



Action et Recherche Culturelles
Enghien – Silly



Université des Aînés
Enghien

PROGRAMME CULTUREL

Saison 2018 - 2019



Chers amis et amies,

Lorsqu'il y a 15 ans, nous avons créé à Enghien une antenne Université des Aînés avec l'UCL, c'était pour avoir sur place l'occasion d'être informés et de pouvoir discuter avec d'éminents spécialistes (les plus souvent universitaires) de problèmes d'actualité, et non plus de devoir se déplacer à Bruxelles, Louvain-la-Neuve ou Mons. C'est aussi dans le but de toujours mieux nous connaître qu'avec l'ARC et notre regretté président François de Neef nous avons en mémoire le souvenir de tant de voyages et en particulier des marchés de Noël, de châteaux et villes en France.

Vu le succès grandissant de la fréquentation de nos conférences débat, nous vous présentons notre 15^{ème} cycle qui inclut notre 100^{ème} séance. Cela doit se fêter comme la 75^{ème} avec l'historique rencontre avec le Père Gilbert. Grâce à notre partenariat avec les Amis de l'Europe et Luc Letouche, nous vous permettons de bénéficier de déplacements pour toutes les bourses et de haut niveau.

Outre nos activités traditionnelles des **conférences débat** et des **excursions/ voyages**, nous avons aujourd'hui constaté, qu'en plus du besoin d'accès à l'information lors de nos conférences et le plaisir de nouvelles découvertes au travers de nos excursions, nous devons innover. En particulier pour nos aînés qui sont de plus en plus nombreux dans une société qui évolue trop vite et risque de les isoler voire de les exclure.

Comme en 2017/2018, l'**atelier d'aromathérapie** abordera 3 autres aspects de l'utilisation des huiles essentielles.

Comme en 2017/2018, la collaboration avec le Collège pour les **ateliers informatiques** est prolongée et outre le module d'initiation (premiers pas ou se familiariser) les 2 autres ateliers seront basés sur l'utilisation optimale de la tablette et du smartphone.

Enfin, à votre demande, nous lançons un **atelier** de 4 séances **en recherches généalogiques**, de quoi occuper ses loisirs et rechercher ses ancêtres et ses cousins.

Vous constaterez aussi que malgré l'augmentation des coûts, les tarifs de participation aux frais sont maintenus aux tarifs de l'an passé et nous restons ouverts à tout contact si pour une raison financière l'une ou l'autre de nos activités vous seraient inaccessibles.

Pour nous permettre de réaliser au plus vite et au mieux ces multiples activités, nous vous demandons de nous faire connaître au plus tôt votre demande de participation à l'une et/ou l'autre de ces activités.

Toujours à votre écoute pour toute autre suggestion (Clément Crohain – crohain.c@skynet.be – 0479.99.24.45).

Amicalement vôtre.

Vos équipes ARC & UDA
Enghien/ Silly.



Cycle de conférences



L'Université dans nos murs...



Pour la quinzième année, selon les thèmes que vous nous avez suggérés, l'Université des aînés UCL nous rend visite le temps de **7 conférences de grand intérêt et d'actualité.**

Mardi 18 septembre 2018 de 14h à 16h :

« La foi n'est pas ce que l'on croit ! »

Témoignage de Dominique COLLIN, dominicain, aumônier des étudiants. Evitons de confondre foi et croyance !

Mardi 16 octobre 2018 de 14h à 16h :

« L'incontinence urinaire : osons en parler ! »

Quelque soit notre âge, l'incontinence urinaire nous guette. Quelle doit être notre réaction et comment intervenir ? Le professeur Reinier Jacques OPSOMER de l'UCL fera le point.

Mardi 06 novembre 2018 de 14h à 16h :

« Successions et donations : état des lieux et nouveautés »

Au 1^{er} septembre 2018 des modifications seront apportées aux règles de donations et de successions. Un notaire nous en parlera et nous conseillera.

Mardi 20 novembre 2018 de 14h à 16h :

« L'état de fatigue ou la fatigue dans tous ses états »

Identifier dans notre quotidien les causes de la fatigue pour retrouver forme et énergie. Anne Astrid BURLET partagera avec nous différents cas et expériences vécues.

Mardi 15 janvier 2019 de 14h à 16h :

« L'hypnose et l'obésité : un remède au surpoids ? »

Avec le professeur Patrick VANALPHEN responsable de la clinique du poids idéal à l'hôpital Saint-Pierre, nous essayerons de répondre à cette question souvent déjà abordée dans nos conférences antérieures mais jamais encore avec un responsable direct.

