S'ACADÉMIE

N°44 / AUTOMNE 2025 - HIVER 2026

Séjour / **Namibie** pg.8

Seniors Académie asbl est une association de **Solidaris Brabant** qui s'adresse aux plus de 50 ans. Elle est aussi une régionale de Liages 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 !

Notre brochure semestrielle consacrée aux séjours a fait peau neuve ! Non seulement dans son look mais aussi dans son contenu : vous y trouverez désormais les activités socio-culturelles et sportives qui sont d'ordinaire présentées dans l'Écho Mutualiste. Cela vous permettra de trouver toute notre offre en un seul magazine ! Découvrez sans plus attendre nos futurs **séjours** en **page 3** et notre programme d'**activités** variées en **page 11**.

Nos coordonnées
S'Académie asbl
Rue des Moineaux, 17-19
1000 Bruxelles
Téléphone : 02 546 14 94
E-mail : sacademie.asbl@solidaris.be
Site internet :
www.solidaris-brabant.be
N° de compte bancaire :
BE73 3101 0470 8960

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

Etre membre
Etre membre de S'Académie, c'est :
- pouvoir participer aux activités de S'Académie;
- être tenu au courant de nos activités;
- pouvoir bénéficier de services de Solidaris Brabant tels que le service pensions ou le service social.

Cotisation
La cotisation pour l'affiliation à l'asbl S'Académie est de 50€ par an (septembre/juin). Les membres de Solidaris Brabant qui s'affilient à l'asbl S'Académie obtiennent une intervention de 50€ dans le prix payé pour l'affiliation. Par ce fait, l'affiliation à l'asbl S'Académie est gratuite pour les membres de Solidaris Brabant.

Devenir membre
Devenir membre de S'Académie asbl est possible à partir de 50 ans. Il vous suffit de nous renvoyer le formulaire d'inscription en page 19 complété par courrier ou par e-mail ou encore de passer à notre accueil.

Colophon
Comité de rédaction :
R. Lejeune, V. Vliegen
Conception graphique : mordicus.be
Impression : Drifosset
Tirage : 8500 exemplaires
Date d'édition : août 2025
Éditeur responsable : Hans Heyndels

Légende Niveau de difficulté :

séjour où l'on marche peu

séjour où l'on marche lors de visites urbaines et de musées. Mais ce n'est pas de la rando !

séjour de rando ou long séjour où l'on marche lors de visites urbaines et de musées et avec changement fréquent de logement.

Solidaris brabant s'académie

séjours

Nos séjours revêtent bien des atouts : qu'ils soient axés sur la santé, le sport, la découverte culturelle ou l'engagement social ou écologique, ils sont toujours bien conçus et surtout bien encadrés de sorte à voyager l'esprit tranquille et de profiter de l'instant présent.

1. Le Réveillon en Normandie
La St-Sylvestre à Rouen

du 29/12/25 au 3/01/26
6 jours, 5 nuits – 1150€

« Capitale de la Normandie », Rouen et son superbe patrimoine vous accueillent pour passer le cap de l'an neuf.

Jour 1
Départ le matin en autocar depuis Bruxelles pour **Rouen** (env. 350km). Arrivée à l'hôtel de la Bertelière 4* situé à St Martin du Vivier, aux portes de Rouen. A 10 min du centre historique, l'hôtel vous convie dans la tradition d'un établissement normand. A mi-chemin entre l'agitation citadine et la campagne normande, l'hôtel dispose de chambres confortables dotées du wifi, de la télévision et d'une salle de bain. Un bar et restaurant complètent l'infrastructure. Installation dans les chambres. Apéritif de bienvenue, dîner et nuitée.

Jour 2
Petit déjeuner. Visite du Palais **Bénédictine** de Fécamp. Découverte d'un savoir-faire alliant méthodes artisanales et haute technologie permettant l'élaboration de cette liqueur. Dégustation. Déjeuner. Visite d'**Etretat** et ses fameuses falaises. Petit temps libre pour se balader sur la plage. Retour à l'hôtel. Dîner et nuitée.

Jour 3
Petit déjeuner. Visite guidée du centre historique de Rouen et de sa Cathédrale. Déjeuner. Temps libre à Rouen. Soirée de réveillon avec orchestre. Dîner festif au champagne. (Courte!) nuitée.

Jour 4
Petit déjeuner. Matinée libre. Déjeuner gastronomique du jour de l'an. Visite de Notre-Dame de Bon secours. Dîner et nuitée.

Jour 5
Petit déjeuner. Visite de l'**historial Jeanne d'Arc**. L'historial se présente comme un parcours-spectacle immersif qui vous fait vivre l'épopée de l'héroïne de légende : une vraie prouesse de technologie et d'innovation au service de l'émotion. Déjeuner. Visite du Musée des Arts normands au château de Martainville. Dîner et nuitée.

Jour 6
Petit déjeuner. Départ pour Bruxelles. Déjeuner à mi-parcours. Arrivée à Bruxelles en fin d'après-midi.

Le prix par personne comprend
- le transport A/R et sur place en autocar
- le logement en chambre double
- la pension complète du repas du soir du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- le repas de midi du retour à mi-parcours
- les boissons à table y compris au réveillon
- le dîner de réveillon au champagne
- l'animation musicale du réveillon
- les visites guidées prévues au programme
- l'accompagnement S'Académie à partir de Bruxelles
- l'apéritif de bienvenue
- l'assurance annulation

Le prix par personne ne comprend pas
- le supplément chambre individuelle (205€)
- les pourboires
- chaque participant est responsable de son bagage et doit être capable de le porter.
- être en ordre de mutuelle pour bénéficier de l'assistance Mutas à l'étranger.

Indications particulières
- La carte d'identité en règle de validité suffit.

Remarque
Le programme est communiqué à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier en fonction d'impératifs rencontrés sur place.

Niveau de difficulté

2. Le Réveillon à Palerme
La St-Sylvestre en Sicile

du 29/12/25 au 3/01/26
6 jours, 5 nuits – 2090€

La capitale de la Sicile vous sera dévoilée au travers des visites de ses palais, ses églises, ses quartiers emblématiques tout en apprenant sur son passé chargé, son actualité et sa gastronomie. Proposée pour la 4e fois, cette destination est réclamée par beaucoup de participants.

Jour 1
Départ de l'aéroport de Bruxelles en fin de matinée pour le vol vers Palerme via Rome/Milan. Arrivée en début de soirée. Accueil par notre guide et transfert à l'hôtel 4* situé dans le centre historique. Installation, dîner et nuitée.

Jour 2
Petit déjeuner. Visite guidée du **Palais des Normands** et de la Chapelle Palatine (visite intérieure), avec ses mosaïques byzantines exceptionnelles. Promenade à l'extérieur du Palais épiscopal et visite intérieure de Cathédrale de Palerme, exemple remarquable de la fusion de styles arabo-normands, gothiques et baroques. Poursuite avec le **Quattro Canti**, cette place baroque au cœur du centre historique de Palerme, entourée de magnifiques bâtiments et fontaines. Le guide vous mènera ensuite sur la Piazza Pretoria et sa fontaine connue sous le nom de "fontaine de la honte" en raison des statues nues qui la décorent. Visite ensuite de l'intérieur de l'église de la Martorana aux magnifiques mosaïques dorées, l'un des plus beaux exemples d'art byzantin à Palerme. Déjeuner.
L'après-midi, départ pour **Monreale** (11km) et visite de sa cathédrale célèbre pour ses mosaïques dorées qui racontent des histoires bibliques et pour son impressionnante architecture normande. Promenade dans le cloître paisible avec ses colonnes élégantes et ses sculptures artistiques. Terminez la journée par le belvédère de Monreale, où vous pourrez profiter d'une vue sur la vallée environnante, Palerme et la côte. Retour, dîner et nuitée.

