



S'Académie ASBL



Programme

février à juin 2025



Seniors Académie ASBL est une association de Solidararis 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 Solidararis 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

W 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.



© visit-brussels - Jean-Paul Remy.

Rois, reines, maîtresses et les secrets des alcôves belges

Conférence : Parcourez le règne de Léopold I^{er} à Léopold III lors d'un voyage pittoresque dans le temps avec Danielle Leclercq.

Repas : un repas deux services (hors boissons) sera servi au profit du Fonds Aristote, un projet de santé solidaire de Soralia pour des enfants de Kinshasa.

Film d'animation : « Léopold, roi des Belges » de Cédric Vandresse (47' - 2018). Une comédie d'animation retraçant l'histoire du premier roi des Belges, entre humour et fidélité historique.

- Le jeudi 13 février ou 20 février de 10h à 15h30
- 30 €



© pexels

Soins de santé en Belgique : vers un système anglo-saxon ?

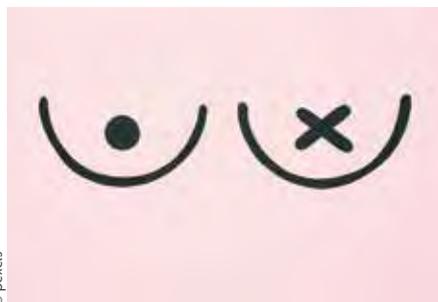
Conférence : Le système de santé belge est-il menacé ? Face aux défis actuels - raréfaction médicale, manque de personnel, difficultés budgétaires - évoluons-nous vers un

modèle anglo-saxon ? Quelles solutions existent ?

Repas : deux services au restaurant de l'école hôtelière *Les Éperonniers* (une boisson incluse).

Film : « Moi, Daniel Blake » de Ken Loach (1h41') - Palme d'Or au Festival de Cannes 2016. Suite à des problèmes cardiaques, Daniel Blake, menuisier de 59 ans, découvre les méandres du système d'aide sociale britannique. Une œuvre touchante qui questionne avec justesse l'accès aux soins et la dignité humaine dans notre société moderne.

- Le jeudi 13 mars de 10h à 16h
- 25 €



© pexels

Le Sein Dévoilé : du cancer à l'histoire des corps dans l'art

Conférence : Une femme sur neuf est touchée par le cancer du sein avant 75 ans. Bien que 90 % des patientes puissent être traitées efficacement, le dépistage reste insuffisant. Pour nous informer sur la prévention, le dépistage et les traitements, nous avons invité le Dr Sabine Marichal (clinique St-Jean).

Repas : deux services au *Café Leffe* (hors boissons).

Visite guidée : Aux Musées Royaux des Beaux-Arts, nous explorerons les représentations du corps féminin, de Vénus à la Vierge Marie, sous les coups de pinceaux de maîtres tels que Rubens et Ingres.

- Le jeudi 20 mars de 10h30 à 16h
- 40 €

Poisons quotidiens : intoxiqués ou manipulés ?

Conférence : Le Pr. Bernard, expert en toxicologie au FNRS, explorera les perturbateurs endocriniens, les polluants de l'air, les pesticides et leur impact sur la santé. Il déconstruira les



© istock

fausses informations pour apporter un éclairage mesuré face aux sirènes de l'alarmisme.

Repas : deux services au restaurant de l'école hôtelière *Les Éperonniers* (une boisson incluse).

Visite guidée : Rendez-vous au Musée des égouts pour un voyage au cœur de l'histoire bruxelloise ! La visite commence dans les pavillons d'octroi à la Porte d'Anderlecht. Vous y apprendrez comment la Senne a été transformée, tout en découvrant le quotidien des égoutiers. Une occasion unique de comprendre le fonctionnement des égouts de la ville, essentiels à notre santé et à notre bien-être !

- Le jeudi 3 avril de 10h à 16h
- 30 €



Sur les traces du grand Jacques...

Conférence : Jacques Brel, une personnalité complexe, entre Bruxelles et les Marquises. Avec M. Cadière, redécouvrons ses sources d'inspiration, son processus créateur et ses thèmes éternels : l'amitié, l'amour, les femmes, la mort.

Repas : deux services au *Bouillon Bruxelles* (hors boissons).

