



S'Académie asbl

Programme

février à juin 2023

Seniors Académie asbl est une association issue de Solidaris Brabant qui s'adresse aux plus de 50 ans. Elle est aussi une régionale de Liages (le nouveau nom d'Espace Seniors) avec laquelle des activités de conscientisation citoyenne sont organisées.

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 :

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

Inscription aux activités

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

Adhésion

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

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

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.



Les thèmes du jeudi

Toutes les conférences ont lieu au centre-ville de Bruxelles sauf la journée exceptionnelle "Prenez vos pieds en main"

Alzheimer, la mémoire en question

Conférence : La maladie d'Alzheimer se manifeste principalement par des troubles de la mémoire, du comportement, de la parole, du jugement et des habiletés motrices. Quels sont les signes avant-coureurs ? Comment évolue cette démence ? Comment communiquer avec le malade ? Où en est la recherche ? Autant de questions auxquelles Sabine Henry, présidente de la ligue Alzheimer asbl, tentera de répondre...

Repas : deux services au restaurant Le Grand Café (hors boissons)

Visite : FANTASTIC BRUSSELS consiste en une mise en scène évolutive. Le public part ainsi à la découverte du Bruxelles d'hier et d'aujourd'hui à travers un parcours-spectacle mêlant artistes, hologrammes, lasers et vidéo-mapping. Le tout, au cœur des salons classés de l'emblématique Hôtel Métropole qui se racontera aussi.

- Le jeudi 16 février de 10h à 16h
- 30 €



Le mobilier à la belle époque

Conférence : Le meuble au fil du temps avec Clémy Temmerman, historienne de l'art. Décors somptueux, matériaux précieux, formes surprenantes : les meubles Art Nouveau et leurs cousins Art Déco à la fois fonctionnels et subtilement épurés vont

ravir les amateurs de beaux objets ... et nous fascinent toujours aujourd'hui par leur étonnante modernité !

Repas : deux services au restaurant didactique Les Eperonniers (hors boissons)

Visite guidée : Le Musée Fin-de-Siècle est consacré aux années 1900, époque à laquelle Bruxelles était un carrefour artistique unique et capitale de l'Art Nouveau. Ce haut-lieu d'histoire culturelle héberge des tableaux, dessins, aquarelles, gravures, sculptures, photos, films, maquettes et objets d'arts décoratifs. Ensor, Khnopff, Spilliaert, Horta, Rodin, Gauguin, Mucha, Bonnard, ... : plus de 30 artistes majeurs sont mis à l'honneur.

- Le jeudi 9 mars de 10h30 à 16h
- 30 €

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 I. Prigogine à Erasme (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 Erasme.

Bilan podologique : réparti en petits groupes, vous recevrez de la part des étudiants un screening, une consultation où l'on fera un diagnostic bio-mécanique et de soin complet de vos pieds : pics de pression, stabilité...

- Le mardi 14 mars de 10h à 16h, à Anderlecht
- 25 €

Le folklore bruxellois, entre histoire et légendes

Conférence : le folklore bruxellois est bien vivant. Un de ses fleurons est l'Ommegang, la reconstitution annuelle du grand cortège qui a sillonné la ville en 1549. Les acteurs principaux de cet événement étaient les serments, les corporations militaires de la ville. Après l'indépendance de la Belgique ces anciens serments ont réapparu comme associations folkloriques. Derrière ce riche folklore actuel se cache donc une grande histoire, trop peu connue. La conférence sera présentée par Roel Jacobs, historien et auteur.

Repas : un menu deux services au restaurant didactique Les Eperonniers (hors boissons).

Visite guidée : le Grand Serment Royal et de Saint-Georges des Arbalétriers de Bruxelles nous ouvre ses portes pour une visite privée de son Musée ! Nous en apprendrons plus sur l'histoire des défenseurs de la ville.

