

Mensuel | Février 2024
Ne paraît pas en août



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

N° Agrément : P91 22 29
1150 Bruxelles 15 1/4204

LA CRIÉE

FÉVRIER 2024

LE SILEX • LOISIRS • CRÉATIVITÉ • ÉDUCATION PERMANENTE

LA REVUE PAR ET POUR
LES MEMBRES DU SILEX,
ENVOYÉE CHAQUE MOIS
DANS TA BOÎTE AUX LETTRES



Dariusz Niedzielski, L'Hellébore, 2022, crayon, feutre et aquarelle

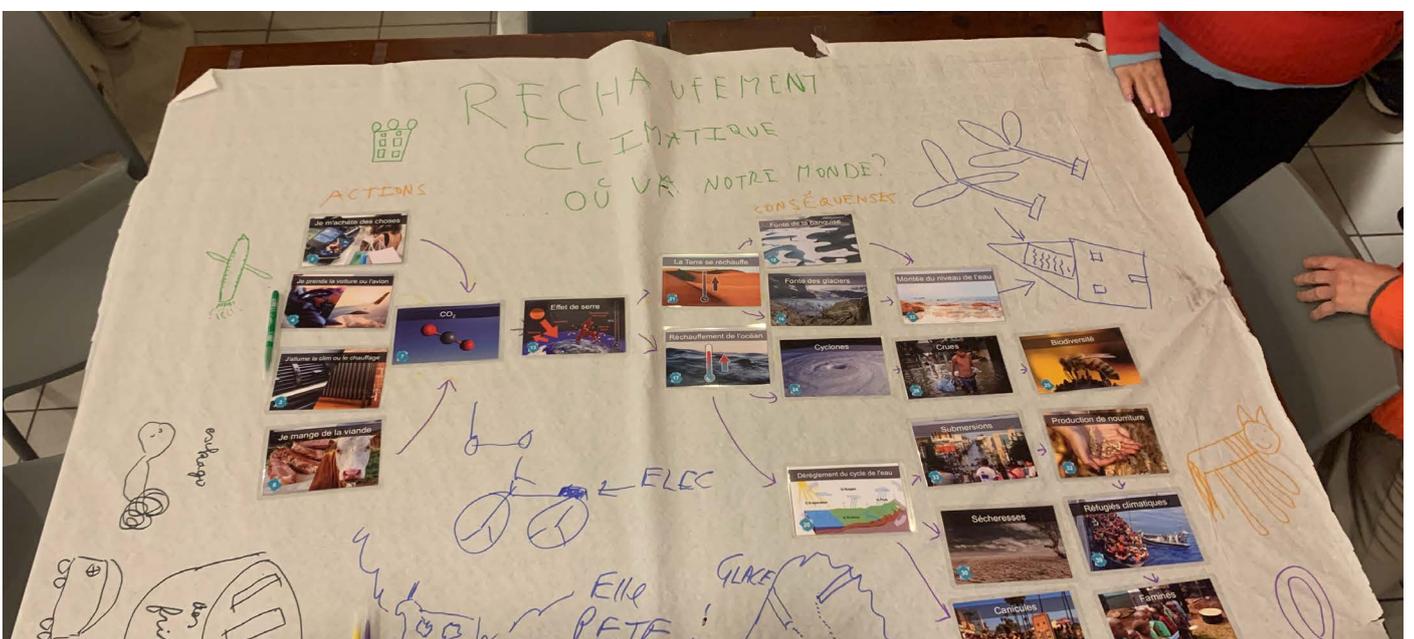
**INSCRIPTIONS À 8 HEURES
LE JEUDI 1^{ER} FÉVRIER
AU 02/762 40 09**

Ed. Resp. : J.-N. Vandebenderie
Rue Voot, 82 - 1200 Bruxelles



PHOTOS

SOIRÉE D'ÉCHANGE : FRESQUE POUR LE CLIMAT 10 janvier 2024



PROGRAMME DES ATELIERS

FANZINE

MARDI 15H

COULEURS

MARDI

MUSIQUE

MARDI

SCÈNE LIBRE

MARDI

CHANT

MARDI

DESSIN

MERCREDI

MOSAÏQUE

MERCREDI

EXPRESSION CORPORELLE

MERCREDI

RYTHME EN CORPS

MERCREDI

BON APPÉTIT

JEUDI 15H

MULTIMÉDIA

JEUDI

SCULPTURE

JEUDI

PERCUSSIONS

JEUDI

TISSER DES LIENS

JEUDI

CARNET CRÉATIF

VENDREDI 15H

BRICOL'ART

VENDREDI

MÊLE-TOUT

VENDREDI

LE MOT DE...

Bonjour les amis,

Vous avez la deuxième Criée de l'année dans les mains et elle renferme déjà une petite surprise...

Eh oui, un nouvel animateur fait son entrée dans l'équipe : Alexandre ! Alexandre remplace Noria qui s'est envolée vers de nouvelles aventures !

Souhaitons-lui la bienvenue et n'hésitez pas à lui demander de se présenter quand vous le croiserez dans la maison.

En cette période de froid, j'ai envie aussi de rappeler à tout le monde que lorsqu'on est malade, on ne vient pas au Silex.

On se soigne bien au chaud à la maison et l'on revient une fois qu'on est guéri et qu'on ne risque pas de partager ses microbes.

Un dernier rappel : il n'y aura pas d'ateliers durant les congés de détente du 26 février au 8 mars.

Les ateliers reprendront le mardi 12 mars.

Deux stages vous seront proposés pendant les vacances, rendez-vous pages 44 et 49 pour plus d'info...

Assez parlé, bonne lecture !

