

S'ACADÉMIE

N°46 / AUTOMNE 2026 - HIVER 2027



Séjour / **Corée** 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 !



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 : 8500 exemplaires
Date d'édition : août 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.

Bretagne
pg.4



Corée du sud
pg. 8



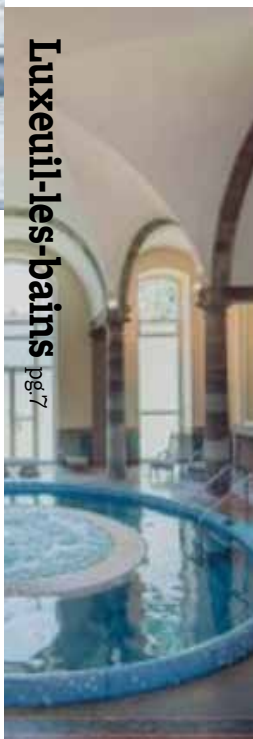
La Plagne
pg. 6



Porto
p.5



Luxeuil-les-bains
pg.7





1. Le Réveillon en **Bretagne** La St-Sylvestre à St-Cast

du 28/12/26 au 2/01/27

6 jours, 5 nuits – **1030 €**

En bord de mer, cette destination vous permettra de découvrir la côte de Granit rose et la côte d'Émeraude : de St-Malo au Cap Fréhel, de Cancale à Dinan.

Jour 1

Départ le matin en autocar depuis Bruxelles pour **St-Cast-le-Guildo** (env. 680 km). Arrivée à l'hôtel des bains 3*, hôtel de Belle Époque situé en bord de mer, à 30km de St-Malo. L'hôtel, à l'ambiance cosy, dispose de chambres confortables desservies par ascenseur et 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. Le matin, départ pour **Saint-Malo** (+/-30km), célèbre pour sa cité corsaire et ses remparts, la Tour Quic-en-Groigne, le Grand Bé, la plage de Rothéneuf. Saint-Malo est devenue une station balnéaire incontournable de la côte d'Émeraude. Déjeuner. Arrêt aux Rochers Sculptés de Rothéneuf. Poursuite avec **Cancale**, élue site remarquable du goût. Cancale est depuis longtemps réputée pour ses huîtres et ses coquillages. Dîner et nuitée.



Jour 3

Petit déjeuner. Visite du **Haras National de Lamballe** (+/-30km). Présentation historique des haras nationaux, découverte de la cavalerie pédagogique, visite de la sellerie d'honneur, et présentation des voitures hippomobiles. Déjeuner. Départ pour **Dinan** (+/-30km), l'une des villes fortifiées les plus séduisantes de France. Dîner et nuitée.

Jour 4

Petit déjeuner. Visite de **Saint Cast**. De somptueux paysages, des espaces naturels remarquables et de belles plages de sable fin vous attendent. Déjeuner. L'après-midi en route pour le Cap Fréhel (+/-20km), lieu grandiose en Bretagne, un site au patrimoine naturel remarquable et des points de vue à couper le souffle. Poursuite avec **Fort La Latte**, superbe château fort surplombant la mer et les sites les plus spectaculaires de la Côte d'Émeraude. Préparation pour la soirée ! Dîner festif de réveillon et animation dansante. Courte nuitée !

Jour 5

Petit déjeuner. Matinée libre. Déjeuner. Départ pour **Erquy** (+/-45km) et son port de pêche en activité connu pour ses délicieuses coquilles Saint-Jacques mais aussi pour son cap et ses chemins de randonnée qui le sillonnent dans un environnement de grès rose. Dîner et nuitée.

Jour 6

Petit déjeuner. Départ pour Bruxelles. Déjeuner à mi-parcours. Arrivée à Bruxelles en début de 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 premier jour au petit déjeuner du dernier jour
- les boissons à table (vin et eau, café le midi)
- le repas de midi du retour à mi-parcours
- le dîner de réveillon (boissons incluses)
- 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 (150€)
- 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 jour 1
- 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).

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
(légende en page 2)



2. Le Réveillon à **Porto**

La St-Sylvestre à la douceur portugaise

du 29/12/26 au 3/01/27

6 jours, 5 nuits – **2130 €**

Deuxième ville du Portugal, célèbre pour ses vins et ses vues sur le Douro, Porto s'ouvrira à vous au cours de ce programme culturel conçu pour finir l'année en beauté.



Jour 1

De milieu de matinée, rendez-vous à l'aéroport de Zaventem pour le vol vers **Porto** vers midi. Arrivée à l'aéroport de Porto et accueil par notre guide francophone. Déjeuner. Visite de l'Eglise du Carmo dont les murs à l'extérieur sont couverts d'azulejos bleus et blancs et dont l'intérieur se marque par le style rococo notable. Ensuite, passage devant la Tour dos Clerigos et le Jardin de Cordoaria. Installation à l'hôtel 4* en centre-ville. Dîner et nuitée.



Jour 2

Petit déjeuner. Balade par la Rua de **Santa Catarina**, l'artère commerçante piétonne la plus célèbre et animée du centre-ville de Porto, réputée pour ses boutiques, le célèbre Café Majestic, la **Chapelle des Âmes** recouverte d'azulejos bleus. Non loin, nous arriverons au marché do Bolhão (dégustation de produits typiques). Déjeuner. L'après-midi, continuation par la Grande Avenue des Aliados jusqu'à la Gare São Bento pour voir les beaux azulejos à l'intérieur. Au retour, arrêt devant l'Eglise Saint Ildefonso pour admirer les azulejos de Jorge Colaço, qui couvrent sa façade. Dîner et nuitée.

Jour 3

Petit-déjeuner. Départ tôt pour une balade en **tramway** privatisé vers le jardim Passeio Alegre, beau belvédère sur l'embouchure du Douro et le **Fort São João Baptiste** (très souvent appelé Château du Fromage). Puis retour à Porto pour la visite du Musée du Tramway. Suivi de la visite du Palais de la Bourse (incluant le cabinet de Gustave Eiffel), et la maison de l'Infante. Déjeuner. L'après-midi, balade en « Rabelos » (bateau typique). Puis petite balade par le quartier Ribeira avec traversée à pied du pont D. Luis pour visiter un chais de vin de Porto avec dégustation. Montée au Jardin du Morro, magnifique belvédère sur Porto, le Douro et le Mur Fernandine. Retour à l'hôtel. Dîner festif de réveillon et animation musicale. Courte nuitée !