- Le jeudi 30 mars ou le jeudi 6 avril de 10h à 16h
- 35 €

Expédition Egypte

Conférence : On ne se lasse pas de découvrir les multiples facettes de l'Egypte grâce aux grandes expositions bruxelloises. Lors de ce Jeudi Thématique l'historienne passionnante G. Lacroix abordera l'art de vivre gastronomique des Egyptiens de l'Antiquité, une culture riche et subtile dont les survivances enrichissent encore notre art de la table.

Repas : deux services au restaurant Le Carpe Diem (hors boissons)

Visite guidée : « Expedition Egypte », l'exposition des Musées d'Art et d'Histoire du cinquantenaire consacrée à Jean Capart, grand égyptologue belge dessiné par Hergé dans Tintin « Les cigares du Pharaon » ! Le trajet en autocar est compris (retour libre).

- Le jeudi 20 avril ou le jeudi 15 juin de 10h à 16h
- 35 €

Simenon/ Maigret... Pile ou Face ?

Conférence : pour le savoir, nous allons aller à la rencontre de Georges Simenon dont le premier jour de sa vie commence déjà dans le mystère... Danielle Leclercq nous emmène sur les traces du quatrième auteur francophone (belge) le plus traduit dans le monde !

Repas : deux services au restaurant didactique Les Eperonniers (hors boissons)

Balade guidée Crimes et Châtiments : plaisir coupable de se souvenir des assassins, de ces crimes odieux ou passionnels qui furent commis à Bruxelles et défrayèrent la chronique ? Alibi pour s'intéresser aussi aux méthodes de la police, à la manière dont justice est rendue en suivant le guide Bruxelles Bavard au départ du Palais de Justice. Entre frissons et réflexion, une affaire à suivre en toute innocence !

- Le jeudi 27 avril de 10h à 16h
- 30 €

Quel âge a votre immunité ?

Conférence : le vieillissement est un phénomène programmé dans nos cellules mais également influencé par nos choix quotidiens. Mauvaise alimentation, hyperperméabilité intestinale, stress, obésité... diminuent les capacités à produire une réponse immunitaire efficace. Comment expliquer cette forte association entre immunité, inflammation et vieillissement ? L'adoption de nouvelles habitudes alimentaires peut-elle faire la différence ? Venez découvrir comment !

Repas : un bon spaghetti bolognaise à l'Estaminet Nos Pilifs (hors boissons)

Visite guidée : la ferme Nos Pilifs conjugue écologie et économie, produits bio et travail éthique. Un véritable poumon vert de 5Ha où 150 personnes en situation de handicap exercent un métier valorisant. Toutes les facettes de ce projet remarquable seront éclaircies par notre guide botaniste.

- Trajet en car pour Neder-Over-Hembeek, retour Gare du Nord
- Le jeudi 25 mai ou le jeudi 1er juin de 10h à 16h30
- 35 €

Mardis curieux

Les coulisses du Civa

Rassemblés depuis la fin des années soixante, les centaines de milliers de plans, dessins, documents, dossiers écrits ainsi que les pièces de mobilier, photographies et maquettes que conserve le CIVA offrent, au-delà de leur qualité esthétique, un panorama unique de la création architecturale et paysagère belge des XIXe et XXe siècles (Victor Horta, Ernest Blérot, Victor Bourgeois, Robert Schuiten, Louis Herman De Koninck, Renaat Braem, Paul Duvigneaud, René Pechère, ...).

- Mardis 14 février, 7 mars ou 14 mars à 15h
- Ixelles
- 10 €



Découverte de l'Atelier de moulage du musée d'Art et d'Histoire

Créé au 19e siècle, sous Léopold II, l'atelier de moulage conserve et exploite une collection de près de 4000 moules réalisés sur des oeuvres d'art datant de la préhistoire au 18e siècle. Depuis 150 ans, de nouveaux moulages en plâtre sont produits continuellement. Des artisans spécialisés travaillent chaque pièce une par une selon les techniques traditionnelles de moulage et de la patine.

