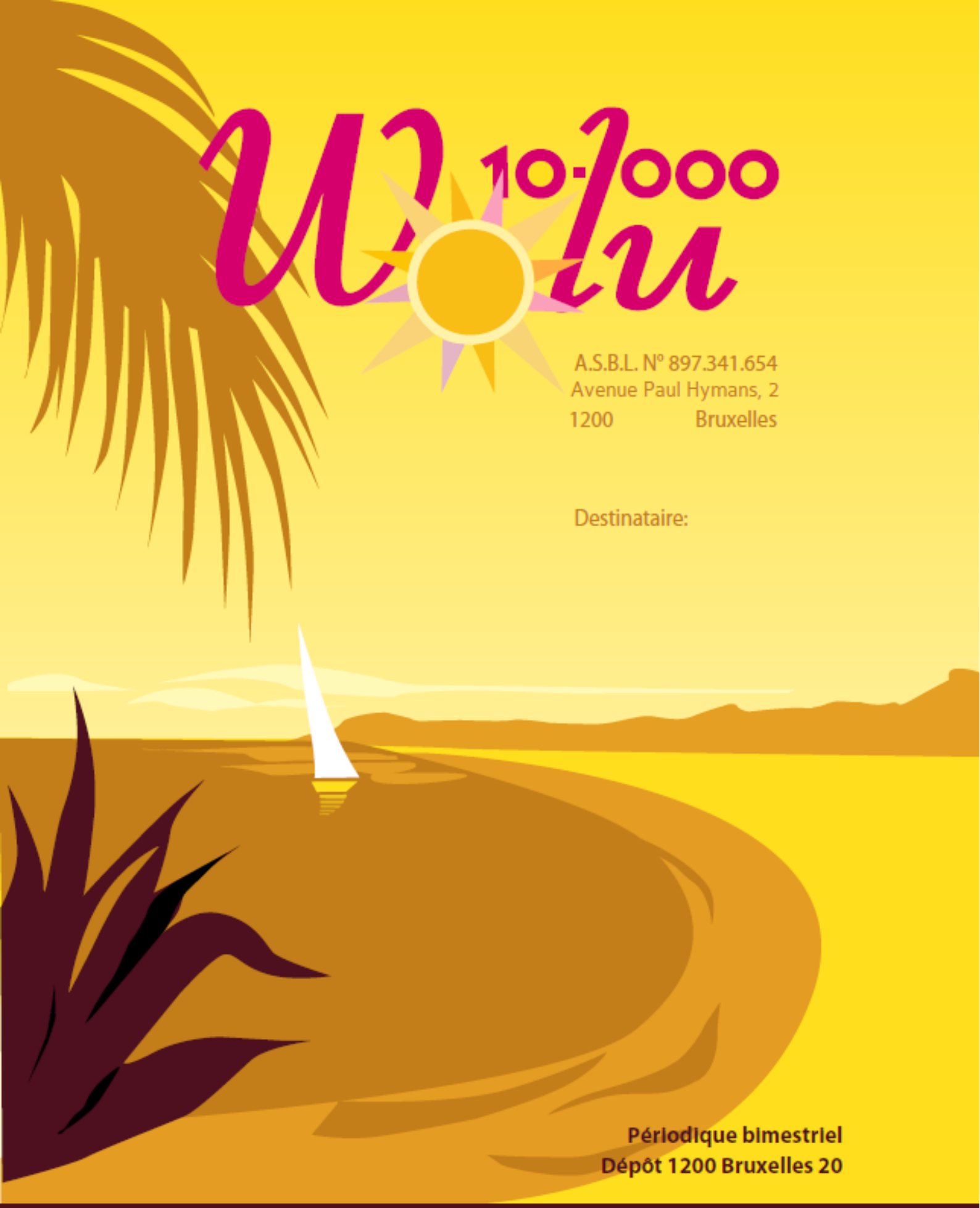


A.S.B.L. N° 897.341.654
Avenue Paul Hymans, 2
1200 Bruxelles

Destinataire:

