

S'ACADÉMIE

N°45 / PRINTEMPS - ETÉ 2026

Séjour / **Tallinn** pg.5

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 !



séjours — pg.3

activités — pg.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 : 7 800 exemplaires
Date d'édition : janvier 2026
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.



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.



Vercors pg.4



Tallinn pg.5



Lettonie pg.6



Andalousie pg.7



Vaucluse pg.8



Pologne pg.10



Var pg.9



1. Randonnée à **Font d'Urle** Entre Vercors et vallées

du 22/05/26 au 29/05/26
8 jours, 7 nuits – **1270 €**

Le magnifique Parc Régional Naturel du Vercors s'ouvrira à la randonnée entre falaises et plateaux, vallées et vallons, entre histoire et activités humaines.

Jour 1

Départ le matin en TGV depuis Bruxelles-midi jusque Valence (env. 4h30). Transfert en autocar pour **Font d'Urle** (env. 60km). Arrivée en fin d'après-midi au village de vacances de Font d'Urle situé à 1430m d'altitude en plein coeur du parc naturel, dans un magnifique massif sauvage et protégé. Les chambres sont équipées de la télévision. Un bar, une zone wifi, un espace bien-être et un restaurant complètent l'infrastructure. Installation dans les chambres. Apéritif de bienvenue, dîner et nuitée.

Jour 2

Petit déjeuner. Randonnée « les Crêtes de Font d'Urle » à la découverte du plateau d'Ambel, la vallée de Quint, la chaîne du Vercors (9,6km, 240m d+). Déjeuner. Visite guidée de la grotte de Choronge, avec ses lacs et rivières souterrains (40km). Dîner et nuitée.



Jour 3

Petit déjeuner. Randonnée « Puy de la Gagère », entre chemins de crête et plateau caractéristique du Vercors. (11km, 500m d+). Déjeuner. Visite guidée du centre historique de Rouen et de sa Cathédrale. Déjeuner. Visite du Mémorial de la Résistance (3km). Lieu unique, son architecture contemporaine et son parcours immersif, sonore et visuel vous plongeront au coeur de l'histoire de la résistance dans le Vercors. Dîner et nuitée.

Jour 4

Petit déjeuner. Journée de randonnée « Rochers de Chironne / But de Nève », chemin mythique du Vercors (12km, entre 400 et 550m d+). Déjeuner pique-nique. Dîner et nuitée.

Jour 5

Petit déjeuner. Randonnée « Serre de Montué », qui offre la possibilité d'apercevoir le Mont Blanc et le Mont Ventoux (11km, 450m d+). Déjeuner. Visite libre du Musée départemental de la Résistance (8km). Dîner et nuitée.

Jour 6

Petit déjeuner. Journée de randonnée « But de Genix / Col de Vassieux », à la découverte de la forêt de Vassieux (12km, entre 500 et 600 m d+). Déjeuner pique-nique. Temps libre. Dîner et nuitée.

Jour 7

Petit déjeuner. Randonnée « Tour de l'Alpage », avec un point de vue à 360° sur la vallée et observation de la faune et de la flore (9,6 km, 240 m d+). Déjeuner. Détente. Dîner et nuitée.

Jour 8

Petit déjeuner. Départ pour la gare de Valence pour prendre le TGV vers Bruxelles-midi. Arrivée à Bruxelles en fin d'après-midi.

Le prix par personne comprend

- le transport A/R en TGV Bxl-Valence
- le transfert et le transport 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 en lunch box
- les boissons à table (vin et eau, et le café au déjeuner)
- l'encadrement des randonnées par 2 guides
- les visites 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 (175€)
- 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.
- prévoir un pique-nique pour le déjeuner du premier jour.
- les randonnées s'effectuent en 2 groupes selon le niveau et la taille du groupe.
- le lieu de séjour offre un service résidence (le linge de toilette est fourni sur place mais n'est pas changé quotidiennement)
- ce séjour est destiné aux amateurs de randonnée et n'est en aucun cas un séjour de plaisance. Nous remercions les amateurs "non marcheurs" de s'abstenir de "prendre la place" d'éventuels membres intéressés par cette destination. C'est pour cela qu'il est noté en difficulté 3, non pas que les randos soient difficiles mais il s'agit d'un séjour de marche !

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. Evasion à Tallinn

Perle de la Baltique

du 9/6/26 au 14/06/26

6 jours, 5 nuits – 1650 €

La capitale de l'Estonie a gardé beaucoup d'authenticité balte comme son mur d'enceinte médiévale et sa vieille ville pleine de charme à découvrir au cours de ce city-trip.



Jour 1

Départ de l'aéroport de Bruxelles le matin pour le vol vers **Tallinn**. Arrivée en début d'après-midi. Accueil par notre guide et déjeuner. Premier contact avec Tallinn en commençant par la ville haute et le château de **Toompea** (extérieur), siège du Parlement estonien. Visite de la Cathédrale Alexander Nevsky et de la Cathédrale St Marie, la plus ancienne église de la ville. Passage par le quartier branché de Telliskivi, très vivant avec ses bars, restaurant, galeries d'art... Installation à l'hôtel, dîner et nuitée.



Jour 2

Petit déjeuner. Visite du **Palais Kadriorg** présentant une collection d'art occidental et russe du XVI^e au XX^e siècle. Visite du fameux musée **Kumu**, musée d'art estonien à l'architecture contemporaine tout à fait étonnante. Déjeuner. Poursuite vers le site du festival musical d'Estonie et découverte du littoral de Piritä avec une vue sur le village olympique. Dîner et nuitée.

Jour 3

Petit-déjeuner. Visite du musée en plein air **Rocca Al Mare** dédié à l'histoire et aux modes de vie traditionnels estoniens. Retour à Tallinn pour déjeuner. Découverte de la ville basse de Tallinn avec l'église du St-Esprit, le passage Ste Catherine et ses ateliers d'artisanat. Visite de la **Raapteek**, l'une des plus anciennes pharmacies d'Europe encore en service (1422). Temps libre. Dîner et nuitée.