- Mardis 21 mars, 28 mars, 4 avril ou 11 avril à 10h30
- Bruxelles
- 10 €

L'Hôtel de ville de St-Gilles

Inauguré en 1904, cet hôtel de ville est un des plus beaux de notre capitale. Conçu dans l'ambiance optimiste de la Belle Epoque, il a

fait appel aux meilleurs artistes pour illustrer la conviction que les progrès de l'humanité se feront par l'Art, la Science, l'Education, la Démocratie, le Travail... Quel programme ! Et quelle réussite artistique ! Notre parcours intérieur et extérieur vous en donnera les clés et vous emmènera de surprise en surprise !

- Vendredis 14 avril, 21 avril ou 28 avril à 13h ou à 13h30
- Saint-Gilles
- 10 €

Les charmes cachés de Berchem-Ste-Agathe

Envie de vous laisser surprendre par les aspects insoupçonnés de cette commune ? Notre parcours met en lumière la belle diversité de son patrimoine : ses espaces verts, son centre historique, ses cottages anglais uniques à Bruxelles et ses villas Art nouveau et Art déco aux étonnants décors de céramiques vous séduiront. De quoi tomber tout simplement sous son charme !

- Mardis 16 mai ou 23 mai à 10h30 ou à 14h
- Berchem-Ste-Agathe
- 10 €

Anvers... à vélo !

Départ de Bruxelles en train vers 9h pour la gare d'Anvers. A l'arrivée, nous enfourchons notre vélo de location et suivons le guide pour un parcours guidé de 2 heures sur l'histoire d'Anvers : le béguinage, la Gd Place, la Cathédrale Notre-Dame, le Steen, ... Le midi, nous retrouvons le mode pedestre pour nous rendre dans un restaurant typique (3 services). L'après-midi, toujours à pied, un guide nous mènera vers une « tournée des bars » ... culturelle, bien sûr ! Le centre historique d'Anvers regorge en effet d'édifices et monuments liés intimement à l'histoire de la brasserie anversoise. Le prix comprend la balade guidée à vélo, la location des vélos, le repas, la visite guidée de l'après-midi avec 2 boissons et ne comprend pas le transport A/R.

- Le mardi 30 mai à 9h
- Anvers
- 80 €



Marches et balades

Alseberg

Jeudi 02/02/23 à 14h

- **Départ** : Parking du centre culturel De Meent, Gemeenveldstraat 34, 1652 Alseberg
- **Distance** : ± 10 km & ± 6km
- **Difficulté** : moyenne
- **Remarque** : bus De Lijn 153 – arrêt “De Meent”
- **Organisation** : Gaston Van Assche et Christine Wackenier

Jesus Eik

Jeudi 09/02/23 à 14h

- **Départ** : Cafétaria De Bosuil, Witherendreef 1, 3090 Overijse
- **Distance** : ± 10 km & ± 6km
- **Difficulté** : facile
- **Remarque** : Stib Métro 5 arrêt “Herman Debroux”, bus De Lijn 343 direction “Maleizen” arrêt “Overijse Brug Autobaan” ou 348 direction Terhulpen arrêt “J. de Meeustraet”
- **Organisation** : Paul Haesebrouck et Denise Van den Eycken

Grand-Bigard (Dilbeek)

Jeudi 16/02/23 à 14h

- **Départ** : Café “Bij Gardens 2000”, Alfons Gossetlaan 47, 1702 Grand-Bigard
- **Distance** : ± 9km & ± 6km
- **Difficulté** : facile
- **Remarque** : bus De Lijn 136 ou 355 arrêt “Groot-Bijgaarden Kerk”, train S10 station “G.-Bigard” puis 650m à pied (8 minutes)
- **Organisation** : Daniel Van Vaerenberg et Eddy Vanderbeek

