



WOLU 10.000

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

SEPTEMBRE-OCTOBRE 2021

Edito

Chers membres de Wolu 10.000,

La rentrée s'annonce riche en découvertes et en activités invitant à partager d'agréables moments de convivialité.

Immergez-vous dans l'ambiance ferroviaire, à la fois orientale et européenne grâce à la visite qui retrace la création de la ligne Pekin-Hankou au Train World.

La visite de l'exposition « Parcs et espaces verts de Bruxelles » à la Maison du Roi, vous proposera une balade d'automne dans un parc qui faisait partie des jardins royaux et produisait les fruits de la cour.

Une journée à Liège vous permettra de visiter l'exposition consacrée à Napoléon et son empire.

La musique sera au rendez-vous avec un concert de jeunes artistes déjà virtuoses. Au théâtre royal des Galeries, les rires et l'émotion répondront présents avec les pièces « Larguez les amarres » et « Oleanna ».

Des conférences, du ciné-club, du bowling et de la marche sportive complètent ce programme que nous vous souhaitons de découvrir avec beaucoup de plaisir.

Nous vous souhaitons d'agréables moments au gré des multiples animations qui vous sont proposées dans ce programme.

Isabelle Molenberg
Administratrice déléguée
de l'asbl Wolu 10.000
Première échevine

Famille, Action Sociale, Seniors, Santé,
Égalité des chances, Personnes en situation
de handicap

Olivier Maingain
Président de l'asbl Wolu 10.000
Le Bourgmestre

Premier jour des inscriptions

Le lundi 6 septembre 2021 de **9h00 à 11h00**

dans la Salle du Conseil de **l'Hôtel communal**



Afin de maximiser votre sécurité mutuelle et celle du personnel, il vous est demandé de respecter la mesures sanitaires en vigueur. Du gel hydro alcoolique sera mis à votre disposition le jour des inscriptions.

Veillez tenir compte que pendant les activités, il est nécessaire de suivre les consignes qui seront d'application au moment de l'activité (distance, port du masque, ...). Le nombre de personnes inscrites sera adapté à ce qui est autorisé à la date prévue de l'activité et suivant les modalités du lieu et des organisateurs de l'activité.



Nous souhaitons souligner l'importance d'arriver à l'heure aux activités afin d'éviter de pénaliser le groupe et l'accompagnateur. Il s'agit aussi de respecter tant le travail du guide que les modalités de réservation (prix de groupe) et d'agencement actuel des circuits de visite.

1. APERITIF

Retrouvailles

Lundi 13 septembre 2021

11h00

Nous vous convions à notre apéritif de retrouvailles, en plein air, à 11h00 dans le cadre sympathique du Château Malou. A cette occasion nous partagerons un verre de l'amitié en cette fin de saison estivale, dans une ambiance conviviale et d'échanges.



Inscription préalable obligatoire (places limitées)

RDV : Château Malou - Allée Pierre Levie 2

Prix 3,00 €



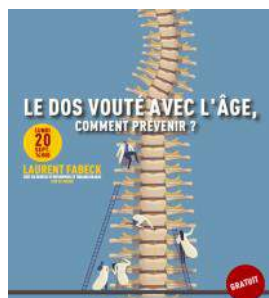
2. CARREFOUR SANTÉ

**Le dos vouté avec l'âge,
Quelles solutions?**

Lundi 20 septembre 2021

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.



Animée par le Docteur Laurent FABECK, Chef de service, service d'orthopédie et traumatologie du CHU Saint Pierre.

En effet, tout au long de notre vie, le dos va s'adapter aux contraintes auxquelles il est soumis.



Si le mal de dos touche surtout les personnes dans la quarantaine et que sa localisation est surtout le bas de la colonne lombaire, les déformations de la colonne tendant à nous faire pencher de plus en plus en avant sont liées soit à des pathologies de la croissance soit à des pathologies du vieillissement. Nous allons essayer de faire un tour d'horizon des différentes pathologies à l'origine de cette déformation et essayer de comprendre comment les prévenir.

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

Inscription préalable et ticket obligatoires

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



Gratuit



3. VISITE GUIDÉE EXPOSITION

**Les parcs et espaces verts de
Bruxelles**

**Mardi 21 septembre 2021
14h00**

Bruxelles est considérée comme une des capitales les plus vertes d'Europe ! Au travers d'une superbe maquette, de plans et d'œuvres anciennes présentés au Musée de la Ville, nous partirons à la découverte des parcs et jardins de la ville au temps passé et pourrons voir leur état actuel à partir de photos prises d'hélicoptère en 2016 et parues dans le superbe livre Brussel Air !