Jour 4

Petit déjeuner. Départ vers Peso da Régua pour découvrir la **vallée de Douro** et ses vignobles. Déjeuner dans une ferme avec dégustation de vin. Retour à l'hôtel en passant par la région du Minho, avec visite de **Guimarães** dont le centre historique est classé patrimoine mondial par l'Unesco. Retour, dîner et nuitée.

Jour 5

Petit déjeuner. Départ vers la route Boavista en passant devant le bâtiment moderne de la Casa da Musica (de l'architecte Rem Koolhaas). Visite du **Musée Soares dos Reis**. Puis visite de la **Cathédrale de Porto**. En passant par la Rue des Fleurs, on trouvera le MMPO, le musée de la Miséricorde de Porto – pour y visiter l'importante collection d'Art sacré où se distingue la peinture flamande « Fons Vitae ». Déjeuner. Visite dédiée à la Maison-Musée Fernando Castro, collectionneur excentrique dont la collection vous surprendra ! Retour à l'hôtel, dîner et nuitée.

Jour 6

Petit déjeuner. Temps libre en fonction des horaires de vol. Déjeuner libre. Transfert le matin pour le vol vers Bruxelles. Arrivée en fin d'après-midi à Bruxelles.

Le prix par personne comprend

- le vol direct A/R en ligne régulière
- 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 midi du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- les boissons à table (1 verre de vin ou 1 bière ou 1 soft et thé/café)
- le dîner de réveillon avec boissons
- l'animation musicale du réveillon
- les visites prévues au programme
- les services d'un guide francophone durant tout le séjour
- les écouteurs
- l'accompagnement S'Académie à partir de Bruxelles
- l'assurance annulation

Le prix par personne ne comprend pas

- le supplément chambre individuelle (280€)
- les pourboires

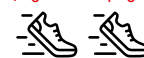
Indications particulières

- La carte d'identité en règle de validité suffit.
- 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.
- les repas de midi consistent en 2 services pour ne pas perdre de temps pour les 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 (légende en page 2)





3. Hiver à la Plagne

En raquette en **Savoie**

du 23/01 au 30/01/27

8 jours, 7 nuits – **1290 €**

A 1630m d'altitude, au pied des pistes, le village de vacances VTF « Le Dou de la Ramaz » vient d'être rénové et vous accueillera pour des sorties en raquettes et la découverte de la région.

Jour 1

Départ de Bruxelles tôt le matin en autocar vers **La Plagne** (+/-950km). Arrivée en fin d'après-midi au village de vacances « Le Dou de la Ramaz » situé à 55km d'Albertville. Au pied des pistes, l'établissement a été rénové en 2025 pour mieux vous accueillir. Vous y trouverez en plus de votre chambre et son sanitaire privatif, un restaurant, un bar, un espace forme, le wifi et la piscine couverte et chauffée. Installation dans les chambres, apéritif de bienvenue, dîner et nuitée.



Jour 2

Petit déjeuner. Initiation à la raquette «**la Montagnette de Montgésin**» (+/-4km - D+200m) au départ de la résidence. Déjeuner. L'après-midi, découverte de la fabrication de la tomme en plein air à la mini-ferme de Forperet. Dîner et nuitée.

Jour 3

Petit déjeuner. Randonnée en raquette en journée «**Grand tour Bief Bovet**» (+/-12km - D+600m). Accès à la télécabine. Déjeuner au restaurant d'altitude en cours de marche. Retour, dîner et nuitée.



Jour 4

Petit déjeuner. Randonnée en raquette «**La Combe du Lavancher**» (+/-6km - D+250m). Déjeuner. Visite guidée de l'Espace Saint-Eloi, dédié à la forge et aux bijoux de Savoie et la Maison textile Arpin à Séiez (+/-30km). Retour, dîner et nuitée.

Jour 5

Petit déjeuner. Randonnée en raquette à la journée «**la Tête du Jarset**», (6km - D+400m). Déjeuner « fondue » en altitude. Retour, dîner et nuitée.

Jour 6

Petit déjeuner. Randonnée en raquette «**Liotraz**» au départ de Champagny. (5km - D+250m). Visite de Moutiers (30km) et les richesses de l'art baroque en Tarentaise vanaoise. Visite guidée du musée des traditions populaires. Retour, dîner et nuitée.

Jour 7

Petit déjeuner. Randonnée en raquette aux «**Alpages de Pralioud**» (+/-6km - D+250m). 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 (210€)
- 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 jour 1
- Prévoir des chaussures de randonnée pour la raquette
- Les sorties en raquette seront adaptées 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
(légende en page 2)





4. Thermalisme à Luxeuil-les-Bains

Remise en forme dans les Vosges du sud

12/04 au 20/04/27

9 jours, 8 nuits – 1920 €

Cette année, ce seront les thermes de Luxeuil-les-bains qui vous proposeront une cure de rhumatologie. Des visites culturelles viendront ponctuer le séjour dans cette magnifique région des Vosges.

Luxeuil-les-bains

A 460km de Bruxelles et 30km de Vesoul, **Luxeuil-les-Bains** est une charmante ville thermale de Haute-Saône, réputée depuis l'Antiquité pour ses sources d'eaux chaudes et ses thermes. Elle possède un riche patrimoine historique, avec une abbaye fondée par Saint Colomban et de nombreux monuments en grès rose. Entre bien-être, culture et nature, elle offre un cadre paisible propice à la détente et à la découverte.

Le logement

Vous séjournerez à l'**Hôtel Beau Site 3*** situé à 500m des thermes, dans un écrin de verdure propice à la détente. Accessibles par ascenseur, les chambres, disposent d'une salle de bain privative, de la télévision et du wifi. Tous les repas se prennent au restaurant de l'hôtel (sauf les 2 repas extérieurs et le repas d'étape-retour). Une touche surprise est prévue le dernier soir.