Gilles

FÉVRIER

ANNIVERSAIRES



**SOIRÉE ANNIVERSAIRES
LE JEUDI 29 FÉVRIER**

1	CARION	JACQUES
1	RUYSSEN	NICOLE
3	LOCHEGNIES	MYRIAM
6	WEYEMBERG	CLAUDINE
7	FRIX	MICHÈLE
7	VAN DEN BORRE	CLAUDE
9	THIRY	GEORGES
9	PIRET	ANNE-CÉLINE
11	MEEUS	NICOLAS
12	DE VOGHEL	PHILIPPE
14	LEMAITRE	SOPHIE
19	MARTIN	GILLES
22	LEMENU	THOMAS
23	DIAS	GIL
24	COLIN	CHRISTINE
28	GHADIMI	NIMA
28	MAEBE	NICOLAS

OPÉRATION SAPINS - BOUTIQUE DE NOËL

Décembre 2023

Tous les sapins ont été vendus très vite. Un succès !

Un très grand bravo aux vendeurs, à ceux qui s'occupent de la boutique, aux caissiers, à ceux qui préparent les repas, à ceux qui s'occupent de l'emballage, à ceux qui mettent les clous.

Beaucoup de monde intervient dans l'opération. Merci à tous.

L'opération est importante. Elle apporte des sous au Silex et au Ricochet.

C'est une occasion d'accueillir des clients, de donner des informations sur l'association.

C'est aussi gai de venir aider, de se rendre utile, de retrouver d'autres amis.

C'est parfois fatigant.

Cela occupe aussi pendant les week-ends.

On fait la fête. On aime Noël.

L'année prochaine nous serons plus nombreux à venir aider...

On peut aussi apporter des gâteaux.

On devrait amener nos amis et nos familles.

Une belle opération!

Aïcha, Christiane, Christine,

NOS SOUVENIRS DE 2023

au Silex

- Les départs de Noria, Escobar, Mélanie, Guillaume et Justine. Les départs font toujours un peu peur, on ne sait pas ce qui va se passer. Mais au Silex on trouve des solutions. Les départs sont un peu tristes pour nous. On aimerait avoir des nouvelles.
- Les nouveaux ateliers
- Les petits livres qu'on a faits dans les ateliers, comme les « Petits Rapporteurs Heureux »
- Les femmes qui sont venues parler de leur métier
- Les soirées sur des pays
- Les soirées jeux
- Le minigolf et la pétanque
- Les soirées « Exploration du monde »
- La galerie Matthys
- Les châteaux
- Le ciné-club
- Les promenades dans Woluwe
- Les Portes Ouvertes
- Les stages
- Les week-ends et les vacances
- Cap 48
- Le Café Joyeux
- Philippe Geluck et les chats
- La maison Cauchie
- Les fresques à Bruxelles
- Les concerts de midi
- Les spectacles

QUE DE SOUVENIRS !

Marina, Doris, Sophie,
Jojo, Maya, Aicha, Christine,
Christiane, Doris et Valérianne

SOUVENIRS DE 2023

en Belgique et dans le monde

- Fête de 30 ans au travail
- Bonheur avec mon chat Belle
- Importance de trouver de l'aide autour de soi
- 10 ans de règne du roi Philippe
- Hommages à Samuel Paty
- Des guerres qui font peur
- Défense des droits des femmes dans certains pays
- La hausse des prix et la pauvreté
- Problèmes liés au climat
- Les inondations
- Trop de chaleur
- Maladies de plusieurs amis du Silex
- Notre vieillissement qui entraîne des difficultés
- Opérations qui rapportent de l'argent pour les personnes en difficulté
- Une situation de paix en Belgique

Maya, Jojo, Christine, Marina, Doris, Christiane, Aicha et Valériane

NOS SOUHAITS POUR 2024

- Faire plus de dessins au Silex
- Montrer nos mandalas et nos travaux personnels à un souper
- Expliquer ses talents cachés
- Le Silex doit continuer
- Toujours améliorer la Criée et le langage facile à lire
- Parler des élections
- Développer plus de respect au Silex: se parler gentiment, se dire bonjour, accueillir les nouveaux, aider davantage lors des soupers, être poli.
- Respecter ses inscriptions
- Savoir rire ensemble
- Continuer l'atelier d'écriture
- Donner son avis par exemple au forum des membres
- Espérer que les guerres s'arrêtent
- Vouloir la paix ensemble
- Le bonheur de nos proches
- Prendre soin de sa santé

Belle année à tous !

Maya, Christine, Christiane, Marina, Doris,
Jojo, Valériane, Aicha, Sophie et Bernadette

EXPLORATION DU MONDE

Un an à Paris



Nous partons au centre culturel de Woluwe-Saint-Pierre (Whalll).

Sous les rayons du soleil levant ou sous la pluie, sous les nuances printanières ou sous un manteau de neige, de jour comme de nuit, Paris est belle, intellectuelle, charmeuse, romantique.

Lionel Isy-Schwart est parisien. À travers son regard d'artiste, il offre un splendide témoignage d'amour et d'admiration pour sa ville, future capitale olympique, qu'il a filmée pendant 1 an à travers les 4 saisons.

**MARDI
6 FÉVRIER**

Martin Braun
0477/37 29 18

Béatrice
Stroobants

Viviane
De Blaere

Marianne
Ambrosi

Attention, il faut avoir mangé avant l'activité

Rendez-vous: 19h15 au Silex
Fin: 22h30 au Silex
Prix: 11 €





**JEUDI
8 FÉVRIER**

Aurélia

BIEN-ÊTRE Les méditations

Tu aimerais découvrir et explorer différents types de méditation?

