



# 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**  
**JANVIER - FÉVRIER 2023**

# Edito

Chers membres de Wolu 10.000,

Le début de l'année s'annonce riche en activités culturelles de qualité !

L'émotion sera au rendez-vous, au Théâtre du Parc, avec la fable « Pinocchio » de Carlo Collodi qui nous interroge sur le conflit intérieur de tout enfant.

Moment de bonne humeur avec « La mémoire de l'eau » au Théâtre Royal des Galeries et « La Chapelière du Pape » du Théâtre du Clin d'œil.

Les expositions « Picasso et Abstraction » et « Collectionneuses Rothschild » à ne surtout pas manquer.

Nous espérons vous retrouver nombreux, le 16 janvier, lors du traditionnel apéritif du Nouvel An afin de partager un agréable moment de convivialité.

Un peu de dépaysement fera du bien avec les conférences « Exploration du Monde » qui vous emmèneront en Normandie et en Amérique du sud.

Des conférences, du ciné-club, du bowling, de la marche sportive et le rendez-vous Resto's ensemble complètent ce programme que nous vous invitons à découvrir.

Ne manquez pas la présentation des voyages où vous découvrirez une sélection de séjours qui invitent à la découverte de nouveaux horizons.

Nous vous souhaitons, chers membres de Wolu 10.000, de merveilleux moments de partage et une année 2023 des plus agréables au rythme de ce large choix d'activités.

## **Isabelle Molenberg**

Administratrice déléguée de  
l'asbl Wolu 10.000

Première échevine en charge de la Famille,  
l'Action Sociale, des Seniors, la Santé, l'Egalité des chances,  
des Personnes en situation de handicap

## **Olivier Maingain**

Président de l'asbl Wolu 10.000  
bourgmestre



**Premier jour des inscriptions**  
**Le lundi 9 janvier 2023**  
**de 9h00 à 11h00**  
**dans la Salle du Conseil de la**  
**Maison communale**

**N'oubliez pas de renouveler votre affiliation pour 2023 afin de pouvoir vous inscrire aux activités et recevoir les prochaines circulaires d'activités.**

**Le montant de la cotisation annuelle 2023 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 Wolu 10.000 suivant : **BE47 0682 5035 2680**

Communication : Cotisation 2023 + nom/prénom



**TOUT LE MONDE Y GAGNE !**

**En cette fin d'année, nous avons souhaité vous faire plaisir et faire plaisir à vos amis. Du 1<sup>er</sup> décembre au 31 janvier, parrainez la personne de votre choix<sup>(\*)</sup> 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 2023. Faites découvrir à vos amis le plaisir des loisirs avec Wolu 10.000 !**

<sup>(\*)</sup> Une personne qui n'a jamais été membre de Wolu 10.000 par le passé .

## 1. EXPLORATION DU MONDE

**Normandie, des merveilles  
en mémoire**

**Dimanche 15 janvier 2023**

**10h00**

Film Exploration du Monde présenté par Cyril Isy-Schwartz qui nous dévoile les plus beaux atouts de sa région natale.



Nous voyagerons aux confins du Moyen-âge avec la tapisserie de Bayeux, les villes de Rouen et d'Honfleur.

Visite exceptionnelle de l'époustouflant château du Champs de Bataille que son illustre propriétaire nous fera découvrir, il nous ouvrira également les portes de son féérique palais de Maharaja patiemment remonté pierre après pierre.

**RDV : Wolubilis**

**Cours Paul-Henri Spaak, 1 - 1200 Bruxelles**

**Prix : 9,00 €**

## 2. APÉRITIF DE NOUVEL AN

**Apéritif Nouvel An**

**Lundi 16 janvier 2023**

**11h00**

Nous vous convions à notre apéritif annuel afin de vous présenter nos vœux de Nouvel An dans le cadre enchanteur du château Malou.

**2023**

A cette occasion, nous vous proposons en ce début d'année de partager le verre de l'amitié.

Cette rencontre pourra être l'occasion d'échanger sur les activités passées et futures et pourquoi pas créer de nouveaux liens dans un cadre convivial.

**Inscription préalable obligatoire**



**RDV : Château Malou - Allée Pierre Levie 2  
1200 Bruxelles**

**Prix : 4,00 €**

### 3. MARCHÉ SPORTIVE

## Marche sportive

Vendredi 20 janvier 2023  
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 :** Devant le parc de la Place Verheylewegem (arrêt du bus 27)  
Retour au Wolubilis



Prix : 1,50 €

### 4. BOWLING

## Bowling

Mardi 24 janvier 2023  
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 : 6,50 €

## 5. CONFÉRENCE

Soins psychologiques

Jeudi 26 janvier 2023  
19h00

### Des soins psychologiques abordables, également à Woluwe-Saint-Lambert !

Vous traversez un moment difficile ?