Les soins

Les soins prévus se déroulent aux **thermes de Luxeuil**. Les eaux de Luxeuil sont de deux sortes : eaux chaudes, sources hyperthermales, jusqu'à 63 °C pour la source Boursaux, et froides, oligométalliques très peu minéralisées et de radioactivité forte. Les cures à Luxeuil sont préconisées surtout pour les affections gynécologiques, phlébologiques et rhumatismales. La cure "rhumatologie" que nous vous proposons consiste en 6 après-midis de soins avec 4 soins par jour de cure parmi ceux-ci : application d'argile tiède en coussin chaud, bain hydromassant en eau thermale, douche générale au jet et au choix ondé thermique hydromassante ou parcours de marche à contre-courant. Un certificat de non contre-indication est à présenter à l'arrivée.

Les excursions

3 excursions seront prévues au programme :

- **Luxeuil-les-bains** : matinée dédiée à la visite guidée de la ville thermale à travers son histoire liée aux thermes mais aussi à son abbaye.
- **Au pays de la cerise** : une journée complète avec la visite guidée de la distillerie Devoille à Fougerolles avec dégustation. Déjeuner. Visite guidée de l'écomusée du pays de la cerise. Pause goûter à la ferme Jechoux.
- **Histoire et savoir-faire** : une journée complète avec la visite guidée du château d'Oricourt. Déjeuner. Visite guidée du séchoir-fumoir de jambon de Luxeuil en alternance avec le conservatoire de la dentelle.



Le prix par personne comprend

- le transport A/R et sur place en car
- le logement en chambre double en hôtel 3*
- la pension complète du dîner du jour 1 au déjeuner du dernier jour
- les boissons à table (1 verre de vin, le café/thé, eau en carafe)
- 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 (345 EUR)
- les autres boissons
- les pourboires
- les dépenses personnelles

Indications particulières

- Se munir obligatoirement 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

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

(légende en page 2)



5. Circuit en Corée du sud

Le Pays du Matin calme

du 5 mars au 20 mars 2027

16 jours, 14 nuits – 4950 €

Découvrons le pays du Matin calme au cours d'un circuit riche en histoire, culture, rencontre entre modernité éclatante et traditions millénaires.



Jour 1

Départ de l'aéroport de Zaventem le matin pour le vol pour Séoul (aéroport d'Incheon) via Francfort. Repas et nuitée à bord.

Jour 2

Petit déjeuner à bord. Atterrissage le matin à **Séoul** (Incheon). A l'arrivée, accueil par votre guide francophone. Transfert vers la capitale coréenne (+/-30km). Déjeuner. Visite du **Changdeokgung Palace**, palais classé à l'UNESCO, suivi de la découverte de son célèbre jardin secret, havre de sérénité harmonieusement intégré à la nature environnante. Balade le long de la rivière Cheonggyecheon, agréable espace urbain aménagé au cœur de la ville, jusqu'à la place de Gwanghwamun Plaza, emblématique de la capitale. Installation à l'hôtel. Dîner dans un restaurant local. Nuitée à Séoul.

Jour 3

Petit déjeuner. Départ pour la **zone démilitarisée DMZ** (hors Joint Security Area JSA) (+/-90km). Visite de l'Observatoire de l'Unification « Tongil », le point le plus proche de la Corée du Nord. Vous pouvez y observer les monuments qui ont été construits dans l'espoir de la réunification. Puis, visite du musée de la DMZ, qui a été fondé en l'honneur de l'espoir de réunifier la Corée du Sud et la Corée du Nord. L'objectif est de transmettre l'héritage de la DMZ aux futures générations. Déjeuner. Retour à Séoul. Temps libre. Dîner dans un restaurant local et nuitée à Séoul.



Jour 4

Petit déjeuner. Visite du sanctuaire de **Jongmyo**, sanctuaire confucéen classé à l'UNESCO, dédié aux ancêtres de la dynastie Joseon et remarquable par son atmosphère solennelle et préservée. Déjeuner. Découverte du quartier traditionnel d'**Insadong**, où vous retrouverez une multitude de salons de thé, de petites boutiques de livres antiques, des costumes traditionnels « Hanbok » et de jolis produits artisanaux. Visite du temple **Jogyesa**, principal temple du bouddhisme zen en Corée, situé au cœur de Séoul. Ses magnifiques arbres centenaires, ses lanternes colorées et son ambiance paisible offrent un contraste saisissant avec l'animation de la ville. Dîner street-food au marché de Gwangjang. Nuitée à Séoul.

Jour 5

Petit déjeuner. Départ vers **Suwon**. Découverte de la forteresse de **Hwaseong**, impressionnante forteresse classée à l'UNESCO entourant la ville de Suwon. Visite du Palais **Haenggung**, ancienne résidence royale utilisée lors des déplacements du roi, offrant un bel aperçu de l'architecture traditionnelle. Déjeuner. Flânerie au marché de Paldalmun, marché local animé. Départ vers **Buyeo** (+/-180km). Installation à l'hôtel. Dîner dans un restaurant local. Nuitée à Buyeo.

Jour 6

Petit déjeuner. Découverte du temple **Jeongnimsa**, vestige emblématique du royaume de Baekje, célèbre pour sa pagode en pierre à cinq étages, classée à l'UNESCO. Balade sur le Mont Busosan, colline boisée dominant Buyeo, offrant de jolis points de vue et abritant des sites historiques liés à l'ancien royaume de Baekje. Déjeuner. Départ vers Damyang (+/-140km). Découverte de **Juknokwon**, un lieu emblématique renommé pour sa vaste forêt de bambous. Visite du jardin de **Soswewon**. Continuation vers **Gwangju** (+/-25km). Installation à l'hôtel. Dîner dans un restaurant local. Nuitée à Gwangju.

Jour 7

Petit déjeuner. Départ pour **Gangjin** (+/-75km). Visite du musée du Céladon, consacré à la célèbre céramique céladon, dont la finesse et la teinte

jade ont fait la renommée de la Corée à travers les siècles. Départ pour **Boseong** (+/-40km). Déjeuner. Découvrez la plantation de thé Daehan Dawon, spécialisée dans le thé vert des vallées montagneuses de Corée. Continuation vers **Suncheon** (+/-50km). Découverte du temple de **Songgwansa**, l'un des plus importants temples bouddhistes du pays, niché dans un cadre naturel paisible propice à la méditation. Installation à l'hôtel. Dîner dans un restaurant local. Nuitée à Suncheon.

