



# S'Académie ASBL



## Programme



*février à juin 2024*

Seniors Académie ASBL est une association de Solidaris Brabant qui s'adresse aux plus de 50 ans. Elle est aussi une régionale de Liages (anciennement Espace Seniors) avec laquelle elle organise des activités de conscientisation citoyenne.

Le programme proposé vise à renforcer le lien social, l'esprit critique, l'activité physique et mentale, le tout dans un esprit dynamique et enthousiaste.

### Faites votre choix parmi nos activités :

- Thèmes du jeudi p. 23
- Mardis curieux p. 24
- Marches et balades p. 25
- Activités sportives p. 26
- Ateliers pêcheurs p. 28
- Séjours p. 30
- Fiche d'inscription p. 31

### Adhésion

Pour adhérer, c'est tout simple : filez en page 31 ! L'affiliation à S'Académie est de 50 € par an (septembre-juin).

### Inscription aux activités

L'inscription aux activités est obligatoire :  
RDV en page 31.



### Votre mutualité intervient !

Les membres de Solidaris Brabant obtiennent une intervention de **50 €** dans le prix payé pour l'affiliation. De ce fait, l'affiliation à S'Académie est **gratuite** pour les membres et ceux-ci n'ont aucune formalité à accomplir.

### S'académie ASBL

**A** Rue des Moineaux, 17/19  
1000 Bruxelles

**T** 02 546 14 94

**E** [sacademie.asbl@solidaris.be](mailto:sacademie.asbl@solidaris.be)

**W** [www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie](http://www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie)

**N° de compte bancaire** : BE 73 3101 0470 8960

*Notre accueil est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 15h. Il se situe à l'adresse suivante : rue du Midi, 118 (rez-de-chaussée) à 1000 Bruxelles.*

## Thèmes du jeudi

Toutes les conférences ont lieu au centre-ville de Bruxelles, sauf la journée exceptionnelle « Prenez vos pieds en main ! ».

### Journée exceptionnelle : prenez vos pieds en main !

Pour cette journée exceptionnelle, nous vous donnons rendez-vous dès le matin à la section podologie de l'école supérieure Ilya Prigogine à Érasme (Anderlecht). Vous participerez alternativement à la conférence et au bilan podologique.

**Conférence :** Des étudiants et enseignants vous accueilleront pour vous expliquer tout ce qu'ils font en podologie et approfondiront devant vous le rapport entre le pied et la hanche et le rapport aux genoux. Ils évoqueront le fameux hallux valgus, ainsi que le regard du podologue sur les chaussures et la prévention des chutes.

**Repas :** deux services au restaurant *Le Pré vert* (hors boissons) sur le campus Érasme.

**Bilan podologique :** Réparti en petits groupes, vous recevrez de la part des étudiants un screening, une consultation où l'on fera un diagnostic biomécanique complet de vos pieds : pics de pression, stabilité...

- Le mardi 13 février de 10h à 16h, à Anderlecht
- 25 €



### Acupuncture et médecine traditionnelle chinoise

**Conférence :** La Médecine chinoise et plus particulièrement l'une de ses branches, l'acupuncture, s'est fortement répandue dans notre pays au cours de ces dernières décennies.

Qu'est-ce que la médecine traditionnelle chinoise ? Quelle est son histoire, quels en sont les mécanismes d'action, les indications et contre-indications ? Tels sont les thèmes qui seront abordés au cours de cette conférence.

**Repas :** trois services au restaurant japonais *Kabuki* (hors boissons).

**Balade guidée « China Town » :**

Le voyage insolite commence dans les allées de Kam Yuen, le plus célèbre supermarché du quartier, véritable institution bruxelloise qui mettra vos papilles en ébullition !

Nous poursuivrons la visite par la découverte de la culture des Bruxellois venus de Chine et d'Asie du Sud-Est.

- Le jeudi 15 février ou 22 février de 10h à 16h
- 35 €



© KBC Bank NV, Brussel

### James Ensor, sa vie, son œuvre

**Conférence :** Durant la matinée, Karin Debbaut, historienne de l'art, retracera l'histoire de la figure titanesque de James Ensor. Né à Ostende en 1860, d'un père d'origine anglaise et d'une mère flamande, James Ensor passera toute sa vie au bord de la mer du Nord. Il y trouvera l'inspiration pour de subtiles marines et une panoplie de personnages carnavalesques...

**Repas :** deux services (hors boissons) au profit du Fonds Aristote, le projet de santé solidaire des FPS du Brabant avec des enfants de Kinshasa.

**Visite guidée :** L'après-midi, la visite guidée de l'exposition « James Ensor. Maestro » est au programme. Pour commémorer le 75<sup>e</sup> anniversaire de sa mort, Bozar présente une exposition d'envergure, à l'image des différentes facettes du génie d'Ostende.