Périodique bimestriel
Dépôt 1200 Bruxelles 20

PROGRAMME WOLU 10.000

NOVEMBRE-DECEMBRE 2019

Edito

Chers membres de Wolu 10.000,

La programmation de cette fin d'année s'annonce particulièrement riche et variée.
Le théâtre sera à l'honneur avec la pièce bouleversante « *Love Letters* » d'Albert Ramsdell Gurney. Le théâtre des Martyrs vous proposera un spectacle haut en couleur qui retrace « *L'histoire approximative mais néanmoins touchante et non-écourtée de Boby Lapointe* » inspirée de la vie passionnante de cet auteur-compositeur français au registre pour le moins… atypique.
Le théâtre du Ratinet sera le cadre d'une après-midi intergénérationnelle « *grands-parents – petits enfants* » à la découverte des aventures de « *Ratinet et Saint-Nicolas contre Fantomôs* ». La traditionnelle « Revue des Galeries » portera un regard impertinent sur l'actualité de ces derniers mois.
De belles choses seront aussi à voir lors des visites guidées : la maison-atelier, bâtiment significatif du style moderniste, du sculpteur Oscar Jespers vous plongera dans l'intimité de l'artiste.
Au musée d'art et d'histoire du Cinquantenaire, l'exposition « Crossroads » retrace, elle, la période méconnue mais fascinante du Moyen-âge.
De la marche sportive, du bowling, des conférences, du ciné-club complèteront agréablement cette belle programmation.
Nous espérons enfin vous retrouver nombreux pour partager un agréable moment de convivialité à l'occasion de notre traditionnel goûter du Nouvel an qui aura lieu le 13 janvier !
Nous vous souhaitons, chers membres de Wolu 10.000, d'agréables moments de découverte culturelle et, d'ores et déjà, d'excellentes fêtes de fin d'année.

Isabelle Molenberg
Administratrice déléguée
de l'asbl Wolu 10.000
Première échevine
Famille, Action Sociale, Seniors, Santé,
Egalité des chances, Personnes handicapées

Olivier Maingain
Président de l'asbl Wolu 10.000
Le Bourgmestre

Premier jour des inscriptions
Le lundi 4 novembre 2019 de 9h00 à 11h00
dans la Salle du Conseil de l'Hôtel communal

N'oubliez pas de renouveler votre affiliation pour 2020 en décembre afin de pouvoir vous inscrire aux activités de 2020 et recevoir les prochaines circulaires d'activités.

Les nouvelles cartes de membre sont disponibles à partir du 1er décembre 2019.

Le montant de la cotisation annuelle 2020 est fixé à :

15€ / personne habitant Woluwe-Saint-Lambert

25 € / personne domiciliée dans une autre commune

Vous pouvez également payer votre cotisation sur le compte bancaire de Wolu10.000 suivant : **BE47 0682 5035 2680**

TOUT LE MONDE Y GAGNE !

En cette fin d'année, nous avons souhaité vous faire plaisir et faire plaisir à vos amis. Du 1er décembre au 31 janvier, parrainez la personne de votre choix(*) et bénéficiez tous les deux d'une offre spéciale d'affiliation. Pour cela, venez vous inscrire en même temps et vous ne devrez payer chacun que la moitié de la cotisation annuelle due pour l'année 2020. Faites découvrir à vos amis le plaisir des loisirs avec Wolu 10.000 !

(*) Une personne qui n'a jamais été membre de Wolu 10.000 par le passé .

C'EST NOUVEAU A WOLU 10.000

Nouvelle possibilité d'inscriptions

Depuis le mois de septembre il est possible de vous inscrire aux activités directement en ligne via notre nouveau site internet.

S'il vous est loisible de vous inscrire en ligne aux activités de votre choix de chez vous, nous continuerons également à recevoir les personnes qui le souhaitent au bureau pour s'inscrire à toutes les activités que nous proposons. Et bien sûr, toute l'équipe de Wolu 10.000 reste à votre disposition pour vous aider.

Pour les personnes qui voudraient s'inscrire via le site et qui malgré tout éprouveraient quelques difficultés, vous pourrez prendre un rendez-vous informatique individuel au Centre Malou.

Vous êtes de plus en plus nombreux à solliciter une aide individuelle pour votre ordinateur, tablette ou votre Smartphone. C'est la raison pour laquelle le Centre Malou Seniors vous propose la possibilité de venir 4 fois par semaine à des **rendez-vous** particuliers de 30 minutes ! Quand ?

les lundis matin de 9h00 à 12h00 ;

les lundis après-midi de 13h30 à 16h30 ;

les mardis matin de 9h00 à 12h00 ;

les mercredis après-midi de 14h00 à 17h00.

Vous pourrez ainsi régler vos soucis au plus vite !

Pour ce faire, prenez contact avec l'équipe du Centre Malou au 02/770.57.14 et **réservez** vite vos 30 minutes de tête à tête pour mieux vous en sortir avec votre appareil !