Vous vous sentez souvent fatigué, stressé, anxieux ou triste ?

Vous vivez des difficultés dans vos relations avec les autres, au travail, à la maison ou ailleurs ? Vous souhaitez en parler avec un professionnel ?

Ne restez pas seul avec tout ça !

L'Echevinat d'Isabelle Molenberg, vous invite à une séance d'information **le 26 janvier à 19h**, afin de découvrir un réseau de psychologues qui propose des séances individuelles ou de groupe.

Si vous êtes en ordre de mutuelle, la première séance est gratuite.

**RDV : Maison communale - Salle des conférences (-1)**  
Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles



Gratuit

## 6. CINÉ-CLUB

La Brigade

Vendredi 27 janvier 2023  
14h00

Comédie de Louis-Julien Petit (1h37) avec Audrey Lamy, François Cluzet, Chantal Neuwirth.

Depuis toute petite, Cathy rêve de diriger son propre restaurant. Mais à quarante ans, rien ne s'est passé comme prévu et elle se retrouve contrainte d'accepter un poste de cantinière dans un foyer pour jeunes migrants. Son rêve semble encore s'éloigner...

**Un entracte** est prévu avec la possibilité de prendre sur place une boisson (2 euros).

**RDV : Maison communale - Salle des conférences (-1)**  
Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles



Prix : 3,00 €



## 7. CONFÉRENCE

### Vivre et Vieillir en santé

Mardi 31 janvier 2023

14h00

L'asbl Ergo2.0, soutenue par la Fondation Roi Baudouin et avec la collaboration de l'échevine Isabelle Molenberg, vous invitent à la conférence « **Comment prendre en charge sa santé ?** »

Cette conférence aura pour objectif de vous informer sur le rôle des ergothérapeutes et de vous décliner toutes les initiatives et actions développées par la commune. Un atelier « Vivre et vieillir en santé : comment s'évaluer ? » vous sera proposé en mars 2023.

Vous aurez aussi l'occasion de faire connaissance avec les associations de Woluwe-Saint-Lambert qui œuvrent à favoriser le bien-être des seniors et leur autonomie au quotidien.

**RDV : Maison communale - Salle des conférences (-1)**  
Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles



Gratuit

## 8. THÉÂTRE

### La mémoire de l'eau

Dimanche 5 février 2023

15h00

Les enfants n'ont décidément jamais les mêmes souvenirs d'enfance...



Quand Teresa, Mary et Cathy se retrouvent dans la maison familiale, à l'occasion de la mort de leur mère, elles reprennent rapidement leurs chamailleries et moqueries de petites filles.

Il suffira de quelques whiskys bien tassés et de quelques bouffées de substances illicites, pour que le retour au bercail se transforme en un séjour délirant.

Le passé, qu'on croyait enfoui à tout jamais, ressurgira brutalement, charriant avec lui son lot de secrets et de mensonges, devant maris et petits amis, spectateurs médusés de l'hystérie des trois sœurs déchaînées.

**RDV : Théâtre Royal des Galeries**  
Galerie du Roi, 32—1000 Bruxelles  
1000 Bruxelles

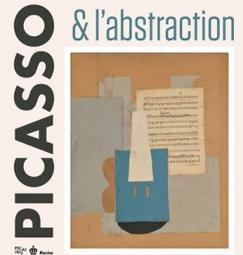
Prix : 18,00 €

## 9. VISITE GUIDÉE EXPOSITION

### Picasso et Abstraction

Mardi 7 février 2023  
14h00

L'exposition abordera les grandes étapes qui ont rythmé les liens entre l'œuvre de Picasso et l'histoire de l'art abstrait, des premières expérimentations cubistes de 1907 réalisées en marge des *Demoiselles d'Avignon* à son œuvre tardive parfois située aux frontières de la peinture gestuelle.



Cette surprenante relation, faite de petites avancées, de retraits et de retours en arrière, sera présentée dans le subtil parcours chronologique et thématique de l'exposition, révélant ainsi au fil des décennies le mouvement de balancier que l'artiste opère entre abstraction et figuration.

**RDV :** Musées Royaux des Beaux-Arts  
Rue de la Régence, 3 - 1000 Bruxelles



**Prix : 15 €**

## 10. EXPLORATION DU MONDE

### Sur la voix des Amériques

Dimanche 12 février 2023  
10h00



#### **Sur les voix des Amériques : une aventure au cœur de l'humanité**

Passionné de nature et du monde, Julien Defourny nous embarque en direction de l'Amérique du Sud pour une

aventure qui va bouleverser sa vie.

