

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
SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

Edito

Chers membres de Wolu 10.000,

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

Immergez-vous dans l'univers architectural et artistique de l'Art Nouveau grâce à la visite de l'Hôtel Van Eetvelde et l'exposition Arabesque.

Une journée à Mons vous permettra de sillonner dans le centre historique de la ville, de découvrir les magnifiques sculptures de l'artiste international Jaume Plensa, de profiter de la vue panoramique depuis le remarquable beffroi.

A Namur, vos sens seront en éveil lors des visites de la parfumerie Guy Delforge et la Brasserie artisanale de Namur.

Au théâtre, la diversité sera au rendez-vous : de l'humour et de la tendresse au Théâtre des Galeries avec la pièce « Encore un instant », l'incontournable comédie « Dîner de cons ». La comédie musicale « Notre Dame de Paris » vous emportera au rythme de cette touchante et vibrante histoire qui a traversé le temps.

Ne ratez pas les activités organisées tout au long de la Journée des seniors et une comédie musicale « Je t'aime à la folie » clôturera cette journée.

Vous aurez également l'occasion de partager un moment privilégié avec vos petits-enfants à la Ferme Nos Pillifs.

Un mini-golf, un bowling, un ciné-club et une marche sportive complètent le programme.

Nous vous souhaitons d'agréables moments au gré des multiples activités proposées par l'équipe de Wolu 10.000.

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

PREMIER JOUR DES INSCRIPTIONS

Lundi 4 septembre 2023

de 9h00 à 11h00

SALLE DU CONSEIL DE L'HÔTEL COMMUNAL



1. VISITE GUIDÉE EXPOSITION

Jeudi 21 septembre 2023

14h00

ARABESQUE - Quand le cirque contemporain interprète l'Art Nouveau

Cette exposition pluridisciplinaire rythmée par des œuvres photographiques, de la vidéo et des performances se veut éminemment contemporaine et vivante.

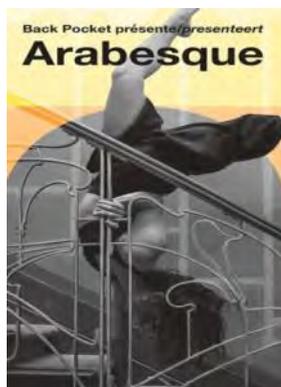
Portée par la jeunesse, elle amène les publics à poser un autre regard sur le courant Art nouveau.

Comment les arts du cirque et l'Art nouveau se répondent-ils ?

Comment le cirque contemporain peut-il mettre en lumière les bâtiments Art nouveau, leurs courbes, leurs sinuosités pour nous inviter à redécouvrir le patrimoine architectural ?

Comment, à l'inverse, l'Art nouveau peut-il mettre en exergue la corporalité du circassien ?

RDV : Halles Saint-Géry (**devant le bureau de l'accueil**)
Place Saint-Géry, 1 - 1000 Bruxelles
Métro 1 (Gare de l'Ouest) - Arrêt De Brouckère



Prix : 5,00 €



2. MINI-GOLF

Mardi 26 septembre 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 Mini-Golf
Av. J.F. Debecker 54c - 1200 Bruxelles



Prix : 5,00 €



3. VISITE GUIDÉE PÉDESTRE

Jeudi 28 septembre 2023

14h00

BRUXELLES INSOLITE : BÂTIMENTS CACHÉS



Bruxelles présente de nombreux témoins de la ville médiévale, que ce soit par ses vestiges archéologiques, le tracé de ses rues ou encore par les bâtiments toujours en place.

Mais Bruxelles aime également se dissimuler, comme si elle voulait garder ses secrets aux yeux de passants trop pressés.

D'anciens édifices sont parfois étrangement intégrés dans des constructions tout à fait modernes. Des bâtiments échappent au premier regard pour mieux se montrer lorsqu'on prend le temps d'aller à leur rencontre. Nous proposons donc de partir à la découverte de ce patrimoine bruxellois.

RDV : Place Royale - 1000 Bruxelles
Devant l'église Saint-Jacques sur Coudenberg
Métro 1 (Gare de l'Ouest) - Arrêt Parc (600m à pied)

Prix : 15,00 €



4. JOURNÉE DES SENIORS

Vendredi 29 septembre 2023
10h00 à 18h00

JOURNÉE DES SENIORS - 29 septembre 2023

Madame Isabelle Molenberg, échevine des seniors, a le grand plaisir de vous inviter à la « Journée des Seniors » qui aura lieu le vendredi 29 septembre à Wolubilis.