Une visite inédite à la Maison du Roi !

Veuillez vous munir d'un masque .

**RDV : Maison du Roi
Grand Place - 1000 Bruxelles**

Prix 12,00 €

4. EXPLORATION DU MONDE

Jeudi 23 septembre 2021

Equateur, terre de diversité

15h00

Film Exploration du Monde présenté par Linda Paquette et Martin Parent

Bordé par le Pacifique, traversé par les Andes et recoupé par la ligne équinoxiale, l'Équateur est une terre d'exception qui abrite une des plus grandes biodiversités du globe. Depuis Quito jusqu'aux forêts de nuages du Choco, depuis la cime du Chimborazo jusqu'à la jungle amazonienne, le long de la côte Manabi, ce film met en lumière la beauté et la fragilité de ce petit pays d'Amérique du Sud.



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

Prix : 9,00 €



5. CINÉCLUB

Vendredi 24 septembre 2021

Divorce club

14h00

Film de Michael Youn (1h48) avec Arnaud Ducret, François-Xavier Demaison, Audrey Fleurot

Après 5 ans de mariage, Ben est toujours aussi éperdument amoureux. Jusqu'au jour où il découvre en public que sa femme le trompe ! Abattu et lâché par ses proches, Ben peine à remonter la pente jusqu'à ce qu'il croise le chemin de Patrick, un ancien ami, lui aussi divorcé qui lui propose d'emménager chez lui. Patrick, au contraire de Ben, entend bien profiter de son célibat retrouvé et de tous les plaisirs auxquels il avait renoncé durant son mariage. Rejoints par d'autres divorcés, ils ébauchent les premières règles du " Divorce Club "...



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

Prix : 3,00€

6. RESTO'S-ENSEMBLE

Brasserie - « Bistro Woluwe »

Mardi 28 septembre 2021

12h00

C'est dans le cadre accueillant et moderne du Bistro Woluwe que nous vous retrouverons cette fois. Nous vous proposons un menu savoureux et délicat à déguster en toute convivialité.



Carpaccio de magret de canard et sa vinaigrette aux fruits

Hachis Parmentier BÉWÉ

Colonel à la framboise

Café

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

RDV : Restaurant «Bistro Woluwe »

Rue Voot 28, 1200 Woluwe-Saint-Lambert

Prix : 30,00 €



7. VISITE GUIDÉE - EXPOSITION

De Pékin à Hankou

Jeudi 30 septembre 2021

14h00

Cette exposition vous fera vivre l'histoire méconnue mais incroyable de la construction, par les Belges, au début du XXe siècle, de la ligne Pékin-Hankou, la plus grande ligne de chemins de fer de Chine, reliant le nord au sud du pays. Pendant sept ans, plusieurs dizaines de milliers d'ouvriers ont travaillé à ce chantier pharaonique. A leur tête, Jean Jadot, un jeune ingénieur belge alors âgé de 37 ans, qui coordonna et mena à bien ce projet colossal ...



RDV : Train World

Place Princesse Elisabeth 5 - 1030 Bruxelles



Prix : 17,00 €

8. BALADE NATURE

Parc Sobieski

Vendredi 1 octobre 2021
14h00

Le Parc Sobieski (Laeken-St-Lambert), n'était pas public à l'origine, il contenait les arbres fruitiers destinés à la consommation de la famille royale et recelait une zone d'acclimatation pour les plantes venant du Congo. Les serres sont actuellement à l'abandon cependant un projet de reconstruction sera bientôt mis sur pied. Saule de Pékin, viorne de David, noisetier de Byzance... sont visibles de même que de nombreux arbres et plantes indigènes. Une pièce d'eau attire de nombreux oiseaux tels que les ouettes d'Egypte, foulques macroules et poules d'eau...



Nous vous conseillons de bonnes chaussures de marche et des vêtements adaptés à la météo. Munissez-vous également d'un masque.