Après-midi : Deux options s'offrent à vous. Veuillez choisir votre option au moment de l'inscription.

Option 1 - Balade guidée :

« Sur les traces d'une inoubliable étoile : Brel » à travers Bruxelles.

Option 2 - À la Fondation Jacques

Brel : Nous visionnerons trois documentaires inédits retraçant sa vie, de son enfance bruxelloise à ses dernières tournées, avec en prime un concert au Casino de Knokke en 1963 où il interpréta des chansons mémorables.

- Le jeudi 10 avril, 17 avril ou 24 avril de 10h à 16h
- 40 €



Intelligence artificielle : enjeux, dangers et opportunités

Conférence : L'intelligence artificielle - ces machines capables de simuler l'intelligence humaine - interroge notre société. Cette présentation n'a pas pour but de vous dire si l'IA est un bien ou un mal pour l'humanité. Éric De Brant, expert du Cyber Club S'Académie, expliquera concrètement ce qu'est l'IA, son fonctionnement et ses applications dans notre quotidien.

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.

Au Campus de l'Innovation *Living Tomorrow*, découvrez la vie après 2030 à travers six thèmes : mobilité, ville, autonomie, santé, maison et travail.

- Le mardi 20 mai de 9h30 à 16h
- 45 € (inclus : l'autocar aller et retour jusqu'à la Gare du Nord)

Mardis curieux

L'Église orthodoxe d'Uccle

Hommage aux victimes du bolchevisme, l'église orthodoxe Saint-Job a été inaugurée en 1950. Cette réplique d'une église moscovite du 17^e siècle est un symbole de la présence orthodoxe en Belgique. Construite par les exilés russes, elle cache peut-être même une relique de la famille impériale... Une perle architecturale, témoin d'une époque bouleversée.

- Le mardi 11 février, 18 février à 14h ou à 15h30
- Uccle
- 10 €



L'Ancienne manufacture Demeuldre-Coché

Cette ancienne manufacture de porcelaine de 1830 a orné les plus beaux bâtiments bruxellois de ses faïences décoratives, comme en témoignent les carreaux de l'ancien Old England (actuel Musée des Instruments de Musique). Sa façade éclectique, parée de céramiques polychromes, témoigne du raffinement de cet établissement qui a collaboré avec de grands architectes comme Horta et Saintenoy. Notre guide de l'association Arkadia nous en révélera tous les secrets.

- Le vendredi 14 mars, 21 mars ou 28 mars à 14h
- Ixelles
- 16 €

Maison Van Buuren - Focus Gustave Van de Woestyne

Découvrez le Musée & Jardins van Buuren, joyau de l'Art déco érigé en 1928. Son intérieur intégralement préservé abrite une collection d'œuvres d'art exceptionnelle, dont « La table des Enfants » de Gustave Van de Woestyne (1881-1947), récemment

restaurée. Le musée possède la plus grande collection de cet artiste belge, dont les œuvres symbolistes et expressionnistes se distinguent par leur ligne pure et leurs harmonies rares de couleurs. La visite guidée par Mme Dubuisson nous fera aussi découvrir d'autres artistes de Laethem comme Minne, Permeke ou de Smet.

- Le vendredi 4 avril, 11 avril ou 18 avril à 10h ou à 11h30
- Uccle
- 20 €



Saint-Trond... à vélo !

Départ en train vers 8h30 pour Saint-Trond. À vélo, nous parcourons 20 km à travers la Hesbaye : villages charmants, châteaux majestueux et vergers en fleurs. Le guide nous contera l'histoire de cette région riche en patrimoine. À midi, repas typique (3 services), suivi d'une visite guidée piétonne du centre historique : Hôtel de Ville, Église Notre-Dame et Abbaye. Prix incluant location de vélos, balades guidées et repas (hors transport A/R).

- Le mardi 22 avril à 9h
- Saint-Trond
- Avec votre propre vélo (rdv sur place) : 70 €
- Location vélo musculaire : +15 €

Le quartier Notre-Dame-aux-Neiges et l'ancien siège Unilever

Un quartier paisible aux allures de petit Paris, jalonné des places Barricades, Liberté et du Congrès. Urbanisé en 1874 par Jules Anspach, il a conservé une remarquable qualité architecturale éclectique. Mme Dubuisson nous fera découvrir ses trésors, dont l'ancien siège Unilever, œuvre de Paul Saintenoy.