Jour 3
Petit-déjeuner. Visite de la **Piazza San Domenico** et l'intérieur de l'Église où se trouve la tombe du juge Giovanni Falcone, victime de l'attentat de Capaci en 1992. Un lieu de mémoire symbolique pour la lutte contre la mafia en Sicile. Balade au Marché Vucciria. autrefois sous l'influence de la mafia, mais qui reste aujourd'hui un lieu incontournable pour goûter aux saveurs locales. Poursuite avec la Piazza Marina et le Jardin Garibaldi, lieu de promenade tranquille, où a été assassiné Joe Petrosino, un policier italo-américain qui enquêtait sur les liens entre la mafia sicilienne et la Black Hand américaine. Passage à la fresque qui rend hommage aux juges Giovanni Falcone et Paolo Borsellino, symboles de la lutte contre la mafia. Visite du **Musée de la Mafia** (No Mafia Memorial), endroit clé pour comprendre l'histoire des affrontements contre la mafia, de Falcone et Borsellino à l'actualité. Arrêt à la Piazza Magione, où les juges Giovanni Falcone et Paolo Borsellino ont grandi. Déjeuner. Promenade dans le quartier du Tribunal, la Piazza delle Memorie et le Murale Caserma Carini. Retour, dîner et nuitée.

Jour 4
Petit déjeuner. Départ pour le site archéologique de **Solunto** (20km). Visite de cette ancienne cité phénicienne avec son temple, son agora et la fameuse statue de Zeus. Déjeuner. Temps libre. Retour et préparation pour la soirée de réveillon à l'hôtel. Dîner festif, animation musicale du nouvel an.

Jour 5
Petit déjeuner. Visite de l'intérieur du Palais chinois, également connu sous le nom de **Real Casina alla Cinese**, une ancienne résidence royale de la Maison de Bourbon-Deux-Siciles. Conçu dans le style chinois, il représente un mélange fascinant d'architecture orientale et européenne, offrant une visite unique dans l'histoire royale de la Sicile. Départ pour **Mondello**, quartier balnéaire pittoresque à quelques kilomètres de Palerme. C'est l'endroit idéal pour une pause déjeuner, où vous pourrez savourer des plats typiques de la cuisine sicilienne en bord de mer, comme les fruits de mer frais et les spécialités locales. Visite du Santuario di Santa Rosalia sur le Monte Pellegrino, ce sanctuaire dédié à Santa Rosalia, la sainte patronne de Palerme, est un lieu de pèlerinage important. Retour, dîner et nuitée.

Jour 6
Petit déjeuner. Transfert le matin pour le vol vers Bruxelles via Rome/Milan. Arrivée en début de soirée à Bruxelles.

Le prix par personne comprend
- le vol A/R via Rome/Milan
- les transferts et transport sur place en car
- le logement en chambre double en hôtel 4* en centre-ville
- la pension complète du repas du soir du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- les boissons à table (1 verre de vin ou une bière, eau, thé/café)
- le dîner de réveillon au champagne
- l'animation musicale du réveillon
- les visites prévues au programme
- les services d'un guide francophone durant tout le séjour
- l'accompagnement S'Académie à partir de Bruxelles
- l'assurance annulation

Le prix par personne ne comprend pas
- le supplément chambre individuelle (300€)
- les pourboires
- chaque participant est responsable de son bagage et doit être capable de le porter.
- être en ordre de mutuelle pour bénéficier de l'assistance Mutas à l'étranger.

Indications particulières
- La carte d'identité en règle de validité suffit.

Remarque
Le programme est communiqué à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier en fonction d'impératifs rencontrés sur place.

Niveau de difficulté

3. Hiver dans le Beaufortain
En raquette à Arêches-Beaufort

du 31/01/26 au 7/02/26
8 jours, 7 nuits – 1190€

À 1 200 m d'altitude, dans le village du Planay, le village de vacances du Rafour vous accueille pour découvrir cette région savoyarde en raquette tout en visitant son patrimoine culturel.

Jour 1
Départ de Bruxelles tôt le matin en autocar vers **Arêches-Beaufort** (+/-900km). Arrivée en fin d'après-midi au village de vacances « Le Rafour » situé à 25km d'Albertville et 3,5km d'Arêches. Au pied des pistes, l'établissement dispose de chambres avec salle de bain privative. En plus du bar et restaurant, se trouvent un salon-TV, un espace sauna et une zone wifi. Installation dans les chambres, apéritif de bienvenue, dîner et nuitée.

Jour 2
Petit déjeuner. Initiation à la raquette à **Folliet** au départ de la résidence. Déjeuner. L'après-midi, découverte libre des caves d'affinage de **Beaufort** avec un film explicatif. Découverte de l'église baroque d'Arêches. Dîner et nuitée.

Jour 3
Petit déjeuner. Balade en raquette au village du Bois au départ de la résidence. Déjeuner. Visite commentée d'**Arêches** pour en apprendre plus sur l'histoire de ses petits hameaux créés par la dynamique des métiers du bois et de la pierre. Goûter savoyard. Retour, dîner et nuitée.

Jour 4
Petit déjeuner. Randonnée en raquette sur le domaine des **Saisies**. Pique-nique en plein air. Découverte pédestre de la rue commerçante des Saisies. Retour par **Hauteluce**, visite de son église baroque et de son écomusée. Retour, dîner et nuitée.

Jour 5
Petit déjeuner. Randonnée en raquette. Déjeuner. Visite guidée de l'écomusée de **Grésy** et dégustation de produits locaux. Retour, dîner et nuitée.

Jour 6
Petit déjeuner. Montée en télécabine au **plateau de Cuvy** d'où vous aurez un beau point de vue à 1705m d'altitude. Randonnée panoramique en raquette pour admirer la vue du Mont Blanc. Déjeuner savoyard au restaurant d'altitude. Poursuite de la randonnée sur le plateau. En fin d'après-midi, rencontre avec un éleveur à propos des spécificités de la production du Beaufort. Retour, dîner et nuitée.

Jour 7
Petit déjeuner. Randonnée en raquette au **Chornais**. Déjeuner. Temps libre. Dîner et nuitée.

Jour 8
Petit déjeuner. Départ pour Bruxelles. Déjeuner à mi-parcours. Arrivée à Bruxelles en soirée.

Le prix par personne comprend
- le transport A/R et sur place en autocar
- le logement en chambre double
- la pension complète du repas du soir du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- le repas de midi du retour à mi-parcours
- les boissons à table (vin, eau et café le midi)
- les visites et activités prévues au programme
- la location du matériel, les remontées mécaniques éventuelles et l'accompagnement des randonnées en sous groupes
- les animations de soirée
- l'accompagnement S'Académie à partir de Bruxelles
- l'apéritif de bienvenue
- l'assurance annulation

Le prix par personne ne comprend pas
- le supplément chambre individuelle (105€)
- les pourboires
- chaque participant est responsable de son bagage et doit être capable de le porter.