- Le jeudi 14 mars, 21 mars, 28 mars ou 4 avril de 10h30 à 16h
- 35 €

### Histoire de ne pas rire. Le Surréalisme en Belgique.

**Conférence :** Emmanuel Dekoninck, historien de l'art, abordera dans sa conférence les principaux protagonistes de cette véritable révolution que fut le Surréalisme. Car le Surréalisme n'est pas juste un style : c'est aussi une façon de penser complètement révolutionnaire.

**Repas :** deux services au restaurant *Le Falstaff* (hors boissons).

**Visite guidée :** L'après-midi se poursuivra avec l'exposition de Bozar consacrée au Surréalisme, en commémoration des 100 ans du mouvement. L'occasion de comprendre et de découvrir, avec un guide, quelques œuvres signées Paul Nougé, René Magritte, Jane Graverol, Rachel Baes, Salvador Dalí, Georgio de Chirico... et l'histoire passionnante de l'aventure surréaliste entre les deux guerres.

- Le jeudi 18 avril, 25 avril ou 16 mai de 10h30 à 16h
- 40 €

### Intelligence artificielle : enjeux, dangers et opportunités

**Conférence :** Éric De Brant, féru de technologie et bénévole apprécié du Cyber Club S'Académie, nous parlera d'un thème actuel qui n'a pas fini d'interroger notre société : l'intelligence artificielle (IA), soit un ensemble de théories et de techniques visant à réaliser des machines capables de simuler l'intelligence humaine. Cette présentation n'a pas pour but de vous dire si l'IA est un bien ou un mal pour l'humanité, mais de vous expliquer concrètement ce que c'est, comment ça marche et de vous donner quelques exemples.

**Repas :** un menu deux services à la brasserie *De Kwakkel* (hors boissons) à Vilvorde.

**Visite guidée :** Il n'est pas toujours facile d'avoir une bonne idée de ce que l'avenir nous réserve. Avec la

visite guidée du nouveau Campus de l'Innovation *Living Tomorrow* à Vilvorde, nous découvrirons à quoi ressemblera la vie après 2030 avec un guide avisé. Six thèmes proches de nous (la mobilité, la ville, l'autonomie, la santé, la maison et le travail) seront abordés, de quoi percevoir clairement les répercussions qu'aura l'innovation technologique dans notre vie quotidienne.

- Le jeudi 23 mai de 9h30 à 16h
- 45 € (inclus : l'autocar pour aller vers Vilvorde et retour jusqu'à la Gare du Nord.)

## Mardis curieux



### La Maison Hannon

La Maison Hannon est un chef-d'œuvre unissant l'Art nouveau belge et français, dans un univers symboliste et onirique. Construite sur l'angle des avenues Brugmann et de la Jonction à Saint-Gilles, la maison reflète les goûts de ses commanditaires pour la botanique et la poésie, l'Antiquité et la technologie. Telles des tapisseries, de vastes fresques se déploient dans la cage d'escalier et la salle de réception. La maison est encore en rénovation, mais vous aurez l'occasion de visiter avec notre guide Arkadia les parties déjà restaurées ainsi que l'exposition « Art(s) Nouveau(x) Belge(s) » qui présente l'Art nouveau dans sa pluralité, au travers d'œuvres diverses issues des plus grandes collections belges.

- Le mardi 13 février, 20 février ou 12 mars à 14h15 ou à 15h30
- Saint-Gilles
- 16 €

### L'Hôtel de Ville de Bruxelles

Savez-vous pourquoi l'aile située à droite de la tour est moins longue que celle située à gauche ? Savez-vous que le bâtiment conserve des parties originelles, mais qu'il comporte également beaucoup d'ajouts et d'éléments restaurés ? En compagnie de notre guide, nous en apprendrons davantage sur l'histoire – démarrée il y a plus de 600 ans – de la construction de ce centre névralgique de la vie politique et administrative qu'est l'Hôtel de Ville de Bruxelles. Nous pénétrerons ensuite dans le bâtiment pour admirer les différentes salles et œuvres d'art qu'elles contiennent.

- Le vendredi 22 mars, 29 mars, 5 avril ou 12 avril à 15h
- Bruxelles
- 12 €



### Le Grand Hospice ou le néoclassicisme à la bruxelloise

Construit sur les fondations de l'infirmerie de l'ancien Grand Béguinage de Bruxelles, le Grand Hospice est un complexe architectural imposant, initialement dédié aux soins de personnes infirmes, âgées ou atteintes de maladies incurables. Conçus par l'architecte H. L. F. Partoes, ces bâtiments à colonnade, agrémentés d'un parc intérieur classé, forment un ensemble néoclassique unique. Dans l'attente de sa rénovation, le CPAS de la Ville de Bruxelles a confié l'occupation temporaire de ce lieu à *pali pali*. Ce site héberge actuellement plus de 150 projets innovants dans des domaines aussi variés que le développement durable, la vie communautaire, l'art et la culture ou l'éducation et la santé. La visite avec notre guide, Michel Ivor,

fera la part belle à l'histoire du bâtiment, au projet d'occupation temporaire et à l'avenir de ce patrimoine remarquable.

