



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 WOLU10.000
JUILLET-AOÛT 2023

Edito

Chers membres de Wolu 10.000,

L'équipe de Wolu 10.000 vous propose un programme varié pour cet été.

Une excursion d'une journée « saveur et terroir » nous emmènera dans le Pays de Herve.

Des visites guidées culturelles vous sont également présentées et vous permettront de découvrir notre jolie capitale : ses origines, son activité littéraire et artistique.

La maison d'Erasmus, l'une des plus anciennes demeures de la région bruxelloise, et son béguinage seront au programme ainsi qu'une balade nature en forêt de Soignes.

Nous aurons aussi l'occasion de nous retrouver pour notre rendez-vous « Resto's Ensemble ».

Un minigolf, un spectacle au théâtre de Toone compléteront notre agenda.

N'oublions pas notre traditionnelle excursion annuelle qui vous emmènera dans la ravissante ville de Gand qui respire l'histoire et la convivialité.

La saison théâtrale reprendra dès le mois de septembre avec les deux premières pièces « Lysistrata » et « J'ai envie de toi ».

Nous vous souhaitons, chers membres de Wolu 10.000, de profiter d'agréables mois d'été au gré des activités qui vous sont dévoilées dans ce programme.

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

Olivier Maingain
Président de l'asbl Wolu 10.000
Le Bourgmestre

PREMIER JOUR DES INSCRIPTIONS

Lundi 26 juin 2023

de 9h00 à 11h00

SALLE DU CONSEIL DE L'HÔTEL COMMUNAL



1. RESTO'S-ENSEMBLE

Jeudi 6 juillet 2023

12h00

VERRE Y TABLE - Nous aurons l'occasion de nous installer dans le magnifique jardin autour d'un agréable menu.

Menu

Salade de bonbons de tomate & mozzarella et aubergine grillée
Noix de veau, chips de chorizo, jeunes carottes et
pommes croquettes, sauce béarnaise
Soupe de pastèque, billes melon et glace vanille

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



RDV : Restaurant « Verre Y Table »
Ch. de Roodebeek, 249 - 1200 Bruxelles

Prix : 35,00 €

2. VISITE GUIDÉE

Mardi 25 juillet 2023

14h00

LA MAISON D'ERASME & BÉGUINAGE

La Maison d'Érasme est une des plus anciennes demeures de la région de Bruxelles.

On y découvre des sculptures, peintures et gravures de maîtres des 15e au 17e siècles.

Une riche collection de livres du 16e siècle reflète la pensée d'Érasme, le « Prince des humanistes ».



Un Jardin de plantes médicinales présente une centaine de plantes connues du 16e siècle. Au-delà, s'étend un Jardin philosophique qui abrite des œuvres d'artistes contemporains.

Le Béguinage d'Anderlecht est le plus petit béguinage de Belgique. Fondé en 1252, il accueillait des béguines jusqu'à la Révolution française.

RDV : Rue du Formanoir, 31 - 1070 Bruxelles
Métro 5 (Erasme) - Arrêt Saint-Guidon
350 m à pied



Prix : 12,00 €

3. MINI-GOLF

Jeudi 10 août 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 €

SAVEURS ET TERROIR DU PAYS DE HERVE

Le Pays de Herve est un territoire multiculturel bien connu pour ses traditions et son folklore. Bordé au Nord par les Pays-Bas, à l'Est par l'Allemagne, cette contrée vallonnée d'entre-Vesdre-et-Meuse est faite de prairies, de vergers, de haies, de rivières et de ruisseaux, offrant un cadre bucolique d'exception.



Programme de la journée :

08h30 : Départ de l'hôtel communal

10h00 : Accueil office du tourisme

10h15 : visite de la Fromagerie « Vieux Moulin », créateurs de fromages

Dans une ancienne grange aménagée au-dessus des caves d'affinage, présentation d'un film documentaire, exposition d'outils anciens et dégustations.

12h15 : repas au « Casse-Croûte du Val-Dieu » qui vous accueillera dans les anciennes étables transformées en un chaleureux restaurant.

Menu :
Potage du jour
Boulet à la bière brune de Val-Dieu, frites et crudités
Valmisu (tiramisu à la liqueur du Val-Dieu)

15h00 : Visite de la brasserie de l'Abbaye Notre-Dame du Val-Dieu. Fondée en 1216, elle est l'un des édifices les plus remarquables du Pays de Herve. Une dégustation de plusieurs bières viendra bien évidemment conclure cette visite de la Brasserie.

16h30 : visite de la siroperie artisanale d'Aubel : Découvrez les secrets qui se cachent derrière cet or noir qui est le sirop. Antoine se fera le plaisir de vous partager son savoir et sa passion pour vous expliquer la fabrication de ce produit artisanal. Visite des installations, découverte des machines et explication des mécanismes de fabrication. Vous visionnerez ensuite un petit film avec les explications du jeune Antoine cadet de la famille.

