



HAINAUT



ANTENNE
DE MOUSCRON

VOS RENDEZ-VOUS C'EST ÇA LA PROVINCE !

Des équipes, chaque jour,
au service du Citoyen.

P.6-16

conférences,
culture, projets



P.32-33

formations nouvelles
technologies



P.31

Marches à venir





HAINAUT SENIORS ANTENNE DE MOUSCRON

Une initiative de la Direction générale de l'Action sociale de la Province de Hainaut, avec le soutien de l'AFUTAB (Association Francophone des Universités Tous Âges de Belgique), l'Extension de l'ULB de Tournai et Europe Direct, service de Hainaut Développement et en partenariat avec Action Médias Jeunes, la Frégate, l'Asbl Avance (Parkinson), le Dispens'Air de Mouscron et Gymsana.

Publication de janvier à juin 2023

D'autres antennes Hainaut Seniors sont également actives sur le territoire hainuyer. Plus de renseignements auprès de notre secrétariat ou en consultant le site Hainaut seniors :

www.hainaut-seniors.be

Avec le soutien de :



Et en partenariat avec :



Centre d'Affaires du Risquons-Tout (CART)
Rue de L'Echauffourée, 1 • 7700 Mouscron
056/56.13.85
Caroline.vansteenbrugge@hainaut.be



Hainaut Seniors Mouscron

www.hainaut-seniors.be

sommaire des activités

SAISON 2022-2023

Sommaire	3
Coordonnées	4
Modalités pratiques	5
Conférences	6, 7
Nouveauté – Musées et Collections du Monde	8, 9
Nouveauté – Culture, faites passer !	10, 11
Nouveauté – C’était mieux maintenant !	12, 13
Nouveauté – Des livres... et vous !	15
Nouveauté – Rencontre avec l’ADMD	16
Bulletins d’inscriptions	17 à 20
Expositions à Mouscron	21
Excursions : • Koksijde	22 à 29
• Amiens	
• Baie de Somme	
• Parcours d’observation à Bruxelles	
• Tournai	
Gymnastique	30
Marches	31
Cours en visioconférence	32
Cours particuliers en informatique	33
Scrabble	34
Quiz	35
Dates mémo	36



Sous l'égide de la Direction Générale de l'Action Sociale de la Province de Hainaut

Renseignements

CART (Centre d'Affaires du Risquons-Tout)
Hainaut Seniors Mouscron
1, rue de l'Echauffourée • 7700 Mouscron

Responsable : Caroline Vansteenbrugge – caroline.vansteenbrugge@hainaut.be –
056/56.13.86

Secrétaire : Martin Nackart – martin.nackart@hainaut.be – 056/56.13.85

Les conférences de la saison académique 2022-2023

Les mardis de 14h30 à 17h00 au Centre Culturel Marius Staquet

Place Charles de Gaulle • 7700 Mouscron



Les activités de la saison académique 2022-2023
sont organisées du lundi au vendredi (hors congés scolaires)

Elles se déroulent (sauf exceptions) au CART

1, rue de l'Echauffourée • 7700 Mouscron



modalités pratiques

COTISATION ANNUELLE

(valable de septembre 2022 à août 2023)

Paiement à effectuer sur le numéro de compte
ASBL Hainaut Seniors Gestion – Antenne de Mouscron

41€/personne – 62€/couple.

IBAN BE52 0011 7490 3709 avec la communication « **Cotisation** »

Cette cotisation vous permet d'accéder :

- librement aux conférences et activités gratuites (scrabble, quiz, parcours d'observation, etc.)
- aux excursions et activités payantes.

De plus, vous obtenez :

- une carte d'étudiant
- une couverture d'assurance en responsabilité civile et dommages corporels* durant les activités auxquelles vous participez.

NON-MEMBRE

- Conférence : 7€/conférence
- Activité/excursion : un paiement ou un supplément sera sollicité à chaque participation (renseignements au secrétariat).

RÈGLEMENT

Excursions :

- Pourboire : lors des excursions, le pourboire du chauffeur n'est pas compris dans le prix, il est à discrétion.

Désistement :

- le jour même : aucun remboursement
- après la date limite d'inscription : un remboursement partiel selon les frais réels sauf si vous trouvez un remplaçant.

PHOTOS

- Lors des activités, excursions, etc., des photos peuvent être prises pour étayer la brochure, la page Facebook, etc. Si vous ne souhaitez pas y figurer, veuillez en avertir systématiquement le photographe.

* La responsabilité de l'organisateur n'est nullement engagée en ce qui concerne les dommages matériels.



Les conférences

de la saison académique 2022-2023



MARDI 10 JANVIER 2023

Le sionisme chrétien ou l'invention de la Terre Sainte, un autre regard sur le conflit israélo-palestinien

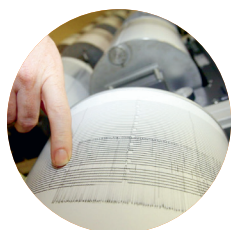
Serge Hustache – Président du Collège provincial, écrivain, Président de Rencontres des Cultures d'Orient et d'Occident



MARDI 17 JANVIER 2023

L'euthanasie, le droit à la mort, l'acharnement thérapeutique, la fin de la vie

Jean-Louis Vincent – Professeur de soins intensifs à l'ULB, membre de l'Académie Royale de Médecine de Belgique



MARDI 24 JANVIER 2023

L'origine et l'impact des grands tremblements de terre dans les régions continentales stables

En collaboration avec l'Extension de l'ULB de Tournai

Thierry Camelbeeck – Sismologue, chercheur et professeur à l'ULB



MARDI 07 FÉVRIER 2023

Pour sauver la planète, faut-il faire moins d'enfants ?

En collaboration avec l'Extension de l'ULB de Tournai

Jean-Michel Decroly – Docteur et professeur en sciences géographiques, démographie et tourisme à l'IGEAT de l'ULB



MARDI 07 MARS 2023

Les bienfaits (et les méfaits) de l'intelligence artificielle

Charlotte Nachtgael – Chercheuse ARIAC du Machine Learning Group de l'ULB

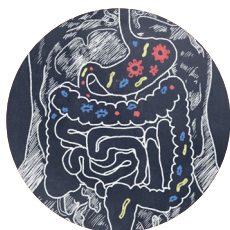


MARDI 14 MARS 2023

Horizon économique : du neuf ?

Etienne de Callataÿ – Economiste, président honoraire de la Société Royale d'Économie Politique de Belgique





MARDI 21 MARS 2023

Les secrets et les pathologies de l'intestin

**Docteur en sciences biomédicales, pharmacien,
biologiste et maître de recherche FNRS**



MARDI 04 AVRIL 2023

L'Union européenne face à la montée en puissance
de la Chine sur la scène internationale

En collaboration avec Europe Direct

Tanguy de Wilde d'Estmael - Docteur en sciences politiques



MARDI 11 AVRIL 2023

L'agro-écologie garantit-elle la souveraineté alimentaire ?

En collaboration avec l'Extension de l'ULB de Tournai

Jean-Claude Grégoire - Ingénieur agronome à l'ULB



MARDI 18 AVRIL 2023

Adieu la démocratie ?