Hippodrome de Boisfort

Jeudi 23/02/23 à 14h

- **Départ** : Parking Drohme/Jardin de pesage, 51 chaussée de la Hulpe, 1180 Uccle
- **Distance** : ± 10 km & ± 6km
- **Difficulté** : facile
- **Remarque** : Tram 8 et bus STIB 41, arrêt “hippodrome”
- **Organisation** : Françoise Colle et Jacqueline Thissen

Moorsel

Jeudi 02/03/23 à 14h

- **Départ** : Café “In den Bril”, Waverstraat 95, 9310 Aalst
- **Distance** : ± 10 km & ± 6km
- **Difficulté** : facile
- **Remarque** : Depuis la gare d'Alost Quai 4, bus De Lijn 41 direction Londerzeel, arrêt “Moorsel Dorp” puis 950m à pied (11minutes)
- **Organisation** : Van Den Eycken Denise et Paul Haesebrouck

Beersel

Jeudi 09/03/22 à 14h

- **Départ** : Parking du restaurant “In de oude Pruijm”
- **Distance** : ± 9km & ± 6km
- **Difficulté** : moyenne
- **Remarque** : Parking dans la ruelle à droite du resto. Bus De Lijn 154 arrêt “Windmolen”
- **Organisation** : Daniel Van Vaerenberg et Eddy Vanderbeek

Remarques importantes

- Le programme complet des marches (chaque jeudi jusqu'en juin 2023) peut être obtenu auprès de nos bénévoles lors des marches 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
- La cotisation annuelle (valable jusqu'en juin 2023) 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 participer aux marches et balades.
- 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 en juin 2023 !
- Pour le bon déroulement des marches, les organisateurs demandent que les participants soient munis de chaussures adaptées à cette activité. Pour ceux qui désirent prendre leur chien, celui-ci doit être impérativement 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

- Ecole 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
(2e étage), sonnette Pierson
- le mercredi à 10h
ou 11h

TAÏJI QUAN/QI GONG

- Bd Lemonnier, 41
(2e étage), sonnette Pierson
- 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
(2e étage),
sonnette Pierson
- le mercredi à 12h30

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 »
avenue des Anciens
Combattants, 260
- le mardi à 14h30
ou 15h30

GYMNASTIQUE DOUCE

- Complexe sportif,
avenue des Anciens
Combattants, 260
- le jeudi à 15h30

Forest

GYMNASTIQUE DOUCE

- The Lab, Chaussée
d'Alseberg 342
- le jeudi à 14h

TAÏJI QUAN/QI GONG

- The Lab, Chaussée
d'Alseberg 342
- le jeudi à 15h
(Qi gong)

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 (1er 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, Avenue
Capart, 13B, sonnez à
« Casa Veronica » à
l'entrée de garage
- le mercredi à 16h30

TAÏJI QUAN/QI GONG

- Casa Veronica, Avenue
Capart, 13B, sonnez à
« 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

- 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 14h45
- le jeudi à 15h

GYMNASTIQUE DOUCE

- Centre Mohamed Ali,
quai de l'Industrie, 31
- le lundi à 16h

TAÏJI QUAN/QI GONG

- Centre Mohamed Ali,
quai de l'Industrie, 31
- le vendredi à 15h30

Saint-Gilles

AQUAGYM

- Piscine communale,
rue de la Perche, 38
- le lundi à 15h30

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

GYMNASTIQUE DOUCE

- Ecole de danse Vibrato,
Avenue Gustave Latinis, 38
- le mardi à 10h

TAÏJI QUAN/QI GONG

- Ecole de danse Vibrato,
Avenue 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 9h30

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, avenue des Vaillants, 2
- le lundi à 14h

Woluwe-Saint-Pierre

GYMNASTIQUE DOUCE

- Solidaris Brabant,
rue René Declercq, 8
- le vendredi à 9h ou à 10h15

TAÏJI QUAN/QI GONG

- Solidaris Brabant,
rue René Declercq, 8
- le mercredi à 9h ou à 10h15

Inscription obligatoire

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

Conditions d'inscriptions :

Les cours sont réservés aux personnes de plus
de 50 ans et sont mixtes. Nous vous rappelons
de couper votre gsm pendant la séance.