Les activités proposées durant cet événement auront pour objectif d'informer les seniors et leurs proches sur différentes initiatives qui sont proposées pour les accompagner et rendre leur quotidien des plus agréables.

Après un apéritif permettant un instant de rencontre et de partage, la journée se terminera à 20h par un spectacle, une comédie musicale « **Je t'aime à la folie** » qui se compose d'un florilège de chansons et de danses.

Afin de garantir votre participation aux conférences et ateliers, vous **pouvez d'ores et déjà réserver vos places auprès de l'équipe de Wolu 10.000**. Programme complet joint en annexe.



- 10h** **Conférence** « Comment s'appropriier sa santé ? »
Agir en prévention avec le soutien de l'ergothérapeute du quartier et des aides adaptées à ses objectifs de vie ? » par Madame Cécile d'Udekem de l'ASBL Ergo2.0
- 11h** **Atelier** « Aménagement du domicile » par PartenaMut
Cet atelier présenté par des ergothérapeutes vous feront découvrir les différentes aides techniques (rampe, barre d'appui...) et vous informera sur les aides financières disponibles pour aménager votre domicile.
- 12h** **Démonstration** « Gymsana »
Gymnastique douce et adaptée qui améliore l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées et fragilisées.
- 13h** **Conférence** « Les aidants proches » par l'ASBL Aidants Proches Bruxelles
Cette conférence permettra principalement de mieux comprendre qui sont les aidants proches, leurs difficultés et leurs besoins. Une présentation de la loi de reconnaissance des aidants proches ainsi que de l'ASBL Aidants Proches Bruxelles sera également proposée.

- 14h** **Conférence** « Je vieillis, comment bien m'alimenter ? - quels sont mes besoins nutritionnels ? - comment gérer mon poids ? » par Madame Gaëlle Hick, Diététicienne
Une présentation qui vous permettra de découvrir les clés d'une alimentation équilibrée pour préserver votre santé et votre bien-être. Ne manquez pas cette occasion d'en apprendre davantage sur les meilleures pratiques alimentaires adaptées aux besoins spécifiques des seniors.
- 15h30** **Conférence** « Vols et arnaques par ruse » par le service de l'Action sociale, le service Prévention et la Police
Qui n'a pas entendu parler de « faits divers » reprenant les méfaits de malfrats sans scrupules qui s'en prennent à des personnes plus faibles ? Que ce soit directement pour vous, pour un membre de votre famille ou un voisin(e) qui semble plus vulnérable, n'hésitez pas à assister à cette présentation.
- 16h30** **Atelier** « Prévention des chutes »
Présentation des facteurs de risques de chutes, évaluation pratique de son équilibre et état de fragilité, « Time up and go », exercices pratiques de renforcement musculaire, marche stimulant l'équilibre et la proprioception, marche multidirectionnelle « Comment se relever du sol ? », « Comment bien se lever et s'asseoir ? », présentation du rôle de l'ergo pour la prévention des chutes au domicile et ailleurs.
- 17h** **Conférence** « Sensibilisation sur l'utilisation des médicaments » par Monsieur Philippe Parent, Pharmacien
Cette conférence a pour objectif de vous informer sur les risques associés à l'intoxication médicamenteuse à domicile et de vous fournir des conseils pratiques pour prévenir de tels accidents. En comprenant mieux les mesures de sécurité et les bonnes pratiques, nous espérons prévenir les incidents liés aux médicaments.
- 17h30** **Présentation et démonstration** « Sport sur ordonnance »
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.
- 18h** **Conférence** « Préparation à la retraite » par Pierre Degand, fondateur de Sequoia Ways (plateforme pour jeunes retraités).
La retraite représente une transition qu'il est important de préparer. Comment gérer ce nouveau quotidien et comment occuper vos journées en trouvant de nouvelles activités, des loisirs ? Comment trouver un projet pour ce nouveau tournant de la vie qui s'annonce ? Ce sont toutes ces questions qui seront abordées lors de la conférence (les questions fiscales ou financières ne seront pas abordées).

GRATUIT

20h Spectacle Je t'aime à la folie Il reste des places

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



5. EXCURSION—1 JOUR

Mardi 3 octobre 2023

8h30

MONS - Cité du Doudou et capitale culturelle

Venez découvrir avec nous cette ville qui a traversé les époques, en passant de la Préhistoire, au Moyen Âge pour devenir Capitale européenne de la culture en 2015.