En collaboration avec l'Extension de l'ULB de Tournai

Pascal Delwit - Professeur de sciences politiques à l'ULB



MARDI 16 MAI 2023

Picasso et le communisme

Donatienne Blanjean - Historienne de l'art



MARDI 23 MAI 2023

L'impact des comportements sur l'ADN

**Nathalie Zammatteo - Docteure en sciences biologiques,
thérapeute somato-physique**



MARDI 30 MAI 2023

Des faux célèbres aux maîtres faussaires

Christiane Struyven - Avocate honoraire



Nouveauté

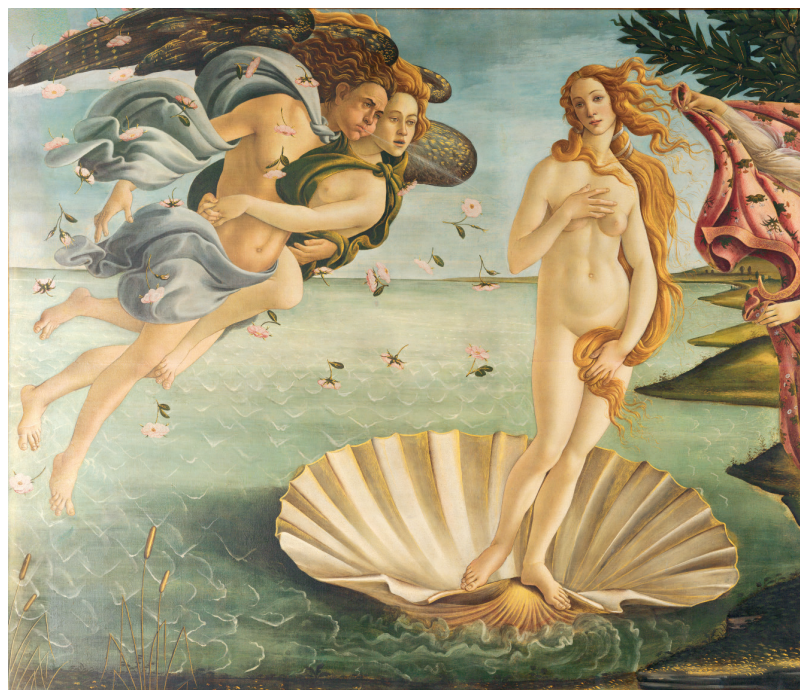
Musées & Collections du Monde



Séminaire présenté par
Grégory Vroman
Historien de l'art

*Ce cycle permettra de découvrir
quatre collections ou musées,
publics ou privés, de pays différents.*

C'est un parcours original, et sans nécessité de voyager, qui est proposé au travers de quatre séances. Chacune d'elles est consacrée à un musée ou à une collection et est organisée en deux parties. La première s'intéressera aux singularités propres du lieu, notamment à son histoire, qui peut être celle du bâtiment, de la collection ou du collectionneur : un aspect qui échappe, la plupart du temps, au touriste pressé et qui est pourtant passionnant ! La seconde partie s'attachera à présenter une sélection d'œuvres, connues ou méconnues. Suivant les cas, elle pourra aussi s'attarder à dévoiler un ensemble d'œuvres qui offrent une cohérence exceptionnelle ou sur un département particulier du musée.





Pour ce premier séminaire,
sont proposés à la (re)découverte :

JEUDI 16 MARS :

La Galerie des Offices (Florence)

JEUDI 30 MARS :

Le Musée britannique (Londres)

JEUDI 13 AVRIL :

La Collection Gulbenkian (Lisbonne)

JEUDI 27 AVRIL :

Le Musée métropolitain (New York)



Ce séminaire pourrait, selon son succès, être poursuivi lors du prochain semestre.



MODALITÉ D'INSCRIPTION :

Inscription avant le mercredi 1^{er} mars

Versement de 76 € avant le mercredi 1^{er} mars sur le compte ASBL Hainaut Seniors Gestion – Antenne de Mouscron IBAN : BE52 011 7490 3709 – communication « séminaire ».

À partir de 21 personnes : le tarif sera réduit à 68 €. Dans ce cas, vous serez remboursé de la différence (8 €) directement sur le compte ayant payé.

OÙ ?

CART – 1, rue de l'Echauffourée – Mouscron
Horaires : de 9h00 à 12h00 (accueil dès 8h45)
Première séance le jeudi 16 mars
Coût : 76€ pour les 4 séances

Nouveauté Culture... faites passer !

nouveau projet participatif

Chacun.e d'entre vous porte de l'intérêt, voire une véritable passion dans un ou plusieurs domaines. Pourquoi ne pas partager avec d'autres toutes ces connaissances, ce savoir, ce don que vous avez développé ? Que ce soit en art, littérature, sciences, cuisine, broderie, jeux, vannerie, dessin, philosophie, poésie, ... Faites-en bénéficier autrui !

Pour démarrer ce nouveau projet, trois personnes ont accepté de se lancer, merci à elles ! Suivez leurs pas... N'hésitez pas ! **Cette activité n'aura d'avenir que, et uniquement, grâce à vous !**

RENDEZ-VOUS **LE VENDREDI 10 FÉVRIER À 10H**

Culture 1 « À la découverte de Jean-Claude L'Ernout, peintre mouscronnois » Présenté par Raymond Bommerez

Jean-Claude L'Ernout (1939-2016) était un artiste mouscronnois. Son style, oscillant entre surréalisme et symbolisme, mettait la femme, l'homme et l'amour dans un triangle de l'éternel cycle de vie.

Raymond Bommerez vous propose une étude de l'œuvre de son ami de toujours.



RENDEZ-VOUS **LE VENDREDI 17 MARS À 10H**

Culture 2 « Du roman au recueil de contes et de légendes »

Christian Gobyn-Degraeve a édité son premier roman à l'âge de 75 ans : « Requiem pour les dieux » dont nous avons parlé lors d'une émission « Il est l'heure mon senior » sur RQC. Fort de ce premier défi réussi, il poursuit l'aventure avec, cette fois, un recueil de contes et légendes récoltés dans les montagnes de l'Atlas marocain.

Ce second roman a pour thème « la paternité » et est, à l'heure où nous éditons cette brochure, en correction au Maroc et devrait sortir début 2023.



L'occasion vous est donnée de découvrir ce second roman, mais également le parcours parfois compliqué d'un écrivain, l'enthousiasme et la créativité de Christian et, peut-être aussi, de questionner les correcteurs de ce recueil : des instituteurs du sud du Maroc qui devraient être présents à cette période-là.



RENDEZ-VOUS **LE VENDREDI 7 AVRIL À 10H**

Culture 3 « À la rencontre de Joan Miró »

Joan Miró (1893-1983) était un peintre, sculpteur, graveur et céramiste catalan. Il est étroitement associé à l'histoire du surréalisme. Ses thèmes oniriques sont souvent peuplés de femmes et d'oiseaux, d'étoiles ou de comètes, d'images surgies de son inconscient. Sa palette aux couleurs vives est dominée par le bleu.

Claude Bernaert, grand amateur d'art, vous propose de (re)découvrir une partie de l'œuvre de Miró.



MODALITÉ D'INSCRIPTION :

Inscription avant le vendredi 27 janvier pour la première séance, le vendredi 3 mars pour la deuxième et le vendredi 24 mars pour la troisième (pour la deuxième, les informations suivront).

Versement de 4 €/séance sur le compte ASBL Hainaut Seniors Gestion – Antenne de Mouscron IBAN : BE52 011 7490 3709 – communication : culture 1, 2 et/ou 3 (ce montant comprend la location de la salle et le café).

OÙ ?