Les enjeux environnementaux et les rencontres remettent en question ses croyances sur le monde, se laissant guider par les voix des Amériques.

**RDV :** Wolubilis  
Cours Paul-Henri Spaak, 1 - 1200 Bruxelles

**Prix : 9,00 €**

## 11. EXCURSION 1 JOUR

**Collectionneuses Rothschild**  
**Liège**

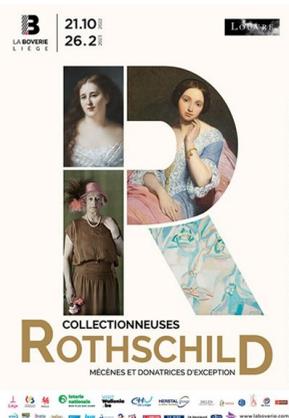
**Mardi 14 février 2023**  
**08h30**

L'équipe Wolu 10.000 vous emmène en excursion d'une journée à Liège afin de découvrir, en matinée, l'exposition inédite des « Collectionneuses Rothschild » et de profiter d'un temps libre en après-midi.

Le musée de La Boverie présente l'exposition "Collectionneuses Rothschild. Mécènes et donatrices d'exception". Conçue en partenariat avec le musée du Louvre, elle emmène le visiteur dans l'univers de la famille Rothschild, et plus particulièrement dans les collections de certaines femmes de la branche familiale française.

Depuis le 19e siècle, la famille Rothschild est légendaire dans l'histoire de nos sociétés.

Cette dynastie est devenue au fil du temps synonyme de réussite dans le monde de la finance, mais aussi de richesse intellectuelle et artistique. Un nom incontournable, connu de tous. Pourtant, derrière ce nom de famille se cache des personnalités méconnues et un patrimoine insoupçonné. Proposant un point de vue inédit, cette exposition mettra en lumière des femmes de la famille à la personnalité singulière.



### **Repas du midi**

Boulets à la liégeoise, salade et frites

Dame blanche

1 boisson (soft, bière Jupiler ou verre de vin maison)

### **Temps-Libre l'après-midi**

Arrivée prévue à Woluwe vers 17h30

**RDV : Maison communale - Tomberg**  
**Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles**



**Prix : 56,00 €**

## 12. CINÉ-CLUB

**Maigret**

**Vendredi 17 février 2023**  
**14h00**

Film policier de Patrice Leconte (1h28) avec Gérard Depardieu, Jade Labeste, Mélanie Bernier

Maigret enquête sur la mort d'une jeune fille. Rien ne permet de l'identifier, personne ne semble l'avoir connue, ni se souvenir d'elle. Il rencontre une délinquante, qui ressemble étrangement à la victime, et réveille en lui le souvenir d'une autre disparition, plus ancienne et plus intime...

**Un entracte** est prévu avec la possibilité de prendre sur place une boisson (2 euros).

**RDV : Maison communale - Salle des conférences (-1)**  
**Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles**



**Prix : 3,00 €**



## 13. VISITE GUIDÉE EXPOSITION

**Peter Lindbergh**

**Mercredi 22 février 2023**  
**14h00**

Une sublime rétrospective qui rend hommage au photographe Peter Lindbergh : cette exposition est l'expression d'une vision artistique qui s'est construite et nourrie de quatre décennies de travail, de rencontres et de créations.

Pendant trois ans, Lindbergh passe ses nuits à rechercher, éditer et assembler des images pour offrir de nouvelles interprétations et créer la surprise.

Précédemment accueillie en Allemagne et en Espagne, c'est désormais la Belgique qui a l'honneur de présenter l'exposition Untold Stories de Peter Lindbergh



**RDV : Espace Vanderborght**  
**Rue de l'Ecuyer, 50 - 1000 Bruxelles**



**Prix : 15,00 €**

## 14. THÉÂTRE

### La chapelière du Pape

Dimanche 26 février 2023  
15h00

Comédie de Charles Istace et mise en scène de Benjamin Vanslebrouck, avec Dominique Sledsens, David Mariage, Claudine Biévelez, ...

Lucienne Bérichon dirige une chapellerie qui a connu son heure de gloire en fournissant une mitre au Pape.

Elle aimerait divorcer par consentement mutuel, mais perdrait le titre de fournisseur du Vatican et le soutien de sa banque.

Dès lors le couple se voit contraint à une séparation originale qui, bien vite, se révèle insupportable.

Concevoir une stratégie est une chose, la réaliser en est une autre.