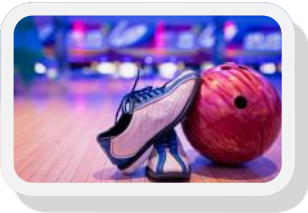
1. BOWLING

Mardi 12 novembre 2019

Bowling

14h00

Un mélange d'amusement et de sport, ainsi que beaucoup de rires : vous ne pouvez pas manquer cette partie de bowling ! Pas d'inquiétude, novice ou expert, chacun y trouve son compte car l'important c'est de passer un agréable moment ensemble.



RDV : Bowling Crosly
Boulevard de l'Empereur 36 - 1000 Bruxelles

Prix : 5,40 €

2. VISITE GUIDÉE

Vendredi 15 novembre 2019

Atelier Jespers

Attention : 13h00

L'ancienne maison-atelier du sculpteur Oscar Jespers est une construction avant-gardiste nettement influencée par le cubisme édifiée en 1928. Après une demande auprès de l'architecte Le Corbusier, c'est finalement à Victor Bourgeois que le sculpteur Oscar Jespers commandera sa maison avec atelier, construite en 1928. La pureté des volumes, la lumière et les espaces font de cette réalisation l'un des manifestes du Modernisme à Bruxelles. Aujourd'hui, l'atelier Jespers retrouve en partie sa fonction d'origine en accueillant des expositions d'art et de design.

RDV : Devant l'Atelier Jespers
Avenue du Prince Héritier 149 - 1200 Bruxelles

Prix : 8,50 €

3. MARCHE SPORTIVE

Marche sportive

Lundi 18 novembre 2019
14h00

En route vers de nouveaux chemins, …

Destinée aux plus sportifs, cette marche vous fera parcourir +/- 8 km (environ 2h). Nous vous conseillons de bonnes chaussures de marche (petits chemins) et des vêtements adaptés à la météo.

RDV : Tram 44 vers Tervueren
Arrêt « Quatre bras »

Prix : 1,50 €

4. APRES-MIDI LITTÉRAIRE

Clémy Temmerman

Jeudi 21 novembre 2019
14h00

Rencontre avec Clémy Temmerman, présidente du Cercle d'histoire, d'archéologie et d'architecture de Woluwe. Elle vous parlera de son parcours et de sa passion pour les « vieilles pierres ».

Woluwéenne de naissance, dès son plus jeune âge, Clémy Temmerman se découvre un grand intérêt pour l'Histoire et la découverte des civilisations. Dès1978, c'est le patrimoine et plus particulièrement les châteaux des 19 communes qui lui serviront de point de départ d'un cycle de conférences inédites.

Madame Temmerman est l'auteure de multiples recherches dans les nombreux domaines que recouvre la notion de patrimoine et qui ont conduit à la publication d'articles dans la revue « Wiluwa » ainsi que de divers albums comme le « Centenaire de l'avenue de Tervueren » ou encore plus récemment, en décembre 2018 « Flâneries dans Woluwe-Saint-Lambert hier et aujourd'hui ».

L'entrée est **gratuite** mais les places étant limitées, **la réservation est obligatoire -** date limite 18 novembre.

RDV : Centre Malou Seniors
Chaussée de Stockel 44 - 1200 Bruxelles

Gratuit

5. FILM

Sugarland

Vendredi 22 novembre 2019
20h00

Dans le cadre du « Plan santé » intercommunal abordant plus particulièrement la thématique du sucre et de ses effets néfastes, ainsi que des différentes actions qui y seront menées durant l'année académique 2019-2020, nous avons le plaisir de vous inviter à la **projection du film documentaire** Sugarland

Le sucre est partout !

Toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante. Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au cœur de notre culture et de nos régimes ?

Damon Gameau se lance dans une expérience unique : tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée.

A travers ce voyage ludique et informatif, Damon souligne des questions problématiques sur l'industrie du sucre et s'attaque à son omniprésence sur les étagères de nos supermarchés ! SUGARLAND changera à tout jamais votre regard sur votre alimentation.

L'entrée est **gratuite** mais les places étant limitées, **la réservation est obligatoire**.