CART – 1, rue de l'Echauffourée – Mouscron
Horaires : de 10h00 à 11h15 (accueil dès 9h45)
Première séance le vendredi 10 février
Coût : • 4 €/1 séance
• 8 €/2 séances
• 12 €/3 séances

Nouveauté

Projet intergénérationnel



C'était mieux **maintenant !**

Dialogue entre générations
pour comprendre les médias

le projet

Rencontre entre deux générations pour questionner notre rapport aux médias. Ce projet sera avant tout la mise en place de moments de création collective de contenus médiatiques (audio, vidéo, écrit, multimédia, etc.) afin de témoigner, de questionner, de décrypter, mais aussi de faire passer des messages et de prendre position sur la place des médias dans nos vies, hier et aujourd'hui.

Ces multiples productions seront organisées et scénographiées au sein d'une exposition tout public.

Un vernissage sera prévu et des espaces de rencontre et de discussion où seront invités l'ensemble des participants et le grand public.

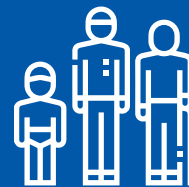


quand ?

2 rencontres entre mars et mai 2023

(précisions en février)

L'exposition se déroulera sur 15 jours entre septembre et novembre 2023. À l'heure où nous éditons ce journal, les dates des réunions ne sont pas encore arrêtées.



Projet initié par Action Médias Jeunes (Namur)

Action Médias Jeunes est une organisation de jeunesse d'éducation aux médias qui s'adresse aux jeunes de 3 à 35 ans sur tout le territoire de la Fédération Wallonie Bruxelles.

Elle a pour mission de susciter une attitude réflexive et critique des jeunes face aux médias. Pour y arriver, elle organise des ateliers et des formations d'éducation aux médias où tous lisent, analysent et produisent des contenus médiatiques



En partenariat avec la Frégate

La Frégate est une maison de jeunes située au Nouveau-Monde dont l'objectif est de rendre les jeunes citoyens, responsables, actifs, critiques, créatifs et solidaires (CRACS). Et c'est dans le quotidien, mais également par des actions ponctuelles que cet objectif se réalise. Et vous, membres de Hainaut Seniors Mouscron !

**Pour suivre le projet et,
potentiellement, y participer,
inscrivez-vous**



page 19 !





EUROPE DIRECT Hainaut

Centre d'information de l'Union européenne

Services à destination des citoyens:

Distribution de publications gratuites

Informations sur les actions de l'Union européenne

Organisation d'échanges et discussions sur l'avenir de l'Europe



Rencontrez un expert sur l'Union européenne

Posez vos questions sur l'Union européenne

Echangez sur l'avenir de l'Union européenne

Europe Direct Hainaut

Tél.: 0800 90 274 (n° gratuit)

europe.direct@hainaut.be / www.europedirecthainaut.be

 www.facebook.com/europedirecthainaut

Europe Direct Hainaut déménage!

Nouvelle adresse: Province de Hainaut - Hainaut Développement - boulevard Initialis 22 - 7000 Mons



avec le soutien financier du
SPF Affaires étrangères

Nouveauté Des livres... et vous !



Échanges mamyvore et papyvore !

Vos placards regorgent de
livres que vous ne lisez plus ?

Vous souhaitez **en lire d'autres**,
mais en connaissance de cause ?

Vous avez envie de passer
un moment agréable et convivial
autour de la lecture ?

**Ce rendez-vous
est fait pour vous !**

Lire... pourquoi ?

- On apprend un tas de choses en choisissant ce qui nous intéresse vraiment.
- On évite l'ennui, car, quand on lit, on oublie tout le reste.
- On peut en parler autour de nous et transmettre une connaissance afin d'en faire profiter autrui.

Inscription via la page 19 du journal
(surtout si vous souhaitez une place pour vos livres).

Rendez-vous les troisièmes mercredis du mois à partir de février (15/02, 15/03, 19/04, 17/05) dès 15h00 !



Et si vous gardez vos petits-enfants et souhaitez leur donner le goût de la lecture, emmenez-les (des livres seront prévus pour eux aussi) !

où ?

CART – 1, rue de l'Echauffourée – Mouscron
Horaires : de 15h00 à 16h30 (accueil dès 14h30)
Premier rendez-vous : **le mercredi 15 février**
Coût : **gratuit** et ouvert à toutes et tous quel que soit l'âge (faites passer le message !)

Nouveauté Rencontre avec l'ADMD



En parler avant et en connaître tous les rouages pour ne plus avoir à s'en préoccuper !

En complément à la conférence du 17 janvier « L'euthanasie, le droit à la mort, l'acharnement thérapeutique, la fin de la vie » présentée par Monsieur Jean-Louis Vincent, nous vous proposons un temps de rencontre pour vous permettre de poser toutes vos questions.

Il sera présenté par madame Bernadette Biset, membre de Hainaut Seniors Mouscron et Permanente de l'ADMD pour la région Mouscron-Comines-Tournai (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité).



Quels sont les objectifs de l'ADMD ?

Faire respecter la loi du 28 mai 2002 dépénalisant l'euthanasie et veiller à ce que les demandes d'euthanasie conformes aux conditions de la loi soient effectivement honorées sans imposer des procédures non prévues par la loi, notamment :

- le droit d'être correctement informé sur son état de santé et sur son traitement ;
- le droit de pouvoir refuser un traitement même de manière anticipée sur base d'une déclaration et, si un traitement est en cours, de pouvoir décider s'il doit être poursuivi ou arrêté ;
- le droit de bénéficier, si le patient le souhaite, des meilleurs soins palliatifs, conformément à la loi du 14 juin 2002 relative aux soins palliatifs.

Groupe de 10 personnes maximum pour faciliter les discussions.

Deux dates sont prévues: jeudis 19 ou 26 janvier de 10h à 11h30

Inscription avant le 8 janvier

Modalité d'inscription :

**Versement de 4 € sur le compte Hainaut Seniors
Gestion – Antenne de Mouscron IBAN :**

**BE52 0011 7490 3709 – Communication :
rencontre et date (ce montant comprend
la location de la salle et le café)**

où ?

CART – 1, rue de l'Echauffourée – Mouscron
Horaires : de 10h00 à 11h30 (accueil dès 9h45)
Le jeudi 19 janvier ou le jeudi 26 janvier
Coût : 4 € – places limitées à 10 personnes par séance



CYCLE 2022-2023 FICHE D'INSCRIPTION

UNIQUEMENT SI VOUS NE L'AVEZ PAS REMIS ENTRE SEPTEMBRE ET DECEMBRE 2022

Votre fiche est très importante, elle nous permettra de vous prévenir en cas de modifications, annulation, etc. Il est donc impératif de mentionner correctement et lisiblement vos numéros de téléphone, mail et adresse.

MONSIEUR

[illegible]

MADAME

NOM : _____ PRENOM : _____

ADRESSE COMPLÈTE

[illegible][illegible]

TÉLÉPHONE :

E-MAIL:

Déclare(nt) m'(nous) inscrire à l'antenne Hainaut Seniors Mouscron

Date et signature(s)

À retourner au CART à l'attention de Hainaut Seniors – Antenne de Mouscron

1, rue de l'Echauffourée – 7700 Mouscron

NB : n'oubliez pas de compléter le verso également

R.G.P.D.

RÈGLEMENT GÉNÉRAL DE PROTECTION DES DONNÉES



Madame, Monsieur, Cher.e Membre,

Pour nous aider à respecter les exigences de consentement du règlement Général de Protection des Données (RGPD), nous vous demandons de confirmer votre souhait de continuer à recevoir les informations relatives aux activités de Hainaut Seniors Mouscron.