Jour 8

Petit déjeuner. Visite du village traditionnel **Naganeupseong**, village fortifié remarquablement préservé, offrant un aperçu authentique de la vie traditionnelle coréenne. Promenade sur la baie de Suncheon. Déjeuner. Route vers **Busan** (+/-175km). Située en bord de mer, Busan est la deuxième plus grande ville du pays. Dynamique et ouverte sur l'océan, elle séduit par son atmosphère détendue, ses plages, ses marchés animés et son mélange harmonieux entre modernité et traditions. Installation à l'hôtel. Dîner dans un restaurant local. Nuitée à Busan.

Jour 9

Petit déjeuner. Visite du village culturel de **Gamcheon**, ayant hérité du surnom de "Machu Pichu de Busan" pour ses maisons colorées et nivelées. Balade dans le marché Jagalchi, un marché aux poissons réputé pour ses fruits de mer frais locaux. Déjeuner. Découverte du quartier animé de **Nampo-dong**. Passage devant



le mémorial des Nations Unies, lieu de mémoire dédié aux soldats des Nations Unies tombés durant la guerre de Corée, dans un cadre paisible et empreint de recueillement. Balade le long de la plage Gwangalli, offrant une belle vue sur le pont Gwangan et une atmosphère agréable, particulièrement en fin de journée. Dîner dans un restaurant local. Nuitée à Busan.

Jour 10

Petit déjeuner. Départ pour **Gyeongju** (+/- 80km). Arrêt au temple **Tongdosa**, l'un des plus importants temples bouddhistes du pays, réputé



pour abriter des reliques du Bouddha et pour son cadre naturel apaisant. Déjeuner. Continuation vers le parc des Tumuli, où reposent les tombes des rois et de la noblesse de la dynastie Silla sous forme de petites collines. À côté, Cheomseongdae, le plus ancien observatoire astronomique d'Asie, utilisé pour prédire la météo en observant les étoiles. Installation à l'hôtel. Dîner dans un restaurant local. Balade en soirée autour de l'étang Anapji, ancien étang royal illuminé, offrant une atmosphère particulièrement poétique. Nuitée à Gyeongju.



Jour 11

Petit déjeuner. Découverte de la grotte de **Seokguram**, située sur le mont Toham au sud-est de la ville, abrite une statue de Bouddha en granite de 3,5 mètres réputée comme l'un des chefs-d'œuvre de l'art bouddhique coréen. Visite du temple **Bulguksa**, relique représentative de Gyeongju désignée comme bien culturel mondial par l'UNESCO. Déjeuner. Visite du musée national, qui abrite de riches collections retraçant l'histoire du royaume de Silla. Dîner dans un restaurant local. Nuitée à Gyeongju.

Jour 12

Petit déjeuner. Départ vers le mont **Gayasan**, massif montagneux réputé pour ses paysages naturels préservés. Visite du temple **Haeinsa**, classé à l'UNESCO, célèbre pour abriter les Tripitaka Koreana, impressionnante collection de textes bouddhistes gravés sur bois. Déjeuner. Départ vers Andong (+/-270km en tout). Ville emblématique des traditions coréennes, Andong est réputée pour son héritage confucéen et son authenticité. Elle offre une immersion dans la culture ancestrale du pays, entre villages traditionnels et coutumes préservées. Installation à l'hôtel. Dîner dans un restaurant local. Nuitée à Andong.

Jour 13

Petit déjeuner. Découverte du village **Hahoe**, « Village enveloppé d'eau », joyau préservé de la Corée du Sud. Promenez-vous le long de la rivière Nakdong, imprégnez-vous de la sérénité du mont

Buyongdae. Déjeuner dans un restaurant local. Départ vers **Sokcho** (+/-250km). Découverte du village Abai, petit village pittoresque fondé par des réfugiés de la guerre de Corée. Ses ruelles étroites et son atmosphère authentique reflètent un mode de vie traditionnel unique. Installation à l'hôtel. Dîner dans un restaurant local. Nuitée à Sokcho.

Jour 14

Petit déjeuner. Départ vers le Parc National de **Seoraksan**, désigné par l'Unesco comme réserve de biosphère, il s'enorgueillit d'étranges formations rocheuses, d'épaisses forêts, d'une faune et d'une flore abondantes, de sources chaudes et d'un temple datant du royaume du Silla. Visite du temple **Sinheungsa**. Randonnée au sein du parc national via les différents sentiers (téléphérique sous réserve de disponibilité). Déjeuner. Retour à Séoul (+/- 200km). Installation à l'hôtel. Dîner dans un restaurant local. Nuitée à Séoul.

Jour 15

Petit déjeuner. Visite du **House of Sharing** à Gwangju (+/-40km), centre de mémoire dédié aux femmes coréennes ayant été victimes de l'histoire pendant la guerre. Le site permet de découvrir des témoignages poignants, des expositions sur leur vécu et des initiatives pour la paix et la



réconciliation. Cette visite offre un moment de réflexion profonde et sensibilise à l'importance de la mémoire et du respect des droits humains, tout en mettant en lumière la résilience et le courage de ces femmes. Retour à Séoul. Déjeuner. Activité surprise et temps libre. Dîner spécial de fin de séjour. Nuitée à Séoul.

Jour 16

Petit déjeuner. Temps libre. En fonction des horaires de vols, transfert à l'aéroport d'Incheon, assistance aux formalités d'enregistrement et envol pour **Bruxelles** via Munich. Arrivée à Zaventem en fin de soirée.



Le prix par personne comprend

- le transport en avion via Francfort/Munich A/R en ligne régulière
- les taxes aéroportuaires (révisables)
- le transport en car sur place
- le logement en chambre double en hôtel 3* (normes locales)
- la pension complète du déjeuner du jour 2 au petit déjeuner du dernier jour
- l'eau en carafe à table
- les excursions et entrées prévues au programme
- les services d'un.e guide local.e francophone tout le circuit
- les services d'un accompagnateur à partir de Bruxelles
- les formalités pour l'obtention de la carte d'arrivée électronique
- l'assurance annulation et assistance sur place

Le prix par personne ne comprend pas

- le supplément chambre simple (1095 EUR)
- les autres boissons
- les pourboires guide et chauffeur
- le port des bagages
- les dépenses personnelles

Indications particulières

- Disposer d'un passeport valide 6 mois après la date de retour.
- les Belges sont exemptés de visa et de K-ETA jusqu'au 31/12/26. Si cela changeait et nécessitait un supplément, les participants en seront avisés et les formations accomplies par S'Académie.

