



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 2022

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.

En effet, l'ambiance sera au rendez-vous avec 2 comédies ***l'Envers du décor*** de Florian Zeller et ***Cuisine et dépendances*** d'Agnes Jaoui et Jean-Pierre Bacri. La tragédie romantique à ne surtout pas manquer ***Roméo et Juliette*** qui restent les amants les plus célèbres depuis plus de 400 ans.

Nous vous emmènerons à la Caserne de Dossin où, avec un guide, vous sera expliqué ce qui s'y déroulait lors de la seconde guerre mondiale.

Nous vous proposerons également la Visite de Beaumont avec sa tour Salamandre et la chocolaterie de Thuin. Ne manquez pas le ***Musée de la Médecine*** qui se distingue par sa collection d'art et d'archéologie présentant l'Art de guérir à travers l'art, l'histoire et la littérature, depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours.

Venez découvrir l'exposition ***Projet Ommegang*** qui invite les visiteurs à se plonger dans l'histoire de l'un des événements les plus anciens parmi les traditions bruxelloises.

Dans le cadre de la journée de sensibilisation « Déclinaisons de regards autour du cancer » nous vous invitons à vous mobiliser en marchant 5 km afin de récolter des fonds en faveur de la recherche contre le cancer.

Nous aurons enfin l'occasion de nous retrouver pour notre rendez-vous « Resto's Ensemble » qui aura lieu au ***Café Joyeux*** nouveau restaurant dans notre commune. Un Mini-Golf, un Bowling, des Ciné-Clubs, des Conférences compléteront le programme.

Nous vous souhaitons d'agréables découvertes grâce aux nombreuses activités proposées par l'équipe de Wolu 10.000.

Isabelle Molenberg
Administratrice déléguée de
l'Asbl Wolu 10.000
Première échevine
Famille-Action sociale-Seniors-Santé
Egalité des chances-Personnes en situation de handicap

Olivier Maingain
Président de l'asbl Wolu 10.000
Le Bourgmestre

Premier jour des inscriptions **Le lundi 5 septembre 2022** **de 9h00 à 11h00** **dans la Salle du Conseil de** **l'Hôtel communal**



1. THÉÂTRE

L'Envers du décor

Dimanche 11 septembre 2022
15h00

Toujours garder ses amis proches et ses ennemis encore plus proches !

« Daniel invite à dîner, contre l'avis de son épouse, son meilleur ami et sa nouvelle conquête. L'apparition de la jeune femme agit comme un catalyseur et provoque une tempête dans la tête des maîtres de maison, bousculant leurs certitudes, réveillant frustration, jalousie et aigreur. »

L'originalité de « *L'Envers du décor* » réside dans le fait que le public est le témoin et le réceptacle des pensées des personnages qui s'expriment en aparté. Les acteurs jonglent en permanence avec la technique du double langage et une vérité comique, cruelle et merveilleusement pathétique, apparaît.

RDV : Centre culturel d'Auderghem
Boulevard du Souverain, 183
1160 Bruxelles

Prix : 20,00 €

2. MINI-GOLF

Wolu Mini-Golf

Mardi 13 septembre 2022
14h00

Cet après-midi en plein air vous permettra de passer un moment amusant et de détente dans le cadre accueillant et convivial du Wolu Mini-golf.

Situé à côté du stade Fallon et en face du parc Malou, vous pourrez en profiter, une nouvelle fois, pour découvrir les nombreuses activités qu'offre ce cadre verdoyant.



RDV : Wolu Mini-golf

Prix : 5,00 €

3. CINE-CLUB

Si on chantait

Vendredi 23 septembre 2022
14h00



Film comédie de Fabrice Maruca
Année 2021
Durée : 1h35

Après la fermeture de leur usine, Franck, passionné de variété française décide d'entraîner ses anciens collègues, Sophie, José et Jean-Claude dans un projet un peu fou : monter une entreprise de livraisons de chansons à domicile, SI ON CHANTAIT !

Nouveauté : un entracte est prévu avec la possibilité de prendre sur place une boisson (2 euros).

