



Hainaut Seniors MOUSCRON

Brochure des activités

SAISON 2025 – 2026

Septembre 2025 à février 2026

Bureaux



P.7-9 Conférences



P.21-31 Excursions



**Chaque jour
avec VOUS !**

actionsociale.hainaut.be/seniors
hainaut.be



Direction générale
de l'Action sociale
(DGAS)

Hainaut
Action
Sociale
asbl

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 en
partenariat avec le Centre culturel de Mouscron, Gymsana,
La Ville de Mouscron et le service de Police de Mouscron.

Avec le soutien de :



Et en partenariat avec :

Publication de septembre 2025 à février 2026

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 :

actionsociale.hainaut.be/seniors/



Centre d'Affaires du Risquons-Tout (CART)
Rue de L'Echauffourée, 1 • 7700 Mouscron
056/56.13.85 ou 056/56.13.86

Hainaut Seniors Mouscron
actionsociale.hainaut.be/seniors

Editorial

La dernière saison de Hainaut Seniors.

Une page se tourne, avec respect et gratitude.

Durant de nombreuses années, **les cinq antennes de Hainaut Seniors** ont constitué, grâce à vous, bien plus qu'un simple lieu de transmission du savoir : un espace de lien social, de curiosité partagée, de découvertes culturelles, et parfois même d'amitiés durables.

C'est donc avec **regret** que nous devons vous annoncer la **fermeture progressive** du service dans les prochains mois. **Cette saison 2025-2026 est la dernière.**

Nous savons ce que ces activités représentent pour vous : une ouverture sur le monde, un engagement intellectuel, un rendez-vous avec les autres. Nous en mesurons pleinement l'impact. Aussi, nous tenons à **vous remercier chaleureusement** pour votre fidélité, votre enthousiasme, et tout ce que vous avez apporté à ces projets collectifs.

Cette décision s'inscrit dans un **contexte budgétaire particulièrement compliqué**. La Province de Hainaut se voit imposer de **nouvelles charges importantes**, notamment le **financement croissant des zones de secours**, sans moyens supplémentaires alloués. Pour préserver son personnel et assumer ses missions de base, notamment dans l'enseignement, l'action sociale et l'accompagnement de la personne handicapée, elle a dû s'engager dans un **plan de redéploiement**, reposant sur des choix difficiles.

La fermeture prochaine des antennes de Hainaut Seniors a été décidée, en tenant compte notamment de **l'existence d'offres similaires portées par certaines communes et associations locales**, en particulier à destination des aînés. Il s'agit d'**éviter les doublons institutionnels**, tout en veillant à ce qu'une offre culturelle et intergénérationnelle reste vivante, sous d'autres formes et avec l'implication d'autres acteurs.

Nous tenons à souligner que **la saison 2025-2026 est pleinement assurée jusqu'à son terme**, avec la même exigence de qualité. Riche en opportunités et en rencontres, nous souhaitons qu'elle soit aussi l'occasion de **célébrer ensemble ce parcours collectif**, et de **remercier chaleureusement** tous les intervenants, les coordinateurs, les membres du personnel et bien sûr, vous, les participant-e-s, qui avez fait vivre ce projet.

Cordialement,
le Collège provincial



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

Numéro de GSM lors des déplacements : 0473/12.11.33

Les conférences de la saison académique 2025-2026

sont organisées les mardis de 14h30 à 17h00

Elles se déroulent au Centre culturel Marius Staquet
Place Charles de Gaulle • 7700 Mouscron

 **Parking souterrain GRATUIT**

Les activités de la saison académique 2025-2026

sont organisées du lundi au vendredi (hors congés scolaires)

Elles se déroulent (**sauf exceptions**) au CART
1, rue de l'Echauffourée • 7700 Mouscron

 **Parking GRATUIT**

Sommaire des activités

SAISON 2025-2026

Edito du Collège Provincial	3
Coordonnées	4
Modalités pratiques	6
Conférences	7, 8, 9
Cours de peinture	10, 11
Séminaire : les fleurs de Bach	12, 13
Séminaire cinéma	14, 15
Atelier cyberprévention	16
Bulletin d'inscription	17, 18
Cours d'informatique/IA	19, 20
Banquet	21
Visites et ateliers	22, 23
Excursions	24 à 31
Jeux/Intergénérationnel	32
Quiz	33
Gym	34
Scrabble	35
Dates mémo	36

Modalités pratiques

COTISATION ANNUELLE

(valable de septembre 2025 à juin 2026)

42€/personne ou 84€/couple sur le compte de l'ASBL
Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors Mouscron
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 : 8€/conférence (sauf exceptions**)
- 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 avvertir systématiquement le photographe.

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

**Exceptions : conférences du 9 décembre 2025 (« Désoccidentalisation – Repenser l'ordre du monde ») et du 3 février 2026 (« Zygomatichothérapie : importance de l'humour sur notre santé mentale et physique ») : 14 euros/personne/conférence.



Les conférences

de la saison académique 2025-2026



Année 2025



Rentrée académique
le mardi 7 octobre 2025

MARDI 7 OCTOBRE 2025

Jean-Marc Onkelinx – Musicologue

La musique au féminin.

MARDI 14 OCTOBRE 2025

Estelle Hoorickx – Commandante d'aviation, attachée
de recherches au Centre d'études de sécurité et défense

L'OTAN : perspectives historiques
et enjeux actuels

MARDI 4 NOVEMBRE 2025

Aude Merlin – Professeure de science politique
à l'ULB, membre du Centre d'étude de la vie politique
(Cevipol), spécialiste de la Russie et du Caucase

Analyser le régime russe actuel, les ressorts
d'un autoritarisme de plus en plus répressif.

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

MARDI 25 NOVEMBRE

Grégory Vroman – Historien de l'art

Joséphine Baker – Et l'art nègre eut un nom.

MARDI 2 DÉCEMBRE 2025

Christine Calonne – Psychologue clinicienne
et psychothérapeute ériksonienne

Les manipulateurs: comment
les reconnaître et s'en prémunir?

Les conférences

de la saison académique 2025-2026

MARDI 9 DÉCEMBRE 2025*

Didier Billion – Docteur en science politique et certifié d'Histoire et Géographie,
directeur adjoint de l'Institut des relations internationales et stratégiques
Désoccidentalisation – Repenser l'ordre du monde.