Jour 4

Petit déjeuner. Visite du **Musée du KGB** situé à l'intérieur de l'hôtel Viru. Petit musée mais à la visite intense qui rend compte des surveillances secrètes et des techniques d'espionnage des services de renseignements soviétiques. Vous visiterez ensuite le **Musée des Occupations** de l'Estonie : récits personnels, actes de résistance et de résilience des occupations nazie et soviétique. Déjeuner. Promenade dans le quartier **Noblessner**, au bord du Golfe de Tallinn. C'est un ancien chantier naval reconverti de façon dynamique avec restaurants, bars et centre d'art. Dîner et nuitée.

Jour 5

Petit déjeuner. Visite de la tour défensive, appelée « **Kiek in de kok** » d'où vous découvrirez le labyrinthe complexe des souterrains médiévaux. Du haut de ses 5 étages, vous profiterez d'une belle vue sur la ville. Déjeuner. Visite de la tour de télévision de Tallinn pour prendre encore de la hauteur et visite du **Musée maritime**, musée interactif et didactique. Dîner et nuitée.

Jour 6

Petit déjeuner. Visite du **Musée historique**. Déjeuner libre. Temps libre selon les horaires de vol. Transfert à l'aéroport et vol pour Bruxelles. Arrivée en soirée à Zaventem.

Le prix par personne comprend

- le vol A/R Bxl-Tallinn
- les taxes aéroportuaires
- les transferts et transport sur place en car
- le logement en chambre double en hôtel en centre-ville
- la pension complète du repas du midi du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- les boissons à table (eau, thé/café)
- les visites prévues au programme
- le service 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 (200€)
- les autres boissons
- les pourboires
- 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.
- les repas de midi sont en 2 services de sorte à ne pas perdre trop de temps au détriment des visites

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. Balnéothérapie en **Lettonie**

Remise en Forme à Jurmala

du 26/06/26 au 5/07/26

10 jours, 9 nuits – **2350 €**

Pour la première fois au programme, nous organisons une cure de balnéothérapie à Jurmala, au bord de la Baltique.

Jurmala

A 25 km de la capitale Riga, Jurmala est une station balnéaire connue pour son haut niveau de vie. Elle est d'ailleurs surnommée le « Saint-Tropez de Lettonie ». Jurmala est bordée au nord par le golfe de Riga offrant plus de 20 km de plage.

Le logement

Vous séjournerez à l'hôtel 5* Baltic Beach Hôtel. Accessibles par ascenseur, les chambres modernes disposent d'une salle de bain, de la climatisation, de la télévision et du wifi. Restaurants, bar, piscine extérieure et plage privée complètent l'établissement.

Les soins

Les soins prévus se déroulent au Spa de l'hôtel. La cure que nous vous proposons s'axe sur les problèmes articulaires et circulatoires et comporte 28 soins répartis sur 7 jours de soins parmi ceux-ci : massage sous eau, massage, respiration dans la pièce de sel, application de boue, gymnastique en groupe, phytothérapie. Vous aurez également accès au Sea Wellness chaque jour durant 2h.

Les excursions

3 excursions seront prévues au programme :

- **Riga** : visite guidée pédestre d'une demi-journée à Riga et son quartier Art Nouveau. Ce parcours vous permettra de découvrir la place du Dôme, le château, l'église St-Pierre, la fameuse maison des têtes noires, la place Livu et la Porte suédoise. La visite comprend l'intérieur de la Cathédrale du Dôme.
- **Musée ethnographique en plein air** : situé sur les rives du lac Jugla, vous visiterez avec un guide en une demi-journée ce musée en plein air présentant une centaine de maisons en bois, fermes, moulins à vent et villages de pêche, évoquant la vie rurale lettonne du XVI^e au XIX^e siècle.
- **Palais de Rundale et château de Bauska** : une journée guidée sera dédiée au palais de Rundale, surnommé le Versailles letton, chef d'oeuvre baroque avec son jardin à la française, à 75 km de Riga. Déjeuner en cours d'excursion. Le château de Bauska, datant du XVI^e vous donnera une belle vue de la région du haut de son donjon.



Le prix par personne comprend

- le vol régulier A/R Bxl-Riga
- les taxes aeroportuaires
- le transfert A/R en autocar
- le logement en chambre double en hôtel 5* (normes locales)
- la pension complète du repas du soir du jour 1 au déjeuner du dernier jour
- la cure thermale selon le programme
- les excursions prévues au programme
- l'accompagnement S'Académie à partir de Bruxelles
- l'assurance annulation

Le prix par personne ne comprend pas

- le supplément chambre individuelle (400€)
- les boissons à table
- les pourboires
- les dépenses personnelles

Indications particulières

- La carte d'identité en règle de validité suffit.
- se munir d'un maillot et bonnet de bain, ainsi que sandales antidérapantes réservées à l'usage des soins
- le peignoir est fourni aux curistes durant les soins.
- être en ordre de mutuelle pour bénéficier de l'assistance Mutas à l'étranger.
- Veuillez vérifier auprès de votre médecin votre aptitude à recevoir des traitements thermaux pour éviter tout déconvenue sur place.

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. Circuit en Andalousie Les beautés du sud

5/09/26 au 13/09/26

9 jours, 8 nuits – 2210 €

Voici un circuit qui vous mènera aux beautés andalouses comme Séville, Grenade, Cordoue, les villages blancs et aussi la belle Ronda. Bref, un périple qui s'annonce bien varié au coeur du patrimoine andalous.



Jour 1

Départ de l'aéroport de Bruxelles le matin pour le vol vers Malaga. Arrivée en milieu d'après-midi. Accueil par notre guide. Installation à l'hôtel, dîner et nuitée sur la Costa del Sol.

Jour 2

Petit déjeuner. Découverte de la Côte tropicale, oasis de végétation entre les flancs de la Sierra Nevada et la Méditerranée. Visite de **Nerja** et son balcon. Continuation vers **Torrox** pour un déjeuner chez l'habitant, fait de spécialités locales. Poursuite avec le très beau village blanc de Frigiliana pour une promenade digestive. Route vers Grenade. Installation, dîner et nuitée à Grenade.

Jour 3

Petit-déjeuner. Matinée consacrée à la visite de l'**Albaycin** et son labyrinthe de ruelles étroites. Descente vers le centre de la ville et temps libre dans les « souks ». Déjeuner. Visite de l'Alhambra, palais arabe magnifique avec sa cour des lions, les jardins du Generalife. Spectacle de flamenco dans les grottes gitanes. Retour à l'hôtel, dîner et nuitée à **Grenade**.