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 (légende en page 2)



Échos des séjours



1. Circuit en Namibie

Mars 2026

Ce voyage était attendu comme une aventure et en aventures, nous avons été servis ! Des pannes de car intempestives, des inondations anormales pour la saison qui nous ont empêchés d'approcher du Fish River Canyon et qui nous ont bloqués sur des pistes au milieu de nulle part... Bref, il fallait de la souplesse d'esprit et de la patience à toute épreuve pour vivre ce circuit qui fut malgré tout... magnifique ! C'est vrai que nous avons été gâtés en paysages comme le désert du Namib et de belles rencontres animalières dans le parc Etosha et à Walvis avec les otaries... Les lodges étaient somptueux et bien appréciés après la longue route. Merci à tout le groupe pour l'ambiance et leur patience dans les moments difficiles !

Rebecca

2. Thermalisme à Nancy

Avril 2026

En ce 25 mars, nous voilà prêts à parcourir les 350km qui nous séparent de la Villa Thermae de Nancy où nous avons bénéficié de soins de qualité par une équipe bienveillante, aux petits soins pour nous « les petits Belges », notre surnom à la cure. Un séjour marqué par la bonne humeur, l'entraide et la convivialité même pas altérée par un départ très matinal le dimanche pour Metz à cause du marathon de la ville de Nancy et du changement d'heure ! Nous avons été gâtés par des repas servis avec le sourire de notre couple de serveurs, par les anecdotes racontées avec humour par notre doyen Jean-Pierre et par la disponibilité et la sympathie de notre chauffeur Johan qui nous a conduit partout en toute sécurité ! Bref, une semaine agréable et vivifiante !

Marc

3. Randonnée dans le Vercors

Mai 2026

Le voyage a commencé par la visite de la grotte de Choranche et nous a fait découvrir les fistules (stalactites creuses), les protées et sa « cathédrale » avec son beau spectacle son et lumière, accessible après une montée de 100 marches. Les marches et balades, dans un décor magnifique et sous le soleil nous ont appris tout un nouveau vocabulaire. Nous avons côtoyé le Chaud Clapier (éboulis de pierres) au Font d'Urle(vent). Nous avons parcouru des chemins longeant des Scialets (gouffre ou cavité

naturelle creusée dans le calcaire), des dolines, des grottes en passant par une Serre (crête ou ligne de relief allongée arrondie) surplombant un dénivelé impressionnant de plus de 1000 m et une Jasse (habitation pastorale d'altitude) et pique-niqué à côté de la neige. Certains se souviendront de la douche (glissante), ou de l'échange de boules de neige !

Gaston

4. City-trip à Tallin

Juin 2026

Quel beau city-trip à Tallinn ! Nous séjournions dans un hôtel, où le KGB mettaient les résidents étrangers sur écoute dans leur chambre à l'époque soviétique. Espérons qu'il ne nous écoutait plus aujourd'hui ! Le guide Priit était très cultivé et toujours en t-shirt même sous la pluie. Le repas dans la tour des communications à 180m de haut était une belle expérience. Descendre dans les



souterrains médiévaux du Kiek in de kok étaient impressionnant. La dégustation d'un vin épicé de 1422 dans la cave de l'une des plus anciennes pharmacies d'Europe nous aura peut-être rajeuni et remis notre santé à flot ! Merci à tout le groupe pour votre sympathie,

Güray



Ateliers pêcheurs p.15



Boost Clubs p.17



Marches et balades p.16

activités

SAVE THE DATE !
Le gala annuel se tiendra
le jeudi **3 juin 2027** !
Bloquez déjà la date !



Thèmes du jeudi p.12



Mardis curieux p.13

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.



Activités sportives p.14

Thèmes du jeudi

Toutes les conférences ont lieu au centre-ville de Bruxelles, sauf pour le thème "Porte du pénitencier" (St-Gilles/Forest)



Jean Brusselmans: Zwarte Prinsjes Land, 1940, olieverf op doek, MUSEA BRUGGE - Groeningemuseum © artin anders bv, foto: Hugo Maertens, publiek domein

1. L'immigration en Belgique : Le vrai du faux

Conférence : Combien y a-t-il d'immigrés en Belgique ? Occupent-ils les emplois des Belges ? Sont-ils intégrés ? Peut-on fermer les frontières ? L'immigration suscite bien des questions et les réponses sont souvent basées sur des préjugés et de l'ignorance... Pour aborder de façon objective ce que représente réellement l'immigration en Belgique, nous accueillerons Jean-Michel Lafleur, politologue du Cedem. Débat et esprit critique en action !

Repas : deux services au *Café de l'opéra* (hors boissons)



Visite guidée : Départ en car privatif pour le **Musée de la Migration** à Molenbeek (Saintelette). Vous sera contée l'histoire de la première génération de travailleurs immigrés invités, des premiers arrivants au Petit Château, des expatriés, des réfugiés de guerre, des Européens... (retour libre).

Le jeudi 1 octobre de 10h à 16h
40 €

2. La marche : des bienfaits en profondeur insoupçonnés

Conférence : Bien sûr la marche, c'est bon pour la santé ! Tout le monde sait ça ! Mais savez-vous dans quelle mesure ? Avec notre kinésithérapeute, François Blanc, nous apprendrons que ses effets sont en réalité très larges : la vue, les hormones, la circulation sanguine ou encore le mental sont quelques éléments qui sont impactés lorsqu'on marche ! Surprise en vue !

Repas : deux services (hors boissons). Repas servi au profit du Fonds Aristote, projet de santé solidaire de Soralia

Initiation à la marche nordique : découvrez cette pratique originale avec les bâtons fournis et tout ce qui s'active dans le corps au cours d'une balade en boucle dans le centre-ville (Mont des Arts, Parc royal...)

Le jeudi 8 octobre de 10h30 à 16h
40 €

3. Les portes du pénitencier - Journée exceptionnelle

Conférence : Que se passe-t-il lorsqu'un individu franchit les portes d'un établissement pénitentiaire et que reste-t-il de ses droits une fois celles-ci refermées derrière lui ? De la présomption d'innocence du détenu préventif aux conditions de détention, en passant par l'accès au travail, le maintien des liens familiaux ou le régime disciplinaire applicable en prison, le droit belge encadre la privation de liberté, non sans un décalage important entre les textes et leur mise en œuvre. Mais ces mêmes portes sont aussi celles que le détenu franchira un jour en sens inverse : dans quelles conditions en sort-il, et avec quelles perspectives de réinsertion ? C'est cette double réalité, celle de la vie



derrière les murs et celle du retour dans la société, que cette conférence propose d'explorer avec Marie-Aude Beernart, professeur de droit à l'UCL.