RDV : Hôtel communal - Salle des conférences (-1)
Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles



Prix : 3,00 €

4. MARCHÉ SPORTIVE

Marche sportive

Lundi 26 septembre 2022
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 et des vêtements adaptés à la météo.

RDV : Tram 8 : Arrêt « Tenreuken »



Prix : 1,50 €

5. EXCURSION 1/2 JOUR

Caserne Dossin

Judi 29 septembre 2022
13h30



Une visite guidée pour comprendre l'histoire spécifique de la caserne Dossin pendant la Seconde Guerre vous sera proposée.

Une attention particulière est également accordée aux aspects socio-culturels et psychologiques. De plus, grâce à des récits personnels, l'histoire prend un visage humain.

Enfin, des liens clairs avec des phénomènes contemporains tels que la migration, l'exclusion, la polarisation et la discrimination sont également établis.

Arrivée prévue à l'Hôtel communal aux alentours de 17h30.

RDV : Hôtel communal - Tomberg
Av. Paul Hymans, 1200 Bruxelles



Prix : 29,00 €

6. MARCHÉ CONTRE LE CANCER

Tous solidaires contre le cancer

Samedi 1er octobre 2022
9h00

Dans le cadre de la journée sensibilisation « **Déclinaisons de regards autour du cancer** » qui aura lieu le 1er octobre à Wolubilis nous vous invitons à vous mobiliser en participant à la marche contre le cancer.

Que vous soyez seul, en couple, entre amis ou en famille, nous vous invitons à mêler activité physique et générosité en participant à notre marche/balade de 5 km le samedi 1er octobre 2022 à 9h.

Plusieurs études ont montré qu'une activité adaptée d'intensité faible à modérée, améliore la qualité de vie avec un bénéfice sur la fatigue, l'anxiété, la dépression, le sommeil, l'image du corps et le bien-être.

Chaque euro récolté peut sauver une vie car tous les bénéfices seront reversés au **Télévie**, association belge contribuant activement à la recherche contre le cancer.



RDV : Rassemblement à 8h45

Wolubilis

Cours Paul-Henri Spaak, 1
1200 Bruxelles

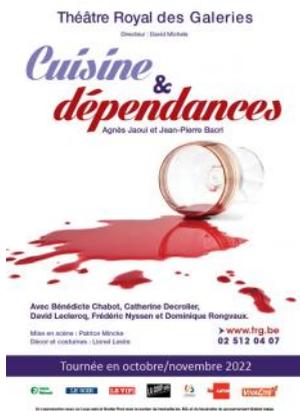


Prix : 5,00 €

7. THÉÂTRE DES GALERIES

Cuisine et dépendances

Dimanche 2 octobre 2022
15h00



Dans cette comédie sociale pertinente, Agnès Jaoui et Jean-Pierre Bacri partagent un même regard et une même envie de bousculer nos torpeurs, nos paresse et nos conformismes.

Cuisine et Dépendances, un cocktail qui allie magnifiquement humour et profondeur, rire et cynisme.

Avec Bénédicte Chabot, Catherine Decrolier, David Leclercq, Frédéric Nyssen et Dominique Rongvaux.

Prix : 18,00 €

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

8. CARREFOUR SANTE

La polyarthrite rhumatoïde

Lundi 3 octobre 2022
14h00

Dans le cadre de la journée mondiale de l'arthrite qui aura lieu le 12 octobre, notre commune, à l'initiative d'Isabelle Molenberg, s'associe à l'ASBL Arthrites pour une sensibilisation aux douleurs provoquées par ces maladies rhumatismales et leurs conséquences.

Durant toute la semaine du 3 au 7 octobre, un bouton orange taille XXXXL sera exposé dans le hall de notre maison communale avec, à proximité, des explications sur la problématique de cette maladie.

Pourquoi la symbolique du bouton ? Simplement pour rappeler à tous, que même un petit geste du quotidien comme fermer un bouton de chemise peut devenir un chemin de croix pour les personnes souffrant de ces pathologies.