**RDV : A l'arrêt du Saint-Lambert Ligne tram 7 - Heysel
1020 Laeken**

Prix : 6,00 €



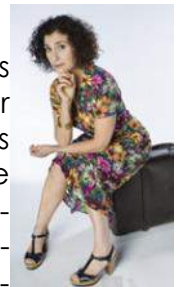
9. THÉÂTRE

Larguez les amarres

Dimanche 3 octobre 2021
15h00

Pièce avec Marie-Paule Kumps, Catherine Claeys, Marc De Roy, ...
Mise en scène Pietro Pizzuti

Tout commence par une journée à peine différente des autres pour Isabelle. Mais sa sœur arrive à l'improviste pour lui parler d'un « truc », son fils revient passer quelques nuits à la maison, ce vieil ami arrive, par surprise, dans la vie d'Isabelle... Aujourd'hui, la vie met bas les masques et Isabelle s'en trouve déboussolée... Quiproquos, invraisemblances, incompréhensions, visions fantaisistes, personnages hauts en couleurs, slam, bouts de refrain, cachettes secrètes, et nettoyage de printemps...



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

Prix : 18,00 €

10. EXPLORATION DU MONDE

Ethiopie-Abyssinie, sur la piste de nos origines

Jeudi 7 octobre 2021
15h00

Film Exploration du Monde présenté par Patrick Bernard

Comme un livre ouvert sur les premiers matins du monde, l'ancienne Abyssinie, l'Ethiopie d'aujourd'hui, est le berceau de notre Humanité. Elle est à elle seule un condensé des civilisations fondatrices de notre Humanité et des principales spiritualités et religions.



Mettons nos pas dans les pas de « l'Homme aux semelles de vent », le poète Arthur Rimbaud, et partons nous aussi sur la piste des origines à la découverte de nos racines.

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

Prix : 9,00 €



11. BOWLING

Bowling

Mardi 12 octobre 2020
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 : 6,00 €

12. MARCHÉ SPORTIVE

Lundi 18 octobre 2021

Marche sportive

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 (attention le parcours comprend des chemins qui pourraient être boueux) et des vêtements adaptés à la météo.



RDV : A l'arrêt " Quatre bras "
Ligne tram 44 vers Tervuren



Prix : 1,50 €



13. EXPLORATION DU MONDE

Ma Russie

Jeudi 21 octobre 2021

15h00

Film Exploration du Monde présenté par Michel Drachoussoff
« Ma Russie », aucune volonté d'appropriation, mais une marque d'attachement pour un pays et un peuple que Michel Drachoussoff fréquente depuis plusieurs décennies. Des images exceptionnelles, une vision personnelle des lieux les plus connus : Moscou, Saint-Pétersbourg et de nombreux autres qui le sont moins : Mer Blanche, Carélie. Le commentaire fort, sans complaisance, nous plonge dans la Russie contemporaine à la recherche de ses racines et tentant de réaliser son devoir de mémoire. Un voyage d'une grande beauté et d'une grande poésie.

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

Prix : 7,00 €

14. SPECTACLE - NEXT GENERATION

Anastasia Kobekina &
Jean-Sélim Abdelmoula

Dimanche 24 octobre 2021
11h00



Elle est russe, violoncelliste précoce. Il est suisse, pianiste et compositeur de talent. Au-delà de leur jeune âge et de leur amitié, Anastasia Kobekina et Jean-Selim Abdelmoula partagent un amour immense pour la musique et l'acte créatif que représente l'interprétation d'une œuvre. Pour ce concert, ces deux futurs grands noms de la scène internationale joignent leurs talents dans un programme franco-russe ...

Programme

Claude Debussy -Sonate pour violoncelle et piano en ré mineur
Paul Juon Märchen für Violoncello und Klavier, op. 8
César Franck Sonate en la majeur (transcr. pour violoncelle et piano)



RDV : Bozar - Salle de Musique de Chambre
Rue Ravenstein 23 - 1000 Bruxelles

Prix : 11,50 €

15. EXCURSION - 1 JOUR - LIEGE

Napoléon à Liège

Mercredi 27 octobre 2021
8h30

« Napoléon, au-delà du mythe », cette aventure culturelle retrace les multiples facettes de Napoléon Bonaparte. Ce personnage historique majeur continue, 200 ans après sa mort, de peser sur notre quotidien. De l'homme à la légende, les grandes étapes qui ont façonné une personnalité hors normes sont abordées en détail. Plusieurs centaines de pièces originales et souvent inestimables sont dévoilées à travers d'impressionnantes mises en scène... (audio-guides)