Le cours se paie :

Soit 4 € à la séance directement au moniteur
(hors entrée de piscine).

Soit avec un abonnement valable de janvier à juin
côûtant 64 € (soit 21 séances pour le prix de
16 séances), qui s'achète uniquement à notre accueil
en cash jusqu'au 27 janvier (un abonnement par
cours bien défini).

Début et fin des cours

La saison 2022-2023 se termine le 30 juin 2023.
Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires
de la Fédération Wallonie-Bruxelles
(enseignement francophone).
La prochaine saison commencera le
4 septembre 2023.

Les Ateliers Pêchus

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 participants et surtout 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.

- De 9h à 12h (hors congés scolaires)
- Cycle 1 : les mercredis du 1er février au 7 juin
- Cycle 2 : les vendredis du 10 février au 16 juin
- 40 €



Papi, mamie, un atelier créatif avec vos petits-enfants !

Voici un atelier alliant plaisir de partager un moment ensemble, culture et activité créative à travers un cours pédagogique adapté à tous les âges. A l'issue d'une visite inspirante de l'exposition *Photo I Brut #1 - collection Bruno Decharme & installation vidéo Angel Vergara*, l'artiste Elies Vaer vous

fait découvrir sa pratique et vous donne l'occasion de construire un « Studio bizarre » de photographe où vous pourrez ensuite vous faire photographier. En compagnie d'un de vos petits-enfants vous découvrirez aussi CENTRALE, le centre d'Art Contemporain.

Les + de cet atelier :

- › Une activité qui change de l'ordinaire tout simplement où l'on apprend forcément des trucs, quel que soit notre âge.
- › Un bon prétexte pour une vraie complicité à deux.

- Le mercredi 1er mars de 14h à 16h
- 20 € par duo
- Place St Catherine



Respirer, c'est bon pour la santé !

Petit tour d'horizon de ce souffle tantôt léger et tantôt chargé, qui nous porte et parfois nous pèse, mais qui est toujours en lien étroit avec notre bien-être physique et psychique. Vous (re-)découvrirez la respiration à travers diverses approches comme le mouvement, la méditation/relaxation ou même le dessin.

Les objectifs de ces 5 séances sont variés, selon les exercices : calmer le mental, apaiser l'anxiété, favoriser l'endormissement, soutenir la concentration, améliorer l'effort physique ou même l'équilibre. Vous êtes guidés par Dominique, kiné, respirologue et psychopédagogue.

- Les lundis du 6 mars au 3 avril de 10h à 11h
- 40 €



Aquarelle

Suite au succès des éditions précédentes, nous vous proposons à une nouvelle fois un stage d'aquarelle. Aquarelliste-paysagiste depuis plus de 12 ans, Sidney Comeyne partagera sa passion. Pas besoin de savoir dessiner ou peindre, juste se munir de ses pinceaux et de son crayon, le reste du matériel nécessaire au cours sera fourni sur place. Pendant ces 5 séances, vous acquerrez l'essentiel pour débiter à l'aquarelle ou vous perfectionner.

- Les mardis du 7 mars au 4 avril, ou les mercredis du 8 mars au 5 avril de 9h à 12h
- 60 €



Mortels Cafés

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

- **Le mardi 7 mars : Café « spécial euthanasie » de 13h à 16h**
- 5 €

Au Café « spécial soins palliatifs », il sera question de la définition donnée par la loi belge, de la prise en charge, de qui peut en bénéficier, du réseau palliatif, de l'accompagnement, des aides et indemnités...