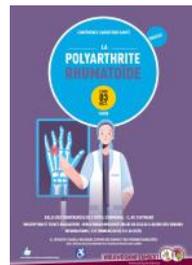
Plus de 100 000 belges souffrent d'arthrites dont la forme la plus connue est la polyarthrite rhumatoïde.

Trop souvent confondues avec l'arthrose, qui est l'usure des articulations, les arthrites résultent d'une activation anormale du système immunitaire et évoluent par poussées inflammatoires plus ou moins longues. Elles sont la cause de douleurs, de fatigues récurrentes et ont malheureusement un impact sur la qualité de vie des patients.

Dans le cadre du Carrefour santé, ce thème sera donc abordé lors d'une conférence qui aura lieu le lundi 3 octobre à 14h.

Inscription préalable obligatoire

RDV : Hôtel communal - Salle des conférences (-1)
Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles



9. EXCURSION 1 JOUR

Beaumont et Thuin

Judi 6 octobre 2022
8h00

Journée découverte à Thuin et Beaumont !

L'équipe de Wolu 10.000 vous emmène découvrir **la chocolaterie de Thuin**, cité médiévale juchée sur un éperon rocheux et qui surplombe les vallées de la Sambre et de la Biesmelle.

Après le repas, vous visiterez la célèbre **Tour Salamandre de Beaumont** du Xle siècle avec ses 136 marches, son musée d'histoire régionale et d'artisanat, son panorama imprenable du bourg médiéval, ses remparts et sa verte vallée. Elle fut bâtie par Richilde, comtesse de Hainaut vers 1050.

Repas du midi au restaurant Picotin

Arrivée prévue à l'Hôtel communal aux alentours de 18h.

Menu

Feuilleté de scampis aux petits légumes
Blanc de volaille à la beau montoise
Bavarois maison et son coulis de fruits

RDV : Hôtel communal - Tomberg
Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles



Prix : 57,00 €

10. VISITE GUIDÉE

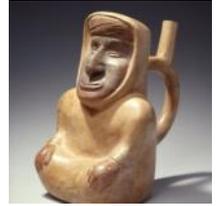
Musée de la Médecine

Mardi 11 octobre 2022
13h00

Musée de la Médecine - Campus Erasme



Implanté au milieu du campus universitaire, ce musée se distingue par sa collection d'art et d'archéologie de plus de 7.000 pièces présentant l'Art de guérir à travers l'art, l'histoire et la littérature, depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours.



RDV : Campus Erasme - Place Facultaire
Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles

Prix : 8,00 €

11. RESTO'S-ENSEMBLE

Café Joyeux

Jeudi 13 octobre 2022
12h00

C'est dans un nouveau restaurant que nous vous retrouverons cette fois-ci. Le « **Café Joyeux** » est une brasserie située sur la Place Saint-Lambert qui travaille avec des personnes en situation de handicap mental ou cognitif.



RESTO'S-ENSEMBLE

Menu

Velouté du moment
Gaufre salée joyeuse au poulet mariné et ses légumes de saison
Panna cota de fruits rouges

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

RDV : Restaurant « Café-Joyeux »
Place Saint-Lambert - 1200 Bruxelles

Prix : 30,00€

12. EXPLORATION DU MONDE

Copenhague

**Dimanche 16 octobre 2022
10h00**

Julie Corbeil vous transporte à Copenhague au Danemark pour y explorer une capitale innovante où se mélangent design, architecture, culture viking et nouvelle cuisine nordique.



Elle y rencontre des acteurs importants du mouvement danois du mieux-vivre au quotidien.

RDV : Wolubilis

Cours Paul-Henri Spaak, 1 - 1200 Bruxelles

Prix : 9,00 €

13. BOWLING

Bowling

**Mardi 18 octobre 2022
14h00**



Un mélange d'amusement, de sport et 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 est de passer un agréable moment ensemble.

RDV : Bowling Crosly

Bld de l'Empereur, 36 - 1000 Bruxelles

Prix : 6,00 €

14. THÉÂTRE

Roméo et Juliette

Jeudi 20 octobre 2022

15h00

Le chef d'œuvre absolu à découvrir ou à redécouvrir.