Indications particulières
- La carte d'identité en règle de validité suffit.
- Prévoir un pique-nique pour le déjeuner du jour 1
- Prévoir des chaussures de randonnée pour la raquette
- Les sortie en raquette sont définies par les guides en fonction des niveaux et de l'enneigement.
- le lieu de séjour offre un service résidence (les lits sont faits à l'arrivée, le linge de toilette est fourni mais n'est pas changé quotidiennement).
- être en ordre de mutuelle pour bénéficier de l'assistance Mutas à l'étranger.

Remarque
Le programme est communiqué à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier en fonction d'impératifs rencontrés sur place.

Niveau de difficulté

4. Thermalisme à Nancy
Remise en forme en Lorraine

du 25 mars au 2 avril 2026
9 jours, 8 nuits – 1880 €

Pour la 2e fois, voici la cure thermale à la Villa Thermae de Nancy ! Le Logement moderne est relié directement aux thermes et implanté dans un parc au calme. En plus de la cure axée sur la rhumatologie, quelques excursions vous feront découvrir la Lorraine.

Nancy

La Capitale de la Lorraine se situe à peine à 325km de Bruxelles. Connue pour sa célèbre place Stanislas, Nancy est également le berceau de l'Art nouveau en France. Ancienne ville thermale, Nancy renoue aujourd'hui avec son passé et son histoire avec la réouverture de l'établissement thermal il y a 2 ans. Bordé par le parc Sainte-Marie, à deux pas du musée de l'Ecole de Nancy et de la Villa Majorelle, Nancy Thermal offrira aux visiteurs un large éventail d'activités dans un cadre exceptionnel.

Le logement

Vous séjournerez à la résidence Villa Thermae qui a accès direct aux thermes. Accessibles par ascenseur, les chambres, sous forme de studio, disposent d'une salle de bain, de la télévision et du wifi. Tous les repas se prennent sur place à la résidence (sauf les 2 repas extérieurs et le repas d'étape-retour). Le centre historique se trouve à 2,5 km.

Les soins

Les soins prévus se déroulent aux thermes "Nancy thermal" (Espace santé). La cure "rhumatologie" que nous vous proposons : 6 jours de soins avec 4 soins par jour de cure parmi ceux-ci : bain avec aérobain, bain avec douche en immersion, douche au jet, douche pénétrante mais aussi un cataplasme à l'argile par jour, un massage sous eau thermale un jour sur deux et une étuve locale ou collective un jour sur deux.

Les excursions

3 excursions seront prévues au programme :

— Journée à Metz avec un tour de ville guidé en bus, repas au restaurant et visite de la Cathédrale St Etienne et temps libre à Metz.
— Demi-journée pour la visite de la Maison de la Mirabelle à Rozelieures avec dégustation de spécialités à base de mirabelles.
— Demi-journée dédiée au centre historique de Nancy avec bien sûr la place Stanislas et la visite du Musée des Beaux-Arts.

Le prix par personne comprend
- le transport A/R et sur place en car
- le logement en chambre double en résidence thermale
- la pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du dernier jour
- les boissons à table (eau, 1 verre de vin, le café)
- les soins selon programme
- les excursions prévues au programme
- les services d'un accompagnateur à partir de Bruxelles
- l'assurance annulation

Le prix par personne ne comprend pas
- le supplément chambre simple (384€)
- les autres boissons
- les pourboires
- les dépenses personnelles

Indications particulières
- Se munir d'un certificat médical de non contre-indication pour suivre la cure
- Prévoir un pique-nique pour le déjeuner du premier jour.
- Se munir de sandales, d'un maillot et d'un bonnet de bain.
- Etre en ordre de mutuelle pour bénéficier d'assistance MUTAS à l'étranger

Niveau de difficulté

5. Circuit en Namibie
Entre désert et nature

du 8 avril au 22 avril 2026
15 jours, 14 nuits – 4840 €

Paysages naturels époustouflants, étranges déserts, dunes ondulant à l'infini, faune sauvage très variée, ce grand périple vous mènera sur cette terre australe fascinante.

Jour 1
Départ de l'aéroport de Bruxelles pour le vol pour Windhoek via Addis-Abeba en début de soirée pour le vol de nuit vers la capitale éthiopienne. Repas à bord.

Jour 2
Atterrissage tôt le matin à Addis-Abeba. Transit (+/-3h) et envol pour Windhoek, la capitale namibienne. Arrivée en début d'après-midi. Formalités d'immigration, récupération des bagages et accueil par notre guide. Départ pour le désert du Kalahari (+/-325km). Installation, dîner et nuitée au lodge près de Mariental.

Jour 3
Départ matinal pour une excursion en 4x4 au moment du lever du soleil. Petit déjeuner. Ensuite, route vers Keetmanshoop (+/-260km). Arrêt en route à la forêt de Kokerboom, appelée la forêt de carquois car les bushmen utilisaient traditionnellement ses branches pour fabriquer des carquois. Continuation vers le canyon de la Fish River (+/-150km) et installation en fin d'après-midi au Canyon Village. Déjeuner en cours de route, dîner et nuit aux abords du Canyon.

Jour 4
Petit déjeuner. Visite matinale du splendide Canyon Fish River, profond de 550m par endroit, et de ses différents points de vue. Route en direction de la ville d'Aus (+/-300km). Déjeuner. Installation au lodge puis départ vers l'ouest pour tenter d'observer les chevaux sauvages du désert du Namib. Retour, dîner et nuitée à Aus.

Jour 5
Petit déjeuner. Départ matinal vers le nord à travers les paysages variés de cette partie de la Namibie. Continuation vers Sesriem (+/-340km). Déjeuner en route. Installation en fin d'après-midi au lodge à Sesriem.

Jour 6
Petit-déjeuner avant l'aurore et départ pour apprécier les couleurs matinales du désert du Namib, qui compte parmi les plus hautes dunes du monde. Transfert en navette 4x4 pour les derniers 5 km pour la visite des sites de Deadvlei et Sossusvlei. et tenter d'observer des autruches et des gemsboks. Découverte du canyon de Sesriem. Déjeuner en route. Retour au lodge en fin d'après-midi, dîner et nuitée à Sesriem.

Jour 7
Petit déjeuner. Départ vers la Kuiseb, rivière importante en Namibie puisqu'elle arrête la progression des dunes vers le nord. Traversée de la réserve du Namib Naukluft. Déjeuner pique-nique en cours de route. Continuation vers le nord en direction de Swakopmund, petite ville balnéaire de la Namibie, sorte de « Deauville » germanique du début du siècle, qui aurait gardé un étrange parfum d'époque bismarckienne (+/-340km). Tour panoramique de la ville en car puis installation, Dîner et nuitée à l'hôtel à Swakopmund.

Jour 8
Petit déjeuner. Départ matinal en direction de Walvis Bay, principal port de Namibie. Excursion en bateau sur la lagune pour vous conduire à la recherche des dauphins et des otaries. Déjeuner sous forme de brunch à bord du bateau, incluant les huîtres namibiennes. Retour à Swakopmund, et après-midi libre de repos ou promenade. Dîner et nuitée à l'hôtel à Swakopmund.