- Le mardi 13 mai, 20 mai ou 27 mai à 14h
- Bruxelles
- 10 €



Marches et balades

Gaasbeek

Jeudi 06/02/25 à 14h

- **Départ** : Café, Arconateplein 26, 1750 Lennik
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : bus De Lijn R42 direction Leerbeek, arrêt « Gaasbeek OLV Kerk »
- **Organisation** : Paul Haesebrouck et Denise Van Den Eycken

Berchem-Sainte-Agathe

Jeudi 13/02/25 à 14h

- **Départ** : rendez-vous devant la taverne. Parking Basilix Shopping, Av. Charles-Quint 420, 1082 Berchem-Sainte-Agathe
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : venez en train, tram ou bus, arrêt « Gare de berchem » ou « Berchem-Shopping »
- **Organisation** : Willy Noiret et Chantal Neiryck

Lennik

Jeudi 20/02/25 à 14h

- **Départ** : Place de Lennik, devant la statue du cheval. Markt 1750 Lennik
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile.
- **Accès** : bus De Lijn R42 direction Leerbeek, arrêt « Sint-Kwintens-Lennik Marktplein »
- **Organisation** : Arlette Triest et Daniel Bertoldo

Auderghem

Jeudi 27/02/2025 à 14h

- **Départ** : Centre sportif Adeps, Chaussée de Wavre 2057, 1160 Auderghem
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : moyenne
- **Accès** : Métro 5, tram 8 ou bus 41 arrêt « Herman-Debroux », ou bus 72 arrêt « Adeps ».
- **Organisation** : Gaston Van Assche et Françoise Colle

Liedekerke

Jeudi 06/03/2025 à 14h

- **Départ** : Café Daatmet, Houtmarktstraat 146 >> Sportlaan, 1770 Liedekerke
- **Distance** : ± 10 km & ± 7km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : bus De Lijn R15 direction Denderleuw Station, arrêt « Liedekerke Dorpsplein » puis 750 m à pied
- **Organisation** : Denise Van Den Eycken et Paul Haesebrouck

Lennik

Jeudi 13/03/2025 à 14h

- **Départ** : Café Schaekels, Nellekenstraat 42, 1750 Lennik
- **Distance** : ± 10 km & ± 6 km
- **Difficulté** : facile
- **Accès** : bus De Lijn 128, arrêt « Sint Kwintens Lennik Weg Borchtlombeek » puis 20' à pied.
- **Organisation** : Chantal Neiryck et Françoise Colle

Remarques importantes

- Le programme complet des marches et balades (chaque jeudi jusqu'en juin 2025) peut être obtenu auprès de nos bénévoles lors des marches et balades ou en nous téléphonant au 02 546 14 94 ou par email (sacademie.asbl@solidaris.be). Il est également téléchargeable sur www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie.
- La cotisation annuelle (valable jusqu'en juin 2025) 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 19 juin 2025 !
- 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^e étage)
(sonnette Pierson)
• le mercredi à 11h

TAÏJI QUAN/QI GONG

Bd Lemonnier, 41 (2^e étage)
(sonnette Pierson)
• le mardi à 9h30
• (Qi gong)
• le jeudi à 9h15
• (Qi gong)
• le jeudi à 10h30
• (Qi gong)
• le jeudi à 11h45
• (Taiji quan)

YOGA

Bd Lemonnier, 41
(2^e 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^{er} 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



Inscription obligatoire

- Par email : 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.

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

Fitnastic,
rue du Duc, 54

- le mercredi à 11h

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 20 séances pour le prix de 15 séances), qui s'achète uniquement à notre accueil en cash jusqu'au 24 janvier (un abonnement par cours).

Début et fin des cours

La saison 2024-2025 se termine le 30 juin 2025. Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles (enseignement francophone). La prochaine saison commencera le 1^{er} septembre 2025.

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 5 février au 11 juin
- Cycle 2 : les vendredis du 7 février au 13 juin
- De 9h à 12h (hors congés scolaires francophones)
- 40 €

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 quinze séances, des astuces et des conseils avec les lettres « compliquées » vous seront donnés.