Jour 4

Petit déjeuner. Départ pour **Cordoue** (160km). Visite d'un moulin à huile d'olives



et dégustation. Déjeuner tapas. Visite à pied de la vieille ville de Cordoue et visite de sa mosquée, l'une des plus grande au monde. Route vers **Séville** (140km). Installation, dîner et nuitée à Séville.

Jour 5

Petit déjeuner. Tour panoramique de la capitale de l'Andalousie : les ponts majestueux, la Tour de l'Or, les arènes, la place d'Espagne. Déjeuner. Poursuite avec le quartier de Santa Cruz, l'Alcazar, la Cathédrale et la Giralda. Dîner et nuitée à **Séville**.

Jour 6

Petit déjeuner. Départ pour la visite de **Jerez de la Frontera** connue pour ses chevaux et son vin typique (90km). Spectacle de danse des chevaux andalous à l'école royale de dressage. Déjeuner. Visite d'une cave à vin et dégustation.

Installation, dîner et nuitée dans la baie de Cadix.

Jour 7

Petit déjeuner. Départ en catamaran pour la traversée de la baie de **Cadix**. Visite de Cadix et de sa cathédrale. Déjeuner. Route le long de la sauvage Costa de la Luz. Départ pour **Ronda** (140km). Installation dîner et nuitée à Ronda.

Jour 8

Petit déjeuner. Visite de **Ronda** avec son pont neuf, le musée taurin et la vieille ville aux ruelles tortueuses. Déjeuner. Visite d'un élevage de taureaux. Route vers Malaga. Installation, dîner et nuitée à Malaga.

Jour 9

Petit déjeuner. Transfert le matin pour l'aéroport de Malaga. Envol vers Bruxelles. Arrivée en début d'après-midi.

Le prix par personne comprend

- le vol régulier A/R Bxl-Malaga
- les taxes aéroportuaires
- le transport sur place en car
- le logement en chambre double en hôtel 3 ou 4*
- la pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du dernier jour
- les boissons à table (eau, 1/4 de vin)
- les visites prévues au programme
- les services d'un guide local francophone et de guides officiels locaux
- l'audiophone pour tout le séjour
- les services d'un accompagnateur à partir de Bruxelles
- l'assurance annulation

Le prix par personne ne comprend pas

- le supplément chambre simple (350€)
- les autres boissons
- les pourboires
- les dépenses personnelles

Indications particulières

- la carte d'identité suffit.
- être en ordre de mutuelle pour bénéficier de l'assistance MUTAS à l'étranger

Niveau de difficulté





5. Escapade d'automne dans le **Vaucluse** Patrimoine et terroir de Provence

du 3/10/26 au 10/10/26

8 jours, 7 nuits – **1250 €**

Notre traditionnelle escapade d'automne nous mènera cette année à Bedoin, joli village de provence, au pied du Mont Ventoux.

Jour 1

Départ tôt le matin en TGV depuis Bruxelles-midi jusqu'à Avignon (env. 5h15). Transfert en autocar pour **Bedoin** (env. 45km). Arrivée pour le déjeuner au village de vacances « Les Florans », implanté dans un parc arboré de 3 ha, entouré de champs de lavande, d'oliviers et de vignobles. Le logement consiste en chambres avec terrasse ou balcon réparties en 2 bâtiments. Elles sont équipées de leur sanitaire privatif, de la télévision et sont desservies par ascenseur. Installation, apéritif de bienvenue, dîner et nuitée.

Jour 2

Petit déjeuner. Départ en car pour le **Mont Ventoux**, du versant sud au chalet Reynard avec la belle vue panoramique. Descente par Sault et visite de sa nougaterie artisanale. Route pour **Vaison-la-Romaine**. Déjeuner et visite de Vaison connue pour ses vestiges romains, ses ruelles et la vallée de l'Ouvèze. Retour, dîner et nuitée.



Jour 3

Petit déjeuner. Balade dans le village animé et coloré de Bedoin et découverte de son marché provençal. Déjeuner. Départ pour la découverte du massif des dentelles de **Montmirail** avec ses jolis villages. Visite d'une cave à Beaume-de-Venise et visite commentée d'un moulin à huile d'olives et dégustation. Retour, dîner et nuitée.

Jour 4

Petit déjeuner. Journée à **Avignon**. Visite audioguidée du Pont St Bénézet puis visite libre du Palais des Papes. Temps libre. Déjeuner. Découverte de la vieille ville d'Avignon en petit train. Retour, dîner et nuitée.



Jour 5

Petit déjeuner. Visite de **Pernes les Fontaines**, qui tire son son de ses 40 fontaines (22km). Déjeuner. Visite du village de **Mormoiron** (8km) et promenade dans l'ancienne carrière d'ocre.

Jour 6

Petit-déjeuner. Journée à **Orange** (20km). Tour de ville en car pour découvrir cette belle cité surnommée "la cité des Princes". Déjeuner. Visite audioguidée du théâtre antique et son musée. Retour, dîner et nuitée.

Jour 7

Petit déjeuner. Visite de **Carpentras** (15km), ancienne terre papale et berceau de la truffe. Déjeuner. Temps libre. En fin d'après-midi, dégustation à la cave coopérative de Bedoin par les maîtres vignerons du Ventoux. Retour, dîner et nuitée.

Jour 8

Petit déjeuner. Matinée libre. Déjeuner. Départ en car pour la gare d'Avignon et le TGV vers Bruxelles-Midi. Arrivée en soirée.

Le prix par personne comprend

- le transport A/R en TGV Bxl-Avignon
- le transfert et le transport sur place en autocar
- le logement en chambre double
- la pension complète du repas du midi du jour 1 au déjeuner du dernier jour
- les boissons à table (vin et eau, et le café au déjeuner)
- les visites 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 (175€)
- les pourboires

Indications particulières

- La carte d'identité en règle de validité suffit.
- le lieu de séjour offre un service résidence (le linge de toilette est fourni sur place mais n'est pas changé quotidiennement)
- 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.

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



6. Line Dance Fever dans le Var

"Danse en ligne" à Roquebrune-sur-Argens

du 17/10/26 au 24/10/26
8 jours, 7 nuits – 1140 €

Pour la 2^e fois, nous organisons un stage de Line Dance ! Encadré par 5 moniteurs de danse, ce séjour est ouvert à tout le monde : qu'on soit néophyte, débutant ou déjà expérimenté ! Différents niveaux sont prévus ainsi que des bals le soir pour mettre en pratique ses acquis !