Jour 9
Petit déjeuner. Rencontre avec l'association EHRA sur leurs efforts de protection des éléphants du désert. Route vers Uis (+/- 190km), petite ville minière d'où l'on peut apercevoir le Brandberg, point culminant du pays, puis continuation vers Twyfelfontein (+/-140km). Déjeuner en cours de route. Dans l'après-midi, visite du Damara Living Museum à la découverte des coutumes du peuple de cette région. Installation, dîner et nuitée au lodge à Twyfelfontein.

Jour 10
Petit déjeuner. Le matin, visite à pied du célèbre site de Twyfelfontein, vaste cirque montagneux à la découverte des gravures et peintures rupestres du néolithique. Déjeuner en cours de route. Dans l'après-midi, excursion en camion 4x4 pour voir les paysages du Damaraland. Avec de la chance, possibilité de voir les éléphants du désert. Dîner et nuitée au lodge à Twyfelfontein.

Jour 11
Petit déjeuner. Départ en direction du parc national d'Etosha (+/- 300km). En cours de route, visite du site paléontologique de la « forêt pétrifiée » où des troncs fossilisés sont à moitié enfouis dans le grès et recouverts de sédiments. Déjeuner. Dans l'après-midi, visite d'un village Himba à la rencontre des coutumes du peuple vivant dans cette région. Installation, dîner au Lodge aux portes du parc national d'Etosha.

Jour 12
Petit déjeuner. Départ matinal vers les plaines d'Etosha, pour une journée complète de safari. Vous pourrez y croiser une grande variété d'animaux sauvages. La végétation est variée : de la brousse dense aux larges plaines ouvertes, elle attire une diversité de faune exceptionnelle, et fournit une myriade de paysages différents, changeant au fur et à mesure que l'on traverse la réserve. Déjeune dans un camp du parc. Continuation du safari vers l'est du parc. En fin de journée, installation, dîner et nuitée au lodge à la sortie du parc.

Jour 13
Petit déjeuner. Départ en direction d'Otjiwarongo (300km). Déjeuner à la ferme des crocodiles. Puis route vers Windhoek (250km), avec arrêt au marché artisanal de bois à Okahandja. Installation, dîner et nuitée à l'hôtel à Windhoek.

Jour 14
Petit déjeuner. Temps libre avant le transfert pour l'aéroport. Déjeuner libre en fonction du transfert. Décollage pour Adis-Abeba dans l'après-midi. Arrivée en soirée. Transit (+/-3h) et décollage pour le vol de nuit vers Bruxelles. Repas à bord.

Jour 15.
Arrivée à Bruxelles tôt le matin.

Le prix par personne comprend
- les vols réguliers Bruxelles-Windhoek via Adis-Abeba A/R
- les taxes d'aéroport (révisables)
- le transport en car ou 4x4 sur place selon le programme
- le logement en chambre double en hôtel ou lodge selon le programme
- la pension complète du dîner du jour 2 au petit déjeuner du jour 14
- les boissons à table suivantes : 1 eau minérale et 1 café/thé
- les excursions visites et droits d'entrée prévus au programme
- les services d'un guide local francophone durant tout le circuit
- les services d'un accompagnateur à partir de Bruxelles
- les frais de visa et les formalités pour l'obtenir (90€ à ce jour)
- l'assurance annulation et assistance sur place
- le port des bagages et pourboires dans les lodges et restaurants

Le prix ne comprend pas
- le supplément chambre individuelle (600€)
- les pourboires guide et chauffeur (+/-115€/personne)
- les autres boissons
- les dépenses personnelles

Indications particulières
- Le passeport valable au moins 6 mois après la date de retour est exigé.
- Pas de vaccination obligatoire. Etre néanmoins en ordre de vaccination universelle (tétanos, diphtérie, polio) et celui contre l'hépathite A et B est conseillé.
- Une réunion d'information sera organisée env. 2 mois avant le départ pour les participants.

Niveau de difficulté

Échos des séjours

3.

1.

1. **Circuit au Sri Lanka**
Février 2025
Ayuboyam ! Quel magnifique voyage ! Nous avons été véritablement chouchoutés au quotidien avec notre guide Yasmine, notre chauffeur et son aide. Chaque matin, une fleur pour chacun, une gourde d'eau fraîche, des fruits, des apéritifs... Le circuit fut particulièrement varié : paysages naturels, sites archéologiques, temples, animaux, balades à pied (et grimpette d'escaliers), en 4x4, en touk-touk, sur l'eau... La chaleur des Srilankais et les saveurs de la nourriture locale sont des excellents souvenirs. L'ambiance dans le groupe était aussi très agréable, notamment avec les blagues incroyables de Simone ! Amitiés au groupe,
Rebecca

2. **Thermalisme à Nancy**
Avril 2025
Ce sont 32 vaillants seniors qui ont pris la route de Nancy pour aller y profiter d'une mini cure thermale dans un splendide établissement. La balade dans le quartier des thermes et celle dans le centre historique , toutes deux sous un beau soleil, ont été fort appréciées . Une journée d'excursion à Luneville et Saint-Nicolas de Port également.
Le dîner "surprise" du dernier soir s'est déroulé dans un bâtiment centenaire de style art nouveau aux intérieurs somptueux. C'était la cerise sur le gâteau. L'ambiance du groupe et notre chauffeur ont aussi contribué à ce que ce séjour soit une parfaite réussite.
Nadine

3. **Circuit en Géorgie** - Mai 2025
La formidable guide Nino et le chauffeur Sosso nous ont fait découvrir leur pays et tous ses atouts comme : le vin géorgien, bu une fois de façon traditionnelle avec une tuile et les fameux Khinkalis (sorte de raviolis typiques) qui nous ont été servis 3 fois ! Quand on aime, on ne compte pas... Nous avons en effet très bien mangé et même appris à cuisiner les tchourtchkhelas, friandises géorgiennes incontournables. Les églises et monastères contrastaient bien avec la modernité de Batumi. Le groupe a aussi bien grimpé au site troglodyte de Ouplistsikhé. Les militaires rassemblés sur la place de l'indépendance à l'occasion de l'anniversaire de l'indépendance nous ont bien aussi impressionnés. Je remercie le groupe très sympathique avec le maître Ivan, le gastronome Luc, Martine la retardataire... et tous les autres que je salue,
Güray

2.

4. **Randonnée dans le Cantal** - Mai-Juin 2025
photo groupe Cantal
Perché à près de 1300 mètre d'altitude sur les Monts du Cantal, le groupe de randonnée est prêt à se surpasser pour affronter cette nouvelle journée d'épreuves physiques au Puy Mary en découvrant de paysages magnifiques. Dépaysement, détente, activités physiques et culturelles, nous profitons de cette région volcanique splendide.
Giuseppe

4.

activités

© O. van de Kerchove

© JP. Remy

Avec Seniors Académie, on ne fait pas que voyager ! Il y a de la culture, du débat, du sport, de la réflexion critique, des ateliers, des marches et des... clubs dynamiques et tisseurs de lien ! Bref, il y en a pour tous les goûts.

Thèmes du jeudi

Toutes les conférences ont lieu au centre-ville de Bruxelles, sauf pour le thème « Monde en guerre » (Cinquantenaire)

© O. van de Kerchove

© Andy Simon

1. **Les 100 ans de l'Art Déco**

Conférence : Tout en rigueur et en jubilation, l'Art Déco magnifie les matériaux, les structures, le vide, la lumière et le progrès depuis 1925. Un siècle plus tard, ses lignes demeurent d'une étonnante actualité. Durant cette matinée, Madame Lacroix nous proposera une lecture éclairée de l'héritage et de la modernité persistante de l'Art Déco.