MARDI 27 JANVIER 2026

Nicolas Massager – Professeur à l'ULB, neurochirurgien
La chirurgie du cerveau du futur.

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

MARDI 3 FÉVRIER 2026*

Bruno Coppens – Humoriste, chroniqueur et zygomatithérapeute
Zygomatithérapie: importance de l'humour
sur notre santé physique et mentale.

MARDI 3 MARS 2026

Florian Dauphin – Sociologue, maître de conférences en sciences de
l'information et de la communication à l'Université de Picardie Jules Verne
Influenceuses / Influenceurs et (dés)information.

MARDI 10 MARS 2026

Philippe Ledent – Senior Economist chez ING, chargé de cours à l'UCL et l'UNamur
La situation économique et financière de la Belgique
et des pays de l'UE: évolutions et perspectives.

MARDI 24 MARS 2026

Alfred Bernard – Professeur émérite de l'UCL,
directeur de recherches FNRS Honoraire
Les risques sanitaires de l'économie circulaire des déchets.



MARDI 31 MARS 2026

Malika Hamidi – Docteure en sociologie de l'École des Hautes Études en Sciences Sociales (EHESS) de Paris.

Le féminisme musulman.

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

MARDI 7 AVRIL 2026

Francesco Lo Bue – Physicien et Docteur en sciences

A la découverte de notre univers.

MARDI 21 AVRIL 2026

Anne Fily – Coordinatrice de la recherche et chargée de projet en inclusion financière

La disparition du cash.

MARDI 12 MAI 2026

Jean-Jacques Vandenbroucke – Avocat honoraire, ancien bâtonnier

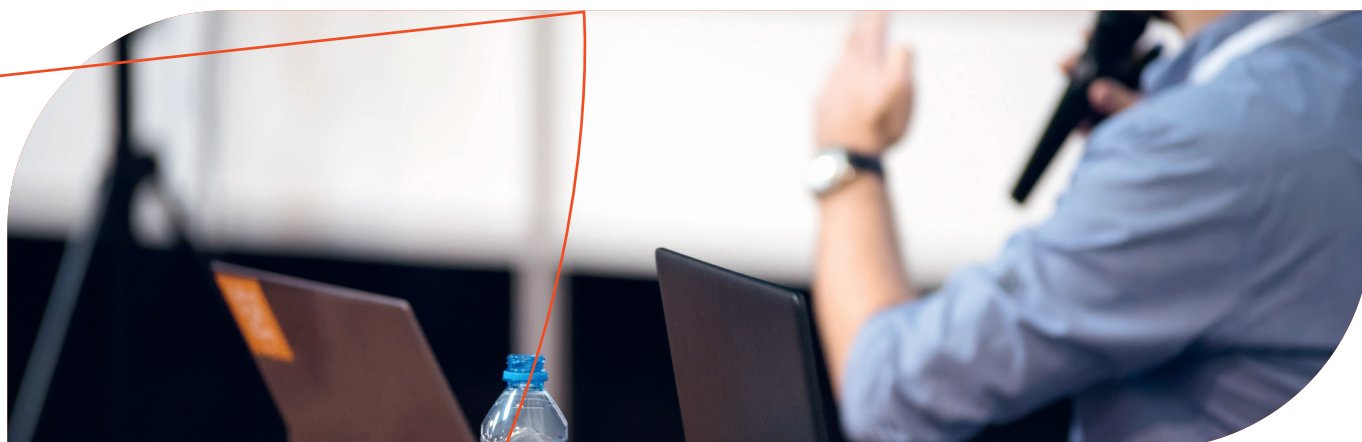
Génération babyboomers, X, Y et Z : comment collaborer ?

MARDI 26 MAI 2026

Le Théâtre du Lointain avec Catherine Vanbraband, Marie-Hélène Vindevogel, Nathalie Vanderdonckt, Jean-Christophe Alsters, Francis Nenin et Christian Debaere

Mi-Brassens/Mi-drôle.

(Présentation en deux parties : première partie : l'univers de Brassens – seconde partie : florilège de chansons drôles)



Cours de peinture pour débutant

Saison 2025-2026



Vous avez toujours rêvé de peindre ?

**Vous n'avez que très peu voire aucune notion pour démarrer ?
Ces cours sont faits pour vous !**

Votre professeure Rita en quelques mots :

« Autodidacte passionnée, toujours un crayon à la main à dessiner d'anciennes cartes postales, la peinture à l'huile est venue à moi comme une certitude.

Je pense posséder deux forces dans l'exercice de mon art. D'abord, l'efficacité de mon trait, dont la sensualité est renforcée par la maîtrise des couleurs, parfois en aplat, parfois appliquée comme un charivari de couleur.

Mon inspiration, je la puise dans la vie de tous les jours, un livre, un reportage, un fait du quotidien, un voyage, un rêve, ...

Les résultats peuvent donc être colorés, gais, romantiques ou tristes. D'où la diversité de mes toiles. »

L'organisation des cours :

Chaque participant pourra choisir parmi plusieurs photos un modèle qui lui correspond.

Vous démarrerez par le placer sur la toile au moyen d'un fusain. Avant d'entamer les couleurs, Rita vous aidera à corriger le dessin par l'observation du résultat par rapport au modèle. Puis vous passerez à la couleur du sujet sans trop de détails, suivie du fond pour faire ressortir le modèle avant de travailler sur les détails. Normalement, un tableau se réalise en 2 séances.