Cette base de données est sécurisée et n'est en aucun cas transmise à des tiers, elle contient les données suivantes : votre nom, votre prénom, votre adresse, votre e-mail et votre numéro de téléphone.

Il vous sera toujours loisible de vous désinscrire à tout moment soit par courrier postal, soit par mail :

caroline.vansteenbrugge@hainaut

Vos données seront conservées pour une durée d'un an. Cette fiche sera à réaliser une fois par année académique. Sans réaction de votre part, vos coordonnées seront supprimées de nos fichiers et vous ne recevrez plus ni nos informations, ni les futures brochures.

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél :

J'accepte : oui / non
(biffer la mention inutile)

Date :

Signature :

Inscription Les gratuits



Merci de nous retourner cette page, elle nous permettra de vous tenir informé.e.s en cas d'annulation.

Nom : Prénom :

Tél :

ACTIVITÉS	DATES	INSCRIPTION ?
Projet intergénérationnel « C'était mieux maintenant ! »	• Rencontres entre mars et mai • Exposition entre septembre et novembre	oui / non
Des livres... et vous !	Les mercredis après-midi 15/02 15/03 19/04 17/05	oui / non
Expositions au Marius Staquet		
• Bruno D'Alimonte	Vendredi 31/03	oui / non
• Mathieu Boudeulle	Lundi 22/05	oui / non
Parcours d'observation à Bruxelles	Vendredi 2 juin	oui / non
Marches	Lundi 17 avril Lundi 24 avril Lundi 12 juin Lundi 19 juin	oui / non oui / non oui / non oui / non
Quiz	Vendredi 28 avril	oui / non
Culture, faites passer !	À partir de septembre 2023	oui / non Sujet(s) proposé(s) :

A l'exception de « Des livres... et vous ! », ces activités sont réservées aux membres en règle de cotisation. Une participation de 5 € par activité sera sollicitée pour les non-membres.

A nous retourner au CART – Hainaut Seniors Mouscron
1, rue de l'Echauffourée – 7700 Mouscron
 ou martin.nackart@hainaut.be

Inscription aux cours particuliers en informatique

voir page 33

Dates et horaires des cours

A convenir après inscription

Nom : Prénom :

Tél :

Adresse mail :

Niveau*(1) : ☐ Débutant ☐ Moyen ☐ Avancé

Formations souhaitées (plusieurs demandes possibles) :

FORMATION SOUHAITÉE	OUI	NON
Créer une adresse e-mail		
Aller sur les réseaux sociaux en toute sécurité		
Effectuer des recherches sur internet		
Nettoyer et protéger son PC		
Payer sur internet		
Acheter et vendre sur internet		
Utiliser un GPS		
Gérer sa messagerie		
Ajouter des applications		
Recherches sur internet		
WhatsApp		
Photos (classement, cloud,)		

Autre(s)*(2) :

.....

.....

.....

.....

Vous serez contacté.e. après réception de cet écrit.

*(1) cochez le niveau qui vous correspond

*(2) Expliquez ce que vous souhaitez

Mouscron – Musée des Beaux-Arts

Visites guidées par les artistes



VENDREDI 31 MARS

visite guidée de l'exposition « **Sépia Imaginarium** »
présentée par l'artiste : Bruno D'Alimonte

14H20 : rendez-vous au Musée des Beaux-Arts
(ancienne piscine)

14H30 : début de la visite

Le Sépia Imaginarium est une installation immersive de photographies contemporaines révélées dans la piscine historique de Mouscron. Le bassin servira de récipient pour une alchimie narrative où se développera une sorte de planche de contact géante composée de métaphores improbables et interactives. Dérisoires, tendres et radicales, les photographies de Bruno D'Alimonte sont accompagnées d'histoires qui vous invitent au voyage intérieur, propice à notre imaginaire.

Inscription obligatoire avant le vendredi 17 mars (voir page 19)



LUNDI 22 MAI

visite guidée par Mathieu Boudeulle

14H20 : rendez-vous au Musée des Beaux-Arts (ancienne piscine)

14H30 : début de la visite

Mathieu Boudeulle développe le concept de labyrinthe mental. La construction d'une pensée, l'émotion ressentie, la sensation d'un moment où les souvenirs sont des phénomènes complexes et pluri-formes qui s'agglomèrent et se complètent.

Pour Mathieu Boudeulle, les formes et les couleurs permettent une expression plus fidèle que les mots qui n'en seraient qu'une esquisse. Ses compositions capturent l'énergie du moment. A travers l'assemblage, le collage de matériaux de récupération (papiers anciens, papiers de soie, cartons, bois, etc.), il crée du lien entre formes et couleurs, souligné par les reliefs, les textures. Ces œuvres forment alors des passerelles entre son univers intérieur et le monde extérieur, comme une carte de son subconscient.

Inscription obligatoire avant le lundi 8 mai (voir page 19)

où ?

Musée des Beaux-Arts (ancienne piscine)
Horaires : de 14h30 à 16h30 (accueil dès 14h20)
Coût : **gratuit** pour les membres en règle de cotisation

Matinée au musée de la Fondation Paul Delvaux



7H55 : Rendez-vous sur le parking du nouveau Colruyt, rue de Menin à Mouscron

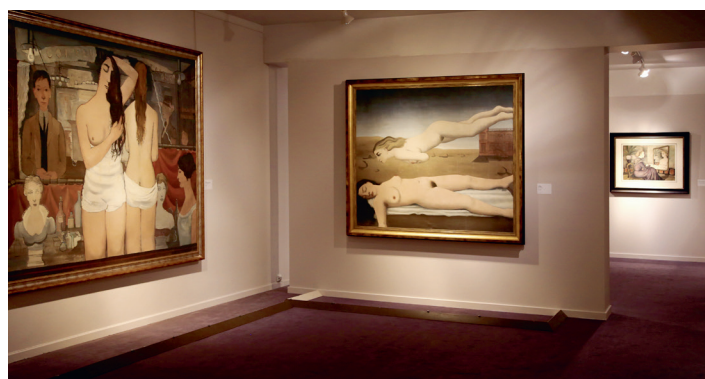
10H00 : Visite guidée du Musée de la Fondation Paul Delvaux.

Cette visite vous est proposée dans la continuité de la conférence du 6 décembre : « Paul Delvaux. Quai des songes ».

Dans une ancienne maison de pêcheur ravissante, en 1982, Paul Delvaux et son neveu, Charles Van Deun, inauguraient un petit musée dans l'intention de partager l'art de Delvaux avec le public amateur d'art.

Aventure qui commençait avec de petits moyens mais qui trouva vite le chemin de la réussite. Au fil des années, la petite maison de pêcheur fut agrandie, passant par plusieurs phases de travaux. Le musée recouvre désormais plus de 1000 m² valorisant la collection des œuvres de Paul Delvaux la plus complète au monde... Il fallut bien de la place pour exposer les quelques 3000 pièces et œuvres couvrant toutes les époques, associant les différentes techniques et révélant la diversité des sujets exploités par l'artiste.

Venez découvrir la nouvelle exposition créée pour le 125^e anniversaire de Paul Delvaux et les 40 ans d'existence du Musée. L'énorme galerie s'est vue enrichie du dépôt d'une collection privée de plus de 400 pièces qui permettra de découvrir des facettes insoupçonnées des travaux de Delvaux qui ont contribué à son évolution plastique.





Après-midi au Musée de l'Abbaye des Dunes

14H40 : Visite guidée de l'Abbaye des Dunes
et dégustation de bière

*Un plongeon rafraîchissant
dans le Moyen-Âge.*

Découvrez le rôle des Seigneurs des Dunes de Koksijde au sein de l'Ordre de Cîteaux, un projet européen avant la lettre.