Mardi 12 février 2019 de 14h à 16h :

« Trump : le populisme et l'avenir de nos démocraties »

Depuis son élection surprise, que nous réserve encore ce président des Etats Unis ? On en parle avec le professeur Pierre VERCAUTEREN de l'UCL FUCAM de Mons.

Mardi 26 mars 2019 de 14h à 16h :

« La thyroïde, la grande coupable ? »

Le professeur Isabelle SALMON de l'ULB nous dira si la thyroïde peut être rendue responsable de nos fatigues, de nos prises de poids, de nos sauts d'humeur et de nombreux autres maux !

Informations pratiques :

Lieu : **Maison Jonathas** rue Montgomery 7 à Enghien (près de l'église).

Participation : **Abonnement au cycle** (7 conférences) : **35 €** (50 €/ couple).

Versement avant le 01/08/18 au compte BE55 1430 8717 7944 en y mentionnant « Cycle de conférences », nom et coordonnées **ou participation à la séance** : **7 €**.

Contact : 0479/99.24.45 (Crohain Clément) - crohain.c@skynet.be.



Ateliers d'aromathérapie



Découverte des bienfaits multiples des huiles essentielles



Suite à l'accueil, l'intérêt particulier et la participation massive rencontrés par nos 3 séances du cycle passé, nous organisons un deuxième cycle de 3 ateliers pour encore plus nous familiariser aux huiles essentielles. En collaboration avec le Collège International d'Aromathérapie Dominique Baudoux et Madame Anne-Françoise Malotiaux, nous vous proposons:

Atelier 1 : Vendredi 23 novembre 2018 de 13h30 à 16h :

« Gérer le stress »

Comment gérer son stress grâce à l'aromathérapie, la gemmothérapie et les fleurs de Bach ? Les huiles essentielles (par massages et l'olfactothérapie), les bourgeons de plantes et les fleurs du docteur Bach sont des éléments de nature qui nous permettront d'avancer plus sereinement dans la vie.

Atelier 2 : Mardi 22 janvier 2019 de 13h30 à 16h :

« Vivre sainement à la maison »

Comment utiliser les produits huiles essentielles dans toute la maison et à toutes les occasions : lessive, ménage, peau, bain, cuisine,... Plein de bons plans économiques et écologiques vous seront également donnés.

Atelier 3 : Mardi 26 février 2019 de 13h30 à 16h :

« La beauté au naturel »

Effet correcteur et régulateur pour pallier et/ou prévenir les problèmes de peau : gommer les rides, corriger les imperfections, effacer les teints brouillés, les cicatrices, les taches, ralentir la chute des cheveux, entretenir son capital capillaire,...

Informations pratiques

Lieu : Maison Jonathas rue Montgomery 7 à Enghien (près de l'église).

Participation : Abonnement au cycle (3 ateliers) : 42 € (72 € couple). Versement au plus tôt (le nombre de participants est limité à 25 !) au compte ARC Enghien BE55 1430 8717 7944 en y mentionnant « Ateliers d'aromathérapie », votre nom et coordonnées ou participation à la séance : 18 €.

Nous nous réservons le droit d'annuler l'atelier n'ayant pas atteint le nombre de 10 inscriptions.

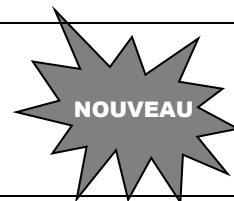
Contact (0484/94.23.21 (Jean-Edouard Merckx) – je.merckx@gmail.com) obligatoire préalablement au versement.



Ateliers de généalogie



Guidance professionnelle d'aide à réaliser la généalogie de sa famille



Vous souhaitez connaître vos origines, savoir qui étaient vos ancêtres, mieux connaître vos cousins ? Savoir si votre lignée familiale a pour origine notre région ou toute autre partie du monde ? Rien de plus simple ! L'atelier de généalogie peut vous y aider. Il a été créé pour initier les personnes intéressées à la recherche de leurs racines familiales. Pour ce faire, nous vous guidons pour démarrer (ou vous débloquent) dans vos recherches, pour créer votre arbre généalogique. Chaque séance commence par un thème d'introduction à la généalogie.

Atelier 1 : Lundi 24 septembre 2018 de 13h30 à 16h :

« Bien démarrer sa généalogie »

Initiation à la recherche généalogique : organisation, règles de base, méthode de recherche à partir d'un exemple.

