



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

MAI-JUIN 2023

Edito

Chers membres de Wolu 10.000,

Avec l'arrivée des beaux jours, l'équipe de Wolu 10.000 vous propose un large choix d'activités qui seront l'occasion de partager d'agréables moments au gré de belles découvertes artistiques, touristiques,.....

Et la diversité des propositions sera au rendez-vous : une journée découverte de l'hôtel du Parc à La Panne où s'organisent les séjours d'été.

La ville de Malines vous dévoilera sa beauté architecturale.

Au musée communal l'exposition « Unique(s) » mettra l'accent sur le précieux savoir-faire d'artisans d'art contemporain.

L'exposition « Romy Schneider » sera l'occasion de se remémorer l'immense talent de l'actrice disparue il y a 40 ans.

A Bruxelles, un guide-conteur vous fera entrer dans la ville et son Histoire par la porte de ses légendes et anecdotes urbaines, vous pourrez également déambuler dans le Parc Royal en compagnie du « Chat » de Philippe Geluck, observer les faucons de l'Eglise Saint Antoine,... Une visite guidée à Ixelles vous emmènera à la découverte des origines de l'Art Nouveau dans le quartier des étangs.

Ciné-club, conférence, resto's-ensemble, bowling et mini-golf compléteront ce programme que nous vous souhaitons des plus agréables.

En vous souhaitant un bel été !

Isabelle Molenberg

Administratrice déléguée de

l'Asbl Wolu 10.000

Première échevine en charge de la

Famille, de l'Action Sociale, des Seniors, de la Santé,

de l'Egalité des chances et des Personnes en

situation de handicap

Olivier Maingain

Président de l'asbl Wolu 10.000

Le Bourgmestre

HOMMAGE



C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Madame Anne-Marie Decharneux.

Madame Decharneux a participé à la création de Wolu 10.000 en collaboration avec Madame Désir.

Elle a été également très investie durant de nombreuses années dans le comité ainsi qu'en tant que responsable de l'équipe des bénévoles.

PREMIER JOUR DES INSCRIPTIONS

Lundi 8 mai 2023

de 9h00 à 11h00

SALLE DU CONSEIL DE L'HÔTEL COMMUNAL



1. EXPOSITION

Mardi 16 mai 2023

14h00

UNIQUE(S)

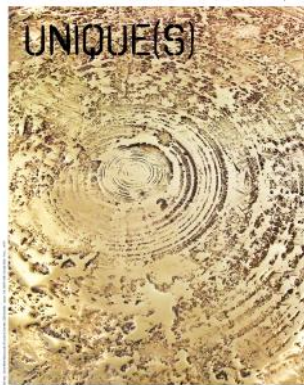
L'exposition, organisée par le Centre Albert Marinus en collaboration avec le Centre d'Innovation et de Design au Grand-Hornu et Atelier Jaspers, met l'accent sur les métiers d'art appliqués à la création contemporaine de mobilier et d'objets usuels.

Elle s'articule autour de plusieurs disciplines : ébénisterie, luminaires, art de la table, verrerie, céramique, orfèvrerie, tapisserie, joaillerie, lunetterie ou encore gainerie.

Découvrez comment cinquante artistes actuels, belges et étrangers de réputation internationale, perpétuent le précieux savoir-faire des artisans d'art.

Ces techniques, transmises de génération en génération, de manière orale sont une facette du patrimoine culturel immatériel qu'il importe de valoriser et de préserver.

Centre Albert Marinus - CID Grand-Hornu - Atelier Jaspers



RDV : Musée Communal de Woluwe

Rue de la Charrette, 40 - 1200 Bruxelles



Prix : 6,00 €

2. BOWLING

Mardi 23 mai 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 €

3. CINÉ-CLUB

Vendredi 26 mai 2023

14h00

HOMMES AU BORD DE LA CRISE DE NERF - Film de Audrey Dana (1h40)
avec Thierry Lhermitte , Ramzy Bedia , François-Xavier Demaison.

Sept hommes, de 17 à 70 ans, que tout oppose, sinon d'être au bord de la crise de nerfs, se retrouvent embarqués dans une thérapie de groupe en pleine nature sauvage.

Ce stage mystérieux, « exclusivement réservé aux hommes », est censé faire des miracles.