RDV : W : Halll-
Centre culturel de Woluwe-Saint-Pierre - Salle Fabry
Avenue Charles Thielemans, 93 - 1150 Bruxelles

Gratuit

6. CONFÉRENCE

D'Anvers aux États-Unis : l'Épopée de la Red Star Line

Mardi 26 novembre 2019
14h30

Conférence présentée par Dominique De Cleer

La fin du XIXe siècle et le début du XXe voient des millions de réfugiés fuir la précarité de leurs conditions de vie dans l'espoir d'une vie meilleure en Amérique. Entre 1873 et 1935, plus de 2 000 000 de passagers - dont un quart de juifs fuyant les pogroms russes et austro-hongrois - embarqueront à Anvers à bord des navires de la Red Star Line à destination de New York ou de Philadelphie. Le crash boursier de 1929 et le durcissement des conditions d'immigration mettront définitivement un terme aux activités de la compagnie maritime. Dès 2001, le gouvernement de la Communauté flamande reconnaît la valeur historique industrielle des anciens bâtiments de la Red Star Line qui seront achetés par la ville en 2005. La même année, un bureau d'architectes new-yorkais se voit attribuer le projet de restauration de ces hangars. Deux ans plus tard, un comité scientifique est mis en place et le 28 septembre 2013, le musée de la Red Star Line ouvre ses portes sur le quai du Rhin où jadis étaient amarrés les paquebots en partance pour les Etats-Unis d'Amérique.

Cette conférence vous est présentée en préambule à la visite du musée qui vous sera proposée dans programme ultérieur.

RDV : Hôtel Communal - Salle des Conférences
Avenue Paul Hymans 2 -1200 Bruxelles

Prix : 4,00 €

7. THEÂTRE

Love letters

Mercredi 27 novembre 2019
14h00

Pièce de Albert Ramsdell Gurney (adaptation de Alexia Perimony)

Tout au long de leur vie, Melissa et Andy se sont aimés de loin, par correspondance, sans jamais pouvoir être ensemble. Le destin, la vie, les rencontres les ont rapprochés puis éloignés. Jamais ils n'ont cessé de s'écrire. Au fil de leurs échanges, on ressent l'amitié taquine de l'enfance, la passion adolescente, la complexité des sentiments mêlée aux espoirs et désillusions de l'âge adulte. Leur relation épistolaire est à la fois drôle, tendre et d'une réalité bouleversante. C'est l'illustration d'une amitié profonde qui a toutes les apparences d'un amour non déclaré.

RDV : Hôtel Communal - Salle des Conférences
Avenue Paul Hymans 2 -1200 Bruxelles

Prix : 12,50 €

8. RESTO'S-ENSEMBLE

Cuisine de brasserie - «Le Remember»

Jeudi 28 novembre 2019
12h00

C'est dans le cadre chaleureux du restaurant Le Remember que nous vous retrouverons cette fois-ci. C'est un menu gourmand et automnal qui sera proposé.

RESTO'S-ENSEMBLE

Feuilleté de champignons blonds à l'ail et persil plat, croustillant de Serrano

Cuisse de poulet jaune fermier désossée, farcie et caramélisée - croustillant de Légumes bio et pommes croquettes

Pavlova

2 boissons : vin blanc, rouge, bières, eaux, soft

Café ou thé

Afin de garantir la qualité du service et du repas, il ne sera pas possible de demander de modification de menu.

RDV : Restaurant « Le Remember »
Tomberg 176 - 1200 Bruxelles

Prix : 29,50 €

9. EXPLORATION DU MONDE

Arctique, la vie en nord

Jeudi 28 novembre 2019

15h00

Film Exploration du Monde présenté par Jacques Ducoin

L'Arctique est un monde mythique, une terre hostile où la glace et l'animal règnent. Depuis plus d'une décennie, l'auteur a approché cette terre si belle, si forte et en même temps si fragile. Il a rencontré ces hommes, vivant en symbiose avec elle, comme leurs ancêtres.

RDV : Hôtel Communal - Salle des Conférences
Avenue Paul Hymans 2 -1200 Bruxelles

Prix : 7,00€

10. CINÉCLUB

Mia & le lion blanc

Vendredi 29 novembre 2019

14h00

Film de Gilles de Maistre, avec Daniah De Villiers, Mélanie Laurent, Langley Kirkwood (1h45)

Mia a onze ans quand elle noue une relation hors du commun avec Charlie, un lion blanc né dans la ferme de félins de ses parents en Afrique du Sud. Tous deux grandissent comme frère et sœur et deviennent vite inséparables. Trois ans plus tard, Charlie est devenu un lion imposant. Mia découvre alors le secret que cache la ferme : son père vend les lions à des « chasseurs de trophées ». Mia n'aura désormais qu'une obsession : sauver Charlie, à tout prix .