Roméo et Juliette restent les amants les plus célèbres depuis plus de 400 ans. Le génial Shakespeare réussit à nous faire rire et pleurer tout le long de cette fulgurante histoire d'amour fou.

Avec Julien Besure, Baptiste Blampain, Denis Carpentier, Mathilde Daffe, Simon Delvaux, Catherine Grosjean, Jonas Jans, Thierry Janssen, Nicolas Janssens, ...



RDV : Théâtre Royal du Parc
Rue de la Loi, 3 - 1000 Bruxelles

Prix : 17,00 €

15. VISITE GUIDÉE EXPOSITION

Projet Ommegang

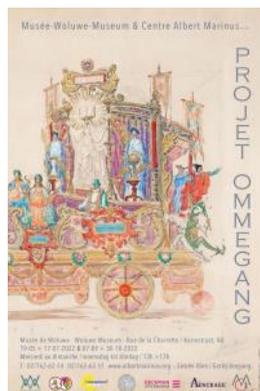
Mercredi 26 octobre 2022

14h00

L'exposition Projet Ommegang invite les visiteurs à se plonger dans l'histoire de l'un des événements les plus anciens des traditions bruxelloises: l'Ommegang.

Découvrez ce précieux patrimoine à travers une sélection de dessins originaux réalisés entre 1928 et 1929 pour la recréation de ce cortège historique à l'occasion de la célébration du Centenaire de l'indépendance de la Belgique

De nombreux éléments originaux de 1930 : bannières, instruments de musique, costumes, haliebards, arbalètes, affiches, programmes, ... complètent la scénographie qui met en lumière la qualité du travail graphique réalisé pour la préparation de ce formidable projet.



RDV : Musée communal - Rue de la Charrette, 40

Prix : 5,00€

La Fine fleur

Vendredi 28 octobre 2022
14h00

Comédie française de Pierre Pinaud
Année 2021
Durée : 1h37

Eve Vernet a été la plus grande créatrice de roses. Aujourd'hui, elle est au bord de la faillite, sur le point d'être rachetée par un concurrent puissant. Véra, sa fidèle secrétaire, croit trouver une solution en engageant trois employés en insertion sans aucune compétence horticole...

Nouveauté : un entracte est prévu avec la possibilité de prendre sur place une boisson (2 euros).



RDV : Hôtel communal - Salle des conférences (-1)
Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles



Prix : 3,00 €

INFORMATION « SPORT SUR ORDONNANCE »

« Si vous aussi souffrez d'arthrose, de diabète, d'obésité, d'ostéoporose, de maladie cardiovasculaire,...et que vous souhaitez contrôler votre maladie, rejoignez notre **troisième édition** de notre dispositif **Sport sur ordonnance** dès le 8 septembre 2022.

Durant douze semaines à raison d'une séance hebdomadaire collective, vous aurez l'occasion de mesurer la progression de votre condition physique et améliorer tant votre renforcement musculaire, votre endurance, votre équilibre que la qualité de votre sommeil ainsi que votre humeur sur simple ordonnance médicale.

Intéressé(e) ? prenez contact avec notre cellule santé au 02/761 28 78 ou par mail : fase.sante@woluwe1200.be »

CAMPAGNE DE SENSIBILISATION : *DÉCLINAISONS DE REGARDS AUTOUR DU CANCER*

Isabelle Molenberg, Echevine de la santé et des seniors, a le grand plaisir de vous annoncer l'organisation de la journée de sensibilisation **« Déclinaisons de regards autour du cancer »**, le samedi 1^{er} octobre 2022 à WOLUBILIS de 10h à 18h.