Alors n'hésite pas ! Viens et profite d'un temps rien que pour toi.

Un atelier dédié à la méditation pour :

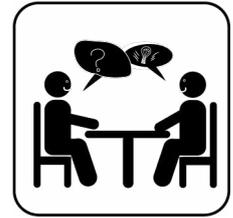
- aller à la rencontre de soi,
- découvrir son intelligence émotionnelle,
- s'approprier soi-même,
- retrouver le calme dont le corps et l'esprit ont besoin.

Rendez-vous: 14h au Silex
Fin: 16h au Silex
Prix: 3 €

EP

SOIRÉE D'ÉCHANGE

Le métier de bergère



Certains parmi nous connaissent Stéphanie Bouillon qui fut animatrice de l'équipe des Jeunes.

Stéphanie exerce actuellement le métier de bergère à Watermael-Boitfort.

- Pourquoi a-t-elle fait ce choix de vie?
- Avec qui est-elle bergère?
- Comment adapter vie privée et vie professionnelle?
- Quelles sont les difficultés de ce métier?
- Quelles sont les joies de ce métier?

Et toute autre question sera bienvenue !

Une belle rencontre en perspective !

Rendez-vous: 19h au Silex
Fin: 22h au Silex
Prix: 7 €



JEUDI
8 FÉVRIER

Bernadette
de Mûelenaere
0496/55 69 76

Marie-Chantal
Debroux Leddet

Viviane
De Blaere

Colette Malcorps

Marie-Christine
Gobyn

Christine Coppens

Véronique
Tennstedt





ACTUALITÉS DE L'ART

**SAMEDI
10 FÉVRIER**

Francesco
et Aurélie

C'est le mois de la photographie à Bruxelles !

Le temps s'arrête à la Tiny Gallery et on vous y emmène.

Il y a un couple de collectionneurs qui va nous présenter sa belle collection d'art.

Viens découvrir les anciennes techniques de photographie faites par tout le monde : des artistes mais aussi des inconnus.

Il y aura des images fabriquées avec des techniques uniques, jamais vues.

Chaque image nous raconte une histoire, entre réalité et poésie.

Quelle histoire aimeras-tu ?

Rendez-vous: 10h au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 5 €



DÉCOUVERTE MUSICALE



Tu es amoureux de la musique ? Ou simplement curieux ?

Viens découvrir différents styles musicaux et traverser les époques !

On écouterà ensemble de la musique, puis on jouera. Pourquoi pas même essayer de composer ensemble à l'aide d'une boîte à rythme ?

Pour terminer en douceur, nous nous détendrons l'esprit et les tympans avec de la relaxation et de la méditation.

Alors si la musique vibre en toi, rejoins-moi !

**SAMEDI
10 FÉVRIER**

Alexandre

Rendez-vous: 10 h au Silex
Fin: 13 h au Silex
Prix: 5 €

ACTIVITÉS

ÇA TOURNE !



**SAMEDI
10 FÉVRIER**

Sarah

CLIP

Ça te dit d'apprendre l'art du clip vidéo ?

Ensemble ce samedi, nous allons choisir des sons, les enregistrer, jouer avec eux et mettre des images par-dessus pour créer nos propres clips à nous.

Viens essayer, t'amuser et découvrir !

Rendez-vous: 10h au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 5 €

CINÉ-CLUB



Retrouvons-nous pour un après-midi cinéma !

Nous allons au snack pour déguster une bonne pita et évidemment des frites.

Ensuite, direction le cinéma UGC De Brouckère.

N'hésitez pas à vous renseigner pour les films à l'affiche...

Et évidemment, nous échangerons nos impressions sur le film...

Bon cinéma!

**SAMEDI
10 FÉVRIER**

Françoise
Malchair
0476/ 98 55 42

Véronique De
Muylder

Rendez-vous: 11h au Silex
Fin: 16h30 au Silex
Prix: 20 €





**SAMEDI
10 FÉVRIER**

Francesco

RELAXATION SONORE

Nous créerons ensemble une ambiance musicale apaisante en utilisant des instruments avec des sons doux et relaxants.

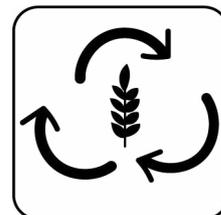
Nous découvrirons aussi quelques mouvements de relaxation, de respiration et de méditation.

Rendez-vous: 14h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 5 €

EP

FUTUR FUTÉ

Fabrication de fusain



Viens découvrir comment transformer de simples branches d'arbres (saule, vigne, pin...) en vrai fusain pour dessiner.

Nous irons récolter quelques branches fraîches que nous brûlerons après avoir enlevé les écorces.

Après refroidissement, la magie arrive : la branche est transformée en outil de dessin.

Ensuite, nous expérimenterons comment faire des dessins grâce aux frottements du fusain sur le papier avec du bois, des feuilles,...

Et si nous avons le temps, nous réaliserons une œuvre collective.

Emporte avec toi ton tablier ou des vêtements que tu peux salir.

**SAMEDI
10 FÉVRIER**

Aurélie

Marie
(Les Ateliers de
la Rue Voot)

Rendez-vous: 14h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 15 €





**SAMEDI
10 FÉVRIER**

Sarah

Alexandre

L'INVITÉ MYSTÈRE

Veux-tu découvrir une nouvelle culture ?
Un artiste ? Un personnage hors du commun ?

Alors, roulements de tambour, tonnerre
d'applaudissements...

Qui se cache derrière le rideau ?

Ce samedi, nous aurons un invité surprise !

Nous recevons une personnalité mystère
qui viendra nous faire découvrir son univers,
son métier, son monde !

Waw ! Quel suspense !