RDV : Hôtel Communal -Salle des Conférences
Avenue Paul Hymans 2 - 1200 Bruxelles

Prix : 3,00€

11. GOÛTER —THÉÂTRE

Boby Lapointe

Dimanche 01 décembre 2019
Attention : 14h00

« L'histoire approximative mais néanmoins touchante et non-écourtée de Boby Lapointe »

Trois conférenciers, qui n'ont pas froid aux yeux, nous racontent Boby Lapointe, ce natif de Pézenas, ville où chaque syllabe compte, qui pratiquait allégrement l'allitération, le double sens, le calembour et les paronomases. Oeuvrant pour la restauration du patrimoine français (sic), les trois compères retracent en chansons et fredaines le parcours du virtuose de la langue française et fort en mathématiques qui a galéré avant de pouvoir enregistrer ses compositions. « Dans la vie, j'ai eu des hauts et des bas ; dans les hauts, j'installais des antennes et, dans les bas, j'étais scaphandrier. »

RDV : Théâtre des Martyrs
Place des Martyrs 22 - 1000 Bruxelles

Prix : 15,00 €

12. ACTIVITE GRANDS-PARENTS & LEURS PETITS-ENFANTS

Théâtre du Ratinet

Mercredi 4 décembre 2019
14h30

La Cellule « Loisirs des Seniors » se joint au service « Famille – Petite enfance » pour vous proposer une nouvelle fois, un après-midi réservé aux grands-parents et leurs petits-enfants au théâtre du Ratinet.

Ratinet et saint Nicolas contre Fantamôs

Spectacle de marionnettes pour petits et grands
(à partir de 2 ans)

Alors qu'il donne sa toute première interview, saint Nicolas se fait enlever par le vilain Fantamôs.

Mais Ratinet n'a pas dit son dernier mot.

Avec ses deux amis Mick et Marie, il décide de monter un plan pour libérer saint Nicolas.

Y arriveront-ils ? Suspense…

Le prix comprend le transport, le spectacle et la rencontre avec saint Nicolas.

Le retour à Woluwe est prévu pour 17h45.
Attention, le nombre de places est limité !

Date limite des inscriptions : le 19 novembre 2019.

RDV : Hôtel Communal - Tomberg
Avenue Paul Hymans 2 - 1200 Bruxelles

Prix par personne.

Prix : 8,00 €

13. SPECTACLE - NEXT GENERATION

La Cantoria Lenguas Malas

Dimanche 8 décembre 2019
11h00

Ce jeune quatuor vocal catalan aborde la polyphonie ancienne avec décontraction. Son répertoire de prédilection : les musiques du Siècle d'or espagnol et de la Renaissance italienne. La garantie d'une matinée musicale pleine de fraîcheur.

Programme

Œuvres de Bartomeu Cárceres
Œuvres de Mateo Flecha
Œuvres de Francisco Guerrero

RDV : Bozar - Salle Henry Le Bœuf
Rue Ravenstein 23 - 1000 Bruxelles

Prix : 11,00 €

14. DÎNER DE CHASSE

Le Shake Hands

Mardi 10 décembre 2019
12h00

L'automne, moment propice si l'en est pour se régaler de bons plats généreux et réconfortants. Le dîner de chasse est une excellente occasion de partager un repas de qualité en toute convivialité.

Cette année, nous vous proposons de nous rencontrer dans un lieu convivial et chaleureux, le restaurant "Le Shake Hands" autour d'un menu sur le thème du gibier soigneusement établi pour vous.

Apéritif et ses bouchées

Croquettes de gibier sur lit de champignons forestiers

Le filet de râble de lièvre, crumble aux marrons, purée de céleri

Tarte Tatin, caramel beurre salé, glace vanille

1/4 de vin rouge, blanc ou rosé

Thé ou café

Afin de garantir la qualité de service et du repas, il ne sera pas possible de demander de modification de menu.

RDV : Restaurant « Shake Hands »
Avenue Orban 208 - 1150 Bruxelles

Prix : 54,00 €

15. PRESENTATION DES VOYAGES

Saison 2020

Mercredi 11 décembre 2019
10h00

Wolu 10.000 propose à ceux qui le souhaitent, de participer à la présentation des voyages qui seront proposés en 2020. Ce sera l'occasion idéale, aussi bien pour les membres que pour les non-membres, de découvrir en images les différentes destinations organisées en collaboration avec une agence de voyages spécialisée et de poser toutes les questions souhaitées. En avant-première, nous pouvons d'ores et déjà vous présenter les destinations 2020 avec : une croisière « Croatie », la Sicile, la Bretagne, Vérone et les séjours à La Panne ...