- Le mardi 16 avril, 23 avril ou 14 mai à 11h ou à 14h
- Bruxelles
- 12 €



### Tongres... à vélo ! avec le Musée gallo-romain

Départ de Bruxelles en train vers 8h30 pour la gare de Tongres. À l'arrivée, nous enfourchons notre vélo de location et suivons le guide pour un parcours sur l'histoire de Tongres : la majestueuse basilique Notre-Dame, le béguinage, les fortifications, les remparts gallo-romains... À midi, nous retrouvons le mode pédestre pour nous rendre dans un restaurant typique (3 services). L'après-midi, un guide expérimenté nous fera découvrir le Musée gallo-romain. L'exposition temporaire « L'Antiquité en couleurs » sera l'occasion d'admirer des reconstitutions de statues colorées datant de l'Antiquité grecque et romaine, validées sur le plan scientifique et façonnées jusque dans le moindre détail. Notre guide nous expliquera le processus de production de A à Z de ces sculptures antiques. Le prix comprend la location des vélos, la balade guidée à vélo, le repas et la visite guidée de l'après-midi. Il ne comprend pas le transport A/R.

- Le mardi 21 mai à 8h30
- Tongres
- Avec votre vélo (rdv sur place) : 70 €
- Supplément vélo mécanique : +15 €
- Supplément vélo électrique : +30 €



## Marches et balades

### Ledeberg (Pamel)

**Jeudi 01/02/24 à 14h**

- **Départ** : Café 't Hart van Roosdaal, Hoogstraat 11 - 1760 Roosdaal.
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : moyenne
- **Accès** : bus De Lijn 128 depuis le métro Gare de l'Ouest, arrêt « Pamel Schoon Verbond » (au marchand de pneus), puis 20 min. à pied par la Lombeekstraat.
- **Organisation** : Willy Noiret et Daniel Van Vaerenberg

### Schepdaal

**Jeudi 08/02/24 à 14h**

- **Départ** : Église Sint-Rumoldus, Eylenboschstraat 3 - 1703 Schepdaal.
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : moyenne
- **Accès** : bus De Lijn 118 depuis la Gare du Midi, arrêt « Schepdaal Geraardsbergsestraat ».
- **Organisation** : Chantal Neiryneck et Françoise Colle

### Jezus-Eik

**Jeudi 15/02/24 à 14h**

- **Départ** : Cafétéria De Bosuil, Witherendreef 1 - 3090 Overijse.
- **Distance** : ± 10 km & ± 7 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : métro STIB ligne 5, arrêt « Herman Debroux », puis bus De Lijn 344 dir. Overijse De Leegheid, arrêt « Overijse J. De Meeusstraat ».
- **Organisation** : Paul Haesebrouck et Denise Van Den Eycken

### Uccle - Le Roseau

**Jeudi 22/02/24 à 14h**

- **Départ** : Centre sportif « Le Roseau », Rue du Roseau 60 - 1180 Uccle.
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : moyenne
- **Accès** : bus STIB 18 et 60, arrêt « Engeland ».
- **Organisation** : Gaston Van Assche et Christine Wackenier

### Forest

**Jeudi 29/02/24 à 14h**

- **Départ** : Club d'athlétisme de Forest, Avenue du Globe 46 - 1190 Forest.
- **Distance** : ± 6 km
- **Difficulté** : moyenne
- **Accès** : bus STIB 54, arrêt « Forest National » ou tram 82, arrêt « Zaman-Forest National ». Parking gratuit à l'école Arc-En-Ciel.
- **Organisation** : S'Académie

### Brussegem

**Jeudi 07/03/24 à 14h**

- **Départ** : Parking Thermae, Kwekelaarstraat 4 - 1785 Merchtem.
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : bus De Lijn 242 dir. Asse Station, arrêt « Brussegem Noorden ».
- **Organisation** : Willy Noiret et Daniel Van Vaerenberg

### Remarques importantes

- Le programme complet des marches et balades (chaque jeudi jusqu'en juin 2024) peut être obtenu auprès de nos bénévoles lors des marches et balades ou en nous téléphonant au **02 546 14 94** ou par e-mail ([sacademie.asbl@solidaris.be](mailto:sacademie.asbl@solidaris.be)). Il est également téléchargeable sur [www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie](http://www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie).
- La cotisation annuelle (valable jusqu'en juin 2024) pour la participation aux marches et balades est fixée à 5 €. Après règlement de la cotisation, les marches et balades sont gratuites sauf stipulation contraire (marche à thème, visite avec entrée payante, etc.)
- La carte est la même pour les marches et les balades. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire pour y participer.
- La cotisation annuelle est à payer au bénévole (sur place). Une carte de marche vous sera alors délivrée, vous donnant peut-être la chance de remporter un prix lors du repas de clôture des marches et balades, le 22 juin 2024 !
- Pour le bon déroulement des marches et balades, les organisateurs demandent que les participant(e)s soient munis de chaussures adaptées à cette activité. Pour ceux et celles qui désirent prendre leur chien, celui-ci doit impérativement être tenu en laisse.
- Les marches et balades requièrent une bonne condition physique. La vitesse moyenne des marches s'élève à 4,5 km/h et celle des balades à 4 km/h.