17h30 : Fin des visites – retour à l'office du tourisme pour déposer le guide

RDV : Hôtel Communal - Tomberg

Prix : 62,00 €



5. VISITE GUIDÉE PÉDESTRE

Mardi 22 août 2023

14h00

BRUCSELLA, LES ORIGINES DE BRUXELLES



Pouvez-vous imaginer remonter dans le passé jusqu'à un temps où Bruxelles ne « brusselait » pas encore ? Vers une époque lointaine où une petite rivière paressait au milieu d'un chapelet d'îles dans un cadre marécageux ?

Notre promenade en ravivera le souvenir et retrouvera les traces de « l'habitat des marais » aujourd'hui disparu, de même qu'elle fera part d'autres hypothèses sur la naissance de Bruxelles.

RDV : Hôtel Amigo (devant)

Rue de l'Amigo, 1-3 - 1000 Bruxelles

Métro 1 (gare de l'ouest) - Arrêt De Brouckère



Prix : 15,00 €

6. THÉÂTRE ROYAL DE TOONE

Samedi 26 août 2023

16h00

CARMEN - d'après l'opéra de Georges Bizet

José Géral – Toone VII introduit sous forme de parodie la séduisante et indomptable bohémienne Carmen de Georges Bizet.

« Les péripéties de Don José, caporal des dragons (ténor) le conduisent à devenir contrebandier par amour pour Carmen font l'objet d'une succession de tableaux désopilants. »

Comme d'habitude, toutes les voix (et quelles voix !) sont interprétées avec talent par Toone, accompagné pour les grands airs par l'accordéon d'Alain Ricar.



RDV : Théâtre Royal de Toone

Entrée : Impasse Sainte Pétronille

Rue du Marché aux Herbes, 66 - 1000 Bruxelles

Prix : 10,00 €

7. VISITE GUIDÉE PÉDESTRE

Mardi 29 août 2023

14h00

ENCRE, PLUME ET BEAUX PAPIERS : les écrivains à Bruxelles

Depuis le XIXe siècle particulièrement, Bruxelles connaît une activité littéraire bouillonnante. La ville a accueilli – et continue d'ailleurs à séduire – nombre d'écrivains belges et étrangers. Leur regard nous permet de redécouvrir la capitale avec des yeux inattendus, rêveurs, parfois étonnés. De Lord Byron à Charlotte Brontë en passant par Victor Hugo, nous vous proposons de partir sur les traces de ces écrivains qui racontent, à leur manière et avec leur plume, la vie de la cité.



RDV : Musée Belvue (devant l'entrée)

Place des Palais, 7 - 1000 Bruxelles

MéTRO 1 (gare de l'ouest) - Arrêt Parc



Prix : 15,00 €

8. BALADE NATURE

Vendredi 8 septembre 2023

14h00

LES ÉTANGS DES ENFANTS NOYÉS



La balade nous fera découvrir ce site exceptionnel au niveau de sa biodiversité et du camp retranché qui date du Néolithique.

Nous nous arrêterons pour analyser quelques plantes au niveau médicinal et culinaire.

Nous comprendrons pourquoi la forêt de Soignes est considérée comme une relique.

Une approche biologique et historique.

RDV : Hippodrome de Boitsfort (devant l'entrée)

1170 Bruxelles

Tram 8 (Louise) - Arrêt Hippodrome de Boitsfort

Prix : 6,50 €



9. RESTO'S-ENSEMBLE

Jeudi 14 septembre 2023

12h00

ONE 52 - vous accueille dans son ambiance chaleureuse et son décor contemporain.

Menu

Ravioles aux cèpes et champignons, sauce aux pleurotes, romarin et jambon fumé
Filet de Pluma Ibérique, sauce tomate au chimichurri, riz sauté au chorizo, courgette grillée et tomate confite à l'origan
Dôme de sabayon glacé aux fruits de la passion et Safari, coulis de mangue

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

RDV : ONE 52

Rue François Gay, 152 - 1150 Bruxelles



Prix : 33,00 €

10. THÉÂTRE ROYAL DU PARC

Dimanche 17 septembre 2023

15h00

LYSISTRATA

Après Roméo et Juliette et Animal Farm, Thierry Debroux adapte très librement cette pièce pour rendre hommage aux femmes qui s'opposent de par le monde au pouvoir aveugle du patriarcat.

Il y a 2400 ans, des femmes athéniennes décident de faire la grève du sexe tant que leurs maris feront la guerre.