PREMIÈRE SESSION EN 2025

Les lundis de 14h30 à 17h : 6, 13 octobre
3, 17 novembre
1 et 15 décembre

SECONDE SESSION EN 2026

Les lundis de 14h30 à 17h : 5 et 19 janvier
9 février
2, 16, et 30 mars

INSCRIPTIONS ET PARTICIPATION AUX FRAIS

Inscription obligatoire pour la première session **avant le 29 septembre** par téléphone : **056/56 13 85** ou par mail : **caroline.vansteenbrugge@hainaut.be**

Inscription avant le 8 décembre pour la seconde session. Places limitées à 8 personnes maximum par session. Coût : 40€ pour 2 séances et 100€ par session complète (6 séances). A payer sur place en liquide



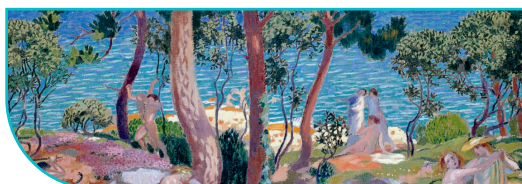
« Mes peintures ne correspondent jamais à ce que j'avais prévu, mais je ne suis jamais surpris. »

Andy Warhol



« Je ne suis ni dessinateur ni peintre ; mes dessins sont de l'écriture dénouée et renouée autrement. »

Jean Cocteau



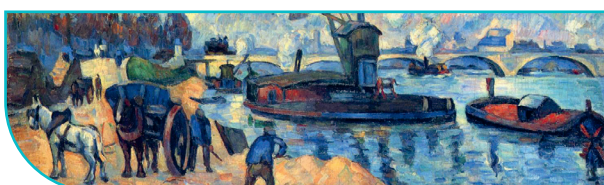
« Ce qui constitue l'œuvre d'art, ce n'est pas le goût de l'artiste, c'est son effort de volonté, la part de vie qu'il y met. »

Maurice Denis



« L'art n'est pas une activité élitiste réservée à l'appréciation d'un nombre réduit d'amateurs, il s'adresse à tout le monde. »

Keith Haring



« Peindre signifie penser avec un pinceau. »

Paul Cézanne



« La peinture vient de l'endroit où les mots ne peuvent plus s'exprimer. »

Gao Xingjian



« Il y a dans la peinture quelque chose de plus, qui ne s'explique pas, qui est essentiel. »

Pierre-Auguste Renoir

Les fleurs de Bach

Saison 2025-2026



Géraldine Catteau,

Formatrice agréée de l'Institut Français des Fleurs de Bach

Diplômée de psychopédagogie, elle a été enseignante pendant près de 20 ans en Belgique. Plus tard, c'est à Lille, en tant que directrice pédagogique dans une école d'esthétique durant 5 ans, qu'elle a enseigné les Fleurs.

L'INSTITUT
FRANÇAIS des
FLEURS DE BACH



Les fleurs de Bach ?

Les fleurs de Bach sont des préparations florales créées à partir de 38 essences de fleurs et inventées par le Docteur Bach. Ces préparations agissent positivement sur les humeurs et les émotions négatives.





Le Docteur Bach ?

Après avoir exercé en tant que bactériologiste et immunologiste, chirurgien et médecin, le Docteur Bach fit la découverte des fleurs qui portent aujourd'hui son nom. Il avait constaté que les émotions négatives avaient un impact sur l'équilibre global de ses patients. Il considérait l'homme de manière holistique et fit évoluer sa vision de la santé en centrant son attention sur la personnalité du patient. Sensible aux principes de l'homéopathie, c'est tout naturellement qu'il rechercha dans la nature des plantes sauvages entre 1930 et 1936, susceptibles de restaurer l'harmonie émotionnelle de ses patients.

Ce séminaire se déroulera en 5 séances les vendredis 17 et 31 octobre, 7 et 14 novembre et 5 décembre de 9h à 11h

- 17 octobre : « Les émotions de peur et de souci » - 5 plantes
et « Les émotions de solitude » - 3 plantes
- 31 octobre : « Le manque d'intérêt pour le présent » - 7 plantes
- 7 novembre : « Sentiments d'incertitude » - 6 plantes
- 14 novembre : « Abattement-désespoir - sentiment de tristesse » - 8 plantes
- 5 décembre : « Sentiment de sensibilité » - 4 plantes
et « préoccupation excessive des autres » - 5 plantes

Attention : places limitées. Inscription avant le 6 octobre.

INSCRIPTIONS ET PARTICIPATION AUX FRAIS

Versement de **75 € avant le lundi 6 octobre sur le compte IBAN BE52 0011 7490 3709** de Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors Mouscron en mentionnant la communication « **Fleurs** ».

Séminaire cinéma

Jeudi 8 et vendredi 9 janvier 2026



Olivier LECOMTE,
Journaliste, analyste, rédacteur

Romy Schneider... Romy la rebelle

« Tu vas faire rêver toutes les jeunes filles » lance Ernst Marischka, le réalisateur de la trilogie Sissi, à Romy Schneider.

De fait, à dix-sept ans, la voilà propulsée au rang de « petite fiancée de l'Europe ». Et pourtant, dans son journal intime, elle confie : « je ne suis ni charmante, ni délicieuse et j'aspire à prouver mes qualités d'actrice. Je ferai tout ce qui est mon possible pour me libérer au plus vite de cette image de Sissi qui me colle à la peau ».

Elle tiendra parole, reniant les sucreries de ses débuts et les anciennes accointances de sa famille avec le nazisme, pour conquérir son indépendance et tourner des films adultes et audacieux comme « La piscine », « Le train », « Le trio infernal », « Le vieux fusil », « L'important c'est d'aimer », « César et Rosalie »,...

Retour sur l'histoire de sa vie et de sa carrière...

De nombreux extraits de films étayeront la présentation.

INSCRIPTIONS ET PARTICIPATION AUX FRAIS

Versement de **83 €** avant le **lundi 1er décembre 2025** sur le compte IBAN BE52 0011 7490 3709 de Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors Mouscron en mentionnant la communication « **cinéma** ».

NOUVEAU



Séminaire présenté par Olivier Lecomte

Licencié en philosophie, critique pendant vingt ans à l'hebdomadaire (Télé)Moustique, Olivier Lecomte a dirigé le supplément belge du magazine Studio, collaboré à l'émission Télécinéma de La Une et a écrit pour Cinergie, L'événement, Dimanche Matin, Le journal du mardi... Il a assuré le cours d'esthétique du cinéma à l'école de photo et vidéo Agnès Varda de la Ville de Bruxelles. Il anime régulièrement des rencontres publiques avec des cinéastes (Agnès Varda, Bertrand Tavernier, Jean-Claude Carrière, Claude Lelouch, François Troukens, Fernando Arrabal, Tony Gatlif, Goran Markovic, Jonathan Nossiter, les frères Dardenne, Stephan Streker...) et a obtenu en 2005 le Prix de la critique décerné par la Communauté française.