Repas : repas dans le quartier
Visite guidée : L'après-midi, nous visiterons grâce à l'asbl 9m² la prison de Berkendael aujourd'hui fermée. 9M², c'est la taille d'une cellule.

Cette visite sera l'occasion d'abattre bien des préjugés et de s'ouvrir l'esprit sur la politique répressive.

Le jeudi 15 octobre, ou 5 ou 12 novembre de 10h à 16h30

Toute la journée se déroule à St-Gilles/Forest. Le déroulé sera inversé pour la moitié du groupe.

50 €

4. L'expressionnisme et Jan Brusselmans

Conférence : L'expressionnisme en Belgique est un courant d'avant-garde influencé entre autres par Van Gogh, Ensor et Verhaegen. Présentée par Karin Debbaut, historienne de l'art, la conférence vous emmènera à la compréhension de ce mouvement caractérisé par les couleurs et la géométrie. Voyage pictural...

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

Visite guidée : L'après-midi, l'exposition consacrée à Jan Brusselmans à Bozar. Belle rétrospective qui nous plongera dans l'univers de ce peintre flamand inspiré notamment par les mathématiques.

Le jeudi 26 novembre ou 3 décembre de 10h30 à 16h

50 €

5. Ces bruits qui nuisent, ces sons qui soignent

Conférence : Les nuisances sonores sont la 2^e cause de problèmes de santé liés à des facteurs environnementaux. Avec Céline Télet de l'asbl Questions Santé, nous nous interrogerons sur ces bruits qui nuisent, leurs causes et leurs impacts sur la santé et sur les pistes pour se préserver. Par ailleurs, certains sons nous font aussi du bien, notamment les sons de la nature, la musique... Entendons autrement le monde, en adoptant une écoute critique, consciente, informée.

Repas : deux services au restaurant didactique « la fourchette en herbe » (Ecole Eperonniers)

Film : « **Sound of Noise** » (2010, 1h42) des réalisateurs suédois Simonsson et Nilsson. Six musiciens déjantés entreprennent



des « attentats » sonores en utilisant la ville comme instrument. Et c'est un policier allergique à la musique qui doit les attraper... Comédie bien menée, rythmée comme une batterie, sur fond de critique sociétale : à écouter sans modération !

Le jeudi 10 décembre de 10h30 à 16h
30 €

6. Être Inuit, culture complexe du grand nord

Conférence : Qui sont et que vivent les Inuit, maintenant et aux siècles derniers ? Peuples autochtones de l'Arctique, du Canada, d'Alaska, du Groenland et de Sibérie, les Inuit cumulent plusieurs millénaires d'une culture spécifique riche de symboles, d'histoire, de mythes et d'art fascinants. A découvrir grâce à Geneviève Lacroix, historienne. Plongée nordique assurée !

Repas : deux services au *Carpe Diem* (hors boissons), trajet en car privé.



Mardis curieux

Visite guidée de l'exposition

« Inuit, impressions du grand nord canadien » au Cinquantenaire : Plus de 250 œuvres proposent une immersion sensible dans l'univers inuit. Retour libre.

Le jeudi 7 ou 14 ou 28 janvier de 10h30 à 16h
50 €

1. Question pour un piéton, rallye pédestre à Uccle !

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'Uccle pour un parcours plein de surprises entre ses ruelles et ses coins verts.

Le mardi 6 octobre à 14h
Uccle
6 €

2. Art déco funéraire au cimetière d'Ixelles

Le cimetière d'Ixelles est un véritable cours à ciel ouvert sur le patrimoine et l'art funéraires. D'une superficie de 12 ha, il doit sa réputation à ses magnifiques sépultures qui égrènent les styles architecturaux dont l'Art Déco. Mais également aux scientifiques, musiciens, écrivains, politiques, industriels renommés qui y sont inhumés. Une balade guidée avec Bruxelles Bavard.

Le mardi 3 ou 10 novembre à 14h
Ixelles
12 €



3. Sur les pas de Dewin

Architecte belge très productif au début du XX^e siècle, Jean-Baptiste Dewin est notamment connu pour la maison communale de Forest. Il s'inscrit dans l'Art Nouveau géométrique comme Hankar. Le parcours guidé par Emmanuelle Dubuisson, vous mènera dans le quartier de l'avenir de la Jonction et sur l'avenue Brugmann entre autres au gré des maisons de sa création.

Le mardi 17 novembre ou 24 novembre à 11h ou à 14h
St-Gilles/Ixelles
12 €

4. Le Pavillon des Passions Humaines

Ce pavillon construit à la fin du XIX^e siècle, dans le parc du Cinquantenaire aux allures de petit temple est l'œuvre de Victor Horta. A l'intérieur, le splendide bas-relief de Jef Lambeaux représente les plaisirs, les douleurs et les passions humaines. Longtemps fermé au public, il est enfin accessible à nouveau pour la visite guidée.

Le mardi 1er décembre, 8 décembre ou 15 décembre à 10h ou à 14h
Bruxelles
16 €



5. Les passages couverts bruxellois

Des Galeries royales à la Galerie Ravenstein et sa rotonde particulière, partez avec notre guide Arkadia pour un parcours guidé à l'abri grâce aux passages couverts... Inaugurées en 1847, les Galeries Royales Saint-Hubert sont parmi les plus anciennes d'Europe. Ces passages abritaient des intempéries une clientèle aisée et leurs proposaient des sorties au théâtre, cinéma, restaurant et un accès à des commerces variés.

Le mardi 12 janvier, 19 janvier ou 26 janvier à 14h
Bruxelles
12 €

Activités sportives

Anderlecht

Aquagym

Piscine du CERIA,
rue des Grives, 51.
le jeudi à 17h

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 mardi 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 Rocio,
av. Capart, 13B
(sonnette « Casa Rocio »
à l'entrée de garage)
le mercredi à 16h30

Taiji Quan / Qi Gong

Casa Rocio,
av. Capart, 13B
(sonnette « Casa Rocio »
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
(à partir du 7/09)

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
(à partir du 12/09)

Taiji Quan / Qi Gong

Pianofabriek,
rue du Fort 35
le mardi à 13h30
(Qi Gong)
le mardi à 14h30
(Taiji Quan)
(à partir du 9/09)

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

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
(à partir du 7/09)

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

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 € (cash ou QR code) la séance directement au moniteur ou à la monitrice (hors entrée de piscine).
- 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 QR code jusqu'au 1er octobre (un abonnement par cours).