- **Le mardi 25 avril : Café "spécial soins palliatifs" de 13h à 16h**
- 5 €



Cuisine anti-ostéoporose

A l'aide d'une nutritionniste, venez découvrir le lien étroit entre votre alimentation et l'ostéoporose. A l'issue de ces 2 séances de cuisine santé (conférence et au fourneau : préparation d'une entrée et d'un plat), vous comprendrez les nombreux bienfaits d'une alimentation saine sur la préservation de vos os, les douleurs liées à l'ostéoporose, le maintien d'un poids santé... Vous serez capable d'identifier les aliments à privilégier et à éviter en cas d'ostéoporose.

- **Les lundis 13 mars et 20 mars de 10h à 13h**
- 85 €



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 participants. Au cours de 6 séances, des astuces et des conseils avec les lettres "compliquées" vous seront donnés tout en jouant.

- **Les vendredis du 17 mars au 21 avril de 10h à 12h**
- 20 €

Internet, sécurité, privacy et comportement sur le web

Sur internet, les tentatives d'escroquerie sont légion. Comment bien protéger ses mots de passe ? Comment reconnaître et éviter les sites dangereux ? Que ne faut-il surtout pas faire en matière de PC-Banking ? En 1 matinée, notre animateur Eric De Brant abordera les dangers possibles, comment se méfier et s'en protéger.

- **Le lundi 27 mars ou lundi 3 avril de 9h à 12h**
- 10 €

Randonnées à vélo

S'unir par petit groupe (12 max) avec un accompagnateur bénévole expérimenté et positif pour faire des randonnées vélo de 40 à 60 Km à un rythme abordable par tous (+/- 13km/h de moyenne), voici un beau programme de printemps ! Profiter de la nature, du calme, de la découverte, du beau temps. Bref : s'aérer, se ressourcer, partager et en être heureux.



Nous circulerons principalement sur des pistes cyclables, des routes de campagne, des chemins cendrés. L'important est la cohésion, l'esprit de groupe, la bonne entente, pas la compétition.

A 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 aussi certain de pouvoir tenir la distance. En cas de pluie annoncée la balade sera annulée la veille.

Le mardi 4 avril de 10h à 17h, Bruges - Damme - Sluis - Bruges

- Distance : 50Km
- Difficulté : plat 1/5

Le mardi 16 mai de 10h à 17h, Zoutleeuw dans le Brabant Flamand

- Distance : 48km
- Difficulté : légèrement vallonné 2/5

Le mardi 6 juin de 10h à 17h, Termonde/Dendermonde

- Distance : 45Km
- Difficulté : plat 1/5
- 10 € / date

Le Gala annuel

Bloquez la date et inscrivez-vous déjà pour notre gala du **jeudi 8 juin 2023** ! Un bon repas, un thé dansant et la découverte en primeurs des activités de la rentrée 2023 ! Il se déroulera à Laeken (quartier Bockstael) pour le prix de 30€ (incluant l'apéritif, le repas 3 services, le café et l'animation dansante).

Séjours

Nos séjours qu'ils soient à vocation santé, sportive, culturelle ou engagée sont totalement encadrés et originaux.



De Jérusalem à Bethléem

Mars 2023

Pour la 7e fois, nous vous proposons ce périple bousculant, résolument social et différent qui s'articule autour des lieux saints fondateurs des 3 grandes religions monothéistes. Ponctué par des rencontres intenses de personnes issues des différentes communautés, ce séjour veut aussi permettre une tentative de compréhension de cette région finalement bien méconnue.



Randonnée dans la Forêt d'Orient

Avril 2023

Notre séjour de randonnée vous emmènera, à Mesnil-st-Père, dans le parc naturel de la forêt d'Orient situé en Champagne-Ardenne, à 25 km Troyes.



Circuit dans les Asturies

Mai 2023

Voici un circuit à la découverte de la principauté des Asturies avec ses panoramas de côtes accidentées, ses chaînes de montagne, ses villages de pêche. De Gijon à Oviedo, vous serez séduits par cette région peu connue d'Espagne !



Thermalisme au Monténégro

Juin 2023

Nous vous proposons cette année une cure thermale à Igalo, station thermale située dans la baie de Kotor, sur la côte adriatique du Monténégro. La région au doux climat à cette saison vous offrira un cadre magnifique pour une cure axée sur le traitement des maladies rhumatismales.