Au programme :

Jeudi 8 décembre 2026 :

Matin : La petite fiancée de L'Europe

Après-midi : Romy s'en-va-t'en guerre

Vendredi 9 décembre 2026 :

Matin : une transition difficile, l'important c'est d'oser

L'après-midi : les années Sautet

Lieux : CART

1, rue de l'Echauffourée – Mouscron

Horaires : 10h-12h et 13h30-15h30



Atelier Cyberprévention

Saison 2025-2026

NOUVEAU



Atelier réalisé en partenariat avec la Ville de Mouscron et le service de Police de Mouscron.
Places limitées à 17 personnes



La criminalité en ligne est en constante augmentation. Chaque jour, de nouvelles victimes se rendent à la police pour signaler des escroqueries, du phishing ou encore des demandes d'aide frauduleuses.

Face à cette menace qui peut toucher chacun d'entre nous, la Police de Mouscron s'est associée au Service de prévention communal pour organiser cet atelier.

À travers des exemples concrets, ils vous donneront les clés pour réagir efficacement et éviter les pièges des cybercriminels.

Après cette session, la cybercriminalité n'aura plus de secret pour vous !

- ✓ **Cas concrets d'arnaques en ligne**
- ✓ **Conseils de spécialistes**
- ✓ **Questions/réponses**

Lieux : CART

1, rue de l'Echauffourée – Mouscron
Accueil dès 9h15.

Date : Jeudi 6 novembre de 9h30 à 12h



INSCRIPTIONS ET PARTICIPATION AUX FRAIS

Versement de **4 €** avant le **17 octobre 2025** sur le compte IBAN BE52 0011 7490 3709 de Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors Mouscron en mentionnant la communication « **cyberprévention** ».



CYCLE 2025-2026 FICHE D'INSCRIPTION

À nous renvoyer OBLIGATOIREMENT

Votre fiche est très importante. Elle nous permettra de vous prévenir en cas de modification, d'annulation, ... Il est donc **impératif** de mentionner correctement et lisiblement vos numéros de téléphone, mail et adresse, **même si vous l'avez déjà fait les années précédentes.**

Madame/Monsieur*

NOM : PRÉNOM :

TÉLÉPHONE/GSM :

E-MAIL :

Madame/Monsieur*

NOM : PRÉNOM :

TÉLÉPHONE/GSM :

E-MAIL :

ADRESSE COMPLÈTE

RUE :

NUMÉRO :

CODE POSTAL : LOCALITÉ :

Declare(nt) m'(nous) inscrire à l'Antenne Hainaut Seniors de Mouscron

Date et signature(s)

À RETOURNER À L'ATTENTION DE HAINAUT SENIORS – ANTENNE DE MOUSCRON

1, RUE DE L'ECHAUFFOURÉE – 7700 MOUSCRON

MARTIN.NACKART@HAINAUT.BE

NB : n'oubliez pas de compléter le verso également

*Biffer la mention inutile.

R.G.P.D.

CYCLE 2025-2026

RÈGLEMENT GÉNÉRAL DE PROTECTION DES DONNÉES



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 d'Hainaut Seniors - Antenne de 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.

La politique de confidentialité de la Province de Hainaut et de ses antennes Hainaut Seniors et Couleurs Santé est disponible à l'adresse suivante :

<https://actionsociale.hainaut.be/confidentialite-hainautseniors/>

Ou en scannant le QR Code ci-dessous :



Il vous sera toujours loisible de vous désinscrire à tout moment soit par mail : martin.nackart@hainaut.be soit par courrier postal. 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 :



Découverte et utilisation de l'Intelligence Artificielle (IA)

Les nouvelles technologies évoluent rapidement et l'Intelligence Artificielle (IA) est désormais au cœur de cette révolution. Mais qu'est-ce que l'IA ? Comment fonctionne-t-elle ? Pourquoi et comment l'utiliser dans notre vie quotidienne ou dans la gestion de nos appareils numériques ? **Rejoignez nos ateliers informatiques personnalisés** pour découvrir tout ce que l'IA peut vous offrir, ainsi que pour obtenir des réponses à toutes vos questions concernant l'utilisation de vos appareils (smartphones, tablettes, ordinateurs). Ces ateliers sont aussi l'occasion de poser des questions sur des sujets spécifiques, qui seront abordés en fonction de vos besoins et demandes.

Au programme :

- **Introduction à l'Intelligence Artificielle** : qu'est-ce que c'est ? Comment fonctionne l'IA ?
- **Les applications de l'IA au quotidien** : de la gestion des photos à l'automatisation des tâches sur vos appareils.
- **La sécurité numérique** : protéger vos appareils et vos données dans un monde de plus en plus connecté.
- **D'autres sujets à la demande** : vos demandes spécifiques seront prises en compte, qu'il s'agisse de l'utilisation d'une application, d'une question sur votre smartphone, ou tout autre sujet en lien avec l'informatique.

Modalités des formations :

- **Durée** : formation personnalisée de 4 heures (2 sessions de 2 heures ou 4 sessions d'1 heure).
- **Horaires disponibles** : lundi, mercredi, jeudi, de 10h à 12h ou de 14h à 16h.
- **Lieu** : CART – Rue de l'Echauffourée, 1 – 7700 Mouscron

Les formations sont individuelles afin de vous garantir une expérience d'apprentissage sur mesure.

INSCRIPTIONS ET PARTICIPATION AUX FRAIS

Inscription via la page 20 ou envoyez un mail à martin.nackart@hainaut.be en précisant les sujets et les dates souhaités.

Versement de **20€** sur le numéro de compte ASBL Hainaut Action Sociale - Hainaut Seniors - ANTENNE DE MOUSCRON **IBAN BE52 0011 7490 3709**, 8 jours avant le premier cours, avec la communication : « **Informatique cours particuliers** ».

Inscription Ateliers

« nouvelles technologies »



Madame/Monsieur*

NOM : PRÉNOM :

TÉLÉPHONE/GSM :

E-MAIL :

Madame/Monsieur*

NOM : PRÉNOM :

TÉLÉPHONE/GSM :

E-MAIL :

* biffer la mention inutile

Suivi de la formation souhaitée : (Choisissez les thèmes qui vous intéressent)

- ☐ Introduction à l'IA
- ☐ Utilisation de l'IA dans la vie quotidienne
- ☐ Sécurité numérique
- ☐ Autres (à préciser) :
-
-
-

Dates souhaitées : (choisir 2 dates de 2h ou 4 dates de 1h) :

- 1
- 2
- (ou 4 sessions d'1h)
- 3
- 4

N'oubliez pas d'apporter vos appareils (smartphone, tablette, ordinateur portable, ...) !