Début et fin des cours

La saison 2026-2027 se termine le 30 juin 2027. 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 pêcheus

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



1. Aquarelle

Aquarelliste-paysagiste depuis plus de 13 ans, Sidney Comeyne partagera sa passion avec vous. Pas besoin de savoir dessiner ou peindre: pendant 7 séances, vous apprendrez les bases de l'aquarelle ou vous perfectionnerez votre pratique. Il suffit de se munir de ses pinceaux et de son crayon, le reste du matériel est fourni sur place.

Les mardis du 6 octobre au 1er décembre ou les mercredis du 7 octobre au 9 décembre (hors congés scolaires francophones et fériés) de 9h à 12h
60 €

2. Auto-défense "MEVIP"

Il peut arriver de se sentir en insécurité et de faire face à des situations d'agressivité. Comment se prémunir tout en n'attisant pas la situation ? Cet atelier conçu en 7 séances par Thérèse Devillers, de l'asbl Liages passera en revue les différents types d'autodéfense : Mentale, Émotionnelle, Verbale, Intellectuelle et Physique (MEVIP).

Les lundis du 2 novembre au 14 décembre de 13h30 à 16h30
10 €



3. Jeu : l'âge à la carte !

Ensemble abattons nos cartes pour dire non à l'âgisme ! En équipe, nous jouerons ensemble pour déconstruire les clichés, les phrases toutes faites et les discriminations liées à l'âge tout en apprenant sociologiquement sur le vieillissement. Amusant, varié et instructif : on verra notre âge autrement !

Le mardi 3 novembre de 10h à 11h30
Gratuit

4. Zumba gold

En 6 séances, bougez autrement avec la Zumba gold ! La zumba gold est un mixte de danse latine et de mouvements de fitness adaptés aux seniors. Avec Barbara Altruy de l'asbl Univers'elles, vous découvrez cette version plus douce de la zumba classique, mais qui dynamise néanmoins le cardio, la circulation sanguine et la coordination des membres !

Les jeudis du 5 novembre au 10 décembre de 14h à 15h
30 €

© Florence Pire



5. Initiation à l'impro'

Atelier d'apparence ludique, il vise à développer son intelligence adaptative et élargir sa zone de confort. En 5 séances, découvrez les techniques de l'impro avec Florence Pire, comédienne et improvisatrice de haut vol, que vous en ayez déjà pratiqué ou pas, l'atelier s'annonce amusant et ouvert à tous et toutes.

Les vendredis du 6 novembre au 4 décembre mars de 9h à 11h30
100€

6. 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 5 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 9 novembre au 7 décembre de 10h à 11h
30 €



7. Nutriscore et étiquettes alimentaires

Au cours de cette matinée, vous apprendrez à décoder les étiquettes alimentaires, comprendre de façon raisonnée les différents labels alimentaires et autres nutriscores. Simple élément marketing ou réel enjeu pour la santé, vous apprendrez sur quoi il faut veiller pour une alimentation saine.

Le lundi 23 novembre de 10h à 12h
5 €

8. Trace de vie et transmission

Par nos comportements et nos émotions, nous laissons une trace de notre existence. Mais qu'avons-nous envie de transmettre aux autres de notre histoire, de notre parcours ? Venez prendre le temps d'explorer ces questionnements et de croiser vos expériences. Cet atelier sera co-animé par Mara Barreto (chargée de projets de l'asbl Liages) et Philippe Legros (volontaire Enéo).

Le mardi 24 novembre de 13h à 16h
5 €

9. 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.

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 8 décembre de 13h à 16h
5 €

Boost Clubs



Marches et Balades

1. Inscription et barbecue de rentrée !

Jeudi 03/09/26 à 9h

(inscription pour le repas jusqu'au 31/08)

Départ : Solidaris-Brabant, Place St-Job 9, à Uccle à 10h

Distance : ± 10 km & ± 6 km

Difficulté : Marche facile - Balade facile

PAF : 30€ comprenant la cotisation annuelle (5€) ainsi que le repas (apéritif, barbecue, dessert et café inclus)

Organisation : Toute l'équipe, Gaston Van Assche et Christine Wackenier

2. Buggenhout Bos

Jeudi 10/09/26 à 14h

Départ : Brassa, Kasteelstraat 187, 9255

Buggenhout

Distance : ± 10 km & ± 6 km

Difficulté : Marche facile - Balade facile

Remarque : Bus De Lijn R45 arrêt « Buggenhout Boskapel »

Organisation : Chantal Gilson et Arlette Triest

3. Dilbeek

Jeudi 17/09/26 à 14h

Départ : Westrand, Kamerijklaan, 46 à Dilbeek

Distance : ± 9 km & ± 6 km

Difficulté : Marche facile - Balade facile

Accès : bus De Lijn R10 arrêt « Gemeentehuis »

Organisation : Chantal Gilson et Chantal Neiryck

4. Oud-Heverlee

Jeudi 24/09/26 à 14h

Départ : De Zoete Bron, parking, Maurits

Noëstraat 15, 3050 Oud-Heverlee

Distance : ± 10 km & ± 7 km

Difficulté : Marche facile - Balade facile

Accès : De Lijn 79, arrêt « Oud-Heverlee Zoete Waters »

Organisation : Denise Van Den Eycken et Paul Haesebroeck

5. Anderlecht

Jeudi 1/10/26 à 14h

Départ : Restaurant Vogelenzang, rue du chant d'oiseaux, 130/132 à Anderlecht

Distance : ± 9 km & ± 6 km

Difficulté : Marche facile - Balade facile

Accès : Metro 5, arrêt « CERIA » et 750m à pied

Organisation : Chantal Neiryck et Arlette Triest

6. Huldenberg

Jeudi 8/10/26 à 14h

Départ : Parking Centre sportif « De Kronkel », gemeenteplein, 2, 3040 Huldenberg

Distance : ± 10 km & ± 6 km

Difficulté : Marche moyenne - Balade moyenne

Accès : De Lijn 547, arrêt « Gemeenteplein »

Organisation : Gaston Van Assche et Christine Wackenier

Remarques importantes

- Le programme complet des marches et balades (chaque jeudi jusqu'en juin 2027) 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 2027) 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 17 juin 2027 !
- 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.