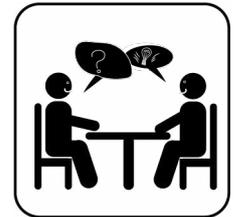
Allez, viens, la curiosité est à son comble !

Rendez-vous: 14 h au Silex
Fin: 17 h au Silex
Prix: 15 €

EP

LECTURE DU LIVRE

Belle et Sébastien



Cette fois, pour nos petits rendez-vous « lecture » du dimanche, je vous propose une merveilleuse histoire: celle de Sébastien, petit garçon de neuf ans, qui vit heureux avec Belle, sa chienne qui ne le quitte jamais, dans la maison de César, le vieil homme qui l'a recueilli à sa naissance.

Un jour, un notaire arrive chez César. Il représente un monsieur: Pierre Maréchal, qui déclare être le père biologique de l'enfant et veut le reconnaître et l'élever...

Le petit garçon est obligé de quitter les gens qu'il aime tant...

Une nouvelle vie commence pour lui...

Une belle aventure, suivie d'un bon goûter, cela vous tente?

Alors, inscrivez-vous vite!

DIMANCHE
11 FÉVRIER

Francine Pollaris
0480/ 61 67 60

Marie-Pierre
Colmant

Rendez-vous: 14h30 au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 3 €

EP



**DIMANCHE
11 FÉVRIER**

Alia Fournier
0465/71 27 19

Laura Maladry
Sarah Proficz

ÉQUIPE JEUNES

Création de cartes pour la Saint-Valentin

Tu as entre 18 et 30 ans ? Envie de passer un chouette moment avec l'équipe jeunes ? Cette activité est faite pour toi !

Nous allons créer des cartes pour la Saint-Valentin.

Tu pourras la décorer selon tes goûts et ta créativité.

Un petit cadeau que tu pourras offrir...

La Saint-Valentin n'est pas seulement pour les amoureux !

Bienvenue à tous !

On met à l'honneur ceux qu'on aime tout simplement !

Rendez-vous: 14h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 15 €

VIVRE L'INSTANT PRÉSENT



Nous avons appris à nous relaxer et à mieux profiter de la vie avec des exercices très simples.

Nous essayons de mieux vivre l'instant présent et d'être pleinement conscients de ce que nous vivons.

Comment être heureux dans la vie ?

Nous vous proposons de découvrir ensemble quelques conseils pour trouver le bonheur malgré les problèmes que nous rencontrons.

Nous le ferons à l'aide d'exercices, de musique relaxante et de chansons.

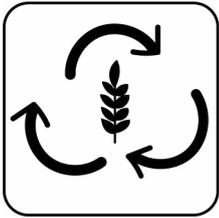
LUNDI
12 FÉVRIER

Philippe
de Mûelenaere
0475/57 92 28

Francine
Pollaris

Rendez-vous: 14h30 au Silex
Fin: 16h au Silex
Prix: Gratuit





**JEUDI
15 FÉVRIER**

Marie-Pierre
Colmant
0476/ 56 56 27

Viviane
De Blaere

Patrick
Poncelet

Gratienne
De Plaen

SOIRÉE D'ÉCHANGE

10 conseils pour mieux utiliser l'eau

Lors du dernier bar citoyen autour de l'anti-gaspi, Il y a eu beaucoup d'idées très intéressantes !

Suite à cette soirée, nous allons surtout parler de « comment mieux utiliser l'eau ? ».

Ensemble, nous allons échanger des conseils concrets.

Que faites-vous chaque jour pour économiser de l'eau ?

Des conseils importants pour respecter notre environnement !

Rendez-vous: 19h au Silex
Fin: 22h au Silex
Prix: 7 €



MARDI 6 FÉVRIER**19H15****EXPLORATION DU MONDE***p.11***JEUDI 8 FÉVRIER****14H****BIEN-ÊTRE**

Les méditations

*p.12***JEUDI 8 JANVIER****19H****SOIRÉE D'ÉCHANGE**

Être bergère

*p.13***SAMEDI 10 FÉVRIER****10H****ACTUALITÉS DE L'ART***p.14***SAMEDI 10 FÉVRIER****10H****DÉCOUVERTE MUSICALE***p.15***SAMEDI 10 FÉVRIER****10H****CLIP***p.16***SAMEDI 10 FÉVRIER****11H****CINÉ-CLUB***p.17***SAMEDI 10 FÉVRIER****14H****RELAXATION SONORE***p.18*

SAMEDI 10 FÉVRIER

14H



FUTUR FUTÉ

p.19

SAMEDI 10 FÉVRIER

14H

L'INVITÉ
MYSTÈRE

p.20

DIMANCHE 11 FÉVRIER

14H30



LECTURE

Belle et Sébastien

p.21

DIMANCHE 11 FÉVRIER

14H



ÉQUIPES JEUNES

Cartes de Saint-Valentin

p.22

LUNDI 12 FÉVRIER

14H30

VIVRE L'INSTANT
PRÉSENT

p.23

JEUDI 15 FÉVRIER

19H



SOIRÉE D'ÉCHANGE

10 conseils pour mieux
utiliser l'eau

p.24

VENDREDI 16 FÉVRIER

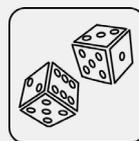
19H

SORTIE CONCERT À
BOZAR

p.29

SAMEDI 17 FÉVRIER

10H

METS-TOI
EN JEU

p.30

SAMEDI 17 FÉVRIER

10H



MANDALA

p.31.