Programme de la journée :

08h30 : Départ de l'hôtel communal

10h : Visite de l'exposition « La part du Sacré » de Jaume Plensa qui se trouve en plein cœur de la Cité du Doudou. Des sculptures monumentales sont intégrées dans l'espace public et concentrées dans le centre historique de la ville : un parcours allant de la Grand-Place à la collégiale Sainte-Waudru en passant par le jardin du Mayeur.



12h15 : Déjeuner au restaurant « Le Carillon »

Menu du jour

- * Croquette maison peccorino
- * Escalope de dinde du chef (jambon fumé, tomates, champignons, mozzarella)
- * Pagnon borain (tarte au sucre)
- * Une boisson (bière, vin, soft)

14h15 : Visite « Le site du Beffroi » - Reconnu par l'UNESCO depuis 1999 et constitue un témoignage architectural remarquable. Avec ses 365 marches, ses 87 mètres de haut et ses 49 cloches, il est un véritable symbole de la Ville de Mons et un point de repère important dans le paysage. Un ascenseur vous emmène au sommet pour découvrir le panorama sur la ville.



17h00 : Départ de Mons

Arrivée prévue à l'hôtel communal vers 18h30

RDV : Hôtel communal - Tomberg

Prix : 60,00 €



6. INTERGÉNÉRATIONNEL

Mercredi 4 octobre 2023
13h15

LA FERME NOS PILIFS - Soins des animaux de la ferme, suivi d'un goûter

La Cellule « Loisirs des Seniors » se joint au service « Famille – Petite enfance » pour vous proposer un après-midi réservé aux grands-parents et leurs petits-enfants afin de découvrir « la Ferme Nos Pilifs ».

Vous aurez l'occasion de passer un agréable moment en famille et de découvrir les animaux de la ferme, de leur prodiguer des soins, de les nourrir, d'entrer dans leurs enclos.... Un goûter est prévu à la fin de cette activité.

Le retour à Woluwe est prévu pour 17h45.

Attention, le nombre de places est limité !

RDV : Hôtel Communal - Tomberg
Avenue Paul Hymans, 1 - 1200 Bruxelles



Prix : 8,00 €

7. MARCHE SPORTIVE

Vendredi 6 octobre 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 : Au terminus du tram 39
1970 Wezembeek-Oppem



Prix : 1,50 €



8. EXPLORATION DU MONDE

Dimanche 8 octobre 2023

10h00

SPLendeurs D'ITALIE - Campanie, Ligurie, Toscane



De Gênes à Naples en passant par Florence, l'Italie dévoile ses splendeurs, sous le poids de sa riche culture.

Il n'y a pas d'endroit au monde où l'art s'impose aussi naturellement dans la vie quotidienne.

Des « Cinque Terre » à l'incomparable Toscane jusqu'aux trésors de la Campanie, Mario Introia nous fait plonger aux racines du génie artistique et de l'inventivité prodigieuse, qui caractérisent son pays natal.

RDV : Wolubilis

Cours Paul-Henri Spaak, 1
1200 Bruxelles



Prix : 9,00 €

9. BOWLING

Mardi 10 octobre 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 : Crosly Bowling

Boulevard de l'Empereur, 36 - 1000 Bruxelles

Prix : 6,50 €

10. BALADE NATURE

Jeudi 12 octobre 2023

14h00

PARC MALOU ET HOF TER MUSSCHEN

Visite généraliste lors de laquelle la guide abordera différents thèmes : patrimoine, oiseaux d'eau, observations naturalistes, nature en automne,....



RDV : Moulin de Lindekemaele (devant)
Av. Jean-François Debecker, 2—1200 Bxl
Métro 1 (Stockel) - Arrêt Roodebeek (600m à pied)

Prix : 6,50 €



11. VISITE GUIDÉE D'EXPOSITION

Mardi 17 octobre 2023

14h00

EXPOSITION EUROPALIA « **L'Avant-garde** en Géorgie (1900 - 1936) »

Cette exposition fait partie du « Festival Europalia Georgia 2023 » et mettra en lumière pour la première fois un chapitre méconnu de l'art d'avant-garde en Europe.