De longs siècles durant, la silhouette de l'Abbaye des Dunes a dominé le paysage, jusqu'à ce que l'usure du temps prît le dessus. Des fouilles et des campagnes de restauration approfondies ont permis de déterrer le plan au sol. En l'espace de quelques siècles, cette dernière était devenue l'une des institutions les plus puissantes au sein du comté de Flandre. Aujourd'hui la superficie murée frappe l'imagination.

Revivez la vie quotidienne dans une abbaye cistercienne médiévale : la façon de vivre, de travailler, de prier, de manger, de jouer, d'aimer... Vous serez étonné de voir à quel point l'homme du Moyen-Âge est différent, et pourtant semblable, à l'homme d'aujourd'hui.

De tous temps, l'homme a été confronté à la lutte entre la théorie et la pratique, entre les idéaux et la réalité quotidienne. Une attention toute particulière est accordée à l'ancienne abbaye cistercienne locale Notre-Dame des Dunes. Cette visite se terminera par une dégustation des quatre bières de St. Idesbald.

11H45 : Déjeuner au restaurant Le Real

Kir

Potage du jour

Roulade de dinde, sauce champignons,
salade, tomates et croquettes

Panna Cotta de chocolat blanc
et coulis de fruits rouges

Café et son cake « maison »
(1 boisson comprise : soft, vin ou bière)

Le prix comprend :

le transport en autocar, les
visites guidées prévues au
programme, le repas bois-
sons comprises et la dé-
gustation de bières.



MODALITÉ D'INSCRIPTION :

Versement de 93€ avant le 28/02/2023 sur le compte ASBL
Hainaut Seniors Gestion – Antenne de Mouscron
IBAN BE 52 0011 7490 3709 communication « Koksijde »

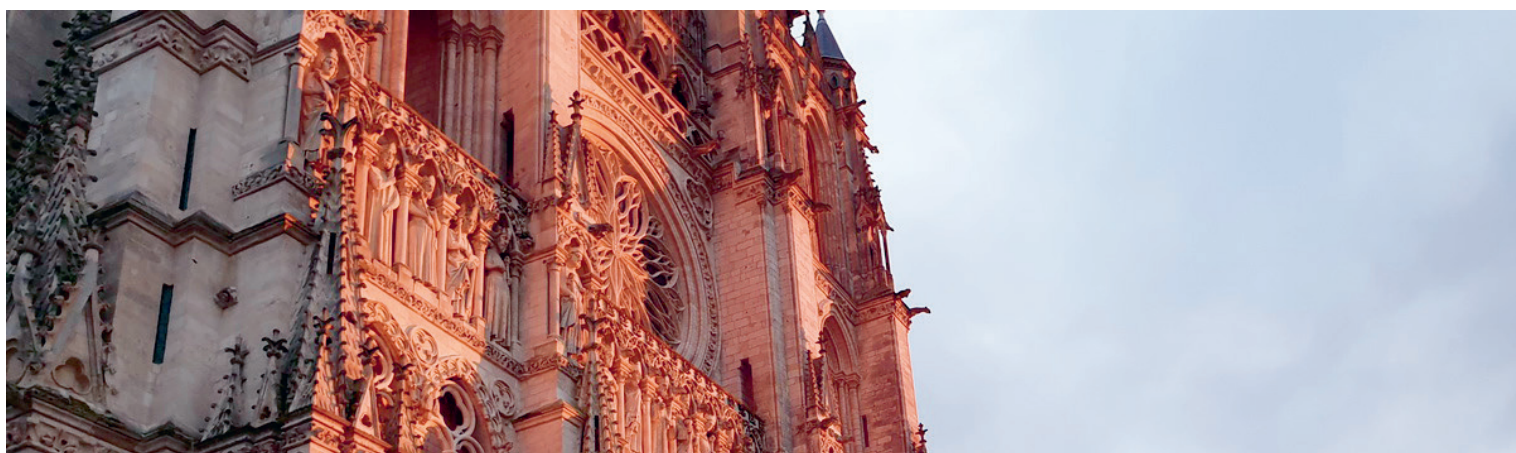


Retour prévu à Mouscron vers 18h30

**Réservation avant le mardi 28 février 2023
au plus tard.**

Excursion Amiens

Le mardi 25 avril 2023



Du pittoresque quartier Saint-Leu construit sur l'eau au site extraordinaire des Hortillonnages...

7H30 : Rendez-vous sur le parking du nouveau Colruyt – rue de Menin à Mouscron

10H00 : visite guidée de la cathédrale Notre-Dame

Capitale de la Picardie et ville d'Art et d'Histoire, Amiens possède un joyau de l'art gothique : la cathédrale Notre-Dame. Inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, elle est, avec ses 145 mètres de longueur et ses 42 mètres de hauteur, la plus grande cathédrale de France ! Elle présente en outre une très belle homogénéité qui s'explique par le fait qu'elle fut construite en moins d'un siècle. Sa splendide façade, au portail richement décoré, suscite l'admiration... Une statuaire d'exception !

11H30 : visite guidée du vieil Amiens

En contrebas de la cathédrale, le quartier Saint-Leu a gardé un charme moyenâgeux. Certains se risquent même à le décrire comme la petite Venise du Nord. Au Moyen-Âge, l'eau et les moulins apportent l'énergie nécessaire à l'activité des tisserands, teinturiers, tanneurs et autres meuniers. Aujourd'hui, le charme du quartier historique de Saint-Leu invite à la flânerie à travers ses ruelles pittoresques aux maisons colorées, faites de torchis, de bois et de brique. On apercevra un moulin à eau qui tourne encore, une petite place pleine de charme avec au centre une statue du personnage Lafleur, ou encore l'église du quartier.... Le tout traversé de toute part par les canaux.



12H45 : déjeuner au bord de l'eau

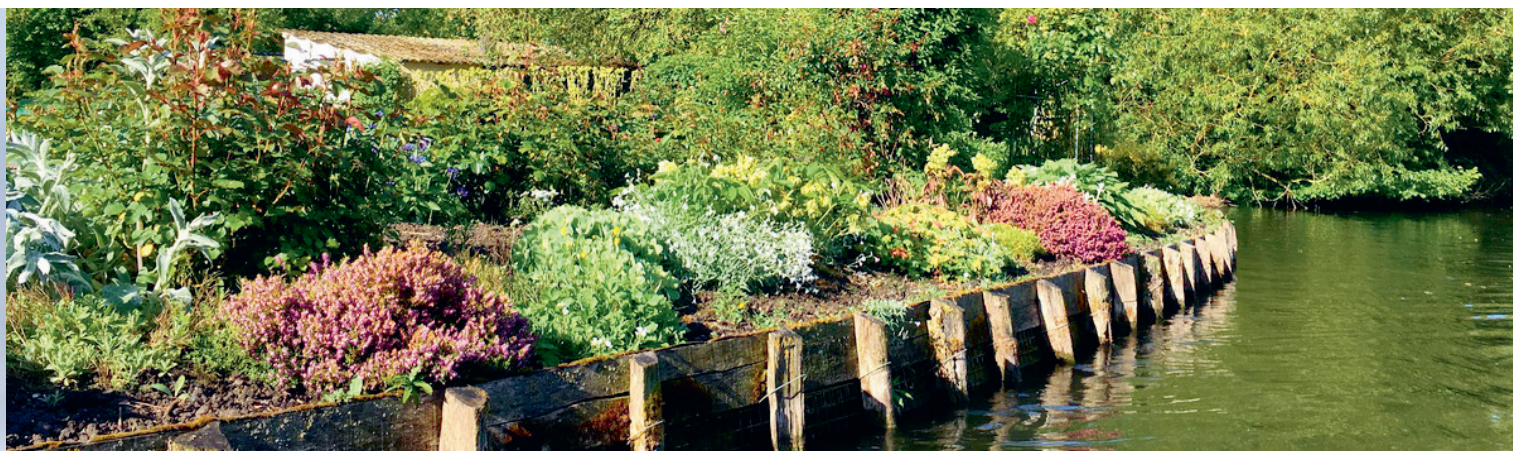
Kir Picard

Tranche de pâté de canard d'Amiens

Potjevleesch et pommes de terre sautées

Moelleux au chocolat cœur moulant et crème anglaise

(¼ de vin, eau et café compris)