SAMEDI 17 FÉVRIER

10H

EXPLORATION
CULINAIRE

p.32

SAMEDI 17 FÉVRIER 11H**CINÉ-CLUB***p.33***SAMEDI 17 FÉVRIER** 14H**CUSTOM !***p.34***SAMEDI 17 FÉVRIER** 14H**À LA DÉCOUVERTE
DE MON CLOWN***p.35***SAMEDI 17 FÉVRIER** 13H**SPORT**

Ko-Jump

*p.36***DIMANCHE 18 FÉVRIER** 11H30**SPAGHETTI
DU MIDI***p.37***DIMANCHE 18 FÉVRIER** 14H**ÉQUIPE JEUNES**

Patinoire

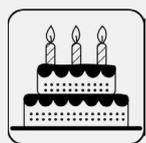
*p.38***MERCREDI 21 FÉVRIER** 11H30**CUISINONS
ENSEMBLE***p.39***JEUDI 22 FÉVRIER** 11H30**PAPOT'ÂGES**

Les saisons

*p.40***JEUDI 22 FÉVRIER** 19H**SOIRÉE D'ÉCHANGE**Être étudiante à
l'École Militaire*p.41***VENDREDI 23 FÉVRIER** 19H**SOIRÉE DANSANTE***p.42*

LUNDI 26 FÉVRIER**14H****LUNDI ENTRE AMIS**

Bowling

*p.43***DU 26 FÉVRIER AU 1^{ER} MARS****10H****STAGE THÉÂTRE***p.44***JEUDI 29 FÉVRIER****19H****SOIRÉE ANNIVERSAIRES**

Karaoké

*p.45***VENDREDI 1^{ER} MARS****15H15****SPECTACLE DU STAGE***p.46***DIMANCHE 3 MARS****10H30****SORTIE CULTURELLE**Musée du Dr Guislain
à Gand*p.47***DIMANCHE 3 MARS****14H30****ÉQUIPE JEUNES**

Spectacle

*p.48***DU 4 AU 8 MARS****10H****STAGE BD-ITALIE***p.49*

SORTIE CONCERT À BOZAR

Coskun Karademir, Mahsa Vahdat
& The Secret Ensemble



Es-tu comme nous, passionné.e par la musique ?

Nous te proposons une petite sortie mélodieuse au BOZAR pour un concert de musique turque.

Nous nous laisserons envelopper par le chant, le violoncelle et le duduk (instrument turc comme un hautbois).

Viens découvrir avec nous les airs d'autres horizons !

N'oublie pas ta disability card !



**VENDREDI
16 FÉVRIER**

Sarah
et Claudio

Rendez-vous: 19h au Silex
Fin: 22h au Silex
Prix: 25 €





METS-TOI EN JEU

**SAMEDI
17 FÉVRIER**

Stefano

Jasmine

Tu aimes les jeux de société ?
Jeux de chance, jeux de stratégie, jeux de cartes...

Tu aimes t'amuser en groupe ?

Tu n'as pas peur d'essayer de nouvelles aventures
et de nouveaux défis ?

Alors, cet après-midi est parfait pour toi !

Concrètement, nous allons jouer un jeu.

Nous allons en changer quelques règles,
pour le rendre encore plus personnel.

Après, tu vas faire tester le nouveau jeu à tes
camarades.

Cours vite t'inscrire et pars avec nous à l'aventure !

Rendez-vous: 10h au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 5 €

EP

MANDALA DANS TOUS SES ÉTATS

La gratitude



Sais-tu que cultiver le positif nous réserve parfois de belles surprises ?

Lors de cette activité je t'invite à imaginer et à créer ton mandala de gratitude.

Pour cela tu vas réfléchir et revisiter des moments tout simples où tu as pu savourer ta vie et qui ont déclenché en toi de l'émerveillement.

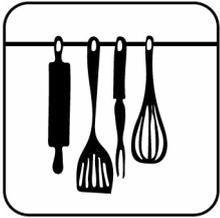
Pas besoin d'expérience extraordinaire !
Si nous regardons de plus près, beaucoup de choses peuvent être sources de gratitude : observer et écouter les oiseaux qui chantent, sentir le contact de l'air sur sa peau, humer le parfum qui se dégage d'une fleur, ...

**SAMEDI
17 FÉVRIER**

Aurélia

Rendez-vous: 10h au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 5 €

EP



EXPLORATION CULINAIRE

**SAMEDI
17 FÉVRIER**

Claudio

Partons à la découverte d'une recette venue d'ailleurs...

Ce samedi, tu pourras découvrir ce qu'on mange chez nos voisins ou à l'autre bout du monde !

Une belle découverte d'une recette que tu pourras refaire chez toi.

Alors, prêt à cuisiner?

Rendez-vous: 10h au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 8 €

EP

CINÉ-CLUB



Retrouvons-nous pour un après-midi cinéma !

Nous allons au snack pour déguster une bonne pita et évidemment des frites.

Ensuite, direction le cinéma UGC De Brouckère.

N'hésitez pas à vous renseigner pour les films à l'affiche...

Et évidemment, nous échangerons nos impressions sur le film...

Bon cinéma!

**SAMEDI
17 FÉVRIER**

Viviane
De Blaere
0485/ 06 46 18

Anne Liénardy

Thierry Balint

Ghislaine
Gossez

Chantal
Vanderbenderie

Marie-Line
Lemmens

Rendez-vous: 11h au Silex
Fin: 16h30 au Silex
Prix: 20 €





**SAMEDI
17 FÉVRIER**

Jasmine

CUSTOM !

Customisons tes vieux t-shirts ensemble.

Si tu es créatif et que tu n'as pas peur de te salir les mains, cette activité t'intéressera forcément.

Apporte un vieux t-shirt blanc que tu ne portes plus avec toi si tu veux participer à cette activité.