Jour 1

Départ de Bruxelles-midi tôt le matin pour le TGV vers Marseille. Transport en car jusqu'au Village club Miléade de Roquebrune-sur-Argens (140km), à 15km de St-Raphaël, 40km de St Tropez. A 800m du centre-ville, l'établissement est une bastide provençale implantée dans un parc de 3ha avec vue sur le massif des Maures. Les chambres sont équipées d'un sanitaire privatif et de la télévision. Un bar, un restaurant, un espace bien-être complètent la structure. Installation, dîner et nuitée à l'hôtel.



Jour 2

Petit déjeuner. Réunion d'accueil et présentation de l'équipe des coachs : Kate Sala, Debbie Rushton, Darren Bailey, Fred Whitehouse et Guillaume Richard. Des niveaux seront proposés : premiers pas, débutants (1 an de pratique), novices (2 à 3 ans de pratique), intermédiaires et avancés. Déjeuner. Cours de Line Dance. Dîner, bal et nuitée.

Jour 3

Petit déjeuner. Cours de line dance. Déjeuner. Cours de Line Dance. Apéro concert. Dîner, bal et nuitée.

Jour 4

Petit déjeuner. Cours de line dance. Déjeuner. Cours de Line Dance. B'Line test. Dîner, bal et nuitée.

Jour 5

Petit déjeuner. Cours de line Dance. Déjeuner. Animation locale. Challenge. Dîner, bal et nuitée.

Jour 6

Petit déjeuner. Cours de line dance. Déjeuner. Cours de Line Dance. Dîner, bal et nuitée.

Jour 7

Petit déjeuner. Cours de line dance (révisions). Déjeuner. Cours de Line Dance (révisions). Dîner, bal et nuitée.

Jour 8

Petit déjeuner. Transfert en car pour la gare de Marseille. Déjeuner pique-nique. Retour en TGV vers Bruxelles-midi avec une arrivée en fin d'après-midi.



Le prix par personne comprend

- le trajet en TGV Bxl-Marseille A/R
- le transfert en car A/R
- le logement en chambre double
- la pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du dernier jour
- les boissons à table (vin et eau)
- le lunchbox du dernier jour
- les cours de Line dance en 5 niveaux
- les bals du soir
- les services d'un accompagnateur à partir de Bruxelles
- l'assurance annulation

Le prix par personne ne comprend pas

- le supplément chambre simple (150€)
- les autres boissons
- les pourboires
- les dépenses personnelles

Indications particulières

- Par rapport à l'an dernier, nous avons insisté sur le fait de bien prévoir de l'initiation pour néophytes.
- la carte d'identité en règle de validité suffit.
- être en ordre de mutuelle pour bénéficier de l'assistance MUTAS à l'étranger.
- prévoir un pique-nique pour le déjeuner du premier jour.
- chaque participant est responsable de son bagage et doit être capable de le porter.
- le lieu de séjour offre un service résidence (le linge de toilette est fourni sur place mais n'est pas changé quotidiennement)

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





7. Thermalisme en Pologne Remise en Forme à Ciechocinek

du 2/11/26 au 12/11/26
11 jours, 10 nuits – 1950 €

A 200 km de Varsovie, la station thermale de Ciechocinek se trouve dans l'ancienne vallée de la Vistule. Les sources thermales ont fait de cette petite ville "la Perle des stations climatiques polonaises" et l'une des villes les plus fréquentées pour les cures en Pologne.



Ciechocinek

Ciechocinek est une petite ville très calme dont le seul intérêt majeur est ... le thermalisme ! Une curiosité vous interpellera dès votre arrivée : les « bâtiments de graduation ». Ces constructions de bois destinées à la récolte de sel, font 15 m de haut et ont une longueur de plus de 1700 m ! Beaucoup de promeneurs profitent de l'air salé riche en particules d'iode qui en émane pour leurs effets sur les voies respiratoires.

L'hôtel

Situé dans un agréable parc, l'hôtel Pod Tezniemi dispose de chambres très confortables équipées d'une salle de bains avec sèche-cheveux, d'une télévision satellite et du wifi. Son restaurant vous proposera les repas sous forme de buffet varié. En plus du centre thermal, l'hôtel est également équipé d'une piscine couverte, d'un salon de coiffure et d'un bar.

Les soins

Les soins dispensés par le centre thermal englobent plusieurs pratiques médicales comme la kinésithérapie, l'hydrothérapie et l'électrothérapie. Ils sont axés sur le traitement des problèmes circulatoires, articulaires, respiratoires et nerveux. Le programme de soins que nous vous proposons s'étend sur 7 jours avec maximum 28 procédures par jour de soins. Les soins prévus au programme sont délivrés à chacun sous réserve d'approbation par le médecin lors de la visite médicale. Cette visite médicale a lieu à l'arrivée et à la fin de la cure et est comprise dans le prix. Les soins déterminés le seront parmi les suivants : massage, descente dans la grotte de sel (située dans l'hôtel), bain salé avec hydromassage, laserthérapie, inhalation saline. Enfin, le centre de soins est intégré à l'hôtel.

Les excursions

3 excursions seront prévues au programme :

- **Torun** : une demi-journée sera consacrée à la visite guidée de Torun, la ville de naissance de Copernic. C'est une cité médiévale, classée au patrimoine de l'Unesco, qui a joué un rôle important grâce à sa situation géographique au bord de la Vistule (25km). Visite de la Maison de Copernic.
- **Bydgoszcz** : visite d'une demi-journée de Bydgoszcz, belle cité médiévale renommée pour sa cathédrale (70km).
- **Malbork** : Partez une journée à la découverte de Malbork et son célèbre château, le plus grand château de briques du monde (160km).