## Activités sportives

### Anderlecht

#### AQUAGYM

Piscine du CERIA,  
rue des Grives, 51

- le jeudi à 16h45

#### GYMNASTIQUE DOUCE

École P7,  
rue L. De Swaef, 38

- le lundi à 17h30

Le Châlet,  
rue de Sévigné, 1A

- le mercredi à 9h25
- le mercredi à 10h25 (niv.2)

### Berchem-Sainte-Agathe

#### GYMNASTIQUE DOUCE

Omnisports,  
rue des Châlets, 1

- le mardi à 10h30

### Bruxelles

#### GYMNASTIQUE DOUCE

Bd Lemonnier, 41  
(2<sup>e</sup> étage)

- le mercredi à 10h ou 11h

#### TAÏJI QUAN/QI GONG

Bd Lemonnier, 41  
(2<sup>e</sup> étage)

- le mardi à 9h30 (Qi gong)
- le mardi à 10h45 (Taiji quan)

- le jeudi à 9h15 (Qi gong)
- le jeudi à 10h30 (Qi gong)
- le jeudi à 11h45 (Taiji quan)

#### YOGA

Bd Lemonnier, 41  
(2<sup>e</sup> étage)  
(sonnette Pierson)

- le mercredi à 12h45

### Etterbeek

#### GYM DOUCE

Karys Dance,  
rue Louis Hap, 58

- le mercredi à 11h

#### TAÏJI QUAN/QI GONG

Karys Dance,  
rue Louis Hap, 58

- le mercredi à 9h (Qi gong)
- le mercredi à 10h (Taiji quan)

### Evere

#### AQUAGYM

Piscine « Triton »,  
av. des Anciens Combattants, 260

- le mardi à 14h30 ou 15h30

#### GYMNASTIQUE DOUCE

Complexe sportif,  
av. des Anciens Combattants, 260

- le jeudi à 15h30

### Forest

#### GYMNASTIQUE DOUCE

Motion Factory,  
av. des Sept Bonniers, 68

- le jeudi à 14h

#### TAÏJI QUAN/QI GONG

Motion Factory,  
av. des Sept Bonniers, 68

- le jeudi à 15h

### Ganshoren

#### GYMNASTIQUE DOUCE

Solidaris Brabant,  
rue J. De Greef, 2

- le mardi à 14h
- le jeudi à 10h30

#### TAÏJI QUAN/QI GONG

Solidaris Brabant,  
rue J. De Greef, 2

- le mardi à 9h30
- le mardi à 10h45 (Taiji quan)

#### YOGA

Solidaris Brabant,  
rue J. De Greef, 2

- le mardi à 15h15

### Ixelles

#### GYMNASTIQUE DOUCE

Square du Vieux Tilleul, 11 (1<sup>er</sup> étage)

- le vendredi à 9h30 ou 10h45

Solidaris Brabant,  
chée de Vleurgat, 23

- le lundi à 16h30
- le mercredi à 10h

#### TAÏJI QUAN/QI GONG

Solidaris Brabant,  
chée de Vleurgat, 23

- le lundi à 14h

#### YOGA

Solidaris Brabant,  
chée de Vleurgat, 23

- le jeudi à 14h30

### Jette

#### GYMNASTIQUE DOUCE

Casa Veronica,  
av. Capart, 13B  
(sonnette « Casa Veronica » à l'entrée de garage)

- le mercredi à 16h30

#### TAÏJI QUAN/QI GONG

Casa Veronica,  
av. Capart, 13B  
(sonnette « Casa Veronica » à l'entrée de garage)

- le mercredi à 15h

### Laeken

#### GYMNASTIQUE DOUCE

Solidaris Brabant,  
rue de Wand, 93  
(salle arrière)

- le lundi à 10h ou 11h

#### TAÏJI QUAN/QI GONG

Solidaris Brabant,  
rue de Wand, 93  
(salle arrière)

- le jeudi à 10h30
- le vendredi à 10h30

## Molenbeek

### AQUAGYM

Complexe sportif  
Louis Namèche,  
rue Van Kalck, 93

- le lundi à 15h
- le jeudi à 15h

### GYMNASTIQUE DOUCE

Complexe sportif  
Louis Namèche,  
rue Van Kalck, 93

- le lundi à 16h15

### TAÏJI QUAN/QI GONG

Complexe sportif  
Louis Namèche,  
rue Van Kalck, 93

- le vendredi à 15h30

## Saint-Gilles

### GYMNASTIQUE DOUCE

Pianofabriek,  
rue du Fort, 35

- le vendredi à 11h30

### TAÏJI QUAN/QI GONG

Pianofabriek,  
rue du Fort 35

- le mardi à 13h30 (Qi gong)
- le mardi à 14h30 (Taiji quan)