Rendez-vous: 14 h au Silex
Fin: 17 h au Silex
Prix: 5 €

À LA DÉCOUVERTE DE MON CLOWN



Tu as envie de découvrir un peu plus de choses sur toi ?

Tu as envie d'oser monter sur scène et de faire rire un public ?

Tu as envie de créer des petites scènes d'improvisation clownesque ?

Alors, cet atelier du samedi est fait pour toi !

**SAMEDI
17 FÉVRIER**

Stefano

Rendez-vous: 14 h au Silex
Fin: 17 h au Silex
Prix: 5 €



SPORT Ko-Jump

**SAMEDI
17 FÉVRIER**

Claudio
et Aurélia

Envie de te dépenser et de sauter dans tous les sens?

Ce samedi nous t'emmenons au Ko-Jump, un espace dédié aux trampolines.

Nous partirons du Silex en camionnette et après 1h de sautillerment nous prendrons un moment pour boire un verre dans la cafétéria.

Prends des vêtements confortables pour te sentir libre de bouger et sauter et une paire de chaussettes en plus.

Rendez-vous: 13h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 20 €



DES PASTAS !

SPAGHETTI DU MIDI

Un dimanche entre amis autour d'un bon repas !

Nous vous invitons autour d'un bon spaghetti...

C'est une activité qui rassemble énormément de monde au Silex.

Un moment de partage, de convivialité et de découverte.

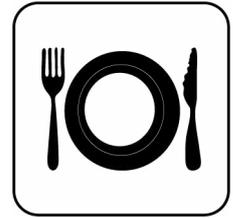
Nous allons apprendre des recettes originales.

Et oui, les spaghettis... On peut les préparer de différentes manières : en partant de champignons, de courgettes, de scampis,...

Sans oublier, les tagliatelles, les penne, les raffaellis...

Rendez-vous: 11h30 au Silex
Fin: 14h30 au Silex
Prix: 7 €

ACTIVITÉS



**DIMANCHE
18 FÉVRIER**

Alain Chainiaux
0485/00 58 95

Murielle
Van Bellingen

Francine
Pollaris

Christine
Bellière

Gratienne
De Plaen

Yves
Van Den Houtaer



EQUIPE JEUNES

Patinoire

DIMANCHE
18 FÉVRIER

Alexandre
De Becker
0471/ 24 25 38

Bérénice
Chevalier

Tu as entre 18 et 30 ans ?

Envie de passer un chouette moment avec l'équipe jeunes ? Cette activité est faite pour toi !

Rejoins-nous pour un après-midi à la patinoire du Poséidon. En hiver, c'est l'activité idéale pour s'amuser entre amis !

Nous allons nous laisser bercer par de belles glissades...

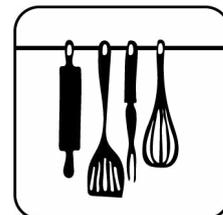
Après l'effort, le réconfort !

Nous prendrons une bonne boisson chaude afin de nous réchauffer!

Prévoir des vêtements chauds et une paire de gants.

Rendez-vous: 14h au Silex
Fin: 18h au Silex
Prix: 14 €

CUISINONS ENSEMBLE



Bienvenue à tous ceux qui aiment préparer de bons petit plats.

Nous apprendrons comment cuisiner des recettes saines et équilibrées.

Quels sont les aliments essentiels dans nos assiettes ?

Est-ce qu'on mange suffisamment de légumes ?

Pour cette occasion, le thème du menu est « les légumes d'hiver ».

Manger en fonction des saisons, voilà une belle façon de respecter l'environnement !

**MERCREDI
21 JANVIER**

Marion
Vander Meulen
02/731 55 84

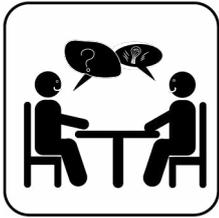
Bernadette
Haenecour

Christine
Coppens

Meryem
(Ricochet)

Rendez-vous: 11h30 au Silex
Fin: 14h au Silex
Prix: 7 €

EP



**JEUDI
22 FÉVRIER**

Fabienne Lüthi
0496/85 08 26

PAPOT'ÂGES

Les saisons

Nous parlons souvent du temps qu'il fait : il fait chaud ! il pleut ! Il y a du soleil ! Il fait froid...

Tous, nous connaissons les saisons :

- Pourquoi y a-t-il des saisons différentes ?
- Est-ce la même chose dans tous les pays ?

Et moi, quelle est ma saison préférée ? Pourquoi ?

Bien entendu, nous parlerons aussi de ce que nous avons fait pendant le mois et de ce que nous allons faire dans les prochains mois.

**Apporte ton pique-nique.
Des boissons et un dessert
seront sur place.**



Rendez-vous: 11h30 au Silex
Fin: 14h au Silex
Prix: 3 €

EP

SOIRÉE D'ÉCHANGE

Être étudiante à l'École Militaire

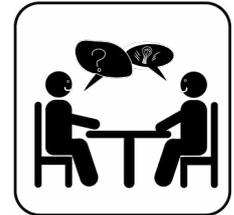
Nous poursuivons nos rencontres avec des femmes qui exercent des métiers dits « masculins ».

Cette fois-ci, nous rencontrons Lucie. Elle a 20 ans. Elle est élève en seconde année polytechnique (ingénieure) à l'École Royale Militaire. Elle est la seule fille dans sa classe.

- Pourquoi a-t-elle choisi de « rentrer » à l'armée ?
- Est-elle bien acceptée par les autres élèves ?
- Quelles sont les difficultés ?
- Les cours, les entraînements sportifs, les camps, sont-ils difficiles pour une femme ?