Banquet **Au Petit Château**

Mardi 30 septembre 2025 à midi

MENU

Kir royal



Déclinaison gourmande autour de la crevette
en œuf toqué, bisque et gelée safranée



Gigot d'agneau cuit 16 heures à basse température
Légumes de saison, jus corsé .



Crème brûlée à la vanille de Tahiti



Mokka mas alto ou thé Harney's and sons



¼ eau, ¼ Bergerac blanc château Montdoyen
¼ Bergerac rouge château Montdoyen

Rendez-vous au Petit Château à midi
Boulevard des Alliés, 243 – Mouscron

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Coût : **70€** à verser sur le compte IBAN : **BE52 0011 7490 3709**
de l'ASBL Hainaut Action Sociale – Antenne de Mouscron au plus
tard le 14/09/2025 en mentionnant la communication : «**Banquet**»



Après avoir parcouru les œuvres des artistes, à vous de jouer !

Meggie vous propose un atelier qui vous permettra de réaliser, seul.e ou en groupe, des œuvres en lien avec l'expo. Cela pourra être lié à la thématique, à la technique, aux sujets, aux matériaux...

L'occasion de discuter, de voir le travail de l'artiste sous un autre angle, mais aussi d'expérimenter une technique artistique en toute convivialité !

Jeudi 9 octobre

Florette Duvinage et Marie-Line Debliquy

Professeures à l'Académie des beaux-Arts de Tournai, Florette Duvinage et Marie-Line Debliquy maîtrisent la transmission. Leurs œuvres pourtant contemporaines sont profondément empreintes d'héritages divers. À travers des méthodes ancestrales comme la broderie, la dentelle, la tapisserie,... elles questionnent notre quotidien et font parler le textile créant un lien avec nos traditions.

14h20 : rendez-vous dans le hall du Centre culturel

14h30 : début de la visite

Suzanne Corcessin

Suzanne Corcessin pratique le design textile. D'origine belgo-sicilienne, elle a vécu à la confluence des deux cultures et s'en inspire dans son travail qui prend la forme d'une certaine quête de liberté. Avec sa machine à coudre, elle interroge les questions de genre et crée des œuvres où masculin et féminin se côtoient, s'assemblent, fusionnent pour former des installations et sculptures très contemporaines.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription par mail : martin.nackart@hainaut.be

au plus tard 10 jours avant la date de la visite (soit respectivement : 29 septembre et 24 novembre).

Coût : gratuit pour les membres en règle de cotisation.



Jeudi 4 décembre

Yvonne Guermonprez et Michel Dusollier

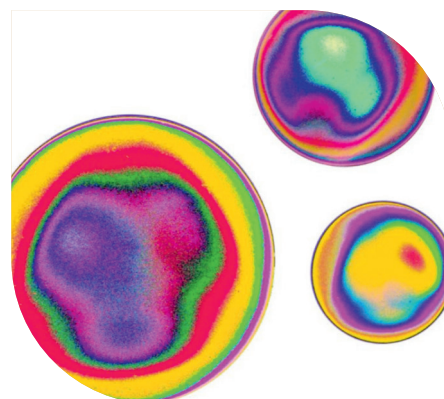
Cette exposition rend hommage à Yvonne Guermonprez, qui peint la femme avec délicatesse et émotion. Ses œuvres, autant influencées par la Renaissance italienne que par les maîtres flamands du XVI^{ème} siècle, ont toujours porté la trame d'une esquisse littéraire à laquelle les sculptures de Michel Dusollier font écho. Ce sculpteur qui a partagé son atelier avec elle, pendant des années, ponctuera l'exposition de ses sculptures métalliques qui s'inspirent de la mythologie, du théâtre et de la littérature.

Camille Simon

Camille Simon travaille la photographie expérimentale. Elle modifie les circuits de ses appareils photos pour développer leur potentiel créatif et réaliser des œuvres à la limite entre photographie et art contemporain. Les formes, les couleurs prennent alors une tournure abstraite, presque contemplative. En introduisant une défaillance dans le schéma numérique de sa prise de vue, elle révèle l'âme de la photo et interroge de ce fait la pratique photographique elle-même et sa place dans l'art contemporain.

14h20 : rendez-vous dans le hall du Centre culturel

14h30 : début de la visite



Excursion

Courtrai/ Kortrijk • le centre-ville et les béguinages



Visites guidées

Au fil d'une balade dans la ville, vous (re)découvrirez quelques monuments qui ont fait l'Histoire de Courtrai.

9h50 : Rendez-vous devant la gare de Courtrai

(A titre informatif, il y a un train au départ de Mouscron à 9h36 - arrivée 9h45)

10h : Visite guidée de la Grand-Place, du beffroi, de l'hôtel de ville, de l'église Notre-Dame, des tours du Broel et des quais abaissés de la Lys

Accompagnés de votre guide, vous débuterez cette immersion dans l'Histoire de Courtrai avec sa Grand-Place sur laquelle règne le beffroi, édifice datant du XIV^e siècle. Il fut construit à partir de 1307, quand le roi de France permit aux bourgeois de la cité d'avoir un beffroi avec des cloches comme tour de guet, prison et comme carillon afin de rythmer leurs affaires. Inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, il est un vestige de la halle aux draps médiévale.

Vous continuerez avec l'hôtel de ville. Datant du XVI^e siècle, la façade de l'hôtel de ville de style Renaissance gothique tardif est décorée d'images représentant les comtes de Flandre. A l'intérieur du bâtiment, vous pourrez admirer les vitraux, les fresques murales et les précieuses cartes topographiques, ainsi que l'interprétation picturale moderne de la Bataille des Éperons d'Or par Jan Van Imschoot.

Vous poursuivrez ensuite avec la visite de l'église gothique dont l'histoire débute au XIII^e siècle. Elle abrite une série d'œuvres d'art importantes dont notamment la Mise en Croix d'Antoon Van Dyck et la statue de Sainte-Catherine.

Enfin, vous terminerez avec les tours du Broel. Ce terme vient du mot « bruul », qui désigne un terrain marécageux ou en friche que vous aurez du mal à imaginer, mais qui existait au Moyen- Âge. Ces deux tours sont les derniers vestiges intacts des anciennes fortifications de la ville.