- Les vendredis du 7 février au 13 juin de 10h à 12h (hors congés scolaires francophones)
- 20 €

Initiation au Pilates

Le Pilates est une technique de renforcement du corps qui travaille les muscles en profondeur, qui délie les articulations et amène une sensation de bien-être intense. En cinq séances,



nous apprendrons les bases de cette méthode douce, adaptée à tous les niveaux de mobilité. Vu son succès, l'initiation sera la même que celle proposée au précédent programme.

- Les lundis du 10 mars au 7 avril de 10h à 11h
- 30 €



Danse en ligne : rythme et bonne humeur

Contrairement à la plupart des danses qui se pratiquent en couple, cette danse peut se danser seul(e), mais elle a la particularité de se danser en groupe ! La danse en ligne ne requiert ni partenaire ni grand apprentissage, du moins pour suivre les pas de base. Patricia Bodart, une habituée de nos cours, vous guidera le temps de 5 séances.

La danse en ligne améliore la condition physique, l'équilibre et la souplesse, tout en apportant joie et bonne humeur. Ce cours permettra notamment de se préparer pour notre séjour consacré aux danses en lignes (voir page ...)

- Les mardis du 11 mars au 8 avril de 13h à 14h15
- 35 €

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 7 séances sous sa forme « à la couleur » avec 52 cartes.

- Les mardis du 11 mars au 22 avril de 9h à 12h
- 20 €



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 cinq séances, vous acquerrez l'essentiel pour débiter à l'aquarelle ou vous perfectionner.

- Les mardis du 11 mars au 8 avril ou les mercredis du 12 mars au 9 avril, de 9h à 12h
- 60 €



Création théâtrale : le sel de la vie

Un atelier théâtral, en création collective, pour débutants et passionnés, où nous travaillerons la voix, le souffle, le rythme, la mémoire et l'imagination, les mots et les idées. En 5 séances, nous mettrons en scène des moments de vie que nous

chérissons, dans un cadre bienveillant et créatif. Guidés par la comédienne et pédagogue Eve Gilmet, cet atelier a pour objectif d'explorer diverses formes théâtrales à partir du texte « Le sel de la vie » de Françoise Héritier, un thème qui aborde les moments précieux de la vie.

- Les vendredis du 21 mars au 18 avril, de 10h à 12h
- 55 €



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), guidés par un accompagnateur bénévole : 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.

Bénévoles : P. Beeckmans, J-P Blacks, W. Noiret.

- 5€ par randonnée à vélo

> Bruges – Damme – Sluis – Bruges

- Le mardi 25 mars de 10h30 à 17h
- Distance : 55 km
- Difficulté : niveau 1 sur 5, parcours principalement plat.

> Rhode St Genèse – Waterloo – Rhode St Genèse

- Le mardi 15 avril de 10h30 à 17h
- Distance : 45 km
- Difficulté : niveau 3 sur 5, pentes modérées

> Anderlecht – Ronquières – Anderlecht

- Le mardi 27 mai de 10h30 à 17h
- Distance : 66 km
- Difficulté : niveau 1 sur 5, parcours principalement plat.

> Atomium – Kapelle op den bos – Atomium

- Le mardi 17 juin de 10h30 à 17h
- Distance : 58 km
- Difficulté : niveau 1 sur 5, pistes cyclables, sentiers, principalement plat



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 vendredi 28 mars de 9h à 12h
- 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 8 avril de 13h à 16h
- 5 €

Mes démarches administratives sur ordinateur ou tablette

Simplifiez-vous la vie et apprenez à réaliser vos démarches administratives en ligne ! En une matinée, vous vous familiariserez avec l'application « ItsMe » sur votre smartphone. Vous pourrez ainsi à l'avenir effectuer vos opérations bancaires, gérer votre pension, vos taxes et votre assurance sans quitter votre maison ! Eric De Brant, notre animateur hors pair, vous démystifiera les services administratifs numériques lors de cette session interactive. Ne manquez pas cette occasion de vous sentir à l'aise avec le monde numérique...

- Le lundi 7 avril de 9h à 12h
- 10 €

Pâtes fraîches maison, l'Italie dans nos assiettes

En une matinée, apprenez à préparer des pâtes maison sans machine, plus précisément des orechiette et gnocchetti (Pouilles et Sardaigne) ! Après une brève introduction, place à la pratique. Nous préparerons ces pâtes assis autour d'une table, en toute convivialité. Les gestes manuels, répétitifs, nous inviteront en effet à la méditation et à la papote. Ensuite, place à la dégustation avec également deux sauces de saison au menu !