## Schaerbeek

### AQUAGYM

Neptunium,  
rue de Jérusalem, 56-58

- le jeudi à 12h30

### GYMNASTIQUE DOUCE

École de danse Vibrato,  
av. Gustave Latinis, 38

- le mardi à 10h

### TAÏJI QUAN/QI GONG

École de danse Vibrato,  
av. Gustave Latinis, 38

- le jeudi à 10h

### YOGA DOUX

Centre Santosha,  
rue Ernest Cambier, 151  
(accès par la porte du garage)

- le lundi à 16h30

## Uccle

### AQUAGYM

Piscine Longchamp,  
square de Fré, 1

- le jeudi à 15h35

### GYMNASTIQUE DOUCE

Solidaris Brabant,  
place Saint-Job, 9  
(porte blanche, côté Montagne  
St-Job)

- le vendredi à 9h15

### TAÏJI QUAN/QI GONG

Solidaris Brabant,  
place Saint-Job, 9  
(porte blanche, côté  
Montagne St-Job)

- le lundi à 9h15 (Qi gong)
- le lundi à 10h30 (Taiji quan)

### YOGA

Solidaris Brabant,  
place Saint-Job, 9  
(porte blanche, côté  
Montagne St-Job)

- le lundi à 14h

## Woluwe-Saint-Lambert

### GYMNASTIQUE DOUCE

Poséidon,  
av. des Vaillants, 2

- le lundi à 14h

## Woluwe-Saint-Pierre

### GYMNASTIQUE DOUCE

Fitnastic,  
rue du Duc, 54

- le vendredi à 9h

### TAÏJI QUAN/QI GONG **NEW**

Fitnastic,  
rue du Duc, 54

- le mercredi à 11h

## Inscription obligatoire

- Par e-mail : [sacasport.bra@solidaris.be](mailto:sacasport.bra@solidaris.be)
- Par courrier  
(rue des Moineaux 17-19 – 1000 Bruxelles)
- À notre accueil : rue du Midi, 118 – 1000  
Bruxelles, ouvert du lundi au vendredi de  
8h30 à 12h et de 13h30 à 15h.
- Mentionner : nom, prénom, adresse, date  
de naissance, n° de gsm, le(s) cours choisi(s)  
(commune et horaire), n° de membre  
S'Académie (ou n° de mutuelle).

## Conditions d'inscription :

Les cours sont réservés aux personnes de plus  
de 50 ans et sont mixtes.

## Le cours se paie :

- soit 5 € à la séance directement au moniteur/  
monitrice (hors entrée de piscine).
- soit avec un abonnement valable de janvier à  
juin coûtant 75 € (soit 21 séances pour le prix  
de 15 séances), qui s'achète uniquement à notre  
accueil en cash jusqu'au 26 janvier  
(un abonnement par cours).

## Début et fin des cours

La saison 2023-2024 se termine le 30 juin 2024.  
Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires  
de la Fédération Wallonie-Bruxelles (enseignement  
francophone). La prochaine saison commencera  
le 2 septembre 2024.

## Ateliers pêcheus

Tous les ateliers ont lieu au centre-ville de Bruxelles.

### Cyber Club

Fondé à l'initiative d'un de nos bénévoles, le Cyber Club n'est pas un cours, mais un forum destiné aux personnes qui maîtrisent bien leur ordinateur et qui veulent partager leur expérience afin de résoudre des problèmes particuliers. Pendant quinze séances, les thèmes abordés seront définis au gré des besoins des participant(e)s et en accord avec les compétences de nos bénévoles.

**Prérequis :** atelier destiné aux personnes qui ont une bonne maîtrise de l'informatique.

**Bénévoles :** S. Comeyne, G. Serimözü, E. De Brant, M. Cherkaoui.

- Cycle 1 : les mercredis du 7 février au 12 juin
- Cycle 2 : les vendredis du 2 février au 7 juin
- De 9h à 12h (hors congés scolaires)
- 40 €



### Bien sûr que je peux me remettre au sport !

Vous souhaitez reprendre une activité sportive (comme nos cours d'aquagym, de yoga ou de gym douce), mais vous n'osez pas ? Cet atelier est fait pour vous ! Avec le bilan final de notre kiné, voici 11 séances d'évaluation de vos capacités physiques et de suivi de mobilité pour réapprendre à bouger et sortir de la sédentarité. Une occasion unique en son genre pour se muscler et s'assouplir en douceur avec des exercices adaptés à votre profil.

- Les mardis du 13 février au 21 mai de 11h à 12h
- 50 €



### Club de whist

Si les cartes vous tiennent à cœur, c'est l'occasion de rencontrer des adversaires (et/ou partenaires) et de passer avec eux de grands moments en toute convivialité autour du whist ! Nous jouerons ensemble en six séances sous sa forme « à la couleur » avec 52 cartes.