15H00 : Promenade commentée en barque dans les Hortillonnages

À quelques centaines de mètres de la cathédrale gothique, les Hortillonnages présentent une mosaïque exceptionnelle de jardins flottants entrecoupés de canaux. Les Hortillonnages d'Amiens existeraient depuis l'Antiquité. Ils sont situés dans l'ancien lit de la Somme naturellement marécageux. Le nom du site provient du latin "hortus" qui signifie jardin. Aujourd'hui, plus de mille propriétaires partagent cet espace verdoyant de 300 hectares pour leurs activités de maraîchage ou leurs loisirs tels que le jardinage, la pêche, l'observation de la nature...

Cet écrin de verdure bercé par le fil de l'eau invite à la contemplation et au repos.

Les Hortillonnages amiénois sont inscrits à l'Inventaire National des Sites et l'UNESCO envisage leur classement comme Site d'Intérêt Mondial.



Le prix comprend :

le transport en autocar, les visites guidées prévues au programme, le repas boissons comprises (apéritif, ¼ de vin, eau et café)

MODALITÉ D'INSCRIPTION :

Versement de 91€ avant le 20 mars sur le compte ASBL Hainaut Seniors Gestion – Antenne de Mouscron
IBAN BE52 0011 7490 3709 communication « Amiens »

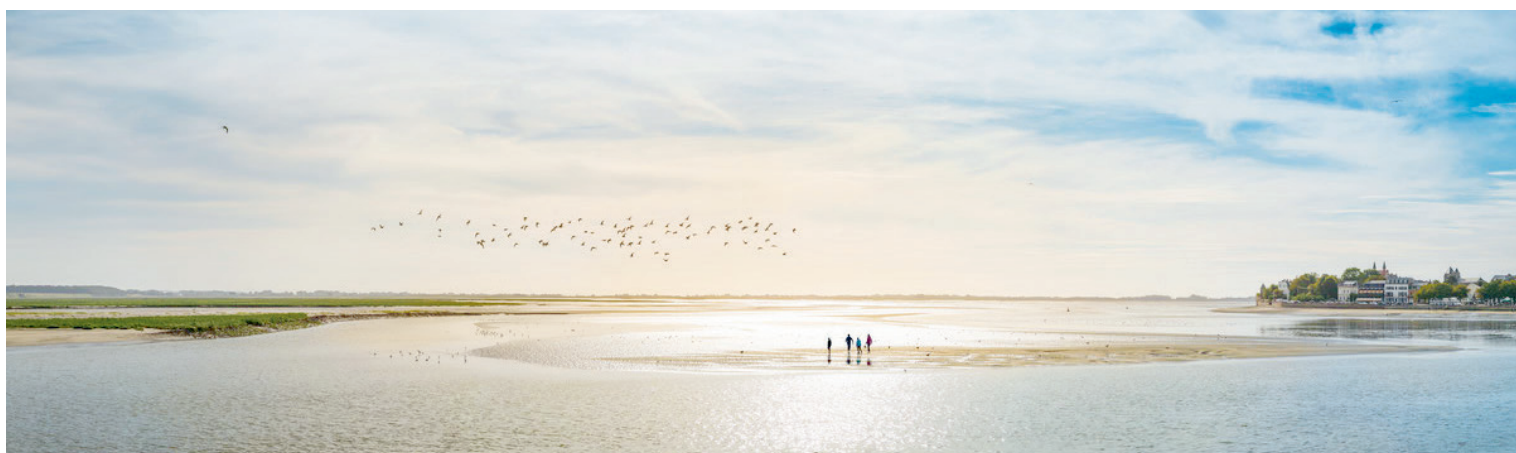


Retour prévu sur Mouscron vers 19h15

Réservation avant le lundi 20 mars

Excursion Baie de Somme

Le jeudi 25 mai 2023



Paysages, impressions de bout du monde, falaises, sable, dunes, galets et marécages se succèdent et se complètent pour créer un paysage extraordinaire loin du rivage de béton.

6H00 : Rendez-vous sur le parking du nouveau Colruyt – rue de Menin à Mouscron

9H30 : Traversée de la baie au départ de Saint-Valery-sur-Somme pour arriver au Crotoy.

La Baie de Somme, cet écrin exceptionnel où toutes sortes d'espèces d'oiseaux et de poissons prolifèrent, vous sera présentée lors d'une traversée pédestre unique.

Outre le plaisir de se balader dans cet endroit sublime qui constitue un patrimoine naturel extraordinaire, vous aurez l'occasion d'observer une biodiversité incomparable.

De Degas à Corot, de Jules Verne à Colette... Ce paysage magnifique en a inspiré plus d'un.e, c'est même ici, au Crotoy, que Jules Verne a écrit « Vingt Mille Lieues sous les mers »...

Comme ces artistes, des milliers d'oiseaux migrateurs s'y sont réfugiés. La plus grande colonie de phoques de France s'y est d'ailleurs installée. Venez découvrir l'authenticité, le naturel et la beauté de cette région.

13H00 : déjeuner au Crotoy

Kir

Moules marinières, frites

Dessert maison

Une bière pression ou ¼ de vin



15H15 : Visite guidée de l'Abbatiale de Saint-Riquier.

L'Abbatiale de Saint-Riquier est un archétype des différentes époques du gothique et est classée monument historique en 1840

Elle est fondée par le futur Saint Riquier en 625, sur une source, objet d'un culte païen très ancien.

L'abbaye devient royale en 632 par la protection que lui accorde Dagobert 1^{er}. Sa façade de style gothique flamboyant est richement sculptée. La statuaire intérieure est un excellent exemple de l'art picard.

Joyau de l'architecture gothique, l'Abbaye a connu de nombreuses destructions dues aux incendies et aux pillages, mais reste aujourd'hui l'un des plus beaux édifices de France, notamment grâce aux travaux réalisés par Charles d'Aligre, au XVII^{ème} siècle.

Venez découvrir l'histoire et la richesse patrimoniale de ce site. La visite comprend les anciens bâtiments abbatiaux, l'abbatiale et sa chapelle privée aux peintures murales du début du XVI^e siècle ainsi que les jardins.



Pour cette visite, mieux vaut prévoir :

- des bottes en caoutchouc ou chaussures imperméables (vous êtes susceptibles de marcher dans l'eau) et peut-être même une petite serviette pour vous essuyer les pieds
- une bouteille d'eau (vous marcherez durant 2h30)
- des jumelles si vous en avez (le guide apportera une longue vue, mais si vous avez votre propre matériel, vous pourrez profiter davantage du paysage et de la colonie de phoques tenus à 400 mètres)

Et, selon la météo :

- un coupe-vent et un bon pull
- une casquette ou un chapeau, des lunettes de soleil et de la crème solaire (pour vous préserver du soleil que l'on espère présent !)