Bientôt chacun des protagonistes se voit pris à son propre jeu....

**RDV : Maison communale - Salle des conférences (-1)  
Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles**

**Prix : 10,00 €**



## 15. RESTO'S-ENSEMBLE

Mare et Monti

Jeudi 9 mars 2023

12h00

En ce début d'année, nous aurons le plaisir de vous retrouver autour d'un agréable menu dans cet établissement convivial et chaleureux :



RESTO'S-ENSEMBLE

### Menu

Fondu au Parmesan  
Cannelloni ricotta épinards  
Panna cotta fruits rouges

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

**RDV :** Restaurant « Mare et Monti »  
Avenue des Cerisiers, 198—1200 Bruxelles

**Prix : 32,00 €**

## 16. THÉÂTRE

Pinocchio

Dimanche 12 mars 2023

15h00

**de Thierry JANSSEN, d'après Carlo COLLODI**

Une grande partie de l'équipe de Peter Pan nous revient pour notre plus grand plaisir avec ce personnage imaginé par Carlo Collodi en 1881.

Cette fable nous interroge sur le conflit intérieur de tout enfant : être sage et obéissant pour plaire à ses parents ou être rebelle et désobéissant pour devenir autonome.

Avec Mireille Bailly, Julien Besure, Karen De Paduwa, Aurélien Dubreuil-Lachaud, Thierry Janssen, ...



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

**Prix : 15,00 €**

## 17. CITY TRIP

### Amsterdam et Keukenhof

du 27 au 28 mars 2023

Amsterdam capitale à taille humaine, romantique et surprenante avec ses richesses historiques, ses musées, ses canaux, la ville où le vélo est roi ; c'est aussi le Keukenhof et ses parterres de fleurs, ses digues, ses cités lacustres, sans oublier son célèbre fromage.

Le voyage se fera en autocar « Grand Tourisme », tout confort (wc, bar, vidéo).

#### JOUR 1 / 27 MARS 23 —> BRUXELLES (7h30) / AMSTERDAM (10h30)

- ⇒ Visite guidée de la ville avec la place du Dam et le Palais Royal (extérieur)
- ⇒ Repas de midi au restaurant.
- ⇒ Après-midi : visite du **Rijksmuseum, musée national des Pays-Bas**, pour voir l'exposition Vermeer.
- ⇒ Après la visite, route vers l'hôtel pour l'installation et dîner.

#### JOUR 2 / 28 MARS 23 : AMSTERDAM - BRUXELLES

- ⇒ Petit-déjeuner buffet à l'hôtel.
- ⇒ Matin : croisière sur une vedette pour découvrir les canaux de la « Venise du Nord » : une autre manière de découvrir les belles façades de cette ville et ses péniches pittoresques (péniche aux chats ou celle de l'île de Victor Hugo).
- ⇒ Repas du midi au restaurant.
- ⇒ Après-midi : visite du Parc de Keukenhof qui s'étend sur plus de 32 hectares où les tulipes, les jacinthes, les narcisses et d'autres bulbes fleurissent en abondance. Un régal pour les yeux, tout comme les expositions florales uniques en leur genre que vous pourrez admirer dans les divers pavillons.
- ⇒ Retour vers Bruxelles.

#### Le prix comprend :

- Le transport en autocar
- Le logement 1 nuit à l'hôtel Ibis Amsterdam City West 3\* (normes locales) en chambre double - supplément single 95€
- La pension complète du repas de midi du J1 au repas du midi du J2 (1 boisson incluse par repas)
- Les visites et entrées sont incluses au programme + la taxe de séjour

**RDV : Maison communale - Tomberg**  
Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles



**Prix : 399,99 €**

## 18. PRÉSENTATION DES VOYAGES

Saison 2023

Mercredi 15 mars 2023

10h00

Nous vous convions à participer à la présentation des voyages qui seront proposés en 2023.



Ce sera l'occasion idéale, aussi bien pour les membres que pour les non-membres, de découvrir en images les différentes destinations et de poser toutes les questions souhaitées.

En voyageant avec Wolu 10.000, vous ne devez vous préoccuper d'aucun souci d'ordre pratique.

En effet, l'association s'occupe de tout et vous informe par courrier des modalités.

De plus, un responsable expérimenté vous accompagne sur place.

Les départs s'effectuent soit en car de l'Hôtel communal, soit en avion de l'aéroport de Bruxelles.

En avant-première, nous pouvons d'ores et déjà vous présenter les destinations 2023 avec :

- ⇒ une croisière fluviale de Berlin à Copenhague,
- ⇒ un city trip à Malte,
- ⇒ un circuit au départ d'un hôtel à Séville : Malaga/Ronda/Séville et Grenade/Cordoue/Malaga,
- ⇒ un séjour à Tenerife et sans oublier les séjours à La côte belge.