RDV : Théâtre Royal du Parc

Rue de la Loi, 3 - 1000 Bruxelles

Prix : 16,00 €

11. VISITE GUIDÉE PÉDESTRE

Mardi 19 septembre 2023

14h00

BRUXELLES SURRÉALISTE



Nous vous proposons une immersion dans un univers artistique où nous gagnerons le centre ville et suivrons les pas de Magritte ainsi que ceux de ses amis surréalistes afin de nous laisser envahir par l'étrange dans la ville : un Bruxelles autrement !

RDV : A l'entrée du passage de Milan

Bld. de Waterloo, 31 - 1000 Bruxelles

Méto 2/6 (simonis) - Arrêt Porte de Namur - 400 m à pied



Prix : 15,00 €

12. EXCURSION—1 JOUR

Vendredi 22 septembre 2023

8h30

EXCURSION ANNUELLE - GAND

A l'occasion de la grande excursion annuelle proposée par Wolu 10.000, nous avons choisi de vous faire découvrir, cette année, **Gand**.

Cette ville respire l'histoire, tout en bouillonnant de culture et de modernité.

Décrite comme un véritable

trésor caché, Gand compte un opéra, une poignée de musées, des églises anciennes, et de nombreux ponts traversant les deux rivières qui serpentent dans la ville.



Venez découvrir avec nous cette ville conviviale et sympathique, vous ne serez pas déçus!

Programme de la journée :

08h30 : Départ de l'hôtel communal

09h45 : Arrivée à Gand – temps libre

12h00 : Déjeuner au restaurant « Carlos Quinto »

Menu du jour

Jambon Ganda, melon, crème de truffe

Daube de bœuf, salade mixte, mayonnaise maison, frites

Cheesecake au citron vert et spéculoos



14h30 : Balade en bateau (8€/pers) ou Temps libre

17h30 : Départ de Gand et retour vers Woluwé-St-Lambert

Arrivée prévue à l'hôtel communal vers 18h45

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

Prix : 30,00 €



13. JOURNÉE DES SENIORS

Vendredi 29 septembre 2023

10h00 à 19h00



JOURNÉE DES SENIORS - 29 septembre 2023

A noter dans vos agendas !

Dans le cadre de la Journée Internationale des Seniors, dont l'objectif est l'intensification des efforts pour bâtir « une société pour tous les âges », nous avons le plaisir de vous inviter à notre

« Journée des Seniors » qui aura lieu le 29 septembre au Théâtre de Wolubilis.

Vous aurez l'occasion de découvrir de nombreuses initiatives communales en matière de loisirs, de santé, d'aide à domicile, de certains avantages et réductions, etc...

L'allongement de l'espérance de vie nous amène à plus de créativité et d'innovation, c'est la raison pour laquelle, une gamme étendue de services ont été conçus afin d'éviter le repli sur soi, de combattre l'isolement, de se cultiver, de se distraire, de se soigner et de prendre soin de soi.

Des ateliers (bien-être, aides-techniques, prévention des chutes,...), des animations (gymsana, utilisation d'un défibrillateur, sport sur ordonnance, ...) ainsi que des conférences (alimentation, vivre et vieillir en santé, vols et arnaques par ruse, utilisation des médicaments, ...) portant sur différentes thématiques pouvant intéresser les seniors seront proposés tout au long de cette journée. Enfin, des stands regroupant des associations présenteront leurs activités. Toutes ces activités seront accessibles gratuitement.

Cette journée se clôturera avec un apéritif offert suivi d'une comédie musicale « **Je t'aime à la folie** » pleine d'humour, de folie et de danse.



GRATUIT

RDV : Théâtre Wolubilis

Cours Paul-Henri Spaak, 1 - 1200 Bruxelles



14. SPECTACLE

Vendredi 29 septembre 2023

20h00

JE T'AIME À LA FOLIE

Dans cette comédie musicale pleine d'humour, de folie, d'amour, de musique et de danse, nous vous raconterons l'histoire d'un jeune chanteur belge : Franky, qui décide un jour de participer aux auditions de « The Voice » à Paris.

Parmi d'autres petits belges, il rencontre JP, 80 ans mais toujours alerte, qui décide aussi de participer après 65 ans de théâtre lyrique.

Tous embarquent pour Paris. La chance sourira à Francky, par contre, elle ne sourira pas à JP, mais qu'importe.

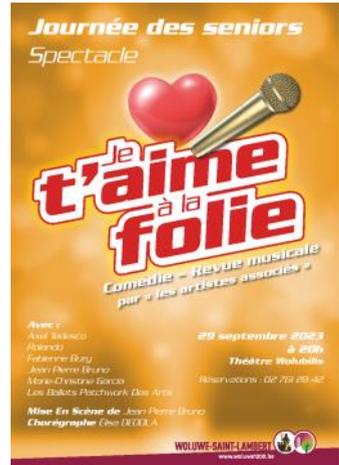
Ces amis vivent de supers moments, malgré quelques divergences amoureuses.