L'Avant-Garde en Géorgie rappellera le vent de liberté qui soufflait sur la scène artistique entre la chute de l'empire russe en 1917 et l'invasion soviétique de la Géorgie en 1921.

Elle sera présentée et contextualisée à travers un large corpus d'œuvres (peintures, dessins, livres, films, photographies, décors et costumes de théâtre et de cinéma, etc.) principalement conservées en Géorgie.



RDV : Le Palais des Beaux-Arts
Rue Ravenstein, 23 - 1000 Bruxelles
Métro 1 (Gare de l'Ouest)
Arrêt Gare Centrale : sortie par 3, rue des Colonies

Prix : 20,00 €



12. CINÉ-CLUB

Vendredi 20 octobre 2023

14h00

ALORS ON DANSE

À la suite de la découverte des tromperies de son mari, Sandra le quitte en allant se réfugier chez sa sœur Danie.

Totalement différentes, les deux sœurs redécouvrent leur complicité grâce à la danse, leur passion commune.



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



Prix : 3,00 €

13. VISITE GUIDÉE D'EXPOSITION

Lundi 23 octobre 2023

14h00

L'HÔTEL VAN EETVELDE

L'Hôtel Van Eetvelde vient de réouvrir après une restauration complète de la verrière centrale. Il fut construit en 1895 par Victor Horta pour Edmond Van Eetvelde, secrétaire général pour le Congo.



La maison présente une superbe verrière en rotonde et fut classée au Patrimoine Mondial de l'Unesco en 2000. La visite se poursuit dans la maison voisine où Van Eetvelde avait son bureau tout aussi exceptionnel en dimension que sa maison de prestige. Vous aurez ensuite l'occasion de visiter librement l'exposition sur "les pierres de la façade de l'Hôtel Aubecq" sauvées lors de la destruction du bâtiment en 1950 et conçu en 1902 lui aussi par Victor Horta.

RDV : Av. Palmerston, 4 - 1000 Bruxelles
Métro 1 (Gare de l'Ouest) - Arrêt Schuman



Prix : 20,00 €

14. EXCURSION—1 JOUR

Vendredi 27 octobre 2023

8h30

NAMUR - Autour du savoir namurois

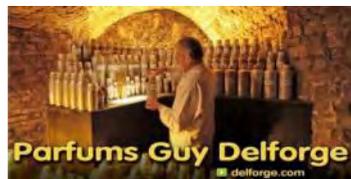
Au confluent de la Sambre et de la Meuse, la capitale de la Wallonie vous invite à la découverte de deux visites guidées originales « La Parfumerie Guy Delforge » et « La Brasserie artisanale de Namur ».

Programme de la journée :

08h30 : Départ de l'Hôtel communal

Matin: Visite de la « Parfumerie Guy Delforge »

Au cœur de la Citadelle, cet atelier, unique en Europe du Nord, permet de comprendre les différentes phases de la réalisation d'un parfum.



12h00 : Déjeuner au restaurant « Le grill des Tanneurs »

Menu du jour

- * **Quiche au saumon fumé et branches d'épinards, petite salade**
- * **Filet pur de porcelet à la graine de moutarde à l'ancienne**
- * Mousse au chocolat noir
- * Une boisson et un café

Après-midi : Visite de la « Brasserie artisanale de Namur »

Au cours de votre visite, vous en apprendrez davantage sur l'histoire de la Brasserie, sur les installations mais aussi sur les différentes étapes nécessaires à la création de la Houppes et de la Jambes en l'air.



Arrivée prévue à l'Hôtel communal vers 18h30

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



Prix : 60,00 €

15. THÉÂTRE AUDERGHEM

Dimanche 5 novembre 2023

17h30

NOTRE-DAME DE PARIS - Comédie musicale

Découvrez ou redécouvrez ce grand spectacle avec plus de 30 artistes sur scène : chanteurs, danseurs et comédiens, des costumes et décors superbes, une mise en scène et des chorégraphies magnifiques.

Retrouvez les chansons comme Belle, le Temps des Cathédrales, Vivre et bien d'autres.

Une soirée magique qui vous emportera au rythme de cette touchante et vibrante histoire qui a traversé le temps ...



RDV : Centre Culturel d'Auderghem

Bd du Souverain, 183 - 1160 Bruxelles

Prix : 39,00 €

16. THÉÂTRE DES GALERIES

Dimanche 12 novembre 2023

15h00

ENCORE UN INSTANT - Splendide histoire d'amour et de deuil que nous convie la nouvelle comédie de Fabrice Roger-Lacan.