Première surprise à leur arrivée : le coach est une femme ! Imprévisible et déroutante, elle va tout faire pour les aider à aller mieux. Avec ou sans leur consentement...



RDV : Maison communale - Salle des conférences (-1)

Av. Paul Hymans, 2 - 1200 Bruxelles

Prix : 3,00 €

4. VISITE GUIDÉE PÉDESTRE

Mardi 30 mai 2023

14h00

BRUXELLES EN HISTOIRES ET EN LÉGENDES - Balade contée

Suivez votre guide-conteur dans les récits de différentes histoires et légendes bruxelloises. Bruxelles n'est pas souvent une ville dédiée à la rêverie. Baudelaire estimait que le relief de la ville empêchait la flânerie.

Tentons de lui donner tort à travers cette visite. Des légendes bruxelloises ont été transmises jusqu'à aujourd'hui. Vraies, possibles ou erronées, elles s'ancrent néanmoins toutes dans l'histoire de la ville.

QU'ALLEZ-VOUS DÉCOUVRIR ?

Nous vous ferons entrer dans la ville et son Histoire par la porte de ses légendes urbaines et anecdotes qui s'y racontent depuis des siècles. Entre l'emblématique Grand Place, point de départ de la visite, et des lieux moins fréquentés comme le canal, Molenbeek et Saintelette, suivez le fil de plusieurs histoires, vraies ou inventées, qui ont traversé l'imaginaire des bruxellois au fil des âges.



Au fil de cette balade, vous allez découvrir entre autres:

- La statue de T'Serclaes ;
- La culasse du juge Herkendael ;
- Le cracheur de la rue des Pierres
- La petite crémière de Saint-Nicolas
- La légende d'Uilenspiegel
- L'histoire du chien marin
- La rue du cygne ;
- Le monument à la gloire des Pigeons ;
- Le Vaartkapoen ;
- Et d'autres histoires et anecdotes...



RDV : Devant l'entrée de l'Hôtel Amigo

Rue de l'Amigo, 1/3 à 1000 Bruxelles

Fin : Place Saintelette

Transport : Métro Ligne 1 (Gare de l'Ouest) -
arrêt De Brouckère



Prix : 16,00 €

5. EXCURSION - 1 JOUR

Vendredi 2 juin 2023

8h30

JOURNÉE DECOUVERTE A LA PANNE

Nous vous proposons de découvrir l'hôtel du Parc à la Panne où les séjours sont organisés pendant l'été. Vous aurez ainsi l'occasion de visiter les lieux, de rencontrer le personnel, de déjeuner dans la véranda et de poser toutes les questions relatives aux séjours.



Saumon fumé maison
Carbonade à la flamande—frites
Dame blanche
Café

L'après-midi sera consacrée à la découverte du magnifique quartier Dumont et ses environs où vous aurez le loisir de vous balader librement.

La plage et ses dunes, ondulent à perte de vue et s'offrent à vous : une belle occasion de prendre un grand bol d'air pur et de flâner le long de la côte.

Pour le retour vers Woluwe-Saint-Lambert, nous vous donnons rendez-vous au car à **17h00**.

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

Prix : 47,00 €

6. VISITE GUIDÉE EXPOSITION

Mardi 6 juin 2023

14h00

ROMY SCHNEIDER - Quarante ans après sa disparition, Romy Schneider (23 septembre 1938 – 29 mai 1982) est toujours autant aimée et populaire. Actrice européenne, avec une carrière débutée à 15 ans en Allemagne et poursuivie en France, elle est devenue une star grâce à des films qui ont marqué à jamais l'histoire du cinéma.



L'exposition montre comment la carrière de Romy Schneider a écrit une histoire du cinéma de son époque, celle des grands cinéastes du monde entier. Sa quête d'absolu a sans doute contribué à son génie et à sa grâce. L'exposition est l'occasion de lui redonner la parole. Tenter de la faire revivre à travers ses rôles bien sûr mais aussi ses textes, ses interviews ...

RDV : Cinéma Le Palace

Boulevard Anspach, 85 – 1000 Bruxelles
Transport : Métro : ligne 1 - arrêt De Brouckère

Prix : 17,50 €

7. RESTO'S-ENSEMBLE

Jeudi 8 juin 2023

12h00

REMEMBER - Si le temps le permet, nous proposons de vous installer dans le magnifique jardin afin de nous retrouver autour d'un agréable menu.