- Les mardis du 20 février au 9 avril de 9h à 12h (hors congés scolaires)
- 20 €



### Voyage gustatif autour de la bière

Déguster une bière, ça s'apprend. Cette séance découverte est l'occasion de plonger dans le monde de la bière. On y parle histoire, notions de styles, astuces de dégustation, accords et techniques de fabrication... Hélène, zythologue passionnée, met à votre disposition plusieurs outils pour vous aider à développer vos compétences de dégustateurs. Développer ses sens décuple le plaisir de dégustation.

Alors, pourquoi s'en priver ?

- Le mardi 20 février de 13h à 15h
- 35 €

### Aquarelle

Suite au succès des éditions précédentes, nous vous proposons à nouveau un stage d'aquarelle. Aquarelliste-paysagiste depuis plus de 12 ans, Sidney Comeyne partagera sa

passion avec vous. Pas besoin de savoir dessiner ou peindre pour participer à ces ateliers, il faut juste se munir de ses pinceaux et de son crayon, le reste du matériel étant fourni sur place. Pendant ces dix séances, vous acquerez l'essentiel pour débiter à l'aquarelle ou vous perfectionner.



- Les mardis du 20 février au 21 mai ou les mercredis du 21 février au 22 mai (hors congés scolaires), de 9h à 12h
- 120 €

### Alimentation antistress

Saviez-vous que la nutrition possède des vertus antistress ? Le stress se nourrit de ce que nous avons dans notre assiette. Durant deux séances avec Marie de Giey, nutritionniste, nous ferons un tour d'horizon des aliments à privilégier ou à éviter pour lutter contre le stress et retrouver la sérénité. L'introduction théorique sera suivie d'un cours de cuisine (entrée, plat, dessert) et d'une dégustation. Alors, à vos fourchettes !

- Les lundis 11 mars et 18 mars de 10h à 13h
- 90 €

### Climat : animation orientée solutions

La terre a besoin de nous... ? ... Nous avons besoin de la terre ! Après avoir parlé du constat général posé par le GIEC et joué à un quizz, le thème de l'alimentation sera abordé : manger mieux... et moi, je fais quoi ? Cet atelier collaboratif, positif et concret sera animé par des volontaires Grands-Parents pour le Climat.

- Le lundi 11 mars de 13h à 15h30
- 5 €



## Danse africaine avec musique live

Laissez-vous tenter par les sons envoûtants et l'énergie du balafon guinéen ! La danseuse Domani Keita vous propose une initiation à sa culture guinéenne par des mouvements de danse traditionnelle et des chants. Huit séances accompagnées par des musiciens live pour apprendre des pas de danse africaine, se tonifier et se défouler dans la joie ! Les cours sont adaptés aux aînés et sont ouverts à tout le monde (homme/femme, débutant/habitué...).

- Les mardis du 19 mars au 21 mai de 14h à 15h
- 90 €



## Scrabble : le jeu des mots

Le Scrabble fait partie des grands classiques des jeux de lettres. Parce qu'il entretient la mémoire, élargit le vocabulaire, attise la stratégie, nous vous proposons de vous y initier ou de partager vos techniques avec d'autres joueurs et joueuses si vous êtes déjà d'un bon niveau. Cet atelier sera lancé par un animateur et ensuite nourri par ses participant(e)s. Au cours de six séances, des astuces et des conseils avec les lettres « compliquées » vous seront donnés.

- Les vendredis du 22 mars au 26 avril de 10h à 12h
- 20 €



## Mortels Cafés

Les Mortels Cafés sont des moments de rencontres et d'échanges. Autour d'un café, nous parlons sans tabous de la mort. Mara Barreto (chargée de projets à l'ASBL Liages) facilitera l'échange de paroles dans une ambiance conviviale et bienveillante.

**Au Café spécial « euthanasie »**, il sera question des conditions d'application de la loi aujourd'hui, des aspects pratiques, des modalités pour introduire une déclaration anticipée...

- Le mardi 26 mars de 13h à 16h
- 5 €

**Au Café spécial « funérailles »**, il sera question, notamment, du choix du mode de sépulture et d'obsèques. Préparer son ultime voyage, transmettre ses dernières volontés par écrit, faire part de ses souhaits à son entourage...

- Le mardi 2 avril de 13h à 16h
- 5 €



## Randonnées à vélo

Se retrouver en petit groupe (12 max.) pour faire des randonnées à vélo de 40 à 60 km à un rythme abordable pour tous et toutes

(+/- 15 km/h de moyenne), le tout avec un accompagnateur bénévole expérimenté et positif : en voilà un beau programme pour profiter du printemps ! Une occasion idéale pour savourer la nature, le calme et le beau temps, tout en pédalant ! Nous circulerons principalement sur des pistes cyclables, des routes de campagne et des chemins. L'important est la cohésion, l'esprit de groupe, la bonne entente, pas la compétition. À emporter : sa bonne humeur, son pique-nique, de quoi s'hydrater, un vélo en bon état et son kit de réparation en cas de crevaison. Les vélos électriques sont les bienvenus à condition qu'ils respectent l'allure des vélos musculaires.