Le prix comprend :

le transport en autocar, les visites guidées prévues au programme, le repas (boissons comprises).

MODALITÉ D'INSCRIPTION :

Versement de 90€ avant le 20/04/2023 sur le compte ASBL Hainaut Seniors Gestion – Antenne de Mouscron

IBAN BE52 0011 7490 3709 communication « Baie de Somme »

Retour prévu à Mouscron vers 19h30

Réservation avant le 20 avril 2023.

Excursion Le Vendredi 2 juin 2023

Parcours d'observation à Bruxelles

Inscription obligatoire



Aux membres qui n'ont pas encore eu l'occasion d'y participer précédemment.

Un parcours d'observation, qu'est-ce donc ?

Vous êtes par groupes de 3 ou 4 personnes (éventuellement constitués sur place) à Bruxelles et vous allez en visiter une zone dans les moindres recoins, le nez en l'air pour repérer où peuvent bien se nicher les photos à situer sur le plan, à chercher où trouver les réponses aux questions portant sur les édifices, personnages emblématiques, curiosités rencontrées en cours de route...

Un parcours de 2h30 environs (+ pause facultative mais souvent bienvenue au bistrot), une quarantaine d'informations à trouver, une quinzaine de photos à localiser et le tour est... « bouclé »

DÉPART : en train de la gare de Mouscron
(ticket à acheter par vos soins)

Les horaires vous seront communiqués ultérieurement.



Gratuité pour les membres en règle de cotisation

Participation de 5 € pour les non-membres
(à régler sur place)

Inscription pour le mercredi 24 mai au plus tard
auprès de Philippe Dubois : 056/84.22.05 ou via le
bulletin d'inscription page 19

Excursion

Tournai : rendez-vous avec l'histoire

Le mardi 6 juin 2023



Rendez-vous dans le hall de la gare de Mouscron à 8h50 (veillez à avoir votre titre de transport au préalable)

DÉPART : en train à 9h03 pour Tournai

8H50 : Rendez-vous dans le hall de la gare de Mouscron à 8h50 (veillez à avoir votre titre de transport au préalable).

9H30 : L'Escaut au fil du temps : visite guidée pédestre

Depuis l'époque romaine jusqu'aujourd'hui, l'histoire de Tournai est intimement liée à l'Escaut et la ville lui doit sa croissance.

La promenade évoquera le passé, le présent et l'avenir de Tournai en longeant les berges du fleuve en commençant par le pont des Troues et son nouvel aspect.

Sur le parcours, le guide décrira les bâtiments les plus représentatifs : l'ancienne clinique Saint-Georges, les maisons de style Louis XIV rénovées, l'église des Rédemptoristes, le site de l'ancienne brasserie du Lion, la maison du patron brasseur devenue « maison internationale », l'ancienne faïencerie F-J Peterinck et l'ancien cinéma.

12H00 : déjeuner au restaurant « L'Îlot doré »

Apéritif

Croquette « Bouillabaisse » maison (spécialité)

Suprême de volaille farci aux champignons des bois, sauce crème, croquettes

Tarte au flan

(2 boissons durant le repas comprises)

14H30 : visite guidée des souterrains de la Citadelle

Plongez dans les entrailles des faubourgs de Tournai à la découverte de ses souterrains. 500 mètres de galeries peu connues, encore aménagées pour la défense des citadelles françaises (17^{ème} siècle) et hollandaises (19^{ème} siècle), vous attendent ! En collaboration avec les autorités locales, les membres de l'ASBL « Les Amis de la Citadelle » vous feront découvrir un pan méconnu de l'histoire du patrimoine militaire tournaisien au travers de l'architecture de ce vaste réseau souterrain.

Fin de la visite vers 17h – Retour selon votre convenance.

Places limitées à 25 personnes ! Réservation avant le jeudi 18 mai. Le prix comprend : les visites guidées prévues au programme, le repas boissons comprises (apéro et deux boissons).

Modalité d'inscription :

Versement de 55 € avant le 18 mai sur le compte ASBL Hainaut Seniors Gestion – Antenne de Mouscron

IBAN BE52 0011 7490 3709 communication « Tournai »



Cours sportifs Saison 2023

gym douce



Avec l'âge, les muscles s'affaiblissent et les articulations se détériorent... Il existe des solutions pour retarder et même prévenir ce processus. **La gym douce est une activité physique adaptée et ludique**, qui alterne travail debout et assis, en s'adaptant au rythme de chaque participant. Elle ne comporte pas d'exercices violents, difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, ainsi que la capacité à se mouvoir aisément. Le tout **dans une atmosphère décontractée et conviviale**.

Pour toute nouvelle inscription, **la première séance est gratuite**. Elle vous permettra de vous familiariser avec le professeur et de vous rendre compte des bénéfices que ce sport peut vous procurer.

En partenariat avec



Avec **Félix Thiebaut** – Professeur d'éducation physique formé en APA pour seniors et personnes atteintes de maladies chroniques.



Modalité d'inscription :

Versement de 60 €/carte de 10 séances sur le compte ASBL Hainaut Seniors Gestion – Antenne de Mouscron

IBAN BE52 0011 7490 3709
communication « gym douce ».

Où ? La Grange
Rue de la Vellerie, 133
Mouscron

Horaires ? Tous les mercredis
de 9h30 à 10h30

Coût ? 60€/10 séances

Les promenades nature

Les lundis 17 et 24 avril
et 12 et 19 juin 2023



LE LUNDI 17 AVRIL 14H30

Rendez-vous à 14h15 devant l'église d'Espierres (Sint-Jan-Baptistkerk van Helkijn). Place Communale à Espierres-Helchin

Balade le long du canal de l'Espierres pour une distance de 6 Km sur un chemin asphalté et plat. Après la marche, possibilité de prendre une boisson à Lasspierinn. **Inscription avant le 10 avril (page 19)**



LE LUNDI 24 AVRIL 14H30

Rendez-vous à 14h15 devant l'église de Rekkem (Sint-Niklaas Kerk) Moeskroenstraat, 696 - Menen

Aux abords de la Lys, ce parcours de 7 Km passe par les voies et sentiers de Rekkem et Lauwe. Au retour, nous passerons près de l'église de Rekkem où se trouve le café Le Central pour une collation si vous le souhaitez. **Inscription avant le 17 avril (page 19)**



LE LUNDI 12 JUIN 14H30

Rendez-vous à 14h15 devant l'église de Kain en face du café Le Colombophile, Rue Raoul Van Spitael, 19 - Kain

Première partie : les chemins du Reposoir. Cette marche couvre 4,5 km, de bonnes chaussures sont souhaitables. Le Colombophile pourra vous accueillir au retour. **Inscription avant le 5 juin (page 19)**



LE LUNDI 19 JUIN 14H30

Rendez-vous à 14h15 sur le parking du Panoramique du Mont-Saint-Aubert. Place du Mont-Saint-Aubert, 2

Deuxième partie : le sentier des poètes Une marche d'environ 7km vous attend. Possibilité de se rafraîchir au restaurant « Ma Campagne » en fin de promenade. **Inscription avant le 12 juin (page 19)**

**Inscription obligatoire via la page 19 de cette brochure.
Gratuit pour les membres en règle de cotisation.**

Cours d'informatique en visioconférence



Inscription obligatoire

Trois séances par thème :

Une séance de prise de contact, ayant pour but
de fixer les objectifs et deux séances de 2h00.