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

Visite guidée : Dans le cadre de l'année Art Déco à Bruxelles, découverte de l'exposition "ART DÉCO. Le style d'une société en pleine mutation" au musée BELvue. Une plongée rare dans les collections de la Fondation Roi Baudouin, exposées dans une aile habituellement fermée au public de ce beau musée.

Le jeudi 2 octobre, 16 octobre ou 6 novembre de 10h à 16h

40 €

2. **Au cœur des maladies cardio-vasculaires**

Conférence : Les maladies cardiovasculaires sont, chez nous comme dans d'autres pays industrialisés, la première cause de mortalité. Mara Barreto (Liages) et Pierre Baldewijns (Promotion Santé - Solidaris) présentera les facteurs de risque sur lesquels nous pouvons agir, ainsi que les symptômes et les traitements des pathologies les plus fréquentes chez les seniors. Ils aborderont également les caractéristiques physiques et les stéréotypes de genre pouvant influencer la façon dont la patientèle est prise en charge.

Repas : deux services à La Fourchette en Herbe (école hôtelière), une boisson incluse.

Après-midi : La Bourse de Bruxelles a réouvert au public après 3 ans de lourds travaux de rénovation. La visite guidée nous propose un éclairage sur l'histoire de l'institution boursière, l'architecture du bâtiment et ses sculptures. Elle inclut également Bruxella 1258, le site archéologique du couvent franciscain, ouvert depuis octobre 2024.

Le jeudi 9 octobre de 10h à 16h

30 €

3. **Europalia Espagne & Francisco de Goya**

Conférence : Francisco de Goya nous a laissé de superbes portraits de l'aristocratie de son temps, comme de ses ami.e.s intimes. A cheval sur le XVIIIe et XIXe siècle, Goya est avant tout un peintre de la condition humaine, s'intéressant aussi bien aux fêtes populaires qu'aux désastres de la guerre. Son influence est immense, d'Ensor à Picasso, en passant par Salvador Dali, et jusqu'à l'art contemporain.

© BOZAR Europalia

La conférence préparatoire à l'exposition par Mme Karin Debbaut nous donnera quelques clés d'accès à l'univers de Goya, qui est aussi le nôtre.

Repas : deux services au Café de l'Opéra (hors boissons).

Visite guidée : La visite guidée de l'exposition "Luz y sombra. Goya et le réalisme espagnol" au Bozar explore l'œuvre de Goya à travers ses gravures et peintures majeures.

Le jeudi 13 novembre, 27 novembre ou 4 décembre de 10h30 à 16h

40 €

© Eric Danhier

4. **Poisons quotidiens : intoxiqués ou manipulés ?**

Suite au succès de cette journée, nous vous la proposons à nouveau.

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

Repas : deux services au Kabuki (hors boissons).

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 11 décembre de 10h à 16h

30 €

5. **Monde en guerre : militarisation et résistances**

Cette journée exceptionnelle se déroulera entièrement au Musée royal de l'Armée et d'Histoire militaire situé dans le parc du Cinquantenaire à Bruxelles Conférence : Gaza, Ukraine, Birmanie, Soudan... une cinquantaine de conflits armés sont en cours. Le retour en force des militaires sur la scène publique se double d'une militarisation de la politique. Comment (re)penser la guerre - ses mutations - et lui résister ?

Repas : deux services au Carpe Diem (hors boissons).

Visite guidée : Situé dans les bâtiments monumentaux du parc du Cinquantenaire, le Musée royal de l'Armée recèle l'une des plus grandes collections militaires au monde. Le parcours retrace douze siècles d'histoire en Belgique et au-delà, en abordant les dimensions techniques, sociales et politiques de la guerre, ... jusqu'au panorama depuis les arcades.

Le jeudi 15 janvier ou 22 janvier de 10h à 16h

40 €

6. **Le grand saut des divorces gris**

Conférence : Le divorce des personnes de plus de 50 ans a fortement augmenté, explosant même parmi les plus de 70 ans. Appelé « divorce gris » en référence

Mardis curieux

à la couleur des cheveux, quelles en sont les implications pour les personnes concernées et les dynamiques familiales ? La sociologue Marie Schots et la sociologie de la famille et du couple nous donnent quelques clés de compréhension de ces évolutions sociétales.
Repas : deux services à La Fourchette en Herbe (école hôtelière), une boisson incluse.
Film : "N'avoue jamais" d'Ivan Calbérac (2024, 1h36)
Un général à la retraite part régler ses comptes… Avec des dialogues ciselés et beaucoup d'humour, cette comédie explore avec tendresse les complexités du couple et les surprises de la vie, avec Thierry Lhermitte, Sabine Azema et André Dussolier.
Le jeudi 29 janvier de 10h30 à 16h
30 €

1. **Question pour un piéton, rallye pédestre à Anderlecht !**
Un rallye, ce n'est pas seulement écouter sagement un guide parler sur un thème particulier.
Un rallye, en tout cas tel que nous l'avons concocté, c'est un jeu ou plutôt une sorte de quiz qui jalonne un parcours pédestre étonnant ! Pas besoin d'être historien ou grand savant pour y participer, toutes les réponses sont à la portée d'un regard attentif ! Forts de nos éditions précédentes, nous vous donnons rendez-vous dans la commune d'Anderlecht pour un parcours plein de surprises dans le quartier historique du Meir et de la Vaillance.
Le mardi 7 octobre
à 14h
Anderlecht
6 €

2. **L'hôtel communal de Forest**
Après dix années de restauration, l'Hôtel communal de Forest ouvre à nouveau ses portes au public. Construit par Jean-Baptiste Dewin dans les années 1930, ce bâtiment classé de style Art Déco témoigne d'un dialogue subtil entre bois et symbolique naturelle. Il séduit par sa tour décentrée, son mobilier d'origine, ses vitraux colorés et ses sculptures de Victor Rousseau. Notre guide, historienne de l'art, Emmanuelle Dubuisson, vous en dévoilera l'histoire et les joyaux architecturaux.
Le mardi 21 octobre ou 4 novembre
à 13h30 ou à 15h
Forest
16 €

© J.P. Remy

3. **Les coulisses du Théâtre National**
Installé dans un lumineux bâtiment contemporain aux lignes épurées, érigé en 2004, le Théâtre National, première scène de la communauté francophone de Belgique, nous propose de lever le voile sur l'envers du décor. Cette visite guidée est l'occasion rêvée de comprendre ses métiers, d'acquérir des clés de lecture pour ses spectacles, de plonger dans l'histoire et l'architecture du Théâtre National et de ses plusieurs vies.
Le mardi 18 novembre ou 25 novembre à 14h
Bruxelles
10 €

© Savonneries bruxelloises

4. **Les Savonneries Bruxelloises**
À Laeken, derrière une maison de maître, les Savonneries Bruxelloises perpétuent depuis 1926 un savoir-faire rare : la fabrication artisanale du savon. Machines d'époque, gestes précis et parfums d'enfance racontent une histoire locale discrète, encore vivante aujourd'hui.
Le mardi 2 décembre, 9 décembre ou 6 janvier à 10h30
Laeken
16 €