12h : Déjeuner libre

15h : Visite guidée du béguinage et de l'église Saint-Martin

Fondé en 1238, le béguinage Sainte-Élisabeth de Courtrai est une véritable ville dans la ville et une oasis de calme. Inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, cette visite est une invitation à balader entre maisonnettes et ruelles paisibles. À proximité de la chapelle Saint-Matthieu (1464), vous trouverez la salle Saint-Anne qui abrite désormais un nouveau musée interactif. Ce mélange de patrimoine authentique et de technologie multimédia moderne propose une nouvelle interprétation du phénomène des béguinages.

Vous terminerez cette journée avec l'église Saint-Martin. Traversant les siècles, elle fut sujette à de nombreux bouleversements laissant ainsi des traces architecturales assez fascinantes. L'église abrite quelques tableaux de peintres flamands et son carillon de 49 cloches rythme encore les heures.

Fin des visites vers 17h. Retour à votre guise.



INSCRIPTIONS ET PARTICIPATION AUX FRAIS

Inscription avant le mercredi 24 septembre

Versement de **23€** avant le 24 septembre sur le numéro de compte ASBL Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors – ANTENNE DE MOUSCRON **IBAN BE52 0011 7490 3709**. Communication : « **COURTRAI** ».
Le prix comprend : les visites guidées prévues au programme. (transport et déjeuner libres).

Excursion

Douai • visite guidée

Places limitées !



Visites guidées

Douai, ville emblématique du Nord, séduit par son histoire et son charme typique

8h45 : Départ en car du parking Colruyt (rue de Menin)

10h : Formation de deux groupes (pour davantage de confort)

Groupe 1 : Visite guidée du beffroi.

Inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO et élu 2^e monument préféré des Français en 2024, le beffroi de Douai est un véritable joyau de la ville. Du haut de ses 61 mètres, ce monument construit au XIV^{ème} siècle abrite un magnifique carillon de 62 cloches, dont les sonorités accompagnent la vie quotidienne des Douaisiens.

Découvrez la salle des gardes et sa cheminée monumentale, aventurez-vous dans la salle des sonneurs où se trouve l'horloge mécanique et automatique du carillon, admirez la chambre des cloches, au troisième étage, pièce abritant les 62 cloches du carillon.

NB : le beffroi a été aménagé avec des rampes et le guide fait une pause à chaque étage.

Groupe 2 : Visite guidée

« Les secrets du vieux Douai ».

Visite guidée du quartier historique de Douai qui explore les ruelles et lieux cachés de la ville, révélant son histoire et ses légendes. Cette visite permet de découvrir un Douai différent, loin des sentiers battus, en empruntant des passages secrets et en apprenant sur le rôle de la Scarpe dans l'histoire de la ville.

La visite vous permettra de vous immerger dans l'ambiance médiévale de Douai en découvrant l'histoire du marché aux poissons. Vous pourrez également admirer la Porte d'Arras, la Collégiale Saint-Pierre, la Porte de Valenciennes et d'autres lieux emblématiques de Douai.

Le jeudi 20 novembre 2025



11h45 : Déjeuner

Menu : Kir vin blanc

Mijoté de boeuf bourguignon à la bière
lié au pain d'épices, frites.

Café gourmand (3 mini desserts et un café
expresso)

Boissons comprises : soft drink
ou eau 50cl ou Jupiler 25cl

11h45 : Visite guidée de l'atelier du Livre d'art et de l'Estampe. L'atelier du Livre d'art et de l'Estampe constitue un patrimoine vivant et matériel de l'imprimerie nationale.

Cet atelier puise ses racines dans l'histoire de l'écriture typographique avec une collection de 500.000 poinçons unique au monde, classée au titre des monuments historiques.

Poussez les portes de l'Atelier du Livre d'art et de l'Estampe, et découvrez comment sont fabriqués les poinçons, qui serviront ensuite à former des matrices afin de couler les plombs lors de la fonte de caractères. Comprenez la composition typographique et découvrez l'impression en taille douce...

Echangez avec les professionnels sur des domaines très pointus : gravure et frappe des poinçons, fon-

derie de caractères, composition et impression typographique... Une exposition retraçant l'Histoire de l'Imprimerie complète la visite. Un savoir-faire précieux et unique au monde à l'heure du numérique !

16h : On reforme les groupes du matin pour intervertir les visites :

Groupe 1 : Visite guidée
« Les secrets du vieux Douai »

Groupe 2 : Visite guidée du beffroi

Fin des visites vers 17h30.

Retour à Mouscron vers 18h45



INSCRIPTIONS ET PARTICIPATION AUX FRAIS

Inscription avant le lundi 27 septembre

Versement de **105€** avant le 27 septembre sur le numéro de compte ASBL Hainaut Action Sociale - Hainaut Seniors - ANTENNE DE MOUSCRON **IBAN BE52 0011 7490 3709**. Communication : « **DOUAI** ».
Le prix comprend le voyage en autocar, les visites guidées prévues au programme, le déjeuner boissons comprises

Excursion

Bruxelles • les coulisses de l'information

Places limitées !



Une journée au cœur de la RTBF

7h45 : Rendez-vous sur le parking du Colruyt (rue de Menin)

8h00 : Départ en autocar

10h00 : Atelier « liberté d'expression et modération »

Confrontés aux publications sur les réseaux sociaux, vous débattrez ensemble sur la notion de liberté d'expression. Vous aurez donc l'occasion de vous mettre dans la peau du modérateur ; comment modérer un débat, une discussion, dans quels cas intervenir et comment ? Quelles sont les limites à la liberté d'expression et d'opinion ?

13h00 : Pause déjeuner (sandwich)

La pause étant courte et les restaurants aux alentours peu propices à accueillir des groupes, veuillez prévoir votre repas (et boissons).

N.B. : Il n'y aura pas d'arrêt permettant d'acheter votre déjeuner sur la route et il ne semble pas non plus y avoir la possibilité de réchauffer votre plat sur place.





13h45 : Visite « dans les coulisses de l'info »

Vous découvrirez la fabrication de l'information à la RTBF. Quelles sont les sources de l'info ? Comment se construit un flash, un journal, un magazine d'information ? Quelles sont les lignes éditoriales de la RTBF ? A quoi ressemble et comment s'organise la rédaction ? A quelles contraintes les journalistes sont-ils confrontés ?