Inscription préalable obligatoire

RDV : Hôtel Communal - Salle des Conférences
Avenue Paul Hymans 2 - 1200 Bruxelles

Prix : Gratuit

16. VISITE GUIDÉE - EXPOSITION

Crossroads

Vendredi 13 décembre 2019
14h00

L'exposition fait un voyage à travers le Moyen Âge, illustrant une période encore trop souvent qualifiée « d 'Âge sombre » et barbare. Il s'agit, ici, de rectifier cette image tronquée. On y découvre une époque riche en échanges et en contacts. Elle rassemble autour de plusieurs thèmes (connectivité, diversité, héritage de Rome, savoir, identité, guerre, religion) des chefs-d'oeuvre d'éminentes collections du Haut Moyen Âge en provenance de musées belges et étrangers : Pays-Bas, Allemagne, Grèce, Hongrie,...

RDV : Musée royaux d'Arts et Histoire
Parc du Cinquantenaire 10 - 1000 Bruxelles

Prix : 19,50 €

17. CARREFOUR SANTÉ

L'incontinence urinaire chez les seniors

Lundi 16 décembre 2019
14h00

La conférence réservée aux Seniors de la commune de Woluwe-Saint-Lambert est organisée dans le cadre du « Carrefour Santé » à l'initiative de Madame Isabelle Molenberg, Echevine des Seniors.

Les fuites urinaires…. Quel tabou !

Il s'agit pourtant d'un problème fréquent chez les hommes, les femmes ; et ce, quel que soit leur âge.

Alors qu'elle est souvent vécue comme une évolution normale liée au vieillissement, l'incontinence urinaire n'est pas une fatalité ! Une amélioration est possible dans de nombreuses situations.

Le Docteur François Hervé, urologue aux Cliniques Universitaires Saint-Luc et spécialisé en incontinence urinaire, vous propose de démystifier le fonctionnement vésical normal et pathologique et d'expliquer les solutions thérapeutiques existantes.

L'accès à la salle ne sera plus permis après 14h00.

<u>Inscription préalable et ticket obligatoires</u>

RDV : Hôtel Communal - Salle des Conférences (-1)
Avenue Paul Hymans 2 - 1200 Bruxelles

Gratuit

18. EXPLORATION DU MONDE

Mexico, cœur vibrant des Amériques

Jeudi 19 décembre 2019
15h00

Film Exploration du Monde présenté par Guy Cousteix

De la turbulente ville de Leh à la montagne Nun et ses 7000 mètres d'altitude, de l'hiver au Zanskar aux grands monastères sous le regard du Dalaï-Lama, des premières marches du Karakoram Indo-Pakistanais au Baltistan, ce film est une fresque époustouflante sur la diversité de ces peuples montagnards.

RDV : Hôtel Communal - Salle des Conférences
Avenue Paul Hymans 2 -1200 Bruxelles

Prix : 9,00€

---

19. CINÉCLUB

Le flic de Belleville

Vendredi 20 décembre 2019
14h00

Film de de Rachid Bouchareb avec Omar Sy, Luis Guzman, Biyouna (1h51)

Baaba est flic à Belleville, quartier qu'il n'a jamais quitté, au grand désespoir de sa copine qui le tanne pour enfin vivre avec lui, ailleurs, et loin de sa mère. Un soir, Roland, son ami d'enfance, est assassiné sous ses yeux. Baaba prend sa place d'Officier de liaison auprès du Consulat de France à Miami, afin de retrouver son assassin. En Floride, flanqué de sa mère plus qu'envahissante, il est pris en main par Ricardo, un flic local toujours mal luné. Contraint de faire équipe, le duo explosif mène l'enquête…

RDV : Hôtel Communal - Salle des Conférences
Avenue Paul Hymans 2 - 1200 Bruxelles

Prix : 3,00€

20. THÉÂTRE

La Revue

Dimanche 29 décembre 2019
15h00

Mise en scène d'Alexis Goslain

Caricatures, chansons et sketchs politiques. Un vent frais réjouissant pour les fêtes. La traditionnelle Revue de fin d'année du Théâtre Royal des Galeries veut parcourir en deux heures l'actualité de l'année écoulée en la portant à son paroxysme grâce à notre belgitude et son florilège d'absurdités bien de chez nous. Sur fond de strass et de paillettes, les grands événements politiques, sociaux, économiques, culturels et sportifs sont présentés sous forme de sketches, entrecoupés de chansons et de chorégraphies.

