

Mensuel | Mars 2024  
Ne paraît pas en août



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

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

# LA CRIÉE

**MARS 2024**

**LE SILEX • LOISIRS • CRÉATIVITÉ • ÉDUCATION PERMANENTE**

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



Ariane Drayes, La Viorne, 2022, crayon, feutre et acrylique

**INSCRIPTIONS À 8 HEURES  
LE VENDREDI 1<sup>ER</sup> MARS  
AU 02/762 40 09**

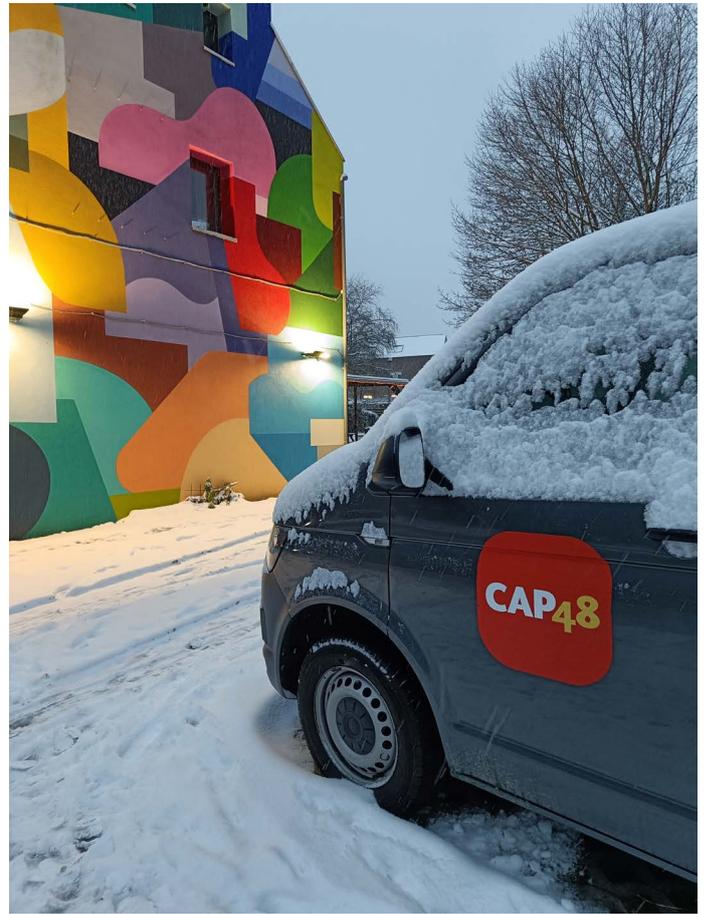
Ed. Resp. : J.-N. Vandebenderie  
Rue Voot, 82 - 1200 Bruxelles



# PHOTOS

## PREMIÈRES NEIGES DE 2024

17 janvier 2024



## OEUVRE COLLECTIVE

réalisée par Flora Bayot, Patricia Cala, Hélène Dervichian,  
Alexandre Long, Céline Van de Kerchove et Christiane Willem



# 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**

Bonjour les amis,

Le printemps pointe enfin le bout de son nez.

Les beaux jours reviennent et avec eux le magnifique bilan de l'Opération « Sapins et boutique de Noël » 2023.

Grâce à vous toutes et tous,  
grâce à nos superbes volontaires,  
grâce à notre géniale équipe d'animatrices et d'animateurs,  
grâce à nos coordinatrices,  
grâce au personnel de soutien et à notre secrétaire,  
grâce à notre chargée de communication  
et surtout grâce à notre incroyable équipe « Sapins & Boutique »  
emmenée par Bernadette de Mûelenaere,  
nous pouvons vous annoncer que l'Opération Sapins et Boutique  
de Noël 2023 a rapporté 133 968,76 euros !

Cet argent permettra de continuer à vous proposer  
toujours plus d'activités, d'ateliers et de séjours au Silex  
dans un cadre magnifique.

Et n'oubliez jamais : sans vous, rien de tout ceci ne serait possible.

Assez parlé, bonne lecture !

Gilles

# BILAN DE L'OPÉRATION SAPINS ET BOUTIQUE 2023

Je vous communique avec grand plaisir quelques chiffres à propos de notre opération 2023.