Soyez certain(e) de pouvoir tenir la distance. En cas de pluie annoncée, la balade sera annulée la veille.

### > Bruges – Damme – Sluis – Bruges Le mardi 23 avril 2024 de 10h30 à 17h

- Distance : 50 km
- Difficulté : niveau 1 sur 5, parcours majoritairement plat.
- 10 €

### > Evere – Leuven Le mardi 11 juin 2024 de 10h30 à 17h

- Distance : 60 km
- Difficulté : niveau 2 sur 5, parcours vallonné.
- 10 €

## Gala annuel

Bloquez la date et inscrivez-vous déjà pour notre gala du mardi 28 mai 2024 ! Un bon repas, un thé dansant et la découverte en primeur des activités de la rentrée 2025 !

- Le mardi 28 mai
- 30 € (le prix comprend l'apéritif, le repas 3 services, le café et l'animation dansante)
- Au Sippelberg, à Molenbeek (Métro Osseghem)



## Séjours

Nos séjours, qu'ils soient axés autour de la santé, du sport, de la culture ou de l'engagement, sont totalement encadrés et originaux !



### Randonnée en Bretagne

**Avril 2024**

À 30 km de Quimper et à 30 km de Concarneau, Riec-sur-Belon est le point de départ idéal pour de belles randonnées en Bretagne du Sud, sur sentiers côtiers aux multiples points de vue.



### Découverte de la Sardaigne

**Mai 2024**

Voici un circuit culturel au départ d'Olbia qui vous mènera à la découverte de l'île sarde au fil de ses montagnes et de ses côtes. Histoire, patrimoine et nature seront les maîtres mots de ce séjour itinérant.



### Thermalisme en Slovaquie

**Juin 2024**

Piestany, station thermale très réputée de Slovaquie, vous accueillera pour une cure axée sur les rhumatismes et la mobilité articulaire en général. La station thermale étant située à 90 km de Bratislava, quelques excursions seront également au programme pour découvrir la région.



### City-trip à Rome

**Septembre 2024**

Ah Rome, ce musée à ciel ouvert ! Ce city-trip comprend les grands classiques antiques comme le Capitole et le Colisée, mais aussi le Vatican, les multiples fontaines et magnifiques « piazza » de la ville éternelle.



### Escapade automnale en Nouvelle-Aquitaine

**Octobre 2024**

Nous vous proposons pour notre escapade automnale, qui allie

traditionnellement patrimoine local et terroir, de découvrir la région de Biscarosse, en Nouvelle-Aquitaine, à 40 km d'Arcachon et à 75 km de Bordeaux. Des châteaux viticoles bordelais, la dune du Pyla, le fameux bassin d'Arcachon... Bref, une escapade à ne pas manquer !



### Thermalisme au Portugal

**Novembre 2024**

À 50 km de Porto, nous vous proposons une nouvelle cure thermale à Vizela. Depuis l'époque romaine, les thermes de Vizela sont renommés au Portugal. Cette ville possède des vestiges romains et un parc naturel où l'on peut respirer et se détendre en observant des séquoias centenaires. Des visites culturelles ponctueront la cure thermale.

Pour plus de renseignements concernant ces séjours, n'hésitez pas à demander notre brochure « Séjours S'Académie » printemps – été 2024 au 02 546 14 94 ou à la télécharger sur [www.solidaris-brabant.be/seniors-sacademie-asbl](http://www.solidaris-brabant.be/seniors-sacademie-asbl). Les membres de Seniors Académie reçoivent la brochure automatiquement et ne doivent pas en faire la demande !

# Fiche d'inscription

Je désire m'inscrire pour (si plusieurs dates vous conviennent, vous pouvez cocher plusieurs cases) :

## Devenir membre

Je désire devenir membre  
de S'Académie :

Nom :

.....

Prénom :

.....

Rue, n° :

.....

.....

Code postal :

.....

Téléphone (GSM) :

.....

Date de naissance :

.....

E-mail :

.....

Je veux recevoir la newsletter  
de S'Académie.

Collez ici une vignette  
de votre mutualité

Inscrivez-vous dès à présent :

- Par courrier postal :  
rue des Moineaux, 17/19 – 1000 Bruxelles.
- À notre accueil :  
rue du Midi, 118 – 1000 Bruxelles.  
Ouvert du lundi au vendredi (de 8h30 à 12h  
et de 13h30 à 15h).
- Par e-mail : [sacademie.asbl@solidaris.be](mailto:sacademie.asbl@solidaris.be)
- Il n'y a pas d'inscription par téléphone,  
mais S'Académie est joignable au  
02 546 14 94 pour toute information.
- Une confirmation d'inscription vous par-  
viendra avec les modalités de paiement.  
Un courrier avec les informations pratiques  
vous sera envoyé quelques jours avant  
l'activité. Les conditions générales sous  
lesquelles sont organisées les activités  
sont disponibles sur le site  
[www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie](http://www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie)
- Vous inscrire implique que vous en ayez  
pris connaissance.