Mais, tout s'arrange toujours sur les planches au théâtre.

C'est plein d'humour, de folie, d'amour, de musique et de danse.

Et comme on le dit très souvent, même si les belges vont chercher la notoriété à l'étranger, ils reviennent toujours dans cette Belgique qu'ils aiment à la folie.

Avec la participation du « Ballet Patchwok Des Arts », sous la Direction de : Eliza Dedola



INFOS - PRIX : (non-membres)

15,00 € - Habitants WSL

18,00 € - Habitants hors WSL

Prix : 15,00 € (membres)

RDV : Théâtre Wolubilis

Cours Paul-Henri Spaak, 1 - 1200 Bruxelles



15. THÉÂTRE ROAYL DES GALERIES

Dimanche 1 octobre 2023
15h00

J'AI ENVIE DE TOI - de Sébastien Castro



Il vous est sûrement arrivé de vous tromper de destinataire en envoyant un texto... Ce soir, c'est à Guillaume que ça arrive.

Alors qu'il pense adresser "J'ai envie de toi" à Julie, sa nouvelle conquête, le texto est envoyé par erreur à Chris-

telle, son ex.

La soirée, bien mal partie, dérape définitivement quand son voisin s'invite chez lui après avoir abattu la cloison qui sépare leurs deux appartements...

Sébastien Castro parle à toutes les générations et s'amuse de notre époque avec autant de brio qu'il joue avec les codes du théâtre de boulevard où le diable est dans les détails. Il y ajoute l'humanité, la tendresse et la loufoquerie.

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

Prix : 21,00 €



SPORT SUR ORDONNANCE

Cinquième édition

Cinquième édition consécutive du dispositif Sport sur ordonnance !

Dès septembre 2023, nous recommandons une nouvelle édition de sport sur ordonnance

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 Seniors, chaussée de Stockel 44, à partir du 21 septembre 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 ou par téléphone au 02 761 28 84.



EN CAS DE CANICULE

Comme chaque année, pendant la période estivale, l'administration communale met en place un plan canicule.

Pour ce faire, un numéro de téléphone « **Canicule 02 761 29 29** » est mis en fonction afin de permettre aux personnes concernées, tout au long de l'été, de demander une aide, un conseil,...

Une attention particulière est accordée aux personnes âgées de 80 ans et plus qui peuvent demander, en cas de nécessité, le passage des gardiens de la paix.

Rappelons quelques conseils de prévention et de protection en cas de forte chaleur :

- Buvez fréquemment et au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- Restez à l'ombre aux heures les plus chaudes
- Maintenez votre logement aussi frais que possible.
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil. Gardez les fenêtres fermées. Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches. Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche et que vous en avez la possibilité, songez aux endroits ombragés, climatisés ou frais tels que les parcs, les supermarchés, les églises,...
- Humidifiez le corps plusieurs fois par jour et le visage avec un gant de toilette.
- A l'extérieur, portez une tenue vestimentaire de couleur claire, adaptée aux conditions de chaleur. Par exemple : un chapeau, des vêtements légers et amples...
- Ne consommez pas de boissons alcoolisées ou sucrées.

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 Pendant l'été 8h à 14h

123 Tombberg, 1200 Bruxelles



02/761 28 35 - 43/50

BULLETIN-REPONSE

NOM DE NAISSANCE :

Prénom :

Téléphone :

	Date	Activité	Prix	Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4	Total
1	jeudi 6/07/2023	Resto's-Ensemble : Verre Y Table	35,00 €					
2	Mardi 25/07/2023	Visite Guidée Pédestre : La Maison d'Erasmus et Béguinage	12,00 €					
3	Jeudi 10/08/2023	Mini-golf	5,00 €					
4	Vendredi 18/08/2023	Excursion 1 jour : Saveurs et terroir du Pays de Herve	62,00 €					
5	Mardi 22/08/2023	Visite Guidée Pédestre : Bruocsella, les origines de Bruxelles	15,00 €					
6	Samedi 26/08/2023	Théâtre Royal de Toone	10,00 €					
7	Mardi 29/08/2023	Visite Guidée Pédestre - Encre, Plumes et beaux papiers : les écrivains à Bruxelles	15,00 €					
8	Vendredi 8/09/2023	Balade Nature - Les étangs des enfants noyés	6,50 €					
9	Jeudi 14/09/2023	Resto's-Ensemble : One 52	33,00 €					
10	Dimanche 17/09/2023	Théâtre Royal du Parc - Lysistrata	16,00 €					

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