Le prix par personne comprend

- le vol régulier A/R Bxl-Varsovie
- les taxes aéroportuaires
- le transfert A/R en autocar
- le logement en chambre double en hôtel xx* (normes locales)
- la pension complète du repas du midi du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- la cure prévue au programme
- les excursions prévues au programme
- l'accompagnement S'Académie à partir de Bruxelles
- l'assurance annulation

Le prix par personne ne comprend pas

- le supplément chambre individuelle (200€)
- les boissons à table
- les pourboires
- les dépenses personnelles

Indications particulières

- La carte d'identité en règle de validité suffit.
- se munir d'un maillot et bonnet de bain, ainsi que sandales antidérapantes réservées à l'usage des soins
- le peignoir est fourni aux curistes durant les soins.
- être en ordre de mutuelle pour bénéficier de l'assistance Mutas à l'étranger.
- Veuillez vérifier auprès de votre médecin votre aptitude à recevoir des traitements thermaux pour éviter tout déconvenue sur place.

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





Ateliers pêchus p. 145



Marches et balades p. 17



Boost Clubs p. 17

activités



Mardis curieux p. 13

© visit.brussels



© Tempora 2025

Thèmes du jeudi p. 12



Activités sportives p. 14

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



© Tempora 2025



1. La réforme des pensions avec l'Arizona

Conférence : La réforme des pensions du gouvernement Arizona révèle un glissement d'un modèle fondé sur la solidarité entre les générations vers une logique de responsabilisation individuelle. Ermeline Malcotte (Liège) nous aidera à comprendre les transformations à l'œuvre dans la protection sociale d'aujourd'hui.

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

Projection du film : « Détruire rajeunit » de Benjamin Hennot (2021 - 1h20'). Les riches images d'archives se mêlent aux voix de celles et ceux qui ont vécu la grande grève de 1960, pour en restituer la pratique concrète : comment on s'organise, agit, bloque, discute... Un documentaire inventif, traversé d'une espièglerie politique, qui redonne souffle et actualité à la solidarité d'hier comme à celle d'aujourd'hui. Avec le soutien de la Fédération Wallonie Bruxelles

Le jeudi 12 février de 10h30 à 16h 30 €



2. Pompéi, légendaire cité romaine

Conférence : Pompéi évoque la grandeur antique et l'art de vivre raffiné du monde romain, mais aussi l'un des plus grands désastres de l'histoire. En 79, le Vésuve se réveille et ensevelit la Campanie Felix. Figées dans le temps, Pompéi et les cités voisines révèlent, lors des fouilles du XVIII^e siècle, un

monde romain intact de beauté et d'humanité, présenté par Karin Debbaut, historienne de l'art.

Repas : deux services à "La Crèche des Artistes" (restaurant italien), hors boissons.

Visite guidée de l'exposition

« Retour à Pompéi » à Tour & Taxis nous fera remonter le temps jusqu'au dernier jour de la cité. Dans des décors finement reconstitués, on découvre les maisons romaines, les ateliers d'artisans et les lieux de vie avant de revivre l'éruption du Vésuve. Trajet accompagné en bus public à votre charge. Bus 46 du centre-ville jusqu'au restaurant situé près de l'exposition, le retour se fait par vos propres moyens.

Le jeudi 12 mars ou 19 mars ou 26 mars de 10h30 à 16h 50 €

3. Prostate, vessie : quand tout ne coule plus de source

Conférence : Avec l'âge, il n'est pas rare que le besoin d'uriner se fait plus fréquent, des fuites ou une gêne dans la vie intime peuvent apparaître... Les Drs S. Ward et M. Bsilat, urologues, aborderont la santé et le bien-être féminin comme masculin, le cancer de la prostate, les troubles urinaires et les avancées récentes pour préserver ou retrouver continence, fonction érectile, sommeil et qualité de vie.



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

Balade guidée « Fontaines, sources et eau potable dans le pentagone » : De la Grand-Place au Sablon, cette balade guidée par Coordination

Senne asbl nous invite à découvrir comment les fontaines et sources ont façonné l'histoire de l'eau à Bruxelles.

Le jeudi 2 avril de 10h30 à 16h 30 €

4. Les troubles respiratoires après 50 ans

Conférence : Toux persistante, essoufflement, sommeil perturbé... comment reconnaître et prévenir les troubles respiratoires les plus courants ? Le Dr M. Desplan, pneumologue, expliquera les causes et les signaux d'alerte de l'asthme, de la bronchite chronique, des apnées du sommeil ou de la BPCO, ainsi que les solutions pour mieux respirer et vivre plus confortablement au quotidien.



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

Visite guidée du Musée des Instruments de Musique. Un parcours à travers ses collections emblématiques et les coulisses de la vie des instruments au musée.

Le jeudi 9 avril de 10h30 à 16h 45 €

5. Le diabète, faisons le point

Conférence : Comment reconnaître les signes du diabète, s'en prémunir ou mieux le vivre au quotidien ? Marie-Pierre Douxfils, diététicienne-nutritionniste et éducatrice en diabétologie à l'Association du Diabète, expliquera les différents types de diabète, leurs traitements et les dispositifs médicaux disponibles. Il sera aussi possible d'évaluer votre risque de développer un diabète de type 2 dans les dix années à venir.

Repas : trois services au Kabuki (hors boissons).



Balade guidée « Bananes, chocolat et compagnie » nous emmènera sur les traces de l'activité portuaire d'antan. Dans le quartier entre Sainte-Catherine, le Nouveau Marché aux Grains et le canal, noms de rues, statues et façades rappellent l'histoire du commerce des denrées exotiques. On y évoque aussi le carabouia, bonbon à l'anis vendu sur les marchés par des vendeurs ambulants d'origine congolaise.

Le jeudi 16 avril ou 23 avril de 10h30 à 16h 30 €

6. Le sens caché des contes de fée

Conférence : Miroir des émotions, morale cachée ou guide initiatique ? Les contes de fées parlent à notre imaginaire depuis l'enfance et continuent de questionner nos désirs, nos peurs et nos rêves. Cette conférence, donnée par notre bénévole Danielle Leclercq, invitera à redécouvrir leur sens profond et leur portée symbolique, au-delà des histoires « à dormir debout ».



Mardis curieux



©Mathieu Staszewski

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

Visite guidée de l'exposition « De l'idéal au grotesque » au Bozar. À travers peintures, dessins et sculptures de maîtres italiens et flamands, elle montre comment les artistes ont exploré les frontières entre perfection et difformité, beauté et monstruosité, révélant les canons esthétiques et les croyances d'une époque fascinante.