Menu

Filet de lapin aux olives
Misérable + café

L'après-midi vous permettra de découvrir une page de l'histoire de Liège souvent méconnue. Courte par sa durée, mais riche par son héritage, la période napoléonienne a laissé de nombreux souvenirs que vous propose de découvrir cet itinéraire. Du Grand Curtius à la cathédrale, en passant par la place du Marché, découvrez, à pied, le centre historique de Liège au rythme des anecdotes et des traces encore visibles. Enfin, l'itinéraire est aussi l'occasion d'évoquer le passage par Liège de plusieurs grands personnages de cette période : Napoléon bien entendu, mais aussi Marie-Louise, Pauline Borghèse ou encore Bernadotte.

Retour vers Bruxelles vers 16h30

RDV : Hôtel Communal - Tomberg

Avenue Paul Hymans 2, 1200 Bruxelles



Prix : 56,00 €



16. CINÉCLUB

Vendredi 29 octobre 2021

14h00

Mon cousin

Film de Jean Kounen, avec Vincent Lindon, François Damiens, Pascale Arbillot,...

Pierre est le PDG accompli d'un grand groupe familial. Sur le point de signer l'affaire du siècle, il doit régler une dernière formalité : la signature de son cousin Adrien qui détient 50 % de sa société. Ce doux rêveur idéaliste qui enchaîne gaffes et maladresses est tellement heureux de retrouver Pierre, qu'il veut passer du temps avec lui et retarder la signature.



RDV : Hôtel Communal Salle des Conférences

Avenue Paul Hymans 2 - 1200 Bruxelles

Prix : 3,00 €

17. THÉÂTRE

Oleanna

Dimanche 31 octobre 2021
15h00

Pièce de David Mamet - adaptation Pierre Laville

John, professeur d'université, reçoit dans son bureau une étudiante en difficulté qui pense avoir échoué à son dernier examen. Celui-ci lui propose un marché : il lui octroiera la note maximale si elle accepte de venir le voir régulièrement pour des cours particuliers. Devant cette proposition ambiguë, la jeune fille se rebelle et s'engouffre dans la faille, l'accusant publiquement de harcèlement. Une lutte sans merci s'engage, où les rapports de force et de classe sont pervertis par les désirs inavoués. Oleanna est un huis clos incandescent sur le pouvoir et les dérives de nos sociétés...



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

Prix : 18,00 €

18. EXPLORATION DU MONDE

Au service des Virunga

Jeudi 4 novembre 2021
15h00

Film Exploration du Monde présenté par Philippe Lamair

C'est un voyage au cœur des Virunga dans des endroits où les touristes ont rarement accès que vous invite ce documentaire. Vous suivrez le quotidien des éco-gardes, ces hommes et ces femmes qui paient un lourd tribut à la défense de la nature. En 20 ans, près de 200 rangers ont été tués. Leur sacrifice a permis de protéger et de préserver la faune et la flore d'un des plus beaux parcs du monde, repris au patrimoine mondial de l'Unesco.



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

Prix : 9,00 €

19. GOÛTER – THÉÂTRE

Peter, Wendy et les autres

Dimanche 14 novembre 2021

14h00

Texte de Paul Pourveur, avec Camille Sansterre, Ilyas Mettiou.

Ils ont trente ans, sont amoureux et ont décidé de vivre ensemble, de faire le grand saut en dépit du vertige qu'il occasionne. Elle, elle aurait dû être assurée, tant elle se sent mieux à lire la définition du verbe assurer. Lui vit dans l'ici et le maintenant, demain étant synonyme d'inconnu. Pour elle, emménager avec la personne qu'on aime, c'est dire *je t'aime pour toute la vie*. Pour lui, avoir la peur au ventre qui grandit lorsqu'il la regarde partir, c'est la preuve qu'à cet instant précis elle lui appartient.



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

Prix : 15,00 €

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Réduisez votre risque de reflux gastrique avec ces simples conseils d'alimentation

Tout le monde souffre de brûlures d'estomac de temps en temps. Après un repas copieux ou une consommation excessive d'alcool, notamment. Mais pour certains, cela peut devenir un problème chronique. Certains aliments peuvent déclencher ce trouble, mais d'autres aident à prévenir les symptômes.