5. **Le Palais des Académies**
L'édifice de style néo-classique situé à l'Est de la place des Palais nous ouvre ses portes pour une visite guidée exclusive. L'histoire du palais, son architecture, les œuvres d'art qu'il contient, les activités des Académies royales des Sciences, des Lettres et des Beaux-Arts, et tout particulièrement de Médecine, seront abordés.
Le mardi 16 décembre ou 13 janvier à 10h
Bruxelles
10 €

© Ans Persoons

Activités sportives

Anderlecht
Aquagym
Piscine du CERIA, rue des grives, 51.
le jeudi à 16h45

Gymnastique douce
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 11h

Taïji Quan / Qi Gong
Bd Lemonnier, 41 (2e étage), sonnette Pierson.
le mardi à 9h30
le jeudi à 9h15 (Qi gong)
le jeudi à 10h30 (Qi gong)
le jeudi à 11h45 (Taïji quan)

Yoga
Bd Lemonnier, 41 (2e étage), sonnette Pierson.
le mercredi à 12h45

Etterbeek
Gymnastique douce
Karys Dance, rue Louis Hap, 58.
le mercredi à 11h

Taïji Quan / Qi Gong
Karys Dance, rue Louis Hap, 58.
le mercredi à 10h

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 (Taïji quan)

Yoga
Solidaris Brabant, rue J. De Greef, 2.
le mardi à 15h15

Ixelles
Aquagym NEW
Rue de la Natation, 10
le mercredi à 12h

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, 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 (à partir du 13 septembre)

Taïji Quan / Qi Gong
Pianofabriek, rue du Fort, 35.
le mardi à 13h30 (Qi gong) (à partir du 8 septembre)
le mardi à 14h30 (Taïji quan) (à partir du 8 septembre)

Schaerbeek
Aquagym
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
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 St-Job, 9 (porte blanche, côté Montagne St-Job).
le vendredi à 9h15

Taïji Quan / Qi Gong
Solidaris Brabant, place St-Job, 9 (porte blanche, côté Montagne St-Job).
le lundi à 9h15 (Qi gong)
le lundi à 10h30 (Taïji quan)

Yoga
Solidaris Brabant, place St-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

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.

Le cours se paie :
Soit 5 € à la séance, directement au moniteur/à la monitrice (hors entrée de piscine). (cash ou payconiq)
Soit avec un abonnement valable de septembre à juin coûtant 125 € (soit 33 séances pour le prix de 25 séances) qui s'achète uniquement à notre accueil par bancontact ou payconiq jusqu'au 1er octobre (un abonnement par cours).

Début et fin des cours
La saison 2025-2026 commence le 1er septembre 2024 et se termine le 30 juin 2026. Il n'y a pas cours pendant les congés scolaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles (enseignement francophone).

Ateliers pêchus

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

1. **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 lundis du 6 octobre au 19 janvier (hors congés scolaires francophones) de 14h à 15h
55 €

2. **Aquarelle**
Suite au succès des éditions précédentes, nous vous proposons à nouveau l'atelier 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 sept séances, vous acquerrez l'essentiel pour débuter à l'aquarelle ou vous perfectionner.
Les mardis du 7 octobre au 9 décembre ou les mercredis du 8 octobre au 3 décembre (hors congés scolaires francophones) de 9h à 12h
60 €

3. **Ma mutualité et ses avantages**
A quoi sert une mutualité et comment ça se passe concrètement ? Comment réduire nos frais de soins de santé ? Médecins conventionné ou non ? Tiers-Payant ? Service Social de la mutualité ? etc. Lors de cette matinée, un conseiller en santé de Solidaris Brabant répondra à toutes nos questions et nous informera de tous ses services et avantages.
Le vendredi 10 octobre de 9h30 à 12h
gratuit

4. **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 3 novembre au 1er décembre de 10h à 11h
30 €

5. **Cuisine anti-cholestérol**
Saviez-vous qu'il existe un lien étroit entre l'alimentation et le cholestérol ? Dans cet atelier cuisine, Marie de Giey, nutritionniste, vous expliquera comment composer votre assiette afin de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires. L'atelier, en deux séances, se compose d'une première partie théorique afin de comprendre l'impact de la nutrition sur le cholestérol. Ensuite, vous aurez l'occasion de cuisiner un menu (entrée, plat, dessert) en appliquant les conseils donnés.
Les lundis 1er décembre et 8 décembre de 10h à 13h
70€

6. **Les plantes de l'immunité : Renforcer notre système immunitaire au naturel**
Comment préparer son corps à affronter les microbes de l'hiver ? Nous aborderons l'aspect nutritionnel, évoquerons les vitamines, les plantes, les huiles essentielles et autres techniques pour mettre toutes les chances de notre côté pour traverser l'hiver en bonne santé. Nous réaliserons un stick d'huiles essentielles qui boostera votre immunité.
Ce sera un moment de détente, de partage, d'échanges, de discussions.
Le mardi 16 décembre de 9h à 12h
30€

7. **Mortel Café**
Le Mortel Café est un moment de rencontre et d'échange. Autour d'un café, nous parlons sans tabou de la mort. Mara Barreto (chargée de projets de l'asbl Liages), facilite l'échange de parole dans une ambiance conviviale et bienveillante.
<u>Au Café spécial 'comment parler de la mort ?'</u>
Et si on discutait de la manière de parler de la mort ? De comment aborder la question autour de nous... Des différentes réactions suscitées... Nous nous interrogeons également sur la manière d'éviter des surprises ou des conflits à l'heure de notre ultime voyage.
Le mardi 13 janvier de 13h à 16h
5 €
<u>Au Café spécial 'Euthanasie'</u>
Il sera question des conditions d'application de la loi aujourd'hui, des aspects pratiques, des modalités pour introduire une déclaration anticipée...
Le mardi 20 janvier de 13h à 16h
5 €

Boost Clubs

Club de marches et balades

1. Inscription et barbecue de rentrée !
Jeudi 04/09/25 à 9h
(Inscriptions jusqu'au 1/09)
Départ : Solidaris Brabant, Place St-Job 9, 1180 Uccle
Distance : +/-10 km et +/-6 km
Difficulté : Facile
PAF : 30 € comprenant la cotisation annuelle aux marches et balades (5€) ainsi que le repas (apéritif, dessert et café inclus)
Organisation : Toute l'équipe, Gaston Van Assche et Christine Wackenier

2. Villers-la-Ville
Jeudi 11/09/25 à 14h
Départ : Syndicat d'initiative, Rue de l'abbaye 53, 1495 Villers-la-Ville
Distance : ± 10 km & ± 7 km
Difficulté : moyenne
Accès : en train jusqu'à Villers-La-Ville, puis à pied (1,6km) ou bus 51, arrêt et direction « Abbaye ».
Organisation : Willy Noiret et Chantal Neirynck

3. Meldert - Aalst
Jeudi 18/09/25 à 14h
Départ : Café Stinne, Putstraat 116, 9310 Meldert (Alost)
Distance : ± 10 km & ± 6 km
Difficulté : facile.
Accès : bus De Lijn R14 direction Aalst, arrêt « Asse Terheide Kerk » puis 1km à pied
Organisation : Chantal Neirynck et Arlette Triest

4. Oud-Heverlee
Jeudi 25/09/2025 à 14h
Départ : De Zoete Bron, Maurits Noëstraat 15, 3050 Oud-Heverlee
Distance : ± 10 km & ± 6 km
Difficulté : moyenne
Accès : Depuis la gare de Leuven – perron 14, Bus de Lijn 79 dir. Sint-Joris-Weert Station, arrêt «Zoete Waters »
Organisation : Denise Van Den Eycken et Paul Haesebrouck