Evasion à Oslo

Septembre 2023

Ce city-trip vous dévoilera la vivante capitale norvégienne logée dans un fjord de 100 km. Du musée Munch au musée Fram dédié à la conquête polaire en passant par son opéra au toit incliné où on peut se promener, Oslo regorge de pépites culturelles à déguster sans modération !



© Atout France / Joël Damase

Escapade gourmande en Val de Loire

Octobre 2023

Depuis Valençay, la traditionnelle escapade automnale vous mènera cette année à la découverte des châteaux de la Loire et de quelques spécialités de son terroir.



Thermalisme en Slovénie

Novembre 2023

Les sources d'eau chaude de Laško, à 80 km de Ljubljana, sont connues depuis l'Antiquité pour ses vertus en matière de pression artérielle, les inflammations des articulations et les altérations des os et des muscles. Proposée pour la 3e fois, cette destination a particulièrement plu aux participants des éditions passées.

Pour plus de renseignements concernant ces séjours, n'hésitez pas à demander notre brochure «Séjours S'Académie» Printemps - Eté 2023 au 02 546 14 94 ou à la télécharger sur www.solidaris-brabant.be/fr/sacademie

Les membres de Seniors Académie reçoivent la brochure automatiquement et ne doivent pas en faire la demande !

Fiche d'inscriptions

Inscrivez-vous dès à présent :

- Par courrier postal
rue des Moineaux, 17-19 – 1000 Bruxelles
- A 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 par voie postale 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.

Devenir membre

Je désire devenir membre
de S'Académie :

Nom :

.....

Prénom :

.....

Rue, n° :

.....

Code postal :

.....

Téléphone (GSM) :

.....

Date de naissance :

.....

Email :

.....

Je veux recevoir la newsletter

Collez ici une vignette
de votre mutualité

Selon les normes en vigueur, le Covid Safe Ticket peut vous être demandé.

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

Les thèmes du jeudi

1. Alzheimer, la mémoire en question le 16 février
2. Le mobilier à la belle époque le 9 mars
3. Prenez vos pieds en main le **mardi** 14 mars
4. Le folklore bruxellois, entre histoire et légende le 30 mars le 6 avril
5. Expédition Egypte le 20 avril le 15 juin
6. Simonon/Maigret... Pile ou Face ? le 27 avril
7. Quel est âge à votre immunité ? le 25 mai le 1^{er} juin
8. Gala annuel le 8 juin

Mardis curieux

1. Les coulisses du Civa le 14 février le 7 mars
 le 14 mars
2. Découverte de l'Atelier de moulage le 21 mars le 28 mars
 le 4 avril le 11 avril
le vendredi 14 avril 13h 13h30
le vendredi 21 avril 13h 13h30
le vendredi 28 avril 13h 13h30
4. Les charmes cachés de Berchem-ste-Agathe le 16 mai 10h30 14h
 le 23 mai 10h30 14h
5. Anvers...à vélo ! le 30 mai

Ateliers Pêchus

1. Cyber Club débutant le mercredi 1^{er} février
 débutant le vendredi 10 février
2. Un atelier créatif avec vos petits-enfants ! le 1^{er} mars
3. Respirer, c'est bon pour la santé ! débutant le 6 mars
4. Aquarelle débutant le 7 mars débutant le 8 mars
5. Mortel Café Café « spécial euthanasie », le 7 mars
 Café « spécial soins palliatifs », le 25 avril
6. Cuisine anti-ostéoporose débutant le 13 mars
7. Scrabble : le jeu des mots débutant le 17 mars
8. Internet, sécurité et privacy sur le web le 27 mars le 3 avril
9. Randonnées à vélo Bruges – Damme – Sluis – Bruges, le 4 avril
 Zoutleeuw, le 16 mai
 Termonde/Dendermonde, le 6 juin

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