Menu

Croquette de crevettes grises
Entrecôte Argentine-salade verte-croquettes
Dame blanche
+ une boisson



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

RDV : Restaurant « Remember »

Tomberg, 176 - 1200 Bruxelles

Prix : 30,00 €

8. VISITE GUIDÉE PÉDESTRE

Mardi 13 juin 2023

14h00

LE CHAT DÉAMBULE

De retour d'une grande tournée européenne, Le Chat déambule enfin à Bruxelles, ville natale du dessinateur-humoriste Philippe Geluck.

Et pour l'occasion, 2 nouvelles sculptures sont dévoilées.



Une exposition impressionnante, dans laquelle Le Chat, comme à son habitude, nous fait rire, nous questionne et nous touche par les sujets profonds qu'il aborde avec légèreté.

Notre guide a eu le privilège d'obtenir une formation auprès de M. Philippe Geluck.

RDV : Parc Royal de Bruxelles

Entrée du Parc en face du Musée Belvue

Place des Palais – 1000 Bruxelles

Transport : Métro ligne 1 (Gare de l'ouest)

Arrêt Parc



Prix : 10,00 €

« JARDIN JEAN-FÉLIX HAP » ET LES FAUCONS DE L'ÉGLISE SAINT-ANTOINE

Le Jardin Jean-Félix Hap, ancien jardin privé d'une lignée de bourgmestres d'Etterbeek, probablement le plus beau parc de la commune avec ses arbres majestueux, ses grandes pelouses et ses chemins serpentants, est mis à la disposition du public.

Le cours d'eau qui le traverse permet aux propriétaires d'être également brasseurs en plus des fonctions mayorales qu'ils occupèrent !



Ce petit parc riche et varié compte quelques arbres remarquables, de nombreuses espèces de fleurs, plantes aquatiques,.....
Havre de paix pour de nombreuses espèces d'oiseaux.

De là, nous irons observer les faucons à 10 minutes de marche (Eglise Saint-Antoine)



RDV : Entre les n°189 et n°195 de

l'Avenue d'Auderghem - 1040 Bruxelles

FIN : Sainctelette



Prix : 6,50 €

Transport : Métro ligne 1- arrêt Mérode

Bus 80 (direction Porte de Namur - arrêt Leman)

10. CARREFOUR SANTÉ

lundi 19 juin 2023

14h00

LES DONN D'ORGANES - Conférence animée par Mme Charlotte Van Brabant, Coordination de transplantation à l'hôpital Erasme.

La transplantation est bien souvent le traitement ultime des patients en phase terminale de leur pathologie. Ils ne peuvent compter que sur l'altruisme et la bienveillance des citoyens. Mais la pénurie d'organes est une problématique permanente et est responsable du grand nombre de patients inscrits sur la liste d'attente.

Le don d'organes, parlons-en !

Nous aborderons l'aspect légal et humain du don d'organes. Comment un donneur peut-il sauver la vie de plus de 7 receveurs ?



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

GRATUIT

11. VISITE GUIDÉE PÉDESTRE

Vendredi 20 juin 2023

14h00

ART NOUVEAU DE LA SOURCE AUX ÉTANGS - Les origines de l'Art Nouveau. Le tour « Art Nouveau, de la Source aux Étangs » vous emmène au cœur d'Ixelles, du quartier Defacqz jusqu'aux étangs d'Ixelles, à la découverte d'architectes de la première et de la seconde génération de l'Art Nouveau. Laissez-vous conter l'histoire urbanistique de ces quartiers jouxtant l'Avenue Louise et l'Abbaye de La Cambre en (re-)découvrant de nombreuses façades de maisons et hôtels particuliers et des images dévoilant la richesse de leurs intérieurs.