5. Auderghem
Jeudi 02/10/2025 à 14h
Départ : Place Edouard Pinoy, 1160 Auderghem
Distance : ± 10 km & ± 6 km
Difficulté : facile
Accès : Tram 8 ou bus 41 arrêt « Hermann-Debroux »; ou métro 5 arrêt « Demey »
Organisation : Jacqueline Thissen et Christine Wackenier

6. Alsemberg
Jeudi 09/10/2025 à 14h
Départ : Parking du centre culturel De Meent, Gemeenveldstraat 34, 1652 Alsemberg
Distance : ± 10 km & ± 6 km
Difficulté : moyenne
Accès : bus De Lijn R53 arrêt « Sint Victor »
Organisation : Gaston Van Assche et Christine Wackenier

Remarques importantes

- Le programme complet des marches et balades (chaque jeudi jusqu'en janvier 2026) 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 2026) 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, en juin 2026 !
- 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.

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 24 septembre au 28 janvier
Cycle 2 : les vendredis
du 26 septembre au 30 janvier
De 9h à 12h (hors congés
scolaires francophones)
40 €

Club de Scrabble

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. C'et 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. Tous les niveaux sont bienvenus !
Les vendredis du 26 septembre au
30 janvier de 10h à 12h
20 €

Club Rando - Vélo

Se retrouver en petit groupe pour faire des randonnées à vélo de 40 à 65 km à un rythme abordable pour tous et guidés par un accompagnateur passionné : en voilà un beau programme pour profiter de la vie ! Nous circulerons principalement sur des pistes cyclables, des routes de campagne et des chemins. 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

Berlare - Lokeren :
à travers les réserves naturelles
Le mardi 9 septembre de 10h30 à 17h.
Distance : 55 km. Difficulté : niveau 1 sur 5, parcours principalement plat.
La beauté du Pajottenland
Le mardi 16 septembre de 10h15 à 17h.
Départ : Parking du Cora, Drève Olympique 15 à Anderlecht. Distance : ± 50 km.
Difficulté : niveau 4 sur 5, vallonné
Les ascenseurs, de Ronquières à Strépy-Bracquegnies
Le mardi 7 octobre de 10h15 à 17h.
Distance : 40 km.
Difficulté : niveau 1 sur 5,
parcours principalement plat le long de l'eau

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. Le club est accessible à tous, même si on n'y a jamais joué.
Les mardis du 7 octobre au 9 décembre
de 9h à 12h
20 €

F'iche d'inscription - Séjours

Je désire m'inscrire pour le(s) séjour(s) suivant(s):

1. RÉVEILLON EN NORMANDIE (du 29 décembre 2025 au 3 janvier 2026)

☐ en chambre double avec ..... n° de membre .....
☐ en chambre simple
☐ je suis seule(e) mais je désire partager ma chambre avec 1 personne du même sexe

2. RÉVEILLON À PALERME (du 29 décembre 2024 au 3 janvier 2026)

☐ en chambre double avec ..... n° de membre .....
☐ en chambre simple
☐ je suis seule(e) mais je désire partager ma chambre avec 1 personne du même sexe

3. HIVER DANS LE BEAUFORTAIN (du 31 janvier au 7 février 2026)

☐ en chambre double avec ..... n° de membre .....
☐ en chambre simple
☐ je suis seule(e) mais je désire partager ma chambre avec 1 personne du même sexe

4. THERMALISME À NANCY (du 25 mars au 2 avril 2026)

☐ en chambre double avec ..... n° de membre .....
☐ en chambre simple
☐ je suis seule(e) mais je désire partager ma chambre avec 1 personne du même sexe

5. CIRCUIT EN NAMIBIE (du 8 avril au 22 avril 2026)

☐ en chambre double avec ..... n° de membre .....
☐ en chambre simple
☐ je suis seule(e) mais je désire partager ma chambre avec 1 personne du même sexe

Je n'envoie pas d'argent, j'effectuerai le paiement dès réception de ma confirmation d'inscription.

NOM : _____ PRÉNOM : _____

TÉLÉPHONE : _____ N° DE MEMBRE : _____

SIGNATURE : _____

E-MAIL : _____

☐ Je souhaite m'abonner à la Newsletter

Les séjours sont organisés, selon la destination, avec les agences de voyages suivantes :
Voyages Guzel (n° d'entreprise : 0895503010 – autorisation 5690 - Catégorie A)
VTF Voyages asbl (n° d'entreprise : 0460969536 – Autorisation 5336 – Catégorie A)

Les inscriptions seront possibles à partir du
lundi 25 août 2025 dès 8h30
aucune inscription reçue avant ne sera prise en considération. Les inscriptions sont possibles par e-mail ou passage à notre accueil ou par courrier postal en tenant compte du délai postal.

Conditions Générales applicables aux séjours et aux activités

Inscription

1. Le participant est tenu d'adresser le formulaire d'inscription complété à S'Académie asbl, rue des Moineaux, 17-19 à 1000 Bruxelles (ou par e-mail sacademie.asbl@solidaris.be) ou de le compléter lors de son passage à l'accueil.
2. Le nombre de places disponibles est limité. Les inscriptions sont prises dans l'ordre de la date de réception du formulaire d'inscription.
3. Aucune inscription ne sera prise par téléphone.
4. L'organisateur confirmera les inscriptions par écrit.

Paiement

5. Le participant est tenu au paiement, dans les 15 jours de la réception de la confirmation écrite de son inscription, de la participation aux frais. Pour les séjours, il s'agit d'un acompte de 30 % du prix total. A défaut de paiement dans le délai stipulé, l'organisateur se réserve le droit d'annuler l'inscription. Le solde sera à régler un mois avant le départ suite à notre courrier spécifique.

Annulation par le participant

6. Le participant est tenu d'aviser immédiatement l'organisateur de l'annulation et de lui adresser une confirmation écrite. Seules les annulations confirmées par écrit seront acceptées.
7. Pour les activités : En cas d'annulation de l'inscription, la participation aux frais sera restituée exclusivement sur présentation d'un certificat médical daté. Les certificats médicaux établis après l'activité prévue ne seront pas pris en considération. Quel que soit le motif de l'annulation, la somme de 5 € restera définitivement acquise à l'organisateur pour la couverture des frais administratifs.
8. Pour les séjours : La date de réception de l'annulation écrite sera la date de l'annulation. Les annulations postérieures à la date du départ ne seront pas prises en considération.
Il a été souscrit une assurance annulation pour chaque destination. En tous les cas, l'assurance interviendra pour un montant équivalent au prix d'une participation en chambre double en cas d'annulation du séjour - entre la date de paiement du premier acompte et la date du départ - due
1) à la maladie, l'accident ou le décès de l'assuré, de son conjoint, d'un parent ou allié jusqu'au deuxième degré, de son compagnon de voyage, ou de la personne cohabitant habituellement avec l'assuré ;
2) à des dégâts importants aux biens appartenant à l'assuré ou à son compagnon de séjour, nécessitant impérativement sa présence ;
Dans tous ces cas, il faudra remettre à l'organisateur soit un certificat médical lorsque sont invoqués des motifs d'ordre médical, soit une preuve écrite des dégâts subis. Sous réserve d'acceptation du dossier par la compagnie d'assurances, il sera accordé au voyageur un remboursement. La différence éventuelle entre le prix total du séjour et le montant versé par la compagnie d'assurances restera définitivement à charge du voyageur.
Lorsque le voyageur rompt le contrat en dehors des conditions de l'assurance annulation :
- pour les annulations jusqu'à 2 mois avant le départ, l'acompte sera retenu ;
- pour les annulations entre 2 mois et 1 mois avant le départ, 50 % du prix total sera retenu ;
- pour les annulations entre 1 mois et 10 jours avant le départ, 75 % du prix total sera retenu;
- pour les annulations survenant 10 jours ou moins avant le départ, la totalité du prix du voyage sera retenu.
9. Sans préjudice de ce qui est stipulé aux articles 6 et 8, en cas d'annulation une somme forfaitaire de 30€ restera définitivement acquise à l'organisateur, pour la couverture des frais d'administration engagés. S'Académie réclamera également 30€ de frais administratifs par annulation de participation à un séjour pour laquelle il est manifeste que l'inscription a été réalisée de manière à se réserver un délai de réflexion supplémentaire. L'inscription à un de nos séjours ne doit pas s'entendre comme une "marque d'intérêt" mais bien comme une participation raisonnablement certaine à ce séjour.