Courtisée par son charmant locataire et un metteur en scène qui l'idolâtre, Suzanne n'a de pensées que pour son époux, dont le fantôme ne la quitte pas.



Peut-elle refaire sa vie tout en restant fidèle à celui qui n'est plus ? Survivre à son époux, est-ce le tuer une seconde fois ?

L'irréel et la réalité, le fantasme et le poids de la vie s'entremêlent dans un carrousel dont la folie drolatique naît non pas d'artifices mais de sentiments et d'inconscients que nous partageons tous.

RDV : Théâtre Royal des Galeries

Galerie du Roi, 32 - 1000 Bruxelles

Prix : 21,00 €

17. THÉÂTRE AUDERGHEM

Dimanche 3 décembre 2023

15h00

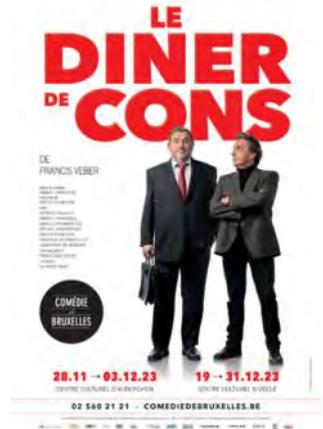
LE DÎNER DE CONS de Francis Veber - Une comédie incontournable

On est toujours le con de quelqu'un !

On ne présente plus cet indémodable classique des comédies françaises !

Un dîner qui a lieu une fois par semaine et dont le principe est tout simple : chaque invité doit amener un con. Celui qui a amené le con le plus spectaculaire est déclaré vainqueur. Ce soir, Pierre est ravi. Il a mis la main sur un champion du monde, François. Pierre s'apprête à passer un grand moment. Il ne se doute pas de ce qui l'attend. Il va vite découvrir qu'avec François les soirées sont toujours imprévisibles. Le plus con des deux n'est pas celui que l'on croit !

On ne présente plus cet indémodable classique des comédies françaises ! D'abord véritable phénomène à sa création, cette pièce est devenue un standard incontournable du théâtre contemporain. Énorme succès tant théâtral que cinématographique jamais démenti, « Le Dîner de Cons » vous emmène durant deux heures dans une valse de fous rires. La plume de Francis Veber fait mouche et les spectateurs sont toujours enchantés de retrouver l'incontournable François Pignon.



RDV : Centre Culturel d'Auderghem
Bd du Souverain, 183 - 1160 Bruxelles

Prix : 22,00 €

BIENVENUE AU PROCHAIN VESTIAIRE SOLIDAIRE

Nous avons le plaisir de vous informer que nous organisons, en collaboration avec l'asbl Trans-ition, un quatrième « Vestiaire solidaire » à la Métairie Van Meyel, le samedi 23/09/2023, de 10h à 17h.

Pour rappel, il s'agit d'une vente de vêtements de seconde main, en bon état, où chaque pièce coûte la modique somme de 1€/vêtement !

Accessible à tou.tes, cela permet à tout un chacun de pouvoir compléter sa garde-robe, peu importe le budget dont nous disposons.

En plus de vous permettre d'acheter des vêtements à petit prix, ce sera également l'occasion de penser à la réduction du gaspillage en privilégiant une deuxième vie aux vêtements. Quelle que soit notre situation familiale ou financière, tout le monde est bienvenu.

Cette fois encore, cette action sera d'autant plus solidaire car la moitié de la somme récoltée lors de cette vente sera remise à une association de Woluwe-Saint-Lambert agissant pour le bien-être des citoyens : l'ASBL Soleil d'hiver qui distribue des colis alimentaires, dont 120 familles de la commune sont bénéficiaires.

Vous souhaitez déposer des vêtements en vue du vestiaire solidaire ? Adressez-vous au service communal de l'Action sociale – 6a Place du Tomberg, au rez-de-chaussée. Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, permanence de 8h30 à 12h et, sur rendez-vous, entre 13h30 et 16h30.

Informations utiles :

Action sociale : 02 761 28 34 – fase.gsst1@woluwe1200.be
Samedi 23/09/2023, de 10h à 17h.

Adresse : Métairie Van Meyel – 251, Avenue Georges Henri





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 sur rendez-vous

123 Tomberg, 1200 Bruxelles



02/761 28 35 - 43/50

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