RDV : Théâtre Royal des Galeries
Les Galeries Saint-Hubert - 1000 Bruxelles

Prix : 22,00 €

21. EXPLORATION DU MONDE

Costa Rica, la fièvre verte

Jeudi 9 janvier 2020
15h00

Film Exploration du Monde présenté par Alain Basset

En quelques années, ce petit pays d'Amérique centrale de 5 millions d'habitants, coincé entre Pacifique et Caraïbes, a quitté l'anonymat pour devenir le champion de l'environnement. C'est aujourd'hui une véritable arche de Noé installée sur trois chaines volcaniques toujours actives. Avec un taux d'alphabétisation proche de 100%, une sécurité sociale efficace, une espérance de vie de 80 ans, ils peuvent entonner avec fierté le slogan national, « Pura vida », un cocktail d'humain, de naturel et de spirituel.

RDV : Hôtel Communal Salle des Conférences
Avenue Paul Hymans 2 -1200 Bruxelles

Prix : 7,00€

22. GOÛTER DE NOUVEL AN

Goûter de Nouvel An

Lundi 13 janvier 2020
14h30

Nous vous convions à notre goûter annuel afin de vous présenter nos voeux de Nouvel An dans le cadre sympathique de la Rotonde. A cette occasion, nous vous proposons en ce début d'année de partager une pâtisserie et un café. Cette rencontre pourrait être l'occasion d'échanger sur les activités passées et futures et pourquoi pas créer de nouveaux liens dans un cadre convivial.
Une animation vous sera proposée par Magic Eric avec un spectacle plein de surprises qui vous laissera un souvenir inoubliable.

Inscription préalable obligatoire

RDV : Salle de la Rotonde
J.-F. Debecker 54 -- 1200 Bruxelles

Prix 6,00 €

CENTRE MALOU SENIORS PLANTE UN ARBRE POUR SES 10 ANS

C'est en 2006 que l'Echevine des Seniors Isabelle Molenberg a commencé à élaborer le projet d'un centre entièrement dédié aux seniors.

Et c'est lors d'un voyage en Italie, dans le cadre d'un projet de jumelage avec la ville de Grosseto, que l'idée a germé et c'est donc avec la collaboration de seniors impliqués que le projet a pris forme : un espace de proximité qui corresponde au mieux à leurs besoins et attentes : ouvert aux seniors de la commune, pour leur permettre de découvrir ou d'entretenir une passion, prendre du temps pour eux et pour les autres, participer à des ateliers, faire des rencontres, et pour certains, rompre avec l'isolement quotidien. En 2009, le Centre Malou ouvre ses portes, avec un bel éventail d'activités permanentes.

Voilà donc déjà 10 ans que l'on a procédé à son inauguration, des années qui ont filé à grande vitesse, emportées par le rythme soutenu des animations et des activités qui s'y sont succédé dans une ambiance conviviale et familiale.

On s'y divertit bien entendu, et des cycles d'information ou même de formation y sont proposés. Des conférences et ateliers viennent d'ailleurs compléter ces cycles. La santé reste un sujet traité régulièrement car pour vivre en toute quiétude, il convient d'être bien informé dans tous sortes de domaines qui se complètent.

Le Centre Malou se veut aussi ouvert et solidaire et s'implique régulièrement dans des projets d'aide aux plus démunis.

La culture occupe une place de choix dans le programme des activités : conférences, rencontres littéraires, sont des moments privilégiés d'enrichissement et de partage. Une petite bibliothèque s'y est développée aussi, pour les nombreux lectrices et lecteurs qui fréquentent le Centre Malou. Et que dire de la fameuse « dictée des seniors » dont les éditions successives remportent à chaque fois plus de succès !

Au fil des années, l'offre en matière d'ateliers et de découvertes s'est encore étoffée dans des domaines aussi divers que l'art floral, le champagne, le chocolat, l'origami ou… le compost. Impossible de les citer tous, mais la liste complète est disponible sur place.

Le Forum des seniors s'y est réuni plusieurs fois, pour que la parole circule et que l'on continue à récolter des précieuses informations sur les souhaits et les besoins des seniors de Woluwe-Saint-Lambert.

Le Centre Malou Seniors et ses précieux bénévoles font un maximum pour offrir un large choix d'activités pour satisfaire tout le monde, ce n'est plus à démontrer !

Un rendez-vous symbolique

Pour marquer les 10 ans du Centre Malou, un tilleul, arbre protecteur symbole d'amitié, sera planté le lundi 18 novembre à 10h30 à la plaine de jeux du parc Malou, près des engins de gymnastique pour seniors.