Cours prodigués par Eric Degransart

Thématique 1: le traitement de Texte: Word

le lundi 30 janvier de 9 h à 10h et les lundis 6 et 13 février 2023 de 9h à 11h

Thématique 2: le tableur Excel

le vendredi 10 mars de 9 h à 10h) et les vendredis 17 et 24 mars 2023 de 9h à 11h

Thématique 3: acheter et vendre sur Internet en toute sécurité

le lundi 17 avril de 9 h à 10h et les vendredis 21 et 28 avril 2023 de 9h à 11h

Thématique 4: qu'est-ce que le Cloud et comment l'utiliser ?

le lundi 5 juin de 9 h à 10h et les lundis 12 et 19 juin 2023 de 9h à 11h

Thématique 5: Utilisation de Gmail et la gestion des contacts

le vendredis 9 juin de 9 h à 10h et les vendredis 16 et 23 juin 2023 de 9h à 11h

Modalité d'inscription :

**Versement de 20€, 8 jours avant la date du 1^{er} cours
sur le compte ASBL Hainaut Seniors Gestion - An-
tenne de Mouscron**

IBAN BE52 0011 7490 3709

**Communication « visio 1, 2, 3, 4 ou 5 »
(selon la thématique choisie)**



Cours particuliers en informatique



La situation sanitaire que nous avons connue a considérablement affecté notre vie sociale, amicale et familiale. L'usage d'outils numériques a émergé pour maintenir le lien et le contact avec les proches.

Force est de constater aussi que ces outils sont de plus en plus utilisés dans de nombreux domaines de la vie courante (paiements bancaires, déclarations d'impôts, réservations ou prises de rendez-vous en ligne, contact avec la mutuelle, etc.)

Vous débutez et vous vous posez un tas de questions telles que, comment :

- Créer une adresse e-mail ?
- Aller sur les réseaux sociaux en toute sécurité ?
- Effectuer des recherches sur internet ?
- Nettoyer et protéger son PC ?
- Payer sur internet ?
- Utiliser un GPS ?
- Recherches sur internet ?
- Classer vos photos ?
- ... ?

Formateurs : Eric Degransart et Martin Nackart

Nous vous proposons une formation individuelle de 4 heures (4 fois 1 heure) pour vous permettre d'obtenir les informations que VOUS souhaitez au rythme qui VOUS convient !

Inscription via le bulletin d'inscription page 20

Vous serez contacté.e par la suite par téléphone pour bloquer vos horaires. Dates et horaires à déterminer entre janvier et juin 2023. Projet en collaboration avec l'antenne de Hainaut Seniors Tournai.



Modalité d'inscription :

Versement de 20 € 8 jours avant la date du 1er cours sur le compte ASBL Hainaut Seniors Gestion – Antenne de Mouscron

IBAN BE52 0011 7490 3709

communication : « informatique »

où ?

1, rue de l'Echauffourée à Mouscron

Durée : 4 heures

Coût : 20€

Activités Scrabble

HAINAUT



Adresse :

Maison des Associations
Rue des Combattants – 7700 Mouscron

Dates : dès 14h30, les jeudis :

12-19-26 janvier
02-09-16 février
09-16-23-30 mars
06-13-20-27 avril
25 mai
01-08-15-22-29 juin

Modalité d'inscription :

être en règle de cotisation,

Inscription possible à tout moment, veuillez prendre
contact avec le secrétariat :

056/56.13.85 ou martin.nackart@hainaut.be



Activités Quizz



Vendredi 28 avril de 14h à 17h00

au Bar du Centre Marius Staquet
(Place Charles de Gaulle à Mouscron)

Groupes de 3 à 4 personnes,
le cas échéant constitués sur place

Un « quiz »... ?

Vous êtes assis par table de 3 ou 4 personnes et vous savez que vos méninges vont être sollicitées de 14 à 17 heure, mais pas en continu : une pause est prévue pour la mi-temps et vous avez eu le loisir de commander une première boisson.

Mais ici, pas de question « people », pas de « vainqueur du Tour de France en l'année X », par contre une grande variété de thèmes seront abordés : arts, histoire, cuisine, sciences de toutes disciplines, sport, géographie, économie, littérature, vocabulaire, cinéma, ... Le but n'est pas de privilégier une forme de culture mais d'être « touche-à-tout ».

Ce sera d'ailleurs aussi l'objectif des « fils rouges » où se mêlent allègrement les raisonnements spatial, logique, mathématique, les codes, les maximes, les rébus, les énigmes, les devinettes, les poèmes ou chansons « à trous » ... 100 questions en tout, mais ne partez pas vaincu d'avance : il y a plus dans quatre têtes que dans une seule, surtout si les centres d'intérêts sont variés ! Au dernier Quiz, la moyenne des résultats approchait les 70% ! Pas mal !

Philippe Dubois



Modalité d'inscription :

Gratuit pour les membres en règle de cotisation

5 € pour les non-membres.

Afin de vous inscrire individuellement ou en groupe, veuillez contacter Philippe Dubois au 056/ 84.22.05 ou Martin Nackart : 056/56.13.86

Dates memo



	DATES	INSCRIPTION ?
NOUVEAUTÉS		
Séminaire « Musées et Collections du Monde » Culture, faites passer !	Les jeudis 16 et 30 mars, 13 et 27 avril Vendredi 10 février, Vendredi 17 mars, Vendredi 7 avril	Mercredi 1er mars Vendredi 27 janvier Vendredi 3 mars Vendredi 24 mars
Projet intergénérationnel « C'était mieux maintenant ! » Des livres... et vous !	Les mercredis 15 février 15 mars 19 avril 17 mai	Page 19 avant le 1er février Page 19 avant le : 1 ^{er} février 1 ^{er} mars 1 ^{er} avril 1 ^{er} mai
Rencontre avec l'ADMD	Jeudis 19 janvier ou 26 janvier	Avant le mardi 10 janvier
VISITES		
Koksijde	Mardi 28 mars	Mardi 28 février
Exposition Sépia Imaginarium	Vendredi 31 mars	Vendredi 17 mars – page 19
Amiens	Mardi 25 avril	Lundi 20 mars
Exposition Mathieu Boudeulle	Lundi 22 mai	Lundi 8 mai – page 19
Baie de Somme	Jeudi 25 mai	Jeudi 20 avril
Parcours d'observation à Bruxelles	Vendredi 2 juin	Mercredi 24 mai – page 19
Tournai	Mardi 6 juin	Jeudi 18 mai
COURS INFORMATIQUE		
Cours particuliers	Contactez le secrétariat	Dès que possible
Cours visioconférences	De janvier à juin	15 jours avant
SPORT		
Gym douce	Contactez le secrétariat	
Marches	Lundi 17 avril Lundi 24 avril Lundi 12 juin Lundi 19 juin	Lundi 10 avril – page 19 Lundi 17 avril – page 19 Lundi 5 juin – page 19 Lundi 12 juin – page 19
ACTIVITÉS		
Scrabble	Toute l'année sauf juillet/août	Arrivée possible à tout moment
Quiz	Vendredi 28 avril	Mercredi 19 avril – page 19



Centre d'Affaires du Risquons-Tout (CART)
Rue de L'Echauffourée, 1 • 7700 Mouscron
056/56.13.85 Caroline.vansteenbrugge@hainaut.be

 Hainaut Seniors Mouscron

www.hainaut-seniors.be