Atelier 2 : Lundi 26 novembre 2018 de 13h30 à 16h :

« L'arbre généalogique »

Découvrir son utilité (degrés de parenté, implexe, consanguinité...), sa représentation et son histoire.

Atelier 3 : Lundi 28 janvier 2019 de 13h30 à 16h :

« Aller plus loin »

Approfondir sa recherche en utilisant les ressources des archives autres que les registres d'état civil.

Atelier 4 : Lundi 25 mars 2019 de 13h30 à 16h :

« La généalogie et internet »

D'innombrables sites internet dédiés à la généalogie, mais comment s'y retrouver ? Existe-t-il des sites gratuits ?

La seconde partie de la séance est consacrée aux travaux pratiques individuels. Une généalogiste professionnelle et spécialisée dans l'organisation du travail se tient personnellement à votre disposition pour vous aider. Echange de conseils et d'astuces, elle vous communiquera sa passion et vous donnera **des clés, des outils et des pistes propres à votre recherche**. Dès lors, vous serez à même, selon votre rythme et vos disponibilités, de bien faire avancer vos recherches de retour chez vous pour la prochaine séance. Prérequis : être à l'aise avec l'environnement informatique et internet.

Informations pratiques

Lieu : Hôtel de ville à Enghien (salle des mariages).

Participation : Abonnement au module (4 ateliers) : **75 €** Versement au plus tôt (*le nombre de participants est limité à 12 !*) au compte ARC Enghien BE55 1430 8717 7944 en y mentionnant « Ateliers Généalogie », votre nom et coordonnées. Nous nous réservons le droit d'annuler l'atelier n'ayant pas atteint le nombre de 8 inscriptions.

Contact (0484/94.23.21 (Jean-Edouard Merckx) – je.merckx@gmail.com) obligatoire préalablement au versement.



Modules informatiques



Pédagogie informatique au service des seniors



Afin de permettre à ceux et celles qui n'ont pas pu être acceptés ou à ceux qui souhaitent poursuivre cette année les formations aux technologies de l'information et de la communication, en collaboration avec le Collège Saint Augustin, nous vous proposons de réorganiser l'atelier «démarrer avec l'ordinateur» mais aussi d'y joindre deux autres modules orchestrés par un conseiller chevronné en nouvelles technologies et ayant pour public les usagers du smartphone et de la tablette.

Module 1 : Mardis 02, 09, 16, 23 octobre – 06, 13 novembre 2018 de 16h30 à 18h30 :

« Démarrer avec l'ordinateur »

Premiers pas en informatique ? L'objectif de ce module de base est de vous permettre de vous familiariser avec la machine.

Module 2 : Mardis 05, 12, 19 et 26 février 2019 de 16h30 à 18h30 :

« Apprivoiser son iPad ou son iPhone » (uniquement tablettes ou smartphones de marque Apple)

Module 3 : Mardis 12, 19, 26 mars et 02 avril 2019 de 16h30 à 18h30 :

« Apprivoiser son smartphone » (pour tous autres smartphones que la marque Apple)

Ces 2 formations (modules 2 et 3) ont pour but de guider les seniors dans l'utilisation d'une tablette ou d'un smartphone : comprendre son fonctionnement et son utilité, ses manipulations de base et l'utilisation quotidienne, ses applications.

Informations pratiques

Lieu : Collège Saint Augustin à Enghien (entrée pavé d'Ath).

Participation : Abonnement au module 1 (6 séances) : **90 €** et aux modules 2 ou 3 (4 séances) : **60 €** Versement au plus tôt (*le nombre de participants est limité à 12 par module !*) au compte ARC Enghien BE55 1430 8717 7944 en y mentionnant « Informatique », le numéro du module, vos nom et coordonnées.

Nous nous réservons le droit d'annuler une formation n'ayant pas atteint 8 inscriptions. Inutile de posséder un ordinateur pour suivre le module 1. Pour les modules 2 et 3, apporter une tablette ou un smartphone (préciser le modèle à l'inscription).

Contact (0484/94.23.21 (Jean-Edouard Merckx) – je.merckx@gmail.com) obligatoire préalablement au versement.



Ostende



C'est ici que Jacques Brel, James Ensor et bien d'autres artistes sont venus chercher l'inspiration. La vie urbaine associée à la mer et à ses bateaux ont tout pour séduire. Ostende pourra vous surprendre par son paysage sublime et son environnement préservé. Les Trois-Mâts Mercator, le pavillon royal norvégien, l'hippodrome Wellington, le centre thermal, la maison de James Ensor, le jardin Japonais, le fort de Napoléon, l'ancien village des pêcheurs, la rue commerçante de la chapelle... tant de lieux touristiques variés synonymes de belles découvertes et d'agréables surprises. Journée « plein air » et d'inspiration...