Ne manquez pas ce rendez-vous qui se terminera par une boisson chaude servie en toute convivialité au Centre Malou.

Renseignements et inscription obligatoire (avant le 8 novembre)

au 02/770.57.14 ou fase.gsst1@woluwe1200.be

Antenne Interuniversitaire UCL/ULB des seniors et du temps libre de Woluwe-Saint-Lambert

L'Antenne Interuniversitaire de Woluwe-Saint-Lambert vous propose chaque année un large éventail de conférences.

Ces conférences, de niveau universitaire, s'adressent à toutes les personnes soucieuses de mettre à profit leur temps libre pour actualiser leurs connaissances dans les domaines les plus variés.

Les exposés, donnés pour la plupart par des professeurs de l'UCL et de l'ULB, ont lieu **le mardi à 14h30 dans la salle des conférences (sous-sol) de l'Hôtel communal** à Woluwe-Saint-Lambert, 2, avenue Paul Hymans (station de métro Tomberg) et sont suivis d'un échange entre le public et le conférencier.

Vous pouvez vous procurer le programme complet en envoyant un courriel à a.interuniversitaire.wsl@outlook.com, en téléphonant au 02/761.28.35 ou au secrétariat 123 Tomberg, 1200 Bruxelles (rez-de-chaussée).

Prochaines dates :

19/11/2019	« L'immunothérapie, promesses et développement » **Mme Sophie LUCAS**
03/12/2019	« Les Talibans afghans : trajectoires socio-historiques d'un national-islamisme » **M. Nicolas GOSSET**
17/12/2019	« La République démocratique du Congo : quelle est la situation un an après les élections ? » **Mme Colette BRAECKMAN**
07/01/2020	« L'Art Nouveau en Belgique : de l'architecture aux arts décoratifs » **Mme Françoise AUBRY**

Prix : 7 € à payer sur place, pas de réservation

4 bonnes raisons de réutiliser ses sachets de thé usagés

Vous l'adorez en breuvage, mais saviez-vous que même après utilisation, le thé peut encore vous surprendre ? Tour d'horizon de toutes les astuces possibles avec un sachet .

Un allié beauté pour estomper les cernes

Riche en antioxydant, le thé favorise la circulation sanguine et est idéal pour réduire les vilaines cernes qui trahissent notre état de fatigue. Pour une meilleure efficacité, placez les sachets au réfrigérateur pendant cinq à dix minutes puis appliquez-les sur les yeux entre quinze et vingt minutes. Le froid aidera à décongestionner la peau. Pour un effet optimal, préférez le thé vert, aux vertus hautement antioxydantes.

Il apaise brûlures et démangeaisons

Les sachets de thé humides se révèlent efficaces contre les piqûres d'insectes et les brûlures superficielles. Si un moustique vient de vous piquer, appliquez un sachet de thé fraîchement infusé sur la zone concernée. Les démangeaisons vont s'atténuer et la zone gonflera moins.

Le thé possède aussi des vertus apaisantes pour votre peau rougie par le soleil. Il vous suffit d'y appliquer un sachet de thé humide et froid en compresse. Vous pouvez aussi prendre un bain tiède dans lequel vous avez fait tremper plusieurs sachets.

Il nourrit et hydrate les plantes

Si vous vous absentez plusieurs jours et que vous craignez que vos plantes ne se dessèchent, un sachet de thé usagé peut être la solution. Placez un ou plusieurs sachets dans la terre de vos plantes, puis arrosez-les. Les sachets retiendront l'eau et garderont la terre humide. De plus, le thé produit de l'azote, de l'acide phosphorique, du manganèse et de la potasse, qui sont des nutriments utiles pour la croissance des plantes.

Lustrez vos miroirs avec des sachets de thé

Vous souhaitez lustrer votre miroir un peu terne sans avoir à utiliser de produits nettoyants ? Un simple sachet de thé peut faire l'affaire! Après avoir bu votre boisson, passez votre sachet encore humide sur votre miroir pour le nettoyer et le faire briller. Essuyez avec un chiffon, si possible en microfibre. Il ne vous reste plus qu'à vous admirer !

Extraits de la News du « Plus Magazine » du 16 octobre

LÉGENDE – NIVEAUX

- Facile, accessible à tous
- Moyen, nécessite des efforts
- Difficile, temps de marche et de station prolongés

Horaires d'ouverture

8h30 à 12h00

13h30 à 16h30

123 Tomberg -1200 Bruxelles

☎ 02/761.28.42-43-50