Annulation par l'organisateur

10. L'organisateur se réserve le droit d'annuler l'activité ou le séjour. En cas d'annulation de l'activité par l'organisateur, la participation aux frais payés sera remboursée intégralement.

Révision du prix des séjours

11. Le prix pourra être revu, dans un délai jusqu'à 20 jours calendrier avant la date du départ, pour autant que la révision du prix soit la conséquence d'une modification
a) des cours de change se rapportant au séjour et/ou
b) des frais de transport, en ce compris les frais du carburant et/ou
c) des droits et taxes dus pour certains services

Exclusion

12. L'organisateur se réserve le droit de refuser l'inscription de personnes, pour des motifs qui lui sont propres. De même, l'organisateur se réserve le droit d'exclure de toute participation ultérieure ainsi que de renvoyer chez lui et à ses propres frais, tout voyageur qui, selon l'appréciation de ses préposés, entrave l'esprit de groupe.

Cessibilité

13. Le participant peut céder son activité ou son voyage, jusqu'à cinq jours avant le départ, à une tierce personne pour laquelle l'organisateur aura explicitement marqué son accord. Le voyageur devra supporter les frais éventuels appliqués par la compagnie aérienne.

Responsabilité

14. Tout accident survenu au cours d'une activité ou d'un séjour, et susceptible d'engager éventuellement la responsabilité civile de l'organisateur, sera communiqué immédiatement de façon appropriée et pouvant servir de preuve au préposé de l'organisateur et sera également confirmé par écrit, au moyen d'une lettre recommandée à la poste, au plus tard dans une période d'un mois suivant après l'activité ou le séjour.
15. L'organisateur ne peut être tenu responsable de la perte, du vol ou des dégâts aux objets appartenant au participant.
16. Le déplacement vers et depuis le point de rassemblement se fera aux risques et aux frais du participant.
17. Le voyageur est responsable des dégâts occasionnés par la faute du participant à l'organisateur ou à ses préposés. La notion de faute sera jugée par rapport au comportement normal d'un participant.

Assurances

18. Par séjour, il est souscrit une assurance assistance séjour et frais médicaux. L'inscription au séjour implique que le voyageur accepte les conditions reprises dans ladite police d'assurances. Le voyageur pourra, sur simple demande, venir prendre connaissance de ladite police d'assurance dans les bureaux de l'organisateur et, s'il le souhaite, en obtenir une copie. Les activités sont également organisées sous le couvert d'une assurance accident.

Litiges

19. Les tribunaux et les cours de l'arrondissement judiciaire de Bruxelles seront seuls compétents pour tout litige éventuel.

Modalités d'inscription Activités et Séjours :

- 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 (un mois avant pour les séjours).

Fiche d'inscription - Devenir Membre

Je désire devenir membre de S'Académie :

Nom : _____

Prénom : _____

Rue, n° : _____

Commune : _____

code postal : _____

Téléphone : _____

Date de naissance : _____

Collez ici une vignette de votre mutualité

Fiche d'inscription - Activités

Je désire m'inscrire pour le(s) activité(s) suivante(s):

THÈMES DU JEUDI

1. **100 ans de l'Art Déco**	☐ le 2 octobre	☐ le 16 octobre	☐ le 6 novembre
2. **Maladies cardio-vasculaires**	☐ le 9 octobre		
3. **Europalia Espagne**	☐ le 13 novembre	☐ le 27 novembre	☐ le 4 décembre
4. **Poisons quotidiens**	☐ le 11 décembre		
5. **Monde en guerre**	☐ le 15 janvier	☐ le 22 janvier	
6. **Les divorces gris**	☐ le 29 janvier		

MARDIS CURIEUX

1. **Question pour un... piéton**	☐ le 7 octobre		
2. **Maison communale de Forest**	☐ le 21 octobre à 13h30 ☐ le 21 octobre à 15h	☐ le 4 novembre à 13h30 ☐ le 4 novembre à 15h	
3. **Théâtre National**	☐ le 18 novembre	☐ le 25 novembre	
4. **Savonneries bruxelloises**	☐ le 2 décembre	☐ le 9 décembre	☐ le 6 janvier
5. **Palais des Académies**	☐ le 16 décembre	☐ le 13 janvier	

ATELIERS PÊCHUS

1. **Se remettre au sport**	☐ débutant le 6 octobre	
2. **Aquarelle**	☐ débutant le 7 octobre	☐ débutant le 8 octobre
3. **Ma mutualité et ses avantages**	☐ le 10 octobre	
4. **Initiation au Pilates**	☐ débutant le 3 novembre	
5. **Cuisine anti-cholestérol**	☐ débutant le 1 décembre	
6. **Plantes de l'immunité**	☐ le 16 décembre	
7. **Mortel Café**	☐ le 13 janvier (comment en parler) ☐ le 20 janvier (euthanasie)	

BOOST CLUBS

1. **Rando - Vélo**	☐ le 9 septembre (Berlare-Lokeren) ☐ le 16 septembre (Pajottenland) ☐ le 7 octobre (Ronquières)
2. **Cyber Club**	☐ débutant le 24 septembre ☐ débutant le 26 septembre
3. **Scrabble**	☐ débutant le 26 septembre
4. **Whist**	☐ débutant le 7 octobre

NOM : _____ PRÉNOM : _____

TÉLÉPHONE : _____ N° DE MEMBRE : _____

SIGNATURE : _____

E-MAIL : _____

☐ Je souhaite m'abonner à la Newsletter

Les inscriptions seront possibles à partir du
lundi 25 août 2025 dès 8h30
aucune inscription reçue avant ne sera prise en considération. Les inscriptions sont possibles par e-mail ou passage à notre accueil ou par courrier postal en tenant compte du délai postal.

Solidaris brabant s'académie

S'ACADÉMIE

N°44 / AUTOMNE 2025 - HIVER 2026

Activité / **Boost clubs** pg.16

Solidaris
brabant s'académie

Editeur responsable : H. Heyndels, Rue du Midi, 111 – 1000 Bruxelles. Ce document n'a qu'une valeur informative. L'éditeur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs.