



Etterbeek  
Contact Plus

# LE GUIDE DES SENIORS D'ETTERBEEK PROGRAMME 2021

Etterbeek  
WWW.ETTERBEEK.BE

# 2021, année de l'espoir !

L'année que nous venons de traverser restera à jamais gravée dans les mémoires. Nos pensées vont aux personnes qui ont été touchées par cette terrible pandémie du coronavirus. Nous tenons également à saluer le travail extraordinaire du personnel médical qui continue à se battre au quotidien pour sauver des vies. Dans ce contexte difficile, le service Contact Plus n'a pas ménagé ses efforts pour soutenir et accompagner les personnes âgées et isolées que ce soit durant la première ou la seconde vague.

Aujourd'hui plus que jamais, nous avons besoin d'espoir et de projets pour aborder cette nouvelle année. Et c'est dans ce sens que notre service Contact Plus, encore lui, vous a concocté un programme d'activités particulièrement attractif.

Vous aurez en effet l'occasion de choisir parmi plus de trente animations, ateliers ou encore excursions à la découverte des richesses de notre beau pays. Que vous soyez amateur de culture, fin gastronome, grand sportif ou curieux de notre patrimoine, vous aurez l'embaras du choix

Nous espérons débiter cette saison avec les excellents comédiens du théâtre des Galeries qui nous proposeront du rire et de la variété avec la désormais incontournable Revue, mais aussi la pièce du couple mythique Bacri-Jaoui « Cuisine et dépendances ».

Vous le savez, cette programmation fait également la part belle aux grandes conférences historiques. Nous reviendrons sur le rôle de la Belgique dans la création de la bombe atomique, la notion de liberté avant et après mai 68 ou encore la fascination toujours intacte pour la grande guerre de 14-18.

Pour vous aider à changer d'air, nous vous proposons également de franchir les frontières de notre jolie commune tout au long de l'année. Saint-Valentin à la Panne, dégustation de vin au château de Bioul et moment de détente à l'Abbaye Saint-Gérard de Brogne et au château de Vêves sont autant d'excursions prévues durant cette année 2021.

Année que nous espérons bien clôturer par la visite du marché de Noël d'Ostende ! Prenez le temps de découvrir toutes ces activités et bien d'autres encore. Elles n'ont qu'un seul but : vous divertir et vous permettre de vous retrouver dans un cadre convivial et chaleureux !

Nous vous souhaitons une merveilleuse année 2021. Prenez-soin de vous et de vos proches.

**Le bourgmestre,**  
Vincent DE WOLF



**L'échevine  
de l'Action sociale**  
Maryam MATIN FAR





**Dimanche**  
24/01/2021

## **Théâtre :** **La Revue des Galeries**

*Avec Bernard Lefrancq, Angélique Leleux, Denis Carpentier,  
Marie-Sylvie Hubot, Gauthier Bourgois, Frédéric Celini,  
Natasha Henry, Cédric Landrieu, Enora Oplinus,  
Pierre Pigeolet et Bénédicte Philippon.*

**OÙ ?**  
*Theâtre Royal  
des Galeries*

**PRIX**  
22 €

**DÉPART**  
*14h devant  
la maison  
communale*

Annonciatrice des fêtes, La Revue des Galeries revient de façon humoristique et satirique sur l'année écoulée : Belge, internationale, politique, sociale, sportive, musicale...

L'actualité, sous toutes ses formes et sous tous ses angles, est revue et décortiquée par la troupe. L'esprit frondeur balaille la scène : humour, émotion, satire et dérision balisent les numéros qui vont s'enchaîner, alternant ou mêlant sketches, chansons, chorégraphies, dans un décor ouvert à la rêverie.

Pour retrouver son "peps" d'antan, La Revue du Théâtre des Galeries a été confiée, depuis deux ans, à Alexis Goslain qui a rafraîchi le spectacle sans remettre en cause ses codes. Le spectacle annuel traditionnel du Théâtre des Galeries poursuit sa belle cure de rajeunissement.

La Revue, c'est un équilibre complexe à réaliser, un cocktail dont tous les ingrédients comptent : rythme, efficacité, rire et beauté.

À l'évidence, contre la morosité ambiante, une visite aux Galeries s'impose...



**Lundi**

25/01/2021

**Vendredi**

29/01/2021

12h30

(optionnel)

## Visite guidée de la future/ ex Maison Communale

**OÙ ?**

*Maison  
Communale*

**PRIX**

6 €

À l'heure de boucler cette brochure, l'actuel Hôtel communal vit ses derniers instants.

En effet, le tout nouveau Centre administratif est pratiquement terminé et les services communaux se préparent déjà activement à déménager meubles, ordinateurs et dossiers de l'avenue d'Auderghem vers l'avenue des Casernes.

C'est donc sans aucun doute la toute dernière visite commentée que vous propose aujourd'hui notre guide Willy Van Damme, non sans un sérieux pincement au cœur.

Vous qui passez peut-être chaque jour devant la Maison communale, avez-vous remarqué les sept bas-reliefs incrustés dans la façade « 1958 » ? En connaissez-vous la symbolique et la signification ?

Avez-vous déjà eu l'opportunité de pénétrer dans le bureau cosy du Bourgmestre ? Avez-vous déjà admiré la somptueuse salle du Conseil et ses œuvres d'art, les trésors cachés parmi les immenses registres des archives de l'Etat-civil, la galerie des portraits de tous les bourgmestres depuis 1830 ou encore le Corridor de la Mémoire ? Peut-être même aurez-vous l'occasion d'aller jeter un coup d'œil à la Baronnie, la plus ancienne bâtisse d'Etterbeek !

Tout cela et bien d'autres curiosités seront évoquées par notre guide et agrémentées par des anecdotes, comme toujours appuyées par une solide documentation historique.



**Mercredi**

**27/01/2021**

**14h30**

## **ALT – Atelier beauté** **« On prend le temps pour soi »**

Venez vous détendre lors d'un atelier (intergénérationnel) durant lequel vous aurez l'occasion de recevoir des soins du corps (maquillage, manucure, coiffure, massage du dos, ...) en compagnie de jeunes de notre commune qui seront encadrés par une équipe de professionnels.

Un moment de détente en perspective.

**OÙ ?**  
*à préciser*

**PRIX**  
**20 €**



**Lundi**

**01/02/2021**

**14h30**

## **Conférence :** **« Le rôle primordial de la Belgique dans l'élaboration de la bombe atomique »**

**OÙ ?**

*À préciser*

**PRIX**

**6 €**

Nul ne peut oublier Hiroshima, ni la date du 6 août 1945, le lieu et le jour du lâcher de la toute première bombe atomique. Après un second largage, sur Nagasaki, trois jours plus tard, le Japon se déclare vaincu et signe sa capitulation : c'est la fin de la guerre, enfin !

Ce que l'on sait moins, ou même pas du tout, c'est que la Belgique a joué un rôle primordial dans toutes les étapes des recherches, des études préliminaires à l'élaboration de cette terrible bombe « A ».

Bien avant le début de la guerre 40-45, des scientifiques travaillaient sur la fission de l'atome et des chercheurs avaient découvert que l'uranium était le minerai le plus approprié pour obtenir une puissance explosive gigantesque.

C'est dans ce cadre que la Belgique est intervenue, en fournissant ce précieux minerai, extrait des mines du Katanga, à l'époque une province de notre colonie en Afrique centrale, le Congo belge.

Notre conférencier vous expliquera tout cela en détails, et ses propos seront illustrés par des photos, cartes, graphiques et autres images.

SAISON 2020-2021

# Cuisine et dépendances

Agnès Jaoui et Jean-Pierre Bacri

## Cuisine et Dépendances

*Avec Bénédicte Chabot, Catherine Decrolier, David Leclercq, Frédéric Nyssen et Dominique Rongvaux*

Jacques et Martine, couple apparemment sans histoire, accueillent de vieux amis qu'ils n'ont pas revus depuis dix ans. Ils ont organisé un dîner en l'honneur du mari de Charlotte, devenu présentateur-vedette à la télévision. Parmi les invités figurent aussi Georges, le copain hébergé et Fred, l'envahissant frère de Martine. Au cours de la soirée, la tension monte, la présence de celui qui a réussi déclenche admiration, envie, jalousie et agressivité.

Tout cela est vu de la cuisine, où les convives viennent tour à tour se livrer, se plaindre et s'expliquer. La maîtresse de maison, entre deux plats, est dans tous ses états pendant que les personnages dévoilent, petit à petit, leurs névroses respectives...

Dans cette comédie sociale pertinente, Agnès Jaoui et Jean-Pierre Bacri partagent un même regard et une même envie de bousculer nos torpeurs, nos paresseuses et nos conformismes.

**Dimanche**

07/02/2021

OU

21/02/2021

OU

28/02/2021

Date définitive  
à préciser

**OÙ ?**

*Théâtre Royal  
des Galeries*

**PRIX**

22 €

**DÉPART**

*14h devant  
la maison  
communale*



**Samedi**  
13/02/2021

## Venez fêter la Saint-Valentin à La Panne

### OÙ ?

*La Panne*

### PRIX

55 €

### DÉPART

*8h devant  
la Maison  
communale*

La matinée sera consacrée à la visite commentée de la biscuiterie Destrooper, dont la renommée n'est plus à faire. Les guides nous montreront les chaînes de production et nous expliqueront le cheminement de cette entreprise familiale, créée en 1886, qui fournit ses délicieux produits dans 75 pays de par le monde et qui, aujourd'hui encore, ne cesse d'évoluer. En fin de parcours, bien entendu, nous vous proposerons une sérieuse dégustation : gaufrettes, galettes, croquants, spéculoos, dentelles, florentines et bien d'autres encore, accompagnés d'un café chaleureux. Et n'oubliez surtout pas d'y effectuer vos emplettes !

Ensuite, direction La Panne et le restaurant réputé du Parkhotel, afin d'y déguster un menu gastronomique :

- l'Apéro des Amoureux
- la Brochette de Scampis au curry vert et citron vert, accompagnée de Coques
- le Sorbet à la Pomme verte
- les Jous de Porc, sauce à la bière Rodenbach, frites « Maison »
- l'Assortiment de Desserts
- l'Arabica du Costa Rica ou le Thé d'Indonésie.

Durant le repas, les boissons sont servies à discrétion, selon le choix de chacun.

Bien entendu, nous ne manquerons pas de procéder à la traditionnelle élection de Miss Valentine et de Mister Valentine, ainsi que leur Dauphine et Dauphin, sans oublier de leur offrir une récompense bien méritée.

Après ce plantureux menu, il vous restera tout juste le temps d'aller humer l'air iodé de la mer du Nord avant de reprendre la route vers Bruxelles et Etterbeek.



**Mercredi**

**24/02/2021**

**14h30**

## **ALT – Atelier Smartphone** *(niveau débutant)*

Lors de cette activité, vous aurez l'occasion d'apprendre à maîtriser votre smartphone et jongler avec les différentes fonctionnalités de base (appeler, envoyer un message, recherche internet, réglages, ...).

Cette activité se fera en compagnie de jeunes etterbeekoïses qui prendront le temps de vous expliquer toutes les fonctions de votre appareil.

Venez avec votre propre appareil !

**OÙ ?**  
*À préciser*

**PRIX**  
**20 €**



**May  
1968**

**Lundi**

**08/03/2021  
14h30**

## **Conférence : « Sommes-nous plus libres aujourd'hui qu'avant mai 68 ? »**

**OÙ ?**

*À préciser*

**PRIX**

**6 €**

Qui ne se souvient pas des événements de mai '68 ? Des slogans tels que « Sous les pavés, la plage » ou « Il est interdit d'interdire » ?

Aujourd'hui, ces slogans ont-ils tenu parole ? Ont-ils engendré les libertés promises ?

Mai 68 : une révolte ou une révolution ?

Aux Etats-Unis, il s'agissait avant tout de dénoncer la guerre du Vietnam.

En France, ce sont les mouvements ouvriers et estudiantins qui mènent la danse.

En Belgique, la fronde se concentre sur le « Walen Buiten » à l'université de Leuven, provoquant des assemblées libres à l'U.L.B. qui refont le monde et occupent l'auditoire principal durant 54 jours d'affilée.

Mai 68 est comme la fission d'un noyau nucléaire qui aurait provoqué la naissance de nombreux mouvements, tels que l'écologisme, l'altermondialisme, les révolutions éthiques ou la déontologie.

C'était aussi une série de mouvements anti-autorités et contestataires, critiquant tous les pouvoirs en place, y compris l'Eglise, et luttant contre les incessants nouveaux privilèges que s'octroyaient les hautes autorités en place.

Voici un bref aperçu des argumentations que notre conférencier développera et analysera en long et en large pendant cette causerie.



**Samedi**  
20/03/2021

## De la Vigne au Vin en passant par le Château

Beaucoup sont déjà passés à côté, mais peu l'ont déjà visité : le château de Bioul a ouvert ses portes au grand public depuis un peu plus de deux ans.

Situé à côté de la place du village, le château de Bioul reste une bâtisse méconnue du grand public. Le château est la propriété de la famille Vaxelaire depuis 5 générations. C'est en 1906 que François Vaxelaire en fait l'acquisition. Il est le fondateur de la chaîne de grands magasins « Au Bon Marché » qui s'étendra ensuite avec les enseignes GB et Inno.

Depuis une dizaine d'années, le château de Bioul se consacre à la viticulture. Un projet qui pouvait sembler un peu fou à l'époque, mais qui fait désormais la renommée du château. Les 11 hectares de vignes font maintenant partie du paysage de Bioul.

Nous vous proposons pour cette journée une visite guidée du circuit « Made in Bioul » afin de vous plonger dans l'histoire du lieu et de la famille, la culture Bio de l'entreprise, l'approche climatique et les enjeux qui en découlent, ainsi que la viticulture et la vinification des précieux flacons.

S'en suivra une dégustation ludique autour du vin et du food pairing (méthode qui consiste à identifier quels ingrédients s'accrochent bien avec d'autres).

Il sera temps ensuite de passer à table où nous attend un menu 3 services préparé à base de produits locaux, accompagné des vins du domaine.

L'après-midi sera libre avec accès au parc du Château et achats en boutique si vous le souhaitez.

**OÙ ?**  
*Château de Bioul*

**PRIX**  
80 €

**DÉPART**  
*8h15 devant  
la Maison  
communale*



**Dimanche**

**28/03/2021**

**15h00**

## **Concert par la Philharmonie de Jette**

**OÙ ?**

*À préciser*

**PRIX**

**10 €**

Mine de rien, la Société Royale Philharmonie de Jette a été créée en 1833 et peut donc se targuer de fêter cette année son 188e anniversaire ! Et pourtant, à Etterbeek, elle ne se produit que pour la dixième fois.

La Philharmonie nous propose aujourd'hui un concert sur le thème « Back to the Future », film hollywoodien à grands effets spéciaux, où les héros voyagent dans le temps.

C'est donc sur la trame de « Retour vers le Futur » que nous allons pouvoir admirer et applaudir, comme toujours, le Chef Dominique Lecomte et ses 50 musiciens.

À l'heure de mettre sous presse la présente brochure, il est bien trop tôt pour connaître les titres des morceaux qu'ils auront eu le temps et l'opportunité de répéter.

Mais nous n'avons aucune raison de douter de la haute qualité musicale qui fera vibrer nos oreilles, ni de nos acclamations qui feront trembler les murs de la salle.

Music, Maestro, please !

# ÂGE TENDRE

**La tournée des idoles !**  
NOUVEAU SPECTACLE LIVE

JEANE MANSON • LES FORBANS  
PASCAL DANIEL • MICHÈLE TORR  
MICHEL ORSO • CLAUDE BARZOTTI  
HERBERT LEONARD  
CHRISTIAN DELAGRANGE

**Samedi**  
03/04/2021

## Concert : « Âge tendre, la tournée des idoles »

Depuis 2006, « Age Tendre » réunit de nombreuses stars de la chanson, des années « yéyé » jusqu'aux années « disco ».

Si vous faites partie de nos « habitués », vous vous souviendrez avec délectation de notre présence à Dunkerque d'abord, au Spiroudôme de Charleroi ensuite, dans des salles archicomblées, où l'ambiance était invariablement « explosive », ou les fans se précipitaient vers la scène pour mieux voir l'idole de leur jeunesse, prendre des photos ou solliciter des autographes.

Au programme de cette saison 2020-2021, nous pouvons vous annoncer la participation des chanteurs et groupe suivants : Jeane Manson (« Avant de nous dire adieu »), Les Forbans (« La fille du flipper »), Michel Orso (« Angélique »), Pascal Daniel (« Les neiges du Kilimandjaro »), Michèle Torr (« Emmène-moi danser ce soir »), Claude Barzotti (« Je pense à vous, Madame »), Christian Delagrance (« Reviens mon amour, reviens ») et Herbert Léonard (« Pour le plaisir »), toutes et tous accompagnés par un orchestre prodigieux et des choristes hors-pair.

Il va sans dire que chaque artiste chante en « live » !

Une fois de plus, un show mirobolant et inédit, dans lequel tout a été pensé pour que vous passiez des moments exceptionnels de joie et de bonne humeur.

Assurément, un rendez-vous à ne pas manquer !

**OÙ ?**  
*Wex de Marche-  
en-Famenne*

**PRIX**  
45 €

**DÉPART**  
*12h30 devant  
la Maison  
communale*



**Mercredi**

21/04/2021

## À la découverte d'un des plus beaux villages de Wallonie

**OÙ ?**

*Celles*

**PRIX**

45 €

**DÉPART**

*8h30 devant  
la Maison  
communale*

Nous vous proposons pour cette journée une visite d'un château à Celles, mieux connu sous le vocable Château de Vêves, classé monument exceptionnel et considéré comme l'un des spécimens les plus remarquables de l'architecture militaire du XV<sup>ème</sup> siècle.

Fier de ses proportions idéales, Vêves, fondé par Pépin de Herstal au VIII<sup>ème</sup> siècle, est un superbe exemple de château fort. Quand on se balade à l'intérieur des tours symétriques et sur son chemin de ronde, on pourrait encore entendre le cliquetis des armures des soldats de guet.

Profondément restauré en 1969, l'époque moyenâgeuse est encore bien présente en ses murs avec sa somptueuse salle d'armes et sa grande cuisine.

Nous poursuivrons cette journée par un délicieux repas dans un restaurant de Celles.

Enfin, le programme de l'après-midi sera constitué d'une visite guidée de l'église, chef d'œuvre de l'art roman et patrimoine majeur de Wallonie, suivie d'une petite balade autour du village joliment arboré et fleuri dont le cœur abrite des bâtiments en pierres dont il se dégage un charme certain.

BRUNO SOLO MÉLANIE PAGE JULIEN BOISSELIER



## DIXANSAPRÈS

Dimanche

25/04/2021

### Théâtre : « Dix ans après » + buffet

*Avec Bruno Solo, Mélanie Page et Julien Boisselier.*

Faut-il présenter son meilleur ami à la femme qu'on aime ?  
Faut-il dîner tous les jeudis soir avec Bernard et Nicole ?  
Les gens pauvres s'aiment-ils plus longtemps que les riches ?  
Peut-on choisir son successeur quand on quitte sa femme ?  
Un écrivain est-il forcément plus drôle qu'un assureur ?  
Faut-il rompre avant ou après le dessert ? À toutes ces questions, Mélanie Page, Bruno Solo et Julien Boisselier apportent une réponse en cette clôture de saison parisienne.

C'est drôle et percutant, on en redemande !

Mais avant d'assister à cette programmation singulière qui nous offre le plaisir du spectacle vivant ou chacun contribue, à sa manière, à s'évader, se questionner, se construire ou se reconstruire, nous aurons l'occasion de nous sustenter grâce à un buffet ou un repas servi à table au sein même du centre culturel.

**OÙ ?**

Centre culturel  
d'Auderghem

**PRIX**

50 €

**DÉPART**

12h devant  
la Maison  
communale



*Fin avril/  
début mai*

## Visite des serres royales et du cimetière de Laeken

**OÙ ?**

*Laeken*

**PRIX**

45 €

**DÉPART**

*9h devant  
la Maison  
communale*

Chaque année, au printemps, et seulement durant trois semaines, les Serres royales de Laeken sont ouvertes au public. Mais avant de profiter de cette opportunité unique de pouvoir découvrir la magistrale architecture d'Alphonse Balat (qui a transmis tout son savoir à Victor Horta !), ainsi que la collection exceptionnelle de plantes et de fleurs, un guide qualifié de « Laeken-Découverte » nous laissera approcher un peu plus près du château royal et nous expliquera son histoire, son architecture, ses extensions successives et quelques anecdotes.

Sur l'heure de midi, un menu typiquement bruxellois nous attend au restaurant « Le Royal ».

Dès le café ou le thé digéré, d'autres guides nous attendent à l'entrée du cimetière de Laeken, qu'on appelle souvent « le Père-Lachaise bruxellois », tant il abrite les tombes de nombreux personnages célèbres, tels que La Malibran, Emile Bockstael, Marie Pleyel, la famille Delhaize, Joseph Poelaert ... et bien d'autres, sans oublier les pierres extravagantes et les monuments ou statues surprenantes, comme « Le Penseur » de Rodin.

On pourrait dire que le Grand livre en pierres de l'Histoire de Belgique s'ouvre à nous, au fil de rencontres inattendues.



**Mercredi**

**05/05/2021**

## **Détente et Gourmandise**

Découvrez l'histoire de l'Abbaye Saint-Gérard de Brogne de 919 à nos jours, visitez les salles voûtées et admirez la belle crypte du XIII<sup>e</sup> siècle. L'Abbaye Saint-Gérard de Brogne reste majestueuse et émouvante.

Au coeur de cette Abbaye, la Salle des Pèlerins abrite une micro-brasserie où le premier brassin y a été réalisé le 26 juin 2014. Vous y découvrirez leur procédé de fabrication, expliqué à l'aide de panneaux didactiques. Les bières produites à l'Abbaye de Brogne sont, à ce jour, les seules « bières d'Abbaye belges biologiques ». La visite sera suivie d'une dégustation.

De plus, le restaurant de l'Abbaye nous aura préparé un excellent repas.

Nous continuerons notre journée en compagnie d'un couple passionné par les canards qui nous fera découvrir son élevage, de l'évolution du caneton jusqu'aux produits finis. Sans oublier une dégustation de ces produits comme les rillettes, le pâté de foie gras, et un verre de vin liquoreux en accompagnement : une façon agréable de terminer notre journée.

**OÙ ?**

*Namur*

**PRIX**

**40 €**

**DÉPART**

*8h30 devant*

*la Maison  
communale*



**Vendredi**  
07/05/2021

## Visite commentée de la Maison et du Jardin « Jean-Félix Hap » et promenade historique à travers le Bas d'Etterbeek

**OÙ ?**

*Etterbeek*

**PRIX**

6 €

**DÉPART**

*13h30 devant*

*l'entrée du Jardin*

*(côté rue Louis Hap)*

L'après-midi commence par une visite de la Maison Hap, véritable lieu d'histoire et joyau architectural. Elle est actuellement en cours de rénovation dans le cadre du contrat de Quartier durable mais ouvrira exceptionnellement ses portes pour vous. L'occasion de découvrir quelques décors remarquables tant dans le bureau du notaire que dans ses appartements privés.

Nous poursuivrons cette après-midi par la visite du Jardin Hap. Ce parc est l'un des derniers vestiges de ce que fut jadis la verdoyante vallée du Maelbeek.

En quittant le jardin Félix Hap, nous arrivons rapidement face à la « Maison de l'Etang », millésimée '1737' et donc la deuxième plus ancienne bâtisse d'Etterbeek, après la Baronnie (1680).

La suite du parcours nous amènera sur plusieurs lieux mémorables dans l'histoire d'Etterbeek. À chaque étape de cette promenade, notre guide-historien commentera les lieux et exhibera une documentation des plus intéressantes.



**Mercredi**

**12/05/2021**

**14h30**

## **ALT – Atelier Smartphone (niveau approfondi)**

Lors de cette activité, les seniors auront l'occasion d'apprendre à maîtriser différentes applications pour communiquer avec leur entourage et pour leurs loisirs. L'activité commencera par une présentation générale des applications. Ensuite, les participants seront répartis en mini-groupes. WhatsApp, Skype, Papoti, Messenger, Facebook, ... n'auront plus de secret pour vous.

**OÙ ?**

*À préciser*

**PRIX**

**20 €**



**Jeudi**  
20/05/2021

## À la découverte d'une ville côtière

**OÙ ?**

*Nieuport*

**PRIX**

60 €

**DÉPART**

*8h devant  
la Maison  
communale*

Venez profiter d'un grand bol d'air frais en nous accompagnant à Nieuport.

Nous commencerons la journée par une visite du chenal. Vivez la vie des pêcheurs d'hier et d'aujourd'hui. Via la criée, l'écluse Kattesas et la promenade, nous allons à la rencontre du plus vieux port de plaisance et de la réserve naturelle de Ijzermunding, unique en son genre, avec ses vasières littorales.

Nous poursuivrons notre journée par un somptueux repas sur le thème de la mer au restaurant Sandeshoved.

Nous terminerons par la visite du complexe d'écluses Ganzepoot qui a joué un rôle crucial lors de la Première Guerre mondiale. En octobre 1914, l'ouverture des écluses a provoqué l'inondation de la plaine de l'Yser, mettant ainsi un terme à la progression des troupes allemandes. Grâce à l'appui des écluses, la plaine de l'Yser est restée sous eau pendant toute la guerre.

Vers 17h00, il sera temps de quitter le littoral pour rentrer à Etterbeek.



## Entre évasion et adrénaline

**Jeudi**  
27/05/2021

À l'aérodrome de Grimbergen, nous allons faire connaissance avec des Cessna, Beechcraft, Cherokee et autres Piper, ces petits avions de tourisme qui transportent seulement 1 (biplaces), 3 ou 9 passagers dans les airs, que ce soit pour le plaisir ou pour le business.

Nous serons accueillis par un majestueux Fouga Magister, déclassé depuis belle lurette par la Force Aérienne (française), avant de nous sustenter grâce à un agréable petit-déjeuner à la cafeteria.

Celles et ceux qui le souhaitent auront l'opportunité de monter à bord d'un des deux aéronefs mis à notre disposition, afin de nous amener dans le ciel et de profiter de la vue époustouflante sur les environs de Bruxelles.

Le midi, la cafeteria nous attend avec un menu complet, boissons incluses.

**OÙ ?**  
*Grimbergen*

**PRIX**  
*50 € (sans vol)*  
*90 € (avec vol)*

**DÉPART**  
*8h devant  
la Maison  
communale*



**Jeudi**

**10/06/2021**

## **Mini-croisière sur le canal de Charleroi**

### **OÙ ?**

*Canal*

*Bruxelles-Charleroi*

### **PRIX**

**60 €**

### **DÉPART**

*8h devant*

*la Maison  
communale*

Pour permettre la navigation entre Bruxelles et les hauts plateaux du Hainaut, il a fallu construire bon nombre d'ouvrages d'art dont certains sont des plus impressionnants comme l'ascenseur à bateaux de Strépy-Thieu et le Plan Incliné de Ronquières. Durant cette croisière vous aurez l'occasion d'admirer ces deux ouvrages d'art exceptionnels.

La croisière commence sur le Canal Charleroi-Bruxelles avec le passage des écluses de Ittre et de Lembeek.

Puis, nous franchirons le fameux Plan Incliné de Ronquières (67 m).

Nous poursuivrons notre route sur le nouveau Canal du Centre où les paysages que vous traverserez sont remarquables, entre nature et friches industrielles témoins d'un passé prospère.

Nous ferons une courte halte à Houdeng-Goegnies où une petite promenade est prévue jusqu'à l'ascenseur hydraulique n°1 sur le Canal historique du Centre (Patrimoine Unesco).

Cette croisière guidée se termine au bas de l'impressionnant ascenseur de Strépy-Thieu qui permettra au bateau de franchir immédiatement une dénivellation de 73 mètres.

Mais ce n'est pas tout, au cours de cette croisière, il est également prévu le petit-déjeuner à l'embarquement et une somptueuse assiette froide suivie du dessert à midi.



# Promenade commentée à travers Bruges

**Jeudi**  
17/06/2021

**Vendredi**  
18/06/2021  
Optionnel

Depuis quand n'avez-vous plus mis les pieds à Bruges ? C'est le moment de rattraper votre retard, puisque voici une opportunité de se promener à travers la Venise du Nord, accompagné d'un guide-commentateur.

Au départ de la gare, nous arriverons immédiatement sur un ancien rempart, avec sa Tour aux Poudres, datant de l'époque où les sentinelles gardaient l'œil sur l'entrée du port maritime, l'actuel Zwin.

Ensuite, nous (re-)découvrirons les principales beautés, célèbres dans le monde entier comme par exemple le lac d'Amour, l'ancien hôpital Saint-Jean devenu musée Memlinc, l'église gothique Notre-Dame et sa tour impressionnante, ...

Notre parcours se terminera au Musée de la Frite, logé dans deux édifices remarquables, où nous dégusterons, bien entendu, un petit repas « à la belge », en concordance avec les lieux où nous serons attablés.

L'après-midi, il vous sera loisible d'explorer librement le quartier central de Bruges « la Belle » ou de monter à bord d'une de ces petites vedettes qui sillonnent les canaux.

**OÙ ?**  
*Bruges*

**PRIX**  
20 €

**DÉPART**  
*8h30 devant  
la Maison  
communale*



**Mardi**

29/06/2021

## Plaisirs d'été

### OÙ ?

*Dinant*

### PRIX

50 €

### DÉPART

*8h30 devant  
la Maison  
communale*

Venez découvrir avec nous le glacier « Les Lutins » créé en 1997, qui poursuit une tradition artisanale de qualité. Le maître des lieux vous fera découvrir la fabrication de crèmes glacées au lait de ferme, sorbets, parfaits glacés, et l'importance de la qualité des produits. L'assortiment de glaces propose plus de 100 parfums, dont la glace vanille nominée au Coq de Cristal. Sans oublier une dégustation d'une boule de glace.

Nous poursuivrons la journée par un repas « barbecue » à bord du bateau « Dinant Evasion ».

L'après-midi, nous aurons l'occasion, depuis le fleuve, de profiter d'un point de vue unique sur la cité des Copères, d'admirer le centre-ville de Dinant, le Rocher Bayard, l'impressionnant viaduc Charlemagne, l'île d'Amour ainsi baptisée par Félicien Rops, le pont Saint-Jean ainsi que l'embouchure de la Lesse



**Mercredi**

08/09/2021

## **Voyage de la commune – Zoo d'Anvers**

Nous vous proposons, pour cette journée, une visite du plus ancien jardin zoologique de Belgique « le Zoo d'Anvers ». En plus d'être le plus ancien, Le ZOO d'Anvers peut se targuer d'être le jardin paysager à la française le mieux conservé du 19ème siècle. Découvrez la volière historique des aras et sa trentaine de magnifiques pensionnaires. Flânez parmi les gorilles et chimpanzés menacés dans la Vallée des grands singes. Repérez-y la craquante nouvelle génération ! Poursuivez jusqu'à la Savane des buffles qui cohabitent paisiblement avec des oiseaux (de proie). Admirez un peu plus loin les girafes et les zèbres galopant dans le sable. Et n'oubliez pas les koalas, l'aquarium récifal et le Jardin à papillons !