Le Cyber Club se réinvente !

Fondé à l'initiative de l'un de nos bénévoles il y a plus de 20 ans, le Cyber Club a évolué avec le temps. Il est devenu avant tout un lieu de partage. Des informaticiens seniors, développeurs, techniciens, animateurs, y accueillent chaque participant avec bienveillance. Leur objectif : rendre l'informatique accessible à tous, sans stress et sans jugement. Chaque séance est l'occasion d'apprendre quelque chose de nouveau, de poser des questions, de résoudre un problème ou simplement de mieux comprendre les outils : PC, smartphones, tablettes... Il permet de résoudre les inégalités d'accès, d'usage et de maîtrise des technologies de l'information et de la communication, notamment Internet. Au Cyberclub, on apprend ensemble, et surtout, on ne reste jamais seul face à l'écran.

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

Cycle 1 (14 séances) : les **mercredis du 23 septembre au 27 janvier**

Cycle 2 (15 séances) : les **vendredis du 25 septembre au 29 janvier**

De 9h à 12h (hors congés scolaires francophones)
40 €

Club de rando à vélo

Se retrouver en petit groupe pour faire des randonnées à vélo de 40 à 60 km à un rythme abordable pour tous et toutes, 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. Les vélos électriques sont les bienvenus à condition de respecter l'allure des vélos musculaires (environ 15km/h). Soyez certain(e) de pouvoir tenir la distance.

Bénévoles : P. Beeckmans, J-P. Blacks, W. Noiret.
5€ par randonnée à vélo



Auderghem-Tervuren-Auderghem

Le **mardi 15 septembre de 10h30 à 17h.**

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

Distance : ± 40 km.

Difficulté : niveau 2 sur 5, facile

Anderlecht- Dilbeek-Anderlecht

Le **mardi 6 octobre de 10h30 à 17h.**

Départ : Parking Cora d'Anderlecht

Distance : ± 35 km.

Difficulté : niveau 2 sur 5, facile



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 9 séances,

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

Les **vendredis du 9 octobre au 18 décembre de 10h à 12h** (hors congés scolaires francophones)
20 €

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 13 octobre au 8 décembre de 9h à 12h**
20 €

Fiche d'inscription - Séjours

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

1. RÉVEILLON EN BRETAGNE (du 28 décembre 2026 au 2 janvier 2027)

- ☐ 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 PORTO (du 29 décembre 2026 au 3 janvier 2027)

- ☐ 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 À LA PLAGNE (du 23 janvier au 30 janvier 2027)

- ☐ 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 LUXEUIL (du 12 avril au 20 avril 2027)

- ☐ 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 CORÉE DU SUD (du 5 mars au 20 mars 2027)

- ☐ 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
mardi 25 août 2026 à 8h30 précises
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.



Fiche d'inscription - Activités

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

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



THÈMES DU JEUDI

- | | | | |
|-------------------------------|---|--|---|
| 1. L'immigration... | ☐ le 1 ^{er} octobre | | |
| 2. La marche... | ☐ le 8 octobre | | |
| 3. Les portes du pénitencier | ☐ le 15 octobre | ☐ le 5 novembre | ☐ le 12 novembre |
| 4. L'expressionnisme | ☐ le 26 novembre | ☐ le 3 décembre | |
| 5. Ces bruits qui nuisent.... | ☐ le 10 décembre | | |
| 6. Inuit | ☐ le 7 janvier | ☐ le 14 janvier | ☐ le 28 janvier |

MARDIS CURIEUX

- | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|
| 1. Questions pour un piéton | ☐ le 6 octobre | | |
| 2. Cimetière d'Ixelles | ☐ le 3 novembre | ☐ le 10 novembre | |
| 3. Sur les pas de Dewin | ☐ le 17 novembre à 11h | ☐ le 17 novembre à 14h | |
| | ☐ le 24 novembre à 11h | ☐ le 24 novembre à 14h | |
| 4. Pavillon des Passions humaines | ☐ le 1 ^{er} décembre à 10h | ☐ le 1 ^{er} décembre à 14h | |
| | ☐ le 8 décembre à 10h | ☐ le 8 décembre à 14h | |
| | ☐ le 15 décembre à 10h | ☐ le 15 décembre à 14h | |
| 5. Passages couverts | ☐ le 12 janvier | ☐ le 19 janvier | ☐ le 26 janvier |

ATELIERS PÊCHUS

- | | | |
|-----------------------------|--|--|
| 1. Aquarelle | ☐ débutant le 6 octobre | ☐ débutant le 7 octobre |
| 2. Auto-défense | ☐ débutant le 2 novembre | |
| 3. Jeu « L'âge à la carte » | ☐ le 3 novembre | |
| 4. Zumba gold | ☐ débutant le 5 novembre | |
| 5. Impro | ☐ débutant le 6 novembre | |
| 6. Pilates | ☐ débutant le 9 novembre | |
| 7. Nutriscore... | ☐ le 23 novembre | |
| 8. Traces de vie... | ☐ le 24 novembre | |
| 9. Mortels Cafés | ☐ le 8 décembre - café spécial « Euthanasie » | |

BOOST CLUBS

- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1. Cyber Club | ☐ débutant le 23 septembre | ☐ débutant le 25 septembre |
| 2. Rando - vélo | ☐ le 15 septembre (Tervuren) | ☐ le 6 octobre (Anderlecht) |
| 3. Cyber de Scrabble | ☐ débutant le 9 octobre | |
| 4. Club de Whist | ☐ débutant le 13 octobre | |

NOM : _____ PRÉNOM : _____

TÉLÉPHONE : _____ N° DE MEMBRE : _____

SIGNATURE : _____

E-MAIL : _____

☐ Je souhaite m'abonner à la Newsletter

Les inscriptions seront possibles à partir du

mardi 25 août 2026 à 8h30 précises

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°46 / AUTOMNE 2026 - HIVER 2027



Activité / **Rando à vélo** pg.17