RDV : croisement de l'Av. Louise et Rue Defacqz - 1050 Bxl
(en face de l'arrêt de tram Defacqz)

Fin : Au bord des Étangs d'Ixelles

Transport : Métro Ligne 1 - Montgomery
Bus 81 (Marius Renard) arrêt Bailli



Prix : 16,00 €

12. CINÉ-CLUB

Vendredi 23 juin 2023

14h00

L'HOMME PARFAIT - Film de Xavier Durringer, avec Didier Bourdon, Pierre-François Martin-Laval, Valérie Karsenti

Florence, débordée par sa vie de famille et son travail, décide d'acheter un robot à l'apparence humaine et au physique parfait. Il répond à toutes ses attentes : entretenir la maison, s'occuper des enfants, et plus encore... Mais le robot va vite susciter de la jalousie chez Franck, son mari acteur je-m'en-foutiste au chômage. De peur de perdre sa femme, Franck décide de reprendre les choses en mains, d'autant que le robot semble trouver un malin plaisir à semer le trouble dans leur couple !



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

Prix : 3,00 €

13. MINI GOLF

Mardi 27 juin 2023

14h00

Cet après-midi en plein air vous permettra de passer un moment amusant et de détente dans le cadre accueillant, convivial et verdoyant du Wolu Mini-golf. Armé de votre club de golf, soyez habile pour déjouer les obstacles du parcours. Situé à côté du stade Fallon et en face du parc Malou, vous pourrez en profiter pour découvrir les nombreuses activités qu'offre ce cadre verdoyant.



RDV : Wolu-minigolf
Av. J.F. Debecker 54c - 1200 Bruxelles

Prix : 5,00 €

14. EXCURSION - 1 JOUR

Vendredi 30 juin 2023

8h30

MALINES - Malines a été une ville de premier plan à l'époque bourguignonne et, plus tard, choisie comme première « capitale » du chemin de fer belge. De Marguerite d'Autriche à Rik Wouters : promenade à la découverte de quelques-uns des 300 monuments classés de cette ville attachante où le carillon est roi.

Pour débiter la journée , nous embarquerons pour **un passionnant tour en bateau sur la Dyle**, l'artère vive de Malines. Tout en voguant, vous en apprendrez plus sur les bâtiments qui la bordent et vous entendrez des anecdotes et précisions intéressantes sur l'histoire de Malines.



Ensuite, notre guide nous emmènera en promenade sur le quai (maison en bois) et à la Grand Place.

Repas du midi au restaurant « Hof De Merode »

Roulade dinde - croquettes - carottes glacées - sauce archiduc
Cheesecake - baies - amandes - coulis de framboise
Café
+ 1 boisson

Après le repas, nous continuerons la visite au béguinage, Hof van Busselsyden, églises, ... Retour à la Grand Place.

Vous serez libre jusqu'au départ.

Pour le retour vers Woluwe-Saint-Lambert, nous vous donnons rendez-vous au car à **17h00**.

RDV : Hôtel Communal - Tomberg
Avenue Paul Hymans 2, 1200 Bxl



Prix : 59,00 €

15. EXCURSION - LOISIRS DES SENIORS

Vendredi 14 juillet 2023

8h30

OSTENDE



A l'initiative d'Isabelle Molenberg, échevine des Seniors, la Cellule Loisirs des Seniors organise chaque année, une excursion. L'objectif est de se retrouver tous ensemble le temps d'une journée et de partager un moment de détente en toute convivialité.

Cette année, nous avons choisi de prendre un bol d'air frais à la mer du nord « Ostende » où vous aurez le loisir de vous balader librement dans le centre ou sur la digue.

Nous nous rejoindrons à 12h pour le déjeuner dans le magnifique restaurant « Toope »

Potage du jour
Poisson du mois, purée gourmande, poireau, sauce vin blanc
Mousse au chocolat
Eau + 1 boisson

Cette excursion est exclusivement réservée aux Seniors domiciliés à Woluwe-Saint-Lambert.

Pour le retour vers Woluwe-Saint-Lambert, nous vous donnons rendez-vous au car à **17h30**.

Le prix comprend le transport et le repas.

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

Prix : 28,00 €

DEPISTAGE SURDITE

Aider plus de personnes à mieux entendre

Vous êtes invité par Mme Isabelle Molenbert, échevine de la santé, à venir tester votre audition gratuitement, grâce à une collaboration avec Audika.

Une perte d'audition n'est pas seulement un problème physique, c'est aussi avant tout un problème social qui réduit la qualité de vie. En effet, les personnes malentendantes s'isolent peu à peu de la société.

Des recherches démontrent que le retrait de la société peut conduire à la démence ou à la dépression. La perte auditive est donc l'un des problèmes de santé les plus courants auquel nous n'accordons, malheureusement, pas suffisamment d'attention.