Vous suivrez le chemin de l'information : de la réunion de rédaction au passage à l'antenne, vous découvrirez les studios des grands rendez-vous d'information (La Première, le JT, QR, La Tribune,...). Vous visiterez une cellule de montage info, rencontrerez un journaliste. Vous découvrirez virtuellement la régie en plein direct du JT. Enfin, vous participerez à un exercice pratique dans le Studio Lab.

Fin des visites vers 15h45

Retour à Mouscron aux environs de 17h30

rtbf



INSCRIPTIONS ET PARTICIPATION AUX FRAIS

Inscription avant le 24 novembre 2025.

Versement de **55€** avant le 1^{er} décembre sur le numéro de compte ASBL Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors – ANTENNE DE MOUSCRON **IBAN BE52 0011 7490 3709**. Communication : « **RTBF** ». Le prix comprend : les visites et ateliers prévus au programme et le transport.

Excursion

Lens • Visite guidée de la nouvelle Galerie du temps du Louvre-Lens



8h30 : Rendez-vous sur le parking du Colruyt (rue de Menin)

10h15 : Visite guidée de la nouvelle Galerie du temps du Louvre-Lens

Espace unique au sein du monde muséal permettant d'embrasser d'un seul regard 5000 ans d'histoire de l'art et de l'humanité, la Galerie du temps constitue depuis l'ouverture du musée l'un des piliers de l'innovation muséale portée par le Louvre-Lens. Dans un espace ouvert de 3000 m², elle fait dialoguer les formes artistiques, les techniques et civilisations. Cette expérience esthétique et propice à la contemplation est un voyage sensible à travers les siècles et la création. Plus de 250 nouvelles œuvres vous attendent dans un parcours à la scénographie entièrement repensée.

Immergé dans une chronologie dilatée, vous vagabonderez d'une élégante cuillère d'offrande d'Égypte de 1500 avant notre ère à un casque corinthien vieux de 2600 ans...

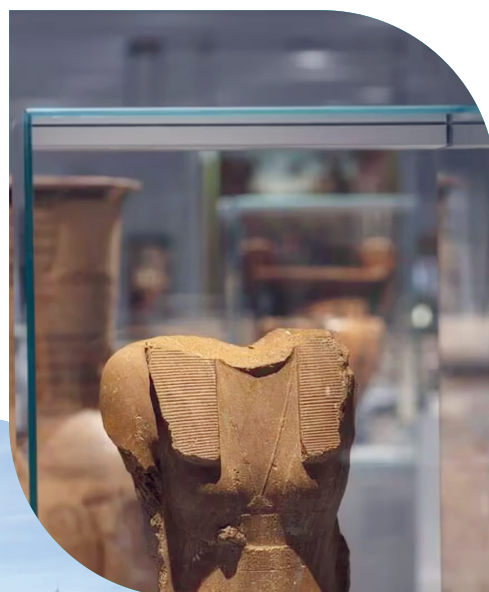
12h30 : Déjeuner au restaurant Le Fiesta
Kir pétillant

Tarte maroilles et sa salade

Emincé de volaille à la forestière

Tarte normande et sa glace

Eau, vin, café compris





15h00 : Visite guidée de Lens Art Déco
et des anciens Grands Bureaux

Mêlant histoire et architecture, la visite vous emmène à la découverte des édifices emblématiques de la ville. Au lendemain de la guerre, la ville de Lens est détruite à 90%, tout est à reconstruire. A l'époque, l'Art déco et ses motifs simples, ses lignes épurées, recueille les faveurs de nombreux propriétaires et architectes, qui le mêlent à d'autres influences, le style régionaliste, l'Art nouveau, etc.

De la gare, parée de mosaïques et de ferronneries, à la forme de la locomotive, aux façades de la place Jean Jaurès, découvrez la richesse architecturale de la ville.

Ensuite, laissez-vous transporter à l'époque des Grands Bureaux. La richesse architecturale, le mobilier et le décor Art déco évoquent la puissance et la prospérité de l'industrie minière.

Fin des visites vers 17h.

Retour à Mouscron vers 18h30.



INSCRIPTIONS ET PARTICIPATION AUX FRAIS

Inscription avant le jeudi 15 janvier

Versement de **111€** avant le 15 janvier sur le numéro de compte ASBL Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors – ANTENNE DE MOUSCRON **IBAN BE52 0011 7490 3709**. Communication : « **Lens** ».
Le prix comprend : les visites guidées prévues au programme, le transport et le repas.

Activités

Jeux de plateau, jeux de société



Venez découvrir ou redécouvrir les grands classiques des jeux de société : échecs, dames, manille, belote, whist et bien d'autres jeux! Que vous soyez débutant.e ou passionné.e, cet atelier est l'occasion idéale de partager un moment convivial autour de jeux populaires. Nous vous proposons également de découvrir et de faire découvrir des jeux moins connus.

Cet atelier est ouvert à tous, y compris à vos enfants et petits-enfants, leur participation est gratuite. C'est l'occasion idéale pour les plus jeunes de s'initier à de nouveaux jeux, tout en partageant un moment convivial.

Quand ?

Les mercredis de 14h30 à 16h30 :

- 17 septembre 2025
- 15 octobre 2025
- 12 novembre 2025
- 17 décembre 2025
- 14 janvier 2026
- 11 février 2026



Où ?

Maison des Associations
Rue des Combattants – 7700 Mouscron

Coût : 3 € par séance / adulte (gratuit pour les enfants)

Inscription à tout moment !

N'oubliez pas de
prendre vos jeux ;-)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Versement de **3€/séance** sur le numéro de compte ASBL Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors – ANTENNE DE MOUSCRON **IBAN BE52 0011 7490 3709**. Communication : « **jeux** ».

Activités

Quiz



Vendredi 14 novembre 2025 de 14h à 17h

ET Vendredi 30 janvier 2026 de 14h à 17h

Au bar du Marius Staquet (Place Charles de Gaulle à Mouscron)
Groupes de 3 à 4 personnes (le cas échéant constitués sur place)

Venez tester votre savoir et votre logique ! N'hésitez pas ! Lancez-vous ! Redécouvrez l'esprit compétiteur de votre jeunesse ! Vous connaissez des choses que d'autres ne connaissent pas ! Et puis l'essentiel n'est-il pas de participer ? Contactez vos amis et inscrivez-vous pour passer un moment convivial et instructif !