Nous vous proposons de choisir le matin entre deux visites guidées, soit « le zoo de A à Z » qui vous renseignera davantage sur les animaux, leur programme d'élevage et la recherche scientifique, soit la visite guidée du patrimoine qui vous plongera dans le riche passé du zoo.

Après une matinée riche en informations, nous irons reprendre des forces dans le somptueux « Marble Hall » situé juste à côté du zoo où nous attend un délicieux « business lunch buffet ».

L'après-midi sera libre. Vous aurez l'occasion de voir ou de revoir au travers des allées du zoo, les innombrables espèces animales qui animent cette oasis de verdure et de calme.

**OÙ ?**

*Anvers*

**PRIX**

25 €

**DÉPART**

*À préciser*



**Mercredi**  
22/09/2021

## Exploration des Galeries et Passages du Centre-Ville

**OÙ ?**

*Bruxelles-Ville*

**PRIX**

45 €

**DÉPART**

*9h45,  
place de Brouckère,  
à côté de l'Hôtel  
Métropole*

Notre guide-conférencier nous attend à côté de (feu) l'Hôtel Métropole, place de Brouckère, à l'entrée du Passage du Nord. Il nous racontera que l'idée de créer des galeries couvertes à Bruxelles vient de Léopold Ier, qui en avait admiré plusieurs à Paris.

En effet, cette idée s'est imposée dès lors que sous nos cieux pluvieux, il devait être possible de se balader, de se montrer, de faire ses emplettes sans se mouiller, dans des rues couvertes, protégées et éclairées par des verrières.

Il va sans dire que notre parcours nous mène tout naturellement vers les Galeries royales Saint-Hubert : celle de la Reine, celle du Roi et celle des Princes.

Après l'apéro à la champagnothèque, la taverne-restaurant Mokafé nous attend avec un menu typiquement bruxellois.

Ensuite, la visite-découverte se poursuit, au gré des humeurs et des anecdotes de notre guide. Il ira même jusqu'à questionner les plus aguerris d'entre nous, car il suppose que ceux-là ont connu d'autres galeries bruxelloises, à présent disparues. Bref, encore une journée bien remplie pour les seniors d'Etterbeek !



**Mercredi**

**29/09/2021**

**14h30**

**Conférence :**  
**« La grande cavalcade  
des années 60,  
en Belgique et ailleurs »**

Tout le monde a tendance à dire : « c'était mieux avant ». Oui, mais c'était quand, « avant » ? En général, on se réfère alors aux années 60, les Golden Sixties, comme on dit.

Aujourd'hui, avec la pollution, le chômage, les incivilités, les attentats, le Coronavirus, la météo qui ne tourne plus très rond, le climat qui se détraque, et bien d'autres indications négatives, on se dit effectivement que le monde tournait mieux « avant ».

Par conséquent, notre cerveau a fait le tri et décidé que la vie était plus rose « avant », il suffit de ressortir nos albums-souvenirs de jadis pour admirer nos photos de vacances à la mer, dans les Ardennes ou à l'autre bout du monde, et d'en conclure que oui, c'était mieux dans les années 60.

Nous allons donc aller faire un petit tour dans les Sixties pour se remémorer les événements heureux -mais aussi malheureux- qui nous ont marqués.

Bien entendu, comme toujours, les dires du conférencier seront confirmés par de nombreuses illustrations, photos et autres images de cette époque.

**OÙ ?**  
À préciser

**PRIX**  
6 €

# CINEMA

**Mardi**

**05/10/2021**

## **Visite commentée du « Pathé Palace »**

**OÙ ?**

*Bruxelles-Ville*

**PRIX**

**30 €**

**DÉPART**

*10h45 au pied  
de l'escalier  
de la Bourse*

Nostalgie ! Tous les seniors bruxellois se souviennent de leurs jeunes années, lorsque les rues ne voyaient passer que peu de voitures et que l'on pouvait assister à une séance de cinéma pour 5 francs.

Nostalgie ! On trouvait un cinéma à presque chaque coin de rue. Rien qu'à Etterbeek, on en comptait sept : Rio, Rixy, Albert Hall, Léopold Palace, Cinquantenaire, Eden et Saint-Michel.

Grâce à notre guide-conférencière spécialisée, nous vous proposons de replonger dans ce passé et de découvrir ce qu'est devenu le tout premier cinéma de Bruxelles : le « Pathé Palace », construit en 1913, qui accueillait aussi du music-hall et du café-concert. Hélas ! Faute de public, il ferma ses portes en 1973, avant de subir un sérieux lifting et de renaître en 2018 en tant que complexe moderne de cinéma multisalles.

La fin de ce parcours correspond à l'heure où l'on passe à table, au « Grand Café », un impressionnant immeuble d'angle, construit en 1874, que d'aucuns auront connu comme le Café de la Bourse ou Le Monico. Encore un petit morceau de l'Histoire de Bruxelles à se remémorer !



**Mardi**

**16/11/2021**

**14h30**

## **Conférence :** **« Pourquoi la guerre 14-18 fascine encore le monde d'aujourd'hui ? »**

Personne n'a oublié les innombrables commémorations qui ont été organisées de 2014 à 2018, afin que, dans le monde entier, on se souvienne de la première guerre mondiale, celle de 14-18 effectivement.

Pourquoi une telle différence entre le 11 novembre 1918 et le 8 mai 1945 ? Pourquoi le 11 novembre est-il toujours respecté en tant que jour férié légal, alors que le 8 mai ne l'est pas/plus ? Pourquoi les autorités n'accordent-elles pas la même importance à ces deux événements ?

Pourtant, 1945 est bien moins lointain que 1918 pour les populations d'aujourd'hui, et de nombreux citoyens, anciens combattants ou résistants ou simples civils d'un « certain » âge, s'en souviennent encore.