- Le mardi 15 avril de 10h à 13h30
- 60 €

Gala annuel

Bloquez la date et inscrivez-vous déjà pour notre gala du **jeudi 5 juin 2025** ! Un bon repas, un thé dansant et la découverte en primeur des activités de la rentrée 2026 !

- Le jeudi 5 juin 2025
- 30 € (le prix comprend l'apéritif, le repas 3 services, le café et l'animation dansante)
- Sippelberg (Métro Osseghem)

Séjours

Nos séjours, qu'ils soient axés autour de la santé, du sport, de la culture ou de l'engagement, sont tous encadrés et dotés d'un programme original !



Circuit en Géorgie

Mai 2025

Voici un circuit culturel au départ de Tbilissi qui vous mènera à la découverte de magnifiques paysages caucasiens. Histoire, patrimoine et nature seront les maîtres mots de ce séjour itinérant.



Randonnée au Cantal

Mai 2025

Située au Sud du parc naturel des Volcans d'Auvergne, la station du Lioran vous accueillera pour un séjour de randonnée pédestre dans de vastes espaces verts aux criques et cascades de toute beauté.



Thermalisme en Slovénie

Juin 2025

Les sources d'eau chaude de Laško, à 80 km de Ljubljana, sont connues depuis l'Antiquité pour leurs vertus en matière de pression artérielle, d'inflammation des articulations et d'altération des os et des muscles. Proposée pour la 4e fois, cette destination est réclamée par beaucoup de participants.



City-trip à Budapest

Septembre 2025

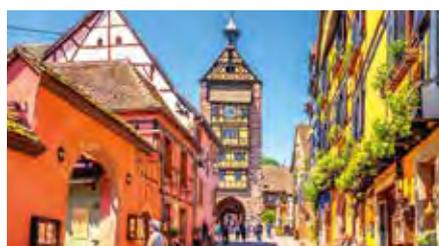
Voici un city-trip pour découvrir la « perle du Danube ». Si vous plongerez dans son passé douloureux, vous découvrirez aussi la capitale bouillonnante qu'elle est devenue aujourd'hui : entre son parlement et le quartier juif, entre la Place des héros et les thermes Szechenyi, Budapest n'a pas fini de vous séduire.



À vélo à la mer

Septembre 2025

Pour la première fois, nous organisons une escapade de 2 nuits à vélo depuis Bruxelles en direction de la mer, avec une étape à Gand et le retour en train. Logement insolite, ambiance sportive et décontractée, une aventure proposée en collaboration avec notre club de rando à vélo !



Escapade automnale en Alsace

Octobre 2025

Nous vous proposons pour notre escapade automnale, qui allie traditionnellement patrimoine local et terroir, de découvrir l'Alsace à partir de Soultzeren à 30 km de Colmar et à 10 km de Munster. Strasbourg, Colmar, Kaysersberg, Gerardmer, le fameux château du Haut Koenigsbourg sont notamment au programme de cette escapade à ne pas manquer !



Danse en ligne dans le Var

Octobre 2025

Nous vous proposons pour la 1ère fois un stage de « Line Dance » (danse en ligne) d'une semaine à Roquebrune-sur-Argens, à 15 km de St-Raphaël, 40 km de St Tropez. Encadré par 4 moniteurs de danse, ce séjour est ouvert à tout le monde, qu'on soit néophyte, débutant ou déjà expérimenté ! Différents niveaux sont prévus ainsi que des bals le soir pour mettre en pratique ses acquis !



Thermalisme au Portugal

Novembre 2025

À 50 km de Porto, nous vous proposons une cure thermique à Vizela pour la seconde fois. 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 thermique.

Pour plus de renseignements concernant ces séjours, n'hésitez pas à demander notre brochure « Séjours S'Académie » printemps – été 2025 au 02 546 14 94 ou à la télécharger sur 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

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.
- 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 parviendra 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. Vous inscrire implique que vous en ayez pris connaissance.

Les inscriptions seront possibles à partir du **lundi 6 janvier 2025 dès 8h30**. Toute inscription reçue avant ne sera pas prise en considération.