C'est vraiment intéressant.

Rendez-vous: 19h au Silex
 Fin: 22h au Silex
 Prix: 7 €



JEUDI
22 FÉVRIER

Paul Goeminne
0476/33 32 14

Fabienne Lüthi

Viviane
 De Blaere

Marie-Pierre
 Colmant

Patrick Poncelet

Gratienne
 De Plaen





SOIRÉE DANSANTE Carnaval

**VENDREDI
23 FÉVRIER**

Si toi aussi tu as envie de chaleur et de bonne humeur, viens le temps d'une soirée pour mettre le feu sur la piste de danse !

Laurent et Thierry nous feront danser sur des rythmes endiablés car en ce mois de février nous fêtons le carnaval !

En plus tu pourras défiler avec ton plus beau déguisement et manger un bon repas plein de couleurs !

Jasmine

Claudio

Sarah

Francesco

Aurélia

Aurélie

Alexandre

DJ Laurent
et DJ Thierry

Rendez-vous: 19h au Silex
Fin: 22h au Silex
Prix: 8 €

STAGE THÉÂTRE — SILEX

STAGE

DU LUNDI 26 FÉVRIER AU VENDREDI 1^{er} MARS 2024

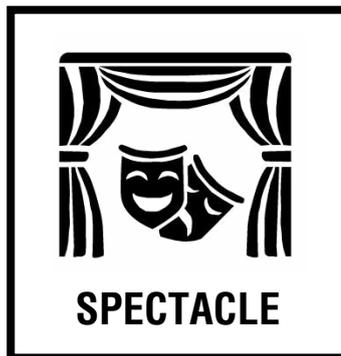
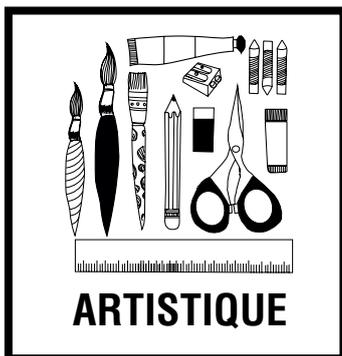
As-tu déjà entendu parler de Arlecchino et de la Commedia dell'arte ?

Si tu aimes t'exprimer sur scène et jouer la comédie, viens découvrir ce stage en notre compagnie !

D'abord, nous allons fabriquer des masques aux différents visages et différentes couleurs.

Puis, nous nous déguiserons pour un petit spectacle en fin de semaine, à la mode de Venise.

N'hésite plus, inscris-toi !



DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 16H30

44

100 €

ANIMATEURS
PROFESSIONNELS

Stefano et Sarah

JOYEUX ANNIVERSAIRE

SOIRÉE ANNIVERSAIRES

Karaoké

Comme chaque fin de mois, nous fêtons les anniversaires !

Venez profiter d'une belle soirée de rire et de partage.

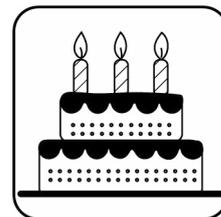
Après un bon repas, place à une animation à succès : le Quiz musical !

Il suffit d'écouter et de trouver le nom de l'artiste ou de la chanson.

Alors, prêt pour une chouette soirée ?

Rendez-vous: 19h au Silex
Fin: 22h au Silex
Prix: 7 €

ACTIVITÉS



**JEUDI
29 FÉVRIER**

Anne Liénardy
0498/ 90 20 66

Claudine
Weyemberg

Marie-Pierre
Colmant

Viviane
De Blaere

Christine Badart





VENDREDI
1^{ER} MARS

Sarah
et Stefano

Le groupe du
stage

SPECTACLE

Stage Théâtre

Lors de cette semaine, notre groupe explore et apprivoise les personnages de la commedia dell'arte.

Pour la fin du stage nous vous invitons pour une représentation inédite !

Mesdames et Messieurs, venez découvrir nos recherches au pays des masques, des couleurs, des émotions !

Nous vous attendons pour 15h30 sur scène, puis à 16h pour un petit goûter papotage autour de vos impressions.

Rendez-vous: 15h15 au Silex
Fin: 16h30 au Silex
Prix: Gratuit

SORTIE CULTURELLE

Musée du Docteur Guislain à Gand



Ce musée est situé dans le plus vieil « asile » de Belgique. Il date de 1857.

Un asile était un établissement public hospitalier où étaient traités les « malades mentaux ». Aujourd'hui, on parle d'hôpital psychiatrique.

Le Docteur Guislain était un médecin gantois. Il a été dans les premiers à considérer les « malades mentaux » comme des patients à part entière.

Dans ce musée, il y a une collection consacrée à l'histoire de la psychiatrie et aussi très régulièrement des expositions d'Art brut.

Il faudrait être fou pour ne pas aller le visiter !

**DIMANCHE
3 MARS**

Anne Liénardy
0498/ 90 20 66

Bernadette
et Philippe
de Mûelenaere

Marie-Pierre
Colmant

Rendez-vous: 10h30 au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 25 €

EP


**DIMANCHE
3 MARS**

Alia Fournier
0465/ 71 27 19

Laura Maladry

Sarah Proficz

ÉQUIPE JEUNES

Spectacle : SurréArtiste

Tu as entre 18 et 30 ans ?

Envie de passer un chouette moment avec l'équipe jeunes ? Cette activité est faite pour toi !

« SurréArtiste » est un spectacle qui vous fait passer par toutes les émotions possibles.

Harmonie Rouffiange est artiste comédienne.

Dans son spectacle, elle va nous raconter sa vie d'artiste en tant que femme. Un métier au parcours à la fois drôle, triste et touchant.