Informations pratiques :

Date : Jeudi 09 août 2018

Lieu : Ostende (Embarquement Place de l'église à Silly 06h15 ou Grand-Place Enghien 6h30).

Participation : 70 €/ adulte – 50 € pour les moins de 16 ans (versement au compte de Luc Letouche BE35 7326 4106 1937 en y mentionnant « Ostende », nom, lieu d'embarquement (Enghien ou Silly) et téléphone).

Ce prix comprend : car de luxe, visites de lieux (guide francophone), repas au restaurant Raversijde, tour guidé de la région.

Contact (068/55.22.86 (Luc Letouche) – letouche.luc@skynet.be) obligatoire préalablement au versement.

Rouen



Véritable ville musée, Rouen ne laisse personne de marbre avec ses belles maisons à pans de bois, ses ruelles et ses églises gothiques. Son patrimoine est important et son histoire est aussi riche que passionnante. Une ville et une vie à découvrir lors de promenade dans les rues, les musées, les jardins et parcs mais aussi en navigant sur la Seine et en empruntant gaiement le petit train touristique. Millénaire, la cité possède la plus grande concentration de monuments historiques de France, les plus grands personnages y ont laissé leur empreinte. Le martyr de Jeanne d'Arc, condamnée et brûlée en 1431, n'aura, entre autre, plus de secret pour vous... Et pour le shopping, 3000 boutiques pour flâner et se laisser aller !

Informations pratiques :

Date : Du samedi 25 au lundi 27 août 2018

Lieu : Rouen (Embarquement Place de l'église à Silly 06h00 ou Grand-Place Enghien 6h15).

Participation : 450 € (versement au compte de Luc Letouche BE35 7326 4106 1937 en y mentionnant « Rouen », nom, lieu d'embarquement (Enghien ou Silly) et téléphone). Programme détaillé sur demande.

Ce prix comprend : car de luxe, visites de lieux (musées, train touristique, croisière sur la Seine, historical Jeanne d'Arc,...), repas du samedi soir et dimanche midi, hôtel (petit déjeuner) en ville.

Contact (068/55.22.86 (Luc Letouche) – letouche.luc@skynet.be) obligatoire préalablement au versement.

Marchés de Noël en Provence



Noël en Provence : une coutume célébrée dans la pure tradition. Vivez ces instants magiques avec nous ! Santons, illuminations, crèches vivantes, musique et gastronomie : cinq jours d'évasion colorés d'une chaleur, d'une vie, d'une atmosphère pour savourer pleinement l'ambiance toute particulière des fêtes de fin d'année. Vous déambulerez dans la Cité de Cavaillon pour une promenade gourmande d'exception à la découverte des traditions provençales liées aux fêtes. De par nos diverses visites guidées et balades contées sur Gordes, Arles, Lourmarin et Aix, vous croiserez aussi l'Histoire de sites et patrimoines remarquables de la région. Vous vous laisserez bercer tout le séjour par les délices, senteurs, multiples produits du terroir et richesses artisanales « made in Provence ». Vous en reviendrez zens, conquis et émerveillés, la tête remplie de souvenirs...

Informations pratiques :

Date : Du jeudi 13 au lundi 17 décembre 2018

Lieu : Marchés de Noël en Provence.

Participation : +- 575 € (versement au compte de Luc Letouche BE35 7326 4106 1937 en y mentionnant « Marchés de Noël », nom et téléphone). Vous pouvez prendre une option sur ce voyage en virant la somme de 100€.

Contact : 068/55.22.86 (Luc Letouche) – letouche.luc@skynet.be. Le programme détaillé vous sera envoyé début septembre.



Dix mois tout...

Conférence	Informatique	Informatique	Informatique	Généalogie	Aromathérapie
18 septembre	02 octobre	05 février	12 mars	24 septembre	23 novembre
16 octobre	09 octobre	12 février	19 mars	26 novembre	22 janvier
06 novembre	16 octobre	19 février	26 mars	28 janvier	26 février
20 novembre	23 octobre	26 février	02 avril	25 mars	
15 janvier	06 novembre	Voyage			
12 février	13 novembre	09 août	25 au 27 août	13 au 17 décembre	
26 mars					

Activités détaillées dans ce feuillet.