Nous avons accueilli 4362 clients.

Nous avons vendu 3447 sapins.

Nous avons vendu 2421 croisillons.

Nous avons vendu 12970 objets à la boutique.

Le bénéfice de l'opération s'élève à 133.968 euros.

C'est un résultat formidable!

Nous en sommes très heureux!

13.396 euros ont été versés au Ricochet  
(c'est-à-dire 10 % du bénéfice)

Encore un tout grand merci à ceux et celles qui, d'une manière ou d'une autre, ont rendu possible le succès de cette opération.

Ce fut à nouveau une belle aventure,  
parfois fatigante mais tellement chaleureuse et solidaire.

Et rendez-vous dès le vendredi 29 novembre prochain,  
pour une nouvelle opération !

Bernadette, responsable de l'opération sapins-boutique de Noël

MARS

ANNIVERSAIRES



## SOIRÉE ANNIVERSAIRES LE JEUDI 28 MARS

2	MOURA RIBEIRO	LILIANA
2	YERNAUX	FRANCOISE
3	LADRIERE	DAVID
4	YING	QIAOWEI
5	VAN DEN BORRE	JOSIANE
5	PAULET	CHRISTIAN
6	SUETENS	NICOLE
6	THIRAN	PATRICK
7	SCHOONJANS	ARNAUD
9	GERARD	MARCEL
10	RUYTINX	CORINNE
12	HAMELRYCK	JEAN-CLAUDE
14	JOASSIN	SAMUEL
15	BOUMEZGANE	ALI
15	DEVIS	JOSE
16	GODEAU	CHRISTIAN
16	T'SERSTEVENS	ARNAUD
18	CRABBE	THOMAS
19	VAN DE KERCHOVE	CELINE
19	PENDEVILLE	MURIEL
20	PUISSANT	ASTRID
22	GAONA	LAETITIA
26	NIEDZIELSKI	DARIUSZ
28	LIENARDY	ANNE
28	JACOBS	FABIENNE
28	DUMOULIN	VIRGINIE
31	WILLOCQ	WILLIAM

## SOIRÉE : FRESQUE, LE CLIMAT

10 janvier 2024

Un petit groupe s'est réuni pour faire un jeu de société qui s'appelle « la Fresque du Climat ».

Ce jeu a beaucoup de succès dans plusieurs pays.

On distribue des cartes au sujet du climat.

L'équipe doit les ranger sur une grande table en fonction des causes et des effets du réchauffement de la planète.

C'est un sujet sérieux mais il est traité de façon ludique.

Chacun donne son opinion.

À la fin, on comprend mieux les problèmes de l'environnement.

Julien, notre animateur, nous a bien guidés.

C'est mieux d'en parler pour mieux comprendre.

Il y a beaucoup de gens dans le monde qui réagissent pour améliorer la situation (les sociétés, les associations, les gouvernements). C'est chouette !

## SOIRÉE : FRESQUE, LE CLIMAT

10 janvier 2024

C'est à nous de voir comment nous pouvons agir !

Par exemple : mieux choisir ce qu'on mange, mieux choisir comment on se déplace (transports en commun) pour réduire notre consommation.

On fera un autre Fresque plus tard cette année.

N'hésitez pas à vous inscrire !



## SOIRÉE NOUVEL AN

Jeudi 11 janvier 2024

C'est Anne Draime qui a préparé cette soirée.

Nous nous sommes mis par tables.

Nous avons parlé des résolutions pour 2024 :

- Des résolutions pour soi-même
- Des résolutions pour le Silex
- Des souhaits pour le Silex qu'on peut toujours exprimer au bureau.  
Il faut oser dire ce qu'on pense !
- Des envies d'activités en-dehors du Silex (culture, cuisine, sport...)

C'est intéressant de prendre le temps de parler...

Aïcha, Michèle, Maya, Christine

## **RESTO ART NOUVEAU**

Dimanche 14 janvier 2024

On a d'abord fait un petit tour de Bruxelles :  
les galeries Saint-Hubert, la Grand-Place,...

On est entrés dans la cour de l'hôtel de ville  
et on a raconté l'histoire de Manneken-Pis.