Seule sur scène, Harmonie interprétera plusieurs personnages qui ont marqués sa vie d'artiste.

Un spectacle rempli d'émotions !

Rendez-vous: 14h30 au Silex
Fin: 17h30 au Silex
Prix: 15 €



STAGE BD - ITALIE — SILEX

DU LUNDI 4 MARS AU VENDREDI 8 MARS 2024

STAGE

Ciao amici ! Bonjour les amis !

Si l'Italie t'a toujours intéressé.e et que tu aimes dessiner et créer des histoires alors ce stage est fait pour toi !

Nous découvrirons diverses traditions italiennes que nous partagerons au Silex à travers une BD créée cette semaine.

Au programme :

- Visite d'un musée,
- Dégustations culinaires
- Et bien sûr, une bonne dose de créations !

Nous vous attendons pour partager ensemble cette semaine dépaysante.



100 €

**ANIMATEURS
PROFESSIONNELS**

Francesco et Jasmine

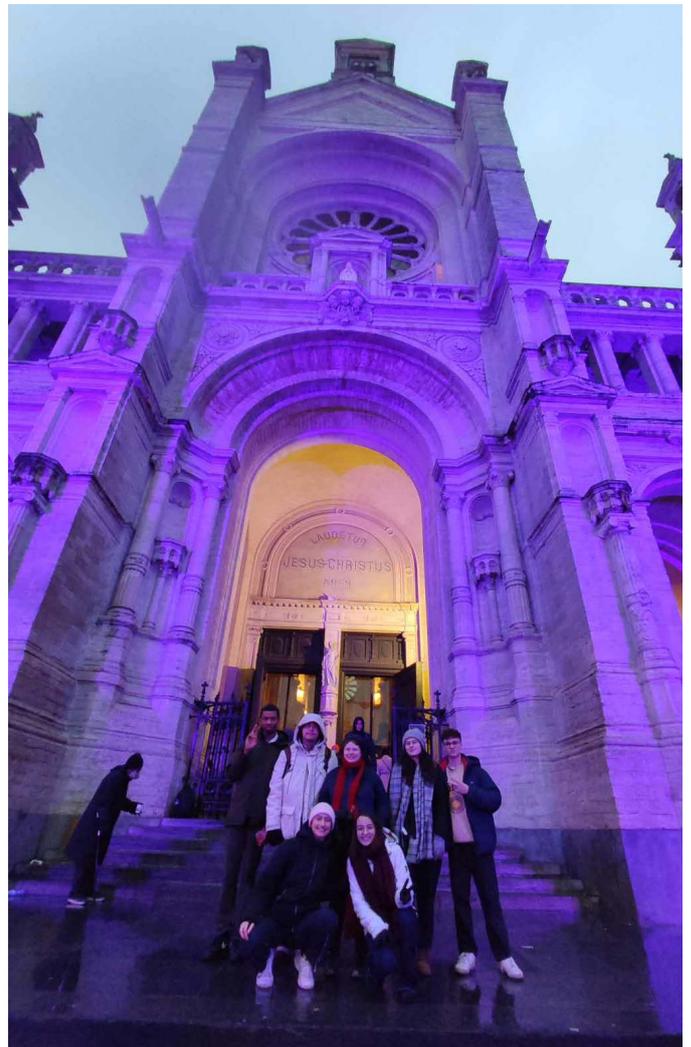
DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 16H30

49

PHOTOS

ACTIVITÉS HIVERNALES

Visite du marché de Noël avec l'Équipe Jeunes
et Papôtages



ACTIVITÉS HIVERNALES

Balade d'hiver et Papôtages



Entendu au Silex

« Je suis contente de
voir mon amoureux
et de lui faire des bisous »

Alice

**Dessine ou écris en un mot ton moment
préféré de mois de janvier**

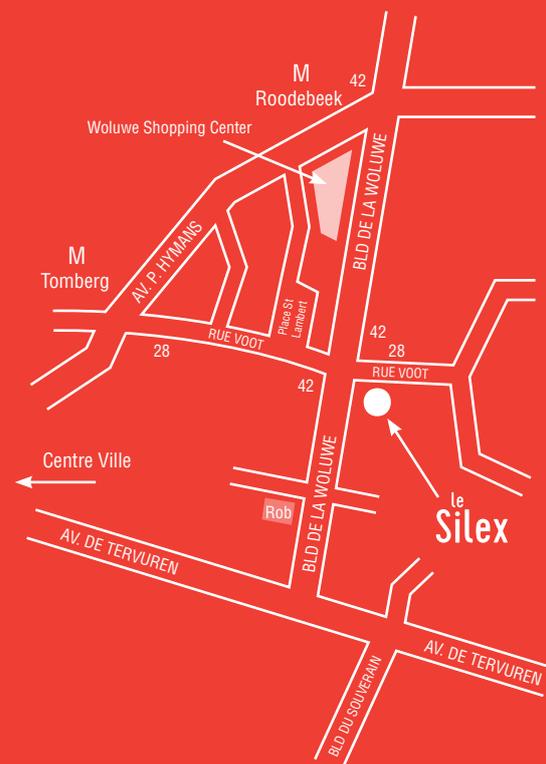
Exp. Le Silex asbl
82, Rue Voot - 1200 Bruxelles

INFORMATIONS INSCRIPTIONS SECRÉTARIAT

du lundi au vendredi
de 9h00   16h00

Tel : 02 762 40 09
info@lesilex.be
www.lesilex.be

ING BE65 3600 3430 8296



le
Silex

82 rue Voot   1200 Bruxelles



Tram : 8 - Voot



Métro : Tomberg - Roodebeek



Bus : 28 - Déportés