**Vendredi 14 novembre 2025 : organisé
par Joël et Martine Baudru-Clément**

Ce quiz est composé de 10 séries de 10 questions.
6 blind-tests (musical) thématiques (chanson française, musiques de film...)
4 séries de questions de culture générale (histoire, géo, actualité, ...)
Nous vous souhaitons un bon moment de plaisir et de culture...



**Vendredi 30 janvier 2026 : organisé
par Filip et Martine Merlevede-Jayé**



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Gratuit pour les membres en règle de cotisation. 5 € pour les non-membres à payer sur place.

Afin de vous inscrire individuellement ou en groupe, veuillez contacter Martin Nackart : 056/56.13.85 avant le mercredi 5 novembre pour le quiz du 14 novembre et avant le 21 janvier pour celui du 30 janvier.

Gymnastique douce

Saison 2025-2026



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



Où ? La Grange
Rue de la Vellerie, 133
Mouscron

Horaires ? Tous les mercredis
de 9h30 à 10h30

Coût ? 60€/10 séances

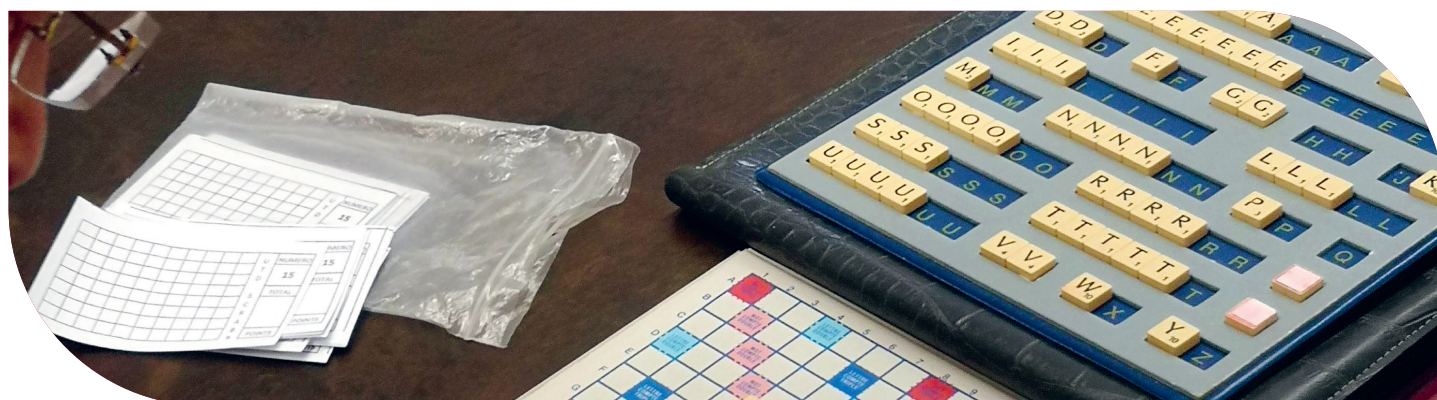
MODALITÉS D'INSCRIPTION

Versement de **60 €/carte de 10 séances** (à payer sur place en liquide).

Activités

Scrabble

HAINAUT



Adresse :

Maison des Associations
Rue des Combattants – 7700 Mouscron

Dates : tous les jeudis dès de 14h30
(hors congés scolaires)

Reprise le 4 septembre 2025

4, 11, 18, 25 septembre
2, 9, 16 octobre
6, 13, 20, 27 novembre
4, 11, 18 décembre

En 2026, la reprise aura lieu le 8 janvier

8, 15, 22, 29 janvier
5, 12 février
5, 12, 19, 26 mars
2, 9, 16, 23 avril
21, 28 mai
4, 11, 18, 25 juin

MODALITÉS 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





Dates mémo

	DATES :	INSCRIPTION AVANT LE :
SÉMINAIRES		
Fleurs de Bach	Les vendredis 17, 31 octobre, 7, 14 novembre et 5 décembre	Lundi 6 octobre
Cinéma	Jeudi 8 et vendredi 9 janvier 2026	Lundi 1er décembre 2025
BANQUET/EXCURSIONS/EXPOSITIONS		
Banquet	Mardi 30 septembre	Dimanche 14 septembre
Excursion à Courtrai	Jeudi 16 octobre	Mercredi 24 septembre
Excursion à Douai	Jeudi 20 novembre	Lundi 27 septembre
Excursion à Bruxelles	Mardi 16 décembre	Lundi 24 novembre
Excursion à Lens	Jeudi 5 février 2026	Jeudi 15 janvier 2026
Expositions :	jeudi 9 octobre et jeudi 4 décembre	Lundi 29 septembre et le lundi 24 novembre
COURS / ATELIERS		
Peinture pour débutant	1ère session : Lundis 6, 13 octobre, 3, 17 novembre, 1 et 15 décembre 2ème session en 2026: Lundis 5, 19 janvier, 9 février, 2, 16 et 30 mars	Jeudi 29 septembre Mercredi 8 décembre
Cyberprévention	Jeudi 6 novembre	Vendredi 17 octobre
Cours particuliers IA	Contacter le secrétariat	1 semaine avant la 1ère date
SPORT		
Gym douce	Les mercredis matins	Arrivée possible à tout moment Contacter le secrétariat
ACTIVITÉS		
Jeux plateau	2025 : les mercredis 17 septembre, 15 octobre, 12 novembre, 17 décembre 2026 : 14 janvier, 11 février, 11 mars, 8 avril, 13 mai, 17 juin	Arrivée possible à tout moment
Quiz	Vendredi 14 novembre Vendredi 30 janvier 2026	Contacter le secrétariat
Scrabble	Toute l'année hors vacances scolaires	Arrivée possible à tout moment



Hainaut Seniors
MOUSCRON

Centre d'Affaires du Risquons-Tout (CART)
Rue de L'Echauffourée, 1 • 7700 Mouscron
056/56.13.85 ou 056/56.13.86



Hainaut Seniors Mouscron

actionsociale.hainaut.be/seniors