Notre conférencier vous expliquera en détail le comment et le pourquoi de cette question, qui continue à passionner les historiens, écrivains, romanciers, dessinateurs, cinéastes ....

**OÙ ?**  
*À préciser*

**PRIX**  
**6 €**



**Mercredi**

**24/11/2021**

**14h30**

## **ALT – Initiation à l'informatique**

**OÙ ?**

*À préciser*

**PRIX**

**20 €**

Lors de cette activité, les seniors auront l'occasion de découvrir les bases élémentaires du fonctionnement de l'ordinateur. L'atelier commencera par une introduction générale collective. Ensuite, les participants seront répartis dans différents groupes, en fonction des demandes.



## Excursion d'automne

**Dimanche**  
28/11/2021

A l'heure de confier nos textes à l'imprimeur, nous ne sommes, hélas, pas en mesure d'annoncer le programme de cette journée.

Mais vous n'avez aucune raison de vous inquiéter : il nous reste encore plusieurs mois pour nouer des contacts et quérir des propositions. En effet, Corona oblige, plusieurs intervenants sont soit fermés et/ou hors service, soit en attente, soit très hésitants quant à s'engager avec près d'un an d'avance.

Votre équipe organisatrice de Contact Plus vous promet de persister dans les efforts qu'elle déploie en vue de vous être agréable.

Nous envisageons même de changer notre fusil (de chasse) d'épaule et de tester éventuellement une formule complètement différente : cela constituerait une petite révolution après tant d'années de menus « gibier ».

Nous ne manquerons pas de vous informer plus amplement lorsque la situation et les circonstances seront redevenues plus normales.

Mais nous garderons notre promesse, quoi qu'il advienne !

**OÙ ?**

*À préciser*

**PRIX**

*À préciser*

**DÉPART**

*À préciser*



**Samedi**

**11/12/2021**

## **Expédition à travers l'art et le temps**

### **OÙ ?**

*Frontière  
germano-belge*

### **PRIX**

**40 €**

### **DÉPART**

*6h devant  
la Maison  
communale*

Là où jadis petits et grands contrebandiers avaient peur d'être pris par la douane ... se trouve maintenant le boulevard de la culture des Ardennes.

Directement à la frontière germano-belge, nous vous proposons un mélange d'expositions magnifiques :

- ArsKrippana présente des œuvres de crèches du monde entier ;
- ArsFigura mène à travers la magnifique époque impériale avec une collection unique de poupées ;
- La collection de trains miniatures ArsTecnica fait battre le cœur des modélistes ferroviaires ;
- ...

Au programme de cette journée :

- Petit-déjeuner
- Visite libre
- Visite avec guide-conférencier
- Menu ardennais

Des visites de sites étonnants, fascinants, instructifs, remplis de souvenirs, de nostalgie et d'émotions, tantôt surprenants, tantôt apaisants.



**Vendredi**

**17/12/2021**

## **Marché de Noël et shopping à Ostende**

Cet hiver, cap sur Ostende ! Alors que le thermomètre frôle les 0°C, la magie de Noël s'installe avec douceur dans la ville côtière belge. Une destination féerique, à laquelle on ne songe pas assez!

À Ostende, le plaisir d'hiver se joue au pluriel : deux marchés de Noël animent la ville. D'un côté, le parc Léopold accueille Winter in het Park : une cinquantaine de chalets, ainsi qu'une patinoire dressée sur l'étang. De l'autre côté, la Vissersplein se transforme en Village de Noël avec plus de 150 arbres et de nombreuses maisonnettes. Idées cadeaux, gaufres, fromages, huîtres, vin chaud ... tous les ingrédients sont réunis pour passer une bonne après-midi !

**OÙ ?**

*Ostende*

**PRIX**

**5 €**

**DÉPART**

*À préciser*



**À définir**

## **Gouter de Printemps et de Noël**

**OÙ ?**

*À définir*

Comme chaque année, les traditionnels goûters seront organisés. Malheureusement, pour des raisons logistiques, il n'est pas encore possible de proposer des dates.

Que ceci ne vous empêche pas de déjà vous inscrire pour y participer ! Au programme, un goûter convivial et une ambiance musicale garantie. Une participation de 10 euros par personne participante est demandée.



## Cours de gymnastique

**Lundi ou  
mercredi**  
*de 10h00  
à 11h00  
(excepté congés  
scolaires)*

**OÙ ?**

*Centre des sports,  
rue des Champs 71*

**PRIX**

**70 €**

Ces cours sont donnés par un kinésithérapeute et ont été spécialement étudiés pour les seniors. Mise en train comportant un enchaînement d'exercices cardio-vasculaires entrecoupés d'exercices de récupération et d'assouplissement. On retrouve également la prise de conscience respiratoire, des exercices de sauvegarde du dos, des éléments de stretching et, bien sûr, principalement des abdominaux adaptés, exécutés lentement en tenant compte du souffle et avec une sauvegarde du périnée. Des éléments de relaxation sont régulièrement insérés dans les deux modules, en rapport avec des techniques de yoga et de tai-chi. L'ensemble des cours est adapté en fonction de la moyenne d'âge générale des participants.



**Jeudi**  
**de 17h30**  
**à 18h30**  
*(excepté congés  
scolaires)*

## Cours de danse et de fitness

### OÙ ?

*Centre des sports,  
rue des Champs 71*

### PRIX

**70 €**

Ce cours de danse est spécialement conçu pour les seniors, permettant ainsi de recréer les mouvements que vous appréciez tant, mais avec une intensité moindre. Les chorégraphies vous permettront de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Nous vous offrons un cours collectif dans une ambiance qui vous permettra de conserver, voire d'améliorer, votre forme physique. Le but de ces cours est de passer un moment convivial tout en ayant un effet bénéfique sur votre santé.

# RESPECT DE LA VIE PRIVÉE

Le service Contact Plus de la commune d'Etterbeek traite vos données personnelles en vue de permettre votre inscription aux différentes activités et vous transmettre toute information relative à celles-ci.

Vos données ne sont transmises à aucun tiers et seront supprimées à la fin de l'année de programmation.

Nous attachons une grande importance au respect de votre vie privée et à la protection de vos données à caractère personnel. Nous agissons en toute transparence, conformément au règlement général sur la protection des données (UE) 2016/679 (ci-après dénommé « RGPD »).