Le jeudi 21 mai ou 28 mai de 10h30 à 16h
45 €

Gala annuel

Bloquez la date et inscrivez-vous déjà pour notre gala du **jeudi 4 juin 2026** ! Un bon repas, un thé dansant et la découverte en primeur des activités de la rentrée 2026 !

Sippelberg (Métro Osseghem)
Le jeudi 4 juin à 12h
30 € (le prix comprend l'apéritif, le repas 3 services, le café et l'animation dansante)



©Mathieu Staszewski

1. Les coulisses du Stade Roi Baudouin

Lieu d'exploits sportifs, de concerts légendaires et de records mémorables, le plus grand stade de Belgique dévoile son histoire et ses espaces habituellement fermés au public. Vestiaires des Diables Rouges, loge d'artistes, tunnel des joueurs et salle de presse composent ce parcours immersif au cœur d'un monument du sport et de la culture populaire.

Le mardi 10 février, 3 mars ou 10 mars à 11h ou à 11h15
Laeken
10 €

2. L'ancienne Royale Belge (Axa)

Édifiée en 1970 par René Stapels et Pierre Dufau pour la compagnie d'assurances Royale Belge, cette structure de cuivre et de verre doré s'inscrit comme un jalon du modernisme bruxellois. La visite guidée permettra d'en retracer l'histoire, d'admirer ses volumes

spectaculaires et de comprendre sa reconversion en complexe multifonctionnel. Restauré avec soin, l'édifice a reçu le Prix européen du patrimoine.

Le mardi 17 mars, 24 mars ou 31 mars à 11h ou à 14h
Boitsfort
15 €

3. L'avenue Nouvelle et ses abords, quartier Art-Déco méconnu

À l'ombre du pont Germeir, cette artère rectiligne bordée de jardins dévoile une architecture éclectique, mais surtout Art Déco, ravissante dans ses vitraux, ferronneries, logettes et céramiques. Les réalisations de Vital Coppée, Charles Petiau et Dolf Ledel, habitants du quartier, vous seront aussi présentées par la passionnante guide Emmanuelle Dubuisson.

Le mardi 7 avril, 14 avril ou 21 avril à 11h ou à 14h
Etterbeek
10 €

4. Le Palais des Académies

Suite au succès des éditions précédentes, nous vous proposons à nouveau cette visite guidée. 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 12 mai ou 19 mai à 10h
Bruxelles
10 €

5. Saint-Trond... à vélo !

Départ en train vers 8h30 pour Saint-Trond. À vélo, nous



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

Le mardi 26 mai à 9h
Saint-Trond
70 €

Vélo mécanique : +18 €

Vélo à assistance électrique : +37 €



©Arkadia

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
(2^e étage), sonnette
Pierson.
le mercredi à 11h

Taiji Quan / Qi Gong

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

Yoga

Bd Lemonnier, 41
(2^e étage)
(sonnette Pierson)
le mercredi à 14h30

Etterbeek

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

Taiji 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

Taiji 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

Taiji 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

Aquagym

Rue de la Natation, 10
le mercredi à 12h

Gymnastique douce

Square du Vieux
Tilleul, 11 (1^{er} étage)
le vendredi à 9h30 ou
10h45
Solidaris Brabant,
chée de Vleurgat, 23
le lundi à 16h30
le mercredi à 10h

Taiji 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

Taiji 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

Taiji 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

Taiji 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

Taiji Quan / Qi Gong

Pianofabriek,
rue du Fort 35
le mardi à 13h30
(Qi Gong)
le mardi à 14h30
(Taiji Quan)

Schaerbeek

Aquagym

Neptunium,
rue de Jérusalem, 56-58
le jeudi à 12h30

Gymnastique douce

École de danse Vibrato,
av. Gustave Latinis, 38
le mardi à 10h

Taiji Quan / Qi Gong

École de danse Vibrato,
av. Gustave Latinis, 38
le jeudi à 10h

Yoga doux

Centre Santosha,
rue Ernest Cambier, 151
(accès par la porte du
garage)
le lundi à 16h30

Uccle

Aquagym

Piscine Longchamp,
square de Fré, 1
le jeudi à 15h35

Gymnastique douce

Solidaris Brabant, place
Saint-Job, 9
(porte blanche, côté
Montagne St-Job)
le vendredi à 9h15

Woluwe-Saint- Pierre

Gymnastique douce

Fitnastic,
rue du Duc, 54
le vendredi à 9h

Taiji Quan / Qi Gong

Fitnastic,
rue du Duc, 54
le mercredi à 11h

Taiji Quan / Qi Gong

Solidaris Brabant,
place Saint-Job, 9
(porte blanche, côté
Montagne St-Job)
le lundi à 9h15
(Qi Gong)
le lundi à 10h30
(Taiji Quan)

Yoga

Solidaris Brabant,
place Saint-Job, 9
(porte blanche, côté
Montagne St-Job)
le lundi à 14h

Woluwe-Saint- Lambert

Gymnastique douce

Poséidon,
av. des Vaillants, 2
le lundi à 14h

Inscription obligatoire

Par e-mail : 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.rice (hors entrée de piscine).
soit avec un abonnement valable de janvier
à juin coûtant 75 € (soit 20 séances pour
le prix de
15 séances), qui s'achète uniquement à
notre accueil par bancontact ou payconiq
jusqu'au 23 janvier (un abonnement par
cours).

Début et fin des cours

La saison 2025-2026 se termine le 30 juin
2026. Il n'y a pas cours pendant les congés
scolaires de la Fédération Wallonie-
Bruxelles (enseignement francophone). La
prochaine saison commencera le 31 août
2026.

Ateliers pêchus

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

1. 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.

**Le mardi 3 février ou le mercredi 4 février de 9h à 12h
60 €**

2. 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 à l'asbl Liages) facilite l'échange de parole dans une ambiance conviviale et bienveillante. Suite au succès des éditions précédentes, nous vous les proposons à nouveau.

Café spécial « Euthanasie »

Il sera question des conditions d'application de la loi aujourd'hui, des aspects pratiques, des modalités pour introduire une déclaration anticipée.

**Le mardi 10 février de 13h à 16h
5 €**

Café spécial « Comment parler de la mort ? »

Et si on discutait de la manière de parler de la mort ? De comment aborder la question de la mort autour de nous... des différentes réactions suscitées... ? Nous nous interrogerons également sur la manière d'éviter des surprises ou des conflits à l'heure de notre ultime voyage.