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

Thèmes du jeudi

- | | | |
|--|--|---|
| 1. Rois & reines de Belgique | <input type="checkbox"/> le 13 février | <input type="checkbox"/> le 20 février |
| 2. Soins de santé en Belgique : vers un système anglo-saxon ? | <input type="checkbox"/> le 13 mars | |
| 3. Le Sein dévoilé | <input type="checkbox"/> le 20 mars | |
| 4. Poisons quotidiens : intoxiqués ou manipulés ? | <input type="checkbox"/> le 3 avril | |
| 5. Sur les traces du grand Jacques... Cochez votre choix d'activité d'après-midi | <input type="checkbox"/> le 10 avril, balade guidée
<input type="checkbox"/> le 10 avril, la Fondation
<input type="checkbox"/> le 17 avril, balade guidée | <input type="checkbox"/> le 17 avril, la Fondation
<input type="checkbox"/> le 24 avril, balade guidée
<input type="checkbox"/> le 24 avril, la Fondation |
| 6. Intelligence artificielle | <input type="checkbox"/> le mardi 20 mai | |

Mardis curieux

- | | | |
|---|--|--|
| 1. L'Église orthodoxe d'Uccle | <input type="checkbox"/> le 11 février à 14h
<input type="checkbox"/> le 11 février à 15h30 | <input type="checkbox"/> le 18 février à 14h
<input type="checkbox"/> le 18 février à 15h30 |
| 2. L'Ancienne manufacture Demeuldre-Coché ! Attention, les vendredis ! | <input type="checkbox"/> le 14 mars
<input type="checkbox"/> le 28 mars | <input type="checkbox"/> le 21 mars |
| 3. Maison Musée Van Buuren ! Attention, les vendredis ! | <input type="checkbox"/> le 4 avril à 10h
<input type="checkbox"/> le 4 avril à 11h30
<input type="checkbox"/> le 11 avril à 10h | <input type="checkbox"/> le 11 avril à 11h30
<input type="checkbox"/> le 18 avril à 10h
<input type="checkbox"/> le 18 avril à 11h30 |
| 4. Saint-Trond... à vélo ! | <input type="checkbox"/> le 22 avril | <input type="checkbox"/> avec votre propre vélo (rendez-vous sur place)
<input type="checkbox"/> avec vélo mécanique de location |
| 5. Le quartier Notre-Dame-aux-Neiges | <input type="checkbox"/> le 13 mai
<input type="checkbox"/> le 27 mai | <input type="checkbox"/> le 20 mai |

Ateliers pêchus

- | | | |
|--|--|---|
| 1. Cyber Club | <input type="checkbox"/> débutant le 5 février | <input type="checkbox"/> débutant le 7 février |
| 2. Scrabble : le jeu des mots | <input type="checkbox"/> débutant le 7 février | |
| 3. Initiation au Pilates | <input type="checkbox"/> débutant le 10 mars | |
| 4. Danse en ligne | <input type="checkbox"/> débutant le 11 mars | |
| 5. Initiation au whist | <input type="checkbox"/> débutant le 11 mars | |
| 6. Aquarelle | <input type="checkbox"/> débutant le 11 mars | <input type="checkbox"/> débutant le 12 mars |
| 7. Création théâtrale | <input type="checkbox"/> débutant le 21 mars | |
| 8. Randonnées à vélo | <input type="checkbox"/> le 25 mars (Bruges - Damme - Bruges)
<input type="checkbox"/> le 27 mai (Anderlecht - Ronquières - Anderlecht) | <input type="checkbox"/> le 15 avril (Rhode st Genèse - Waterloo - Rhode .S G)
<input type="checkbox"/> le 17 juin (Atomium - Zemst - Atomium) |
| 9. Mortels Cafés | <input type="checkbox"/> le 28 mars café spécial « euthanasie » | <input type="checkbox"/> le 8 avril café spécial « funérailles » |
| 10. Démarches administratives sur ordinateur ou tablette | <input type="checkbox"/> le 7 avril | |
| 11. Pâtes fraîches maison | <input type="checkbox"/> le 15 avril | |
| 12. Gala annuel | <input type="checkbox"/> le 5 juin | |

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

Nom et prénom :

Téléphone :

N° de membre S' Académie :

Signature :

E-mail :

Je veux recevoir la newsletter de S'Académie.