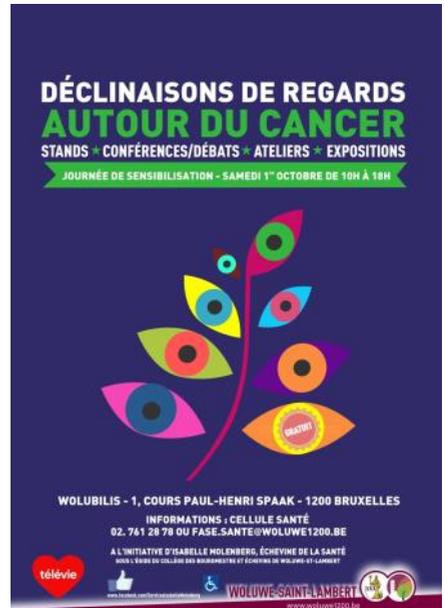
Les activités proposées durant cet événement auront pour but de promouvoir auprès des personnes l'importance de conserver une bonne santé et/ou de développer de nouvelles habitudes mais également libérer la parole pour parler des tabous et des préjugés.

Des conférences, des stands, des ateliers, des témoignages et deux expositions vous seront proposés.

L'objectif de cette journée est également de récolter des fonds afin de progresser dans la lutte contre le cancer.

Grâce à la généreuse contribution de tous les partenaires, tous les dons et bénéfices récoltés durant cette journée seront reversés à Télévie, association belge contribuant activement à la recherche contre le cancer.

Rejoignez-nous à cet événement et n'hésitez pas à partager l'information autour de vous parce que chaque euro récolté peut contribuer à sauver une vie, alors tous ensemble mobilisons-nous durant cette grande journée.



Au programme de cette journée (accès gratuit)

Conférences :

10h30 : L'alimentation comme facteur de prévention du cancer , par le Dr Fanielle Fontaine - Echanges par le journaliste Pierre Baudot

11h30 : Pourquoi un institut du cancer à Woluwe-Saint-Lambert ?, par le Professeur Jean-Pascal Machiels - Chef de service d'oncologie médicale

11h45 : L'importance de l'estime de soi dans le traitement oncologie

12h30 : Présentation du « Caring Hat », par Fabienne Delvigne de la prestigieuse Maison Delvigne

13h30 : Prendre soin du temps, lecture par la philosophe Pascale Seys

14h : Le retour au travail après un cancer, par Magali Mertens de Wilmars

15h : Témoignage de Chantal Monet, journaliste (RTL), volontaire dans une unité de soins palliatifs

15h30 : La régulation des émotions dans le cadre de la peur de la récurrence en oncologie, par le Dr Isabelle Merckaert, présidente du Centre de psycho-onco (Institut Jules Bordet) et professeure à l'ULB

16h30 : Témoins en dialogue avec Chantal Monet, journaliste

- Entreprendre avec le cancer, avec Karim Slaoui
- Les bébés de l'espoir avec Ludivine P.
- Un soignant accompagnant des malades atteints du cancer

Expositions :

- **Télévie** : depuis sa création en 1989, quelles sont ses missions ? A quoi sert l'argent récolté ? Quels types de cancer , les traitements... ?

- **Ralfagram** : Photographe qui vous propose une expérience interactive et évolutive autour de la photographie

Ateliers :

10h : Soupes pour petits et grands en partenariat avec l'Asbl Viasano
Dégustation au Foodtruck Viasano entre 12h et 13h30

10h30-11h15 : Gymsana - gymnastique adaptée aux personnes en traitement ou en rémission

11h45-12h30 et de **15h30 à 16h30** : Restorative Yoga, par Sabrina Messal

10h30-12h30 et de **14h à 17h** : L'importance des soins esthétiques en oncologie, par l'espace bien-être de l'Institut Albert II

10h30-12h30 et de **14h à 17h** : Massages assis par l'association « Mes mains pour toi »

Stands de 10h à 18h :

Cellule Santé : Informations relatives à toutes les actions et initiatives mises en place par la commune de Woluwe-St-Lambert

Cellule d'aide au maintien à domicile et Infimedic : informations relatives à toutes les aides, soins, services à domicile, soins infirmiers ...