**Le mardi 26 mai de 13h à 16h
5 €**



3. 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.

**Les lundis du 2 mars au 30 mars de 10h à 11h
30 €**

4. Boostez votre mémoire

Que vous ayez des difficultés ou souhaitiez mieux comprendre le fonctionnement de votre mémoire, cet atelier en 5 séances est fait pour vous. C'est de façon collective et ludique que nous effectuerons un travail de vos fonctions mnésiques, exécutives et attentionnelles grâce à divers exercices et jeux guidés par une neuropsychologue.

**Les mardis du 3 mars au 31 mars de 10h à 12h
90 €**

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, qui se déroule en deux séances, se compose d'une première



partie abordant 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. Suite au succès de l'édition précédente, nous vous reproposeons cet atelier et ses recettes.

**Les lundis 9 et 16 mars de 10h à 13h
80 €**

6. Line Dance

Contrairement à la plupart des danses qui se pratiquent en couple, cette danse peut se danser seule, mais elle a la particularité de se danser en groupe ! La danse en ligne ne requiert ni partenaire ni grand apprentissage. Patricia Bodart, monitrice habituée de nos cours, vous guidera le temps de 5 séances. La danse en ligne améliore la condition physique, l'équilibre et la souplesse, tout en apportant joie et bonne humeur.

**Les mardis du 17 mars au 14 avril de 10h à 11h
45 €**



7. Création théâtrale - Autour de Shakespeare

Un atelier théâtral, en création collective, pour débutants et passionnés, où nous travaillerons la voix, les émotions, les personnages, le rythme, et l'imagination, les mots et les idées. En cinq séances, nous revisiterons les univers et les personnages de Shakespeare à travers des improvisations préparées. Guidés par la comédienne et pédagogue Ève Gilmet, nous mêlerons plaisir de jeu et découverte du théâtre classique.

**Les vendredis du 27 mars au 24 avril de 10h à 12h
55 €**

8. Comment utiliser les outils Internet en toute sécurité

Naviguer sur Internet peut sembler compliqué, mais avec quelques bons réflexes, cela devient simple et sûr. Sur smartphone et ordinateur, en deux séances, nous verrons avec Eric De Brant, (notre Digidocor préféré) comment utiliser un QR code sans crainte, choisir un mot de passe sûr, reconnaître les pièges en ligne et sécuriser vos connexions WiFi. Des explications simples, des exemples concrets et un temps d'échange vous permettront de repartir avec des solutions adaptées à vos besoins.

**Les lundis du 13 avril au 20 avril de 9h à 12h
20 €**

Boost Clubs



Club de marches et balades

1. Jezus-Eik

Jeudi 05/02/26 à 14h

Départ : Cafetaria « De Bosuil », Witherendreef 1, 3090 Overijse

Distance : ± 10 km & ± 7 km

Difficulté : facile

Accès : Métro 5, arrêt Hermann-Debroux, Bus De Lijn R75 arrêt « J. de Meeustraet » Overijse

Organisation : Paul Haesebrouck et Denise Van Den Eycken

2. Grand-Bigard

Jeudi 12/02/26 à 14h

Départ : Parking devant l'église Saint Egidius, Brusselstraat 230, 1702 Dilbeek

Distance : ± 10 km & ± 6 km

Difficulté : facile

Remarque : bottes en période de pluie. Bus De Lijn R36 et R15, arrêt « Groot-Bijgaarden Kerk »

Organisation : Chantal Neiryck et Willy Noiret

3. Wemmel

Jeudi 19/02/26 à 14h

Départ : Maison communale, Av. Docteur H. Follet 28, 1780 Wemmel

Distance : ± 10 km & ± 7 km

Difficulté : facile

Accès : bus De Lijn R45, R40, R42, arrêt « Kapelleke »

Organisation : Willy Noiret et Arlette Triest

4. Huizingen

Jeudi 26/02/26 à 14h

Départ : parking du domaine provincial de Huizingen, Henry Torleylaan 100, 1654 Huizingen

Distance : ± 10 km & ± 6 km

Difficulté : moyenne

Accès : De Lijn R54, arrêt « Huizingen Kerk » et R53, arrêt « Huizingen Domein »

Organisation : Gaston Van Assche et Christine Wackenier

5. Sint Martens Lennik

Jeudi 05/03/26 à 14h

Départ : Schapenstraat 28, 1750 Sint-Martens-Lennik

Distance : ± 10 km & ± 6 km

Difficulté : facile

Accès : Bus De Lijn R42 dir. Leerbeek Stelplaats, arrêt « Sint-Martens-Lennik Dorp »

Organisation : Paul Haesebrouck et Denise Van Den Eycken

6. Anderlecht

Jeudi 12/03/26 à 14h

Départ : Rue du Chaudron 1A, 1070 Anderlecht (parking en face du Picky Club)

Distance : ± 9 km & ± 6 km

Difficulté : facile

Accès : Terminus tram 81 + 400m à pied

Organisation : Chantal Neiryck et Françoise Colle

Remarques importantes

- Le programme complet des marches et balades (chaque jeudi jusqu'en juin 2026) peut être obtenu auprès de nos bénévoles lors des marches et balades ou en nous téléphonant au 02 546 14 94 ou par e-mail (sacademie.asbl@solidaris.be). 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, le 18 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.



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 et toutes, aucun prérequis n'est nécessaire : une initiation est prévue !

Les mardis du 3 février au 31 mars de 9h à 12h
20 €

Cyber Club

Fondé à l'initiative de l'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 4 février au 10 juin

Cycle 2 : les vendredis du 6 février au 12 juin

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. Cet atelier sera lancé par un animateur et ensuite nourri par ses participant(e)s. Au cours de quinze séances, des astuces et des conseils avec les lettres « compliquées » vous seront donnés.

Les vendredis du 6 février au 12 juin de 10h à 12h
(hors congés scolaires francophones)
20 €



Club de Rando à 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

De Rhode-St-Genèse au Lion de Waterloo

Le mardi 24 mars de 10h30 à 17h.

Départ : Gare de Rhode-Saint-Genèse

Distance : ± 30 km.

Difficulté : niveau 2 sur 5, pentes modérées.

Tervuren

Le mardi 31 mars de 10h30 à 17h.