Audika est un acteur majeur dans le secteur des soins auditifs qui propose des solutions et des services pour aider les personnes malentendantes à se reconnecter et à communiquer avec le monde qui les entoure.

Audika encourage le programme de santé, celui-ci est principalement créé pour sensibiliser les personnes de plus de 60 ans dans le but de vérifier leur audition annuellement, tout comme elles vont chez le dentiste ou faire une prise de sang.

Leur spécificité, c'est leur bus. Celui-ci se dote d'équipements professionnels pour assurer des dépistages auditifs. Ils voyagent dans tout le pays pour sensibiliser et informer les personnes à une éventuelle perte auditive.

Le 21 juin, ils seront présents entre 9h30 et 17h30 devant le Centre Malou Seniors au 44, chaussée de Stockel. Le dépistage dure au maximum 20 minutes et vous aurez vos résultats immédiatement.

Pour plus d'informations, contactez la Cellule Santé : 02 761 28 84 ou fase.sante@woluwe1200.be
123 Tomberg (1^{er} étage).



DON DE SANG

Aider plus de personnes à mieux entendre

Le 14 juin, Journée Mondiale du Donneur de Sang, est l'occasion de rappeler l'importance de ce geste citoyen et non rémunéré qui prend moins d'une heure pour sauver des vies. Selon la Croix-Rouge, 1 personne sur 10 donne son sang, alors qu'1 personne sur 7 en aura un jour besoin.

Toute personne adulte en bonne santé, pesant au moins 50 kg et ne présentant pas de risque de transmettre des maladies infectieuses peut être volontaire. Seule limite pour les seniors : passé 66 ans, le don de sang n'est autorisé que si le don précédent remonte à moins de 3 ans. Des contre-indications existent, liées à la vaccination, l'usage de médicaments ou drogues, les voyages, Vous trouverez des réponses à vos questions sur le site de la Croix-Rouge de Belgique : <https://www.donneurdesang.be/fr/qui-peut-donner/contre-indications>.

Un questionnaire et un entretien médical précèdent votre don de sang, afin d'assurer votre sécurité et celle du (des) receveur(s). Si vous souhaitez devenir donneur régulier, vous pourrez le faire maximum 4 fois par an, soit 1 fois tous les 3 mois.

Notre administration communale, en solidarité avec les patients qui ont besoin de sang, organisera une collecte **le mercredi 28 juin, de 10h à 15h, au Centre Communautaire Malou Seniors – 44 Chaussée de Stockel**.

Les inscriptions sont obligatoires via le lien suivant : <https://www.donneurdesang.be/fr/ex/ins/FXLAM/559684>

Si vous n'avez pas l'occasion de nous rejoindre ce jour-là, sachez qu'à Woluwe-Saint-Lambert, outre les lieux occasionnels, il existe un site de prélèvement permanent : Av. Konrad Adenauer, 4 (02 775 03 10).

Pour toute information et aide à l'inscription :

Action sociale – 02 761 28 34 6a Place du Tomberg (RDC),
de 8h30 à 12h fase.gsst1@woluwe1200.be



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

BULLETIN-REPONSE

NOM DE NAISSANCE :

Prénom :

Téléphone :

	Date	Activité	Prix	Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4	Total
1	Mardi 16/05/2023	Exposition - Unique(s)	6,00 €					
2	Mardi 23/05/2023	Bowling	6,50 €					
3	Vendredi 26/05/2023	Ciné-club - Hommes au bord de la crise de nerf	3,00 €					
4	Mardi 30/05/2023	Visite guidée pédestre - Bruxelles en histoire et légendes	16,00 €					
5	Vendredi 02/06/2023	Journée découverte à La Panne	47,00 €					
6	Mardi 06/06/2023	Visite guidée expo - Romy Schneider	17,50 €					
7	Jeudi 08/06/2023	Resto's-Ensemble : Remember	30,00 €					
8	Mardi 13/06/2023	Visite guidée pédestre - Le Chat déambule	10,00 €					
9	Vendredi 16/06/2023	Balade nature - Jardin Jean-Félix Hap	6,50 €					
10	Lundi 19/06/2023	Carrefour santé : Dons d'organes	Gratuit					