N'hésitez pas à venir nombreux !

### Inscription préalable obligatoire

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



Gratuit

## SPORT SUR ORDONNANCE



### **Quatrième édition consécutive du dispositif Sport sur ordonnance !**

Dès février 2023 et pour la seconde année consécutive, l'échevine de la Santé Isabelle Molenberg, et l'échevin de Sports, Eric Bott, sont heureux de vous annoncer la poursuite du dispositif « Sport sur ordonnance », démarré en 2021 dans leur commune de Woluwe-Saint-Lambert, première commune bruxelloise à avoir proposé ce dispositif innovant.

Nous vous proposons une activité sportive collective encadrée par une kinésithérapeute et adaptée afin de soulager et ou de prévenir le développement de certaines pathologies comme le diabète, l'hypertension, l'obésité, l'arthrose ou encore les maladies cardiovasculaires.

Concrètement ? Votre médecin vous prescrit une ordonnance d'une séance d'1h30 durant douze semaines.

Durant douze jeudis de 17h à 18h30 au Centre Malou, chaussée de Stockel 44, à partir du mois de février 2023, venez nous rejoindre dans un groupe stimulant pour évoluer favorablement grâce à la pratique d'une activité physique régulière.

Attention, le nombre de places étant limité, l'inscription est obligatoire et revient à 60 EUR pour le cycle de douze séances. Remboursement possible auprès de votre mutuelle.

**Vous souhaitez davantage d'informations ? Contactez la cellule Santé par courriel : [fase.sante@woluwe1200.be](mailto:fase.sante@woluwe1200.be) ou par téléphone au 02/761 28 84.**

**Gratuit**

# PROTÉGEZ LES ENFANTS DES ACCIDENTS DOMESTIQUES

Plus vulnérables que les adultes, les enfants sont les premières victimes des accidents domestiques. Les jeunes enfants sont en effet particulièrement exposés aux risques d'accidents de la vie courante dont les conséquences fonctionnelles, psychomotrices ou esthétiques sont parfois graves. Il a été constaté que ces accidents se produisent aussi bien dans la cuisine, que dans la salle de bain, le jardin, le garage, et qu'ils sont aussi nombreux que les accidents de la route ou du travail.

Pourtant, la grande majorité de ces accidents pourrait être évitée grâce à des précautions simples et de bon sens.

C'est la raison pour laquelle, l'Echevine de la Famille, Isabelle Molenberg, organise une journée d'information sur « la prévention des accidents domestiques » qui aura lieu **le dimanche 19 mars 2023**.

L'objectif de cette journée est de sensibiliser et d'informer les *parents*, les *grands-parents* sur les causes des accidents domestiques et leurs conséquences.

Les participants auront également le loisir d'admirer « **La Maison Géante** » qui est l'animation principale de la journée. C'est une maison telle que la voit un enfant de 2 ans. Les dimensions sont multipliées par 2 et les poids multipliés par 6.

Cet événement prendra place dans l'Hôtel Communal de 10h à 18h (accès gratuit) avec au programme de multiples activités

Nous proposerons également diverses activités telles que des ateliers, des projections de films, une animation « La chasse aux dangers » pour sensibiliser les enfants aux dangers de la vie courante et bien d'autres choses.



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

Gratuit

## RECETTE - Soupe énergisante

L'hiver est une saison qui absorbe notre énergie car on doit résister au froid et au mauvais temps et on se sent souvent sans ressort et fatigué. Heureusement, l'hiver est aussi le temps des soupes et elles sont nombreuses à être à la fois délicieuses et à nous apporter une bonne dose d'énergie indispensable à notre bien-être.

Voici une recette toute simple qui vous donnera du tonus :

### Soupe à la betterave, au potiron et chou blanc

- 1 oignon
- 3 betteraves
- 1/4 chou blanc
- 1/2 potiron
- 1 bouillon

### Préparation

Faire frire un oignon haché dans de l'huile et y ajouter 3 betteraves pelées coupées en dés, le quart d'un chou blanc coupé en julienne et un demi-potiron. On verse ensuite 5 tasses d'eau et on laisse mijoter le tout jusqu'à cuisson complète des légumes. On peut déguster cette soupe soit en la mixant, soit en laissant les morceaux de légumes entiers avec le bouillon.



#### 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](mailto:wolu10000@woluwe1200.be)  
Site internet : [www.wolu10000.be](http://www.wolu10000.be)