Départ : Centre Adepts de la Forêt de Soignes (proximité Métro Hermann-Debroux et parking gratuit sous le viaduc)

Distance : ± 40 km.

Difficulté : niveau 3 sur 5, pentes modérées

Asse - Zellik

Le mardi 7 avril de 10h30 à 17h.

Départ : Centre commercial Basilix (proximité tram 82 arrêt Berchem Shopping)

Distance : ± 50 km.

Difficulté : niveau 2 sur 5, pentes modérées.

Auderghem - Overijse

Le mardi 12 mai de 10h30 à 17h.

Départ : Centre Adepts de la Forêt de Soignes (proximité Métro Hermann-Debroux et parking gratuit sous le viaduc)

Distance : ± 40 km.

Difficulté : niveau 3 sur 5, vallonné

Berchem Ste Agathe - Kapelle op den Bos - Marais de Jette

Le mardi 19 mai de 10h30 à 17h.

Départ : Centre commercial Basilix (proximité tram 82 arrêt Berchem Shopping)

Distance : ± 60 km.

Difficulté : niveau 2 sur 5, pentes modérées.



Fiche d'inscription - Séjours

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

1. RANDONNÉE DANS LE VERCORS (du 22/05/26 au 29/05/26)

- ☐ 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. EVASION À TALLINN (Du 9/6/26 au 14/06/26)

- ☐ 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. BALNÉOTHÉRAPIE EN LETTONIE (Du 26/06/26 au 5/07/26)

- ☐ 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. CIRCUIT EN ANDALOUSIE (Du 5/09/26 au 13/09/26)

- ☐ 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. ESCAPADE D'AUTOMNE DANS LE VAUCLUSE (Du 3/10/26 au 10/10/26)

- ☐ 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

6. LINE DANCE FEVER (Du 17/10/26 au 24/10/26)

- ☐ 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

7. THERMALISME EN POLOGNE (Du 2/11/26 au 12/11/26)

- ☐ 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 12 janvier 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 calendriers 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 : _____

Date de naissance : _____

Rue, n° : _____

Commune : _____

code postal : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____



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. La réforme des retraites | <input type="checkbox"/> le 12 février | | |
| 2. Pompéi | <input type="checkbox"/> le 12 mars | <input type="checkbox"/> le 19 mars | <input type="checkbox"/> le 26 mars |
| 3. Prostate, vessie... | <input type="checkbox"/> le 2 avril | | |
| 4. Les troubles respiratoires | <input type="checkbox"/> le 9 avril | | |
| 5. Le diabète | <input type="checkbox"/> le 16 avril | <input type="checkbox"/> le 23 avril | |
| 6. Les contes de fée | <input type="checkbox"/> le 21 mai | <input type="checkbox"/> le 28 mai | |
| Le gala annuel | <input type="checkbox"/> le 4 juin | | |

MARDIS CURIEUX

- | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|
| 1. Le Stade Roi Baudouin | <input type="checkbox"/> le 10 février à 11h | <input type="checkbox"/> le 3 mars à 11h | <input type="checkbox"/> le 10 mars à 11h |
| | <input type="checkbox"/> le 10 février à 11h15 | <input type="checkbox"/> le 3 mars à 11h15 | <input type="checkbox"/> le 10 mars à 11h15 |
| 2. L'ancienne Royale Belge | <input type="checkbox"/> le 17 mars à 11h | <input type="checkbox"/> le 24 mars à 11h | <input type="checkbox"/> le 31 mars à 11h |
| | <input type="checkbox"/> le 17 mars à 14h | <input type="checkbox"/> le 24 mars à 14h | <input type="checkbox"/> le 31 mars à 14h |
| 3. L'avenue Nouvelle | <input type="checkbox"/> le 7 avril à 11h | <input type="checkbox"/> le 14 avril à 11h | <input type="checkbox"/> le 21 avril à 14h |
| | <input type="checkbox"/> le 7 avril à 14h | <input type="checkbox"/> le 14 avril à 14h | <input type="checkbox"/> le 21 avril à 11h |
| 4. Le Palais des Académies | <input type="checkbox"/> le 12 mai | <input type="checkbox"/> le 19 mai | |
| 5. Saint-Trond... à vélo ! | <input type="checkbox"/> le 26 mai | | |

ATELIERS PÊCHUS

- | | | |
|------------------------------------|---|---|
| 1. Aquarelle | <input type="checkbox"/> débutant le 3 février | <input type="checkbox"/> débutant le 4 février |
| 2. Mortels Cafés | <input type="checkbox"/> le 10 février « Euthanasie » | <input type="checkbox"/> le 26 mai « comment en parler? » |
| 3. Initiation au pilates | <input type="checkbox"/> débutant le 2 mars | |
| 4. Boostez votre mémoire | <input type="checkbox"/> débutant le 3 mars | |
| 5. Cuisine anti-cholestérol | <input type="checkbox"/> débutant le 9 mars | |
| 6. Line dance | <input type="checkbox"/> débutant le 17 mars | |
| 7. Création théâtrale | <input type="checkbox"/> débutant le 27 mars | |
| 8. Les outils Internet... | <input type="checkbox"/> débutant le 13 avril | |

BOOST CLUBS

- | | | |
|----------------------------|---|--|
| 1. Club de whist | <input type="checkbox"/> débutant le 3 février | |
| 2. Cyber Club | <input type="checkbox"/> débutant le 4 février | <input type="checkbox"/> débutant le 6 février |
| 3. Club de scrabble | <input type="checkbox"/> débutant le 6 février | |
| 4. Rando - vélo | <input type="checkbox"/> le 24 mars (Rhode-St-Genèse) | |
| | <input type="checkbox"/> le 31 mars (Tervuren) | |
| | <input type="checkbox"/> le 7 avril (Asse) | |
| | <input type="checkbox"/> le 12 mai (Auderghem) | |
| | <input type="checkbox"/> le 19 mai (Berchem) | |

NOM : _____ PRÉNOM : _____

TÉLÉPHONE : _____ N° DE MEMBRE : _____

SIGNATURE : _____

E-MAIL : _____

☐ Je souhaite m'abonner à la Newsletter

Les inscriptions seront possibles à partir du

mardi 6 janvier 2026 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.

S'ACADÉMIE

N°45 / PRINTEMPS - ETÉ 2026

Activité / **Yoga** pg.14