L'administration communale d'Etterbeek traite vos données personnelles afin de vous inviter à participer aux activités organisées pour les seniors de la commune. Les données utilisées pour ce traitement sont : le nom, l'adresse et l'âge. La base légale du traitement est l'exécution d'une mission d'intérêt public (cf. article 6.1e) du RGPD.

Vos données sont conservées tant que vous êtes identifié comme personne inscrite dans le registre de la Population, des Etrangers ou de l'Etat-civil de la commune d'Etterbeek. Seules les personnes habilitées de l'administration communale d'Etterbeek ainsi que ses sous-traitants pourront accéder à vos données à des fins strictement réservées à leur mission.

Conformément aux dispositions du RGPD, vous pouvez demander à tout moment de ne plus recevoir cette brochure et exercer vos droits d'accès, de rectification et de suppression de vos données en envoyant un mail à [senior@etterbeek.be](mailto:senior@etterbeek.be) ou par courrier à l'administration communale d'Etterbeek – service Contact Plus, rue des Champs 65.

# MODALITES D'INSCRIPTION POUR LES ACTIVITES PROPOSEES

**ATTENTION !** Les horaires des activités sont donnés à titre indicatif. Les horaires définitifs vous seront transmis dans les courriers de confirmation après réception de votre paiement.

## Comment procéder ?

1. Vous renvoyez le plus rapidement possible le bulletin d'inscription, dûment complété.
2. Vous procédez au paiement de l'activité en temps utile.

Pour que votre inscription soit parfaitement valable, nous devons d'abord réceptionner votre bulletin d'inscription et par la suite vos différents paiements.

Pour des raisons d'organisation, les activités La Revue, la visite de la Maison communale, l'atelier beauté, la conférence du 1<sup>er</sup> février, la pièce de théâtre « Cuisine et dépendance » ainsi que la Saint-Valentin sont, si vous souhaitez y participer, à payer immédiatement et séparément sur le compte bancaire n° BE47 0910 1763 0080 de l'Administration communale d'Etterbeek avec la mention « Revue », « Atelier beauté », « Cuisine et dépendance », etc. ... Pour toutes les autres activités, nous vous écrivons pour confirmer votre inscription, ENSUITE vous effectuerez le paiement sur le même compte bancaire avec la mention adéquate.

**Attention !** le nombre de places étant limité, nous vous conseillons de ne pas trop tarder pour nous renvoyer votre formulaire d'inscription. De manière générale, aucun remboursement ne sera effectué sauf circonstance exceptionnelle ou certificat médical.

# BULLETIN DE PARTICIPATION

**À retourner dûment complété et signé à :**

*Administration communale d'Etterbeek*

Service Contact Plus (Isabelle PINON)

Rue des Champs 65, 1040 Bruxelles

Tél : 02 627 24 07

senior@etterbeek.be

**Je soussigné(e),**

NOM + prénom : .....

Adresse complète : .....

Tél. fixe : 02 / ..... GSM n° : .....

Adresse e-mail : .....

Nombre de personnes : .....

Je m'engage à respecter les "modalités pratiques" énoncées ci-contre et j'ai coché la/les case(s) de(s) activité(s) auxquelles je désire participer.

**Date : ...../...../.....**

**Signature :**

# TABLEAU DES ACTIVITÉS

Veillez cocher les activités auxquelles vous désirez participer et noter le nombre de participants pour chaque activité cochée

<input type="checkbox"/> La revue des Galeries Participants X .....	<input type="checkbox"/> Visite guidée Maison Communale Participants X .....	<input type="checkbox"/> Atelier beauté « On prend le temps pour soi » Participants X .....	<input type="checkbox"/> Conférence : « Le rôle primordial de la Belgique » Participants X .....	<input type="checkbox"/> Cuisine et Dépendances Participants X .....	<input type="checkbox"/> Fête Saint-Valentin à la Panne Participants X .....
<input type="checkbox"/> Atelier Smartphone - débutant Participants X .....	<input type="checkbox"/> Conférence : « Sommes-nous plus libres aujourd'hui qu'avant mai 68 ? » Participants X .....	<input type="checkbox"/> De la Vigne au Vin en passant par le Château Participants X .....	<input type="checkbox"/> Concert Philharmonique Participants X .....	<input type="checkbox"/> Concert « Âge tendre, la tournée des idoles » Participants X .....	<input type="checkbox"/> Découverte d'un des plus beaux villages de Wallonie Participants X .....
<input type="checkbox"/> Théâtre : « Dix ans après » Participants X .....	<input type="checkbox"/> Visite des serres royales et du cimetière de Laeken Participants X .....	<input type="checkbox"/> Détente et Gourmandise Participants X .....	<input type="checkbox"/> Visite du Jardin et maison Hap Participants X .....	<input type="checkbox"/> Atelier Smartphone - approfondi Participants X .....	<input type="checkbox"/> Découverte d'une ville côtière Participants X .....
<input type="checkbox"/> Entre évasion et adrénaline Participants X .....	<input type="checkbox"/> Mini-croisière sur le canal de Charleroi Participants X .....	<input type="checkbox"/> Promenade à travers Bruges Participants X .....	<input type="checkbox"/> Plaisirs d'été Participants X .....	<input type="checkbox"/> Zoo d'Anvers Participants X .....	<input type="checkbox"/> Exploration des Galeries et Passages du Centre-Ville Participants X .....
<input type="checkbox"/> Conférence : « La grande cavalcade des années 60, en Belgique et ailleurs » Participants X .....	<input type="checkbox"/> Visite commentée du cinéma « Pathé Palace » Participants X .....	<input type="checkbox"/> Conférence : « Pourquoi la guerre 14-18 fascine encore le monde d'aujourd'hui ? » Participants X .....	<input type="checkbox"/> Initiation à l'informatique Participants X .....	<input type="checkbox"/> Excursion d'automne Participants X .....	<input type="checkbox"/> Expédition à travers l'art et le temps Participants X .....
<input type="checkbox"/> Marché de Noël et shopping à Ostende Participants X .....	<input type="checkbox"/> Gouter de Noël Participants X .....	<input type="checkbox"/> Gouter de Printemps Participants X .....	<input type="checkbox"/> Cours de gymnastique Participants X .....	<input type="checkbox"/> Cours de danse et de fitness Participants X .....	