Télévie

Institut Roi Albert II : informations concernant les missions et les aides

Vivre comme avant Asbl : informations sur les différentes actions

Maison Fabienne Delvigne : création de chapeaux et accessoires

Mes mains pour toi, Asbl

Fares asbl et Fonds des affections respiratoires asbl : informations-prévention du tabagisme et promotion de la santé

Aidants proches asbl et Jeunes aidants-proches asbl : service de soutien

Gymsana asbl

Pour toute information complémentaire
fase.sante@woluwe1200.be ou 02/761.28.78

CAMPAGNE DE SENSIBILISATION *SPECTACLE DE CLÔTURE*

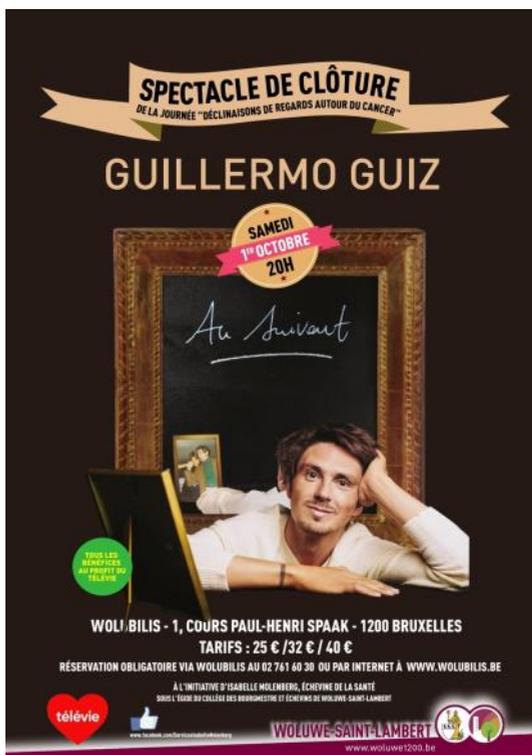
Spectacle de clôture « **Au suivant** » par l'humoriste Guillermo Guiz le samedi 1^{er} octobre 2022 à 20 heures

Parce que prendre soin passe également par l'humour, le plaisir, le partage à partir d'émotions contribuant à re-trouver la joie, nous sommes heureux de vous annoncer que l'humoriste Guillermo Guiz a généreusement accepté de contribuer à la recherche contre le cancer en nous présentant son spectacle décapant « Au suivant » à Wolubilis.

Le prix des places est de 25 EUR / 32 EUR et 40 EUR.

Tous les bénéfices récoltés durant ce spectacle seront entièrement reversés au Télévie qui contribue activement à la recherche contre le cancer.

Les places se réservent directement auprès de la billetterie du Wolubilis, 1 Cours Paul-Henri Spaak à 1200 Bruxelles au 02/761.60.30 ou par internet : www.wolubilis.be **dès le 5 septembre 2022.**



NOUVELLE SAISON 2022/2023

Nouveauté : les conférences auront lieu dorénavant le dimanche matin à 10h au Théâtre Culturel de « Wolubilis - 1 Cours Paul-Henri Spaak ».

Nous avons négocié un prix avantageux pour les membres de Wolu10.000 qui est de 9 euros au lieu de 11 euros.

Programmation prévue pour 2022/2023 :

16 octobre 2022	Copenhague : bonheur
20 novembre 2022	Sénégal : du nord au sud
15 janvier 2023	Normandie : merveilles
12 février 2023	Les voix des Amériques
26 mars 2023	Australie : les pistes du rêve
16 avril 2023	Bali : l'île des dieux



Horaires d'ouverture

8h30 à 12h00

13h30 à 16h30 sur rendez-vous

123 Tomberg -1200 Bruxelles



02/761.28.35-43-50

LÉGENDE – NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DES EXCURSIONS ET BALADES



Facile, accessible à tous



Moyen, nécessite des efforts



Difficile, temps de marche et de station prolongés

WOLU 10.000 a.s.b.l
Avenue Paul Hymans, 2
1200 Bruxelles
Tél.: 02/761 28 42 - 43 - 50
Courriel : wolu10000@woluwe1200.be
Site internet : www.wolu10000.be