Toute personne souffrant de reflux chronique (en termes médicaux, reflux gastro-oesophagien) a sûrement déjà remarqué que certains aliments ou boissons provoquent une désagréable sensation de brûlure.

L'alimentation agit sur le reflux acide par différents mécanismes, mais aucun régime unique ne peut traiter l'ensemble des symptômes et les aliments déclencheurs varient souvent selon les personnes. Cependant, il existe des aliments connus pour leur effet bénéfique sur de nombreuses personnes. Nous les énumérons ci-dessous.

Légumes et Co

Les légumes sont généralement une bonne option pour ceux qui souhaitent lutter contre le reflux. Ils sont pauvres en graisses et en sucres et contribuent ainsi à réduire l'acidité de l'estomac. L'endive, la roquette, la chicorée, les haricots verts, le brocoli, l'asperge, le chou-fleur, les légumes à feuilles et le concombre peuvent tous être mis au menu sans problème.



© iStock

À l'inverse, les oignons, les tomates et leurs dérivés comme les sauces tomate et les fruits acides comme les agrumes ne sont pas une bonne idée. Ils peuvent en effet stimuler les brûlures d'estomac.

Pour lutter contre le reflux, une autre tendance a fait son apparition : consommer davantage de flocons d'avoine ou des dérivés au petit-déjeuner. L'avantage de ce produit complet ? Sa teneur élevée en fibres. Les flocons d'avoine peuvent en effet absorber l'acide présent dans l'estomac. Cela fonctionne également pour d'autres produits à base de farine complète riches en fibres, comme le riz complet et le pain complet.

Herbes et co

De nombreuses plantes ont également été étudiées pour leurs effets sur les problèmes de reflux. Certaines semblent être particulièrement efficaces contre les brûlures d'estomac. La mélisse en est un bon exemple.

Cette plante réduit la production d'acide gastrique et peut facilement être bue sous forme de tisane. La réglisse aussi fonctionne, mais d'une manière légèrement différente. Elle favorise la production de mucus dans la paroi de l'estomac et le protège ainsi des sucs gastriques acides. Le curcuma, quant à lui, est connu pour être un puissant antioxydant qui agit également contre le reflux.

Véritablement polyvalent, le gingembre a un large éventail d'effets bénéfiques. Non seulement il est efficace contre des troubles tels que les nausées et agit comme un antibiotique naturel en cas d'infections, mais grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, cette racine peut soulager les brûlures d'estomac ainsi que d'autres troubles gastro-intestinaux. Le gingembre peut être préparé de nombreuses façons, par exemple râpé, coupé en dés et ajouté au thé, à la soupe, aux smoothies ou aux ragoûts.



Curcuma

Par contre, évitez la menthe et la menthe poivrée, qui agissent comme des déclencheurs de reflux. Les substances actives de la menthe détendent le sphincter oesophagien, une sorte de valve située au niveau du passage entre l'oesophage et l'estomac, le rendant moins étanche. L'acide gastrique peut alors passer au travers et se diriger vers l'oesophage.

Viande et graisse

Le poulet, la dinde et les autres viandes maigres sont pauvres en graisses et réduisent donc les symptômes du reflux acide. Il en va de même pour les fruits de mer. À l'inverse, les aliments gras ou frits peuvent entraîner un relâchement du sphincter oesophagien inférieur, ce qui permet à une plus grande quantité d'acide gastrique de pénétrer dans l'oesophage. De plus, la graisse ralentit la vidange de l'estomac.

En réduisant votre consommation totale de graisses pendant les repas, vous aurez donc moins de problèmes de reflux.

Mâcher

Engloutir son repas n'est généralement pas une bonne idée, mais certainement pas pour ceux qui sont sensibles au reflux. La mastication est cruciale car cette décomposition mécanique des aliments est essentielle pour favoriser une digestion douce et sans douleur.

Voici comment cela fonctionne : en mâchant beaucoup vos aliments, vous augmentez la surface des particules alimentaires afin que l'acide et la pepsine présents dans l'estomac puissent mieux faire leur travail de digestion. Des aliments mieux digérés entraînent moins de brûlures d'estomac.

En outre, la salive, qui est libérée pendant la mastication, contient également de nombreuses substances qui renforcent la protection de la barrière œsophagienne.

LÉGENDE – NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES EXCURSIONS ET BALADES



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