## Thèmes du jeudi

- |                                                           |                                              |                                        |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. Journée exceptionnelle :<br>prenez vos pieds en main ! | <input type="checkbox"/> le mardi 13 février |                                        |
| 2. Acupuncture et médecine<br>traditionnelle chinoise     | <input type="checkbox"/> le 15 février       | <input type="checkbox"/> le 22 février |
| 3. James Ensor                                            | <input type="checkbox"/> le 14 mars          | <input type="checkbox"/> le 21 mars    |
|                                                           | <input type="checkbox"/> le 28 mars          | <input type="checkbox"/> le 4 avril    |
| 4. Le Surréalisme en Belgique                             | <input type="checkbox"/> le 18 avril         | <input type="checkbox"/> le 25 avril   |
|                                                           | <input type="checkbox"/> le 16 mai           |                                        |
| 5. Intelligence Artificielle                              | <input type="checkbox"/> le 23 mai           |                                        |

## Mardis curieux

- |                                  |                                                                         |                                                |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. La Maison Hannon              | <input type="checkbox"/> le 13 février à 14h15                          | <input type="checkbox"/> le 13 février à 15h30 |
|                                  | <input type="checkbox"/> le 20 février à 14h15                          | <input type="checkbox"/> le 20 février à 15h30 |
|                                  | <input type="checkbox"/> le 12 mars à 14h15                             | <input type="checkbox"/> le 12 mars à 15h30    |
| 2. L'Hôtel de Ville de Bruxelles | <input type="checkbox"/> le vendredi 22 mars                            | <input type="checkbox"/> le vendredi 29 mars   |
|                                  | <input type="checkbox"/> le vendredi 5 avril                            | <input type="checkbox"/> le vendredi 12 avril  |
| 3. Le Grand Hospice              | <input type="checkbox"/> le 16 avril à 11h                              | <input type="checkbox"/> le 16 avril à 14h     |
|                                  | <input type="checkbox"/> le 23 avril à 11h                              | <input type="checkbox"/> le 23 avril à 14h     |
|                                  | <input type="checkbox"/> le 14 mai à 11h                                | <input type="checkbox"/> le 14 mai à 14h       |
| 4. Tongres le 21 mai             | <input type="checkbox"/> avec vélo mécanique de location                |                                                |
|                                  | <input type="checkbox"/> avec vélo électrique de location               |                                                |
|                                  | <input type="checkbox"/> avec votre propre vélo (rendez-vous sur place) |                                                |

## Ateliers pêcheus

- |                                                   |                                                                  |                                                 |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. Cyber Club                                     | <input type="checkbox"/> débutant le 7 février                   | <input type="checkbox"/> débutant le 2 février  |
| 2. Bien sûr que je peux me remettre<br>au sport ! | <input type="checkbox"/> débutant le 13 février                  |                                                 |
| 3. Club de whist                                  | <input type="checkbox"/> débutant 20 février                     |                                                 |
| 4. Voyage gustatif autour de la bière             | <input type="checkbox"/> le 20 février                           |                                                 |
| 5. Aquarelle                                      | <input type="checkbox"/> débutant le 20 février                  | <input type="checkbox"/> débutant le 21 février |
| 6. Alimentation antistress                        | <input type="checkbox"/> débutant le 11 mars                     |                                                 |
| 7. Climat : animation orientée<br>solutions       | <input type="checkbox"/> le 11 mars                              |                                                 |
| 8. Danse africaine avec musique live              | <input type="checkbox"/> débutant le 19 mars                     |                                                 |
| 9. Scrabble : le jeux de mots                     | <input type="checkbox"/> débutant le 22 mars                     |                                                 |
| 10. Mortels Cafés                                 | <input type="checkbox"/> le 26 mars - « spécial euthanasie »     |                                                 |
|                                                   | <input type="checkbox"/> le 2 avril - « spécial funérailles »    |                                                 |
| 11. Randonnées à vélos                            | <input type="checkbox"/> le 23 avril (Bruges-Damme-Sluis-Bruges) |                                                 |
|                                                   | <input type="checkbox"/> le 11 juin (Evere-Leuven)               |                                                 |
| Gala annuel                                       | <input type="checkbox"/> le 28 mai                               |                                                 |

Je déclare avoir pris connaissance des conditions générales sous lesquelles est organisée l'activité à laquelle je m'inscris et déclare les accepter intégralement et sans aucune réserve.

Nom et prénom : .....

Téléphone : .....

N° de membre S' Académie :

Signature : .....

Email : .....

Je veux recevoir la newsletter de S'Académie.