On est descendus jusqu'à la Bourse.

Devant le Falstaff, on a parlé de l'Art Nouveau. Le créateur est Victor Horta.

On a remarqué les décors floraux, les formes arrondies, les miroirs,  
les coupoles et les vitraux.

L'Art Nouveau est total : tout est arrondi, même les meubles et les lampes.

On est entrés dans la Bourse qui est devenue le musée de la Bière.

Et puis nous avons mangé au resto Cirio.

Monsieur Cirio est un Italien qui a créé une entreprise de boîtes de  
conserves, par exemple de tomates.

C'était une chouette activité : balade, découverte culturelle, et resto.

Parfait pour se retrouver entre amis !

Maya, Christine, Michèle

## EXPLORATION DU MONDE: LE JAPON

Jeudi 16 janvier 2024

C'est une grande île entre l'océan Atlantique et l'Océan Pacifique.

C'est une terre volcanique où le mont Fuji culmine à 3700 mètres d'altitude.

Le Japon est composé de 6842 îles. Seulement 400 îles sont habitées.

Tokyo est sa capitale.

C'est la ville la plus peuplée au monde avec 37 millions d'habitants.

C'est un pays de traditions dans les campagnes  
et de modernité dans les villes.

Temples bouddhistes et temples shinto se côtoient sans problème.

Shibuya est le plus grand carrefour de Tokyo.

Les gens se croisent sans se bousculer.

Les japonais ont une culture du respect  
tant entre les personnes qu'avec les animaux et la nature.

À la fin de la séance, quelques-uns d'entre nous sont allés acheter un livre.

Tous étaient d'accord pour dire que c'était beau.

Certains ont dit qu'ils aimeraient y aller.

Kevin, Jean-Claude, Jasmine, Pauline, Marina,  
Gilles, Hélène, José, Viviane, Catherine, Marianne

# **SOIRÉE DANSANTE**

Vendredi 26 janvier 2024

C'est une bonne activité qui met de l'ambiance.

On danse.

On mange des pizzas.

On a rencontré les animateurs et notamment les nouveaux.

On y retrouve des amis.

C'est une activité pour les plus jeunes.

Je fais partie de l'équipe Jeunes du Silex.

C'est bien de se retrouver entre jeunes.

Jasmine

# SOIRÉE D'ÉCHANGE AVEC NINA, L'ILLUSTRATRICE

Jeudi 18 janvier 2024

Nina est illustratrice d'affiches et de bandes dessinées.

Elle fait encore des études.

Elle nous a montré ses cahiers, notamment avec des autos.

Elle est venue avec Lilly.

Elle ne parlait pas très fort et on ne l'entendait pas bien.

Nous lui faisons peut-être peur !

Nous avons aussi dessiné par groupes de 4 personnes une bande dessinée dont le sujet était l'hiver.

Nous avons réalisé que dessiner n'est pas facile.

Mais c'était gai de se passer la feuille et de continuer l'histoire.

Et puis on a raconté les histoires qu'on avait dessinées.

Michèle, Maya, Christine, Aïcha, Doris

# **SOIRÉE D'ÉCHANGE AVEC NINA, L'ILLUSTRATRICE**

Jeudi 18 janvier 2024

Nous avons accueilli Nina Baldo artiste illustratrice, accompagnée de son amie Lilly.

Nina nous a expliqué que l'illustratrice peut faire des BD, des affiches tandis que la graphiste fera des lettres et des chiffres.

Nina nous a présenté sa BD sur les voitures de course, et quelques autres illustrations qu'elle réalise.

Puis nous avons appris comment on fait une BD.

Nina et Lilly nous ont distribué des feuilles sur lesquelles il y avait 4 cadres.

En choisissant un thème, nous avons dessiné chacun.e dans un cadre pour créer une histoire.

Chaque groupe a raconté son histoire et montré ses dessins.

C'était très amusant !

Marianne

## EXPO MAGRITTE

Dimanche 28 janvier 2024

René Magritte est un peintre surréaliste.

Il peint des objets qui peuvent avoir plusieurs sens.

C'est à nous de donner le sens de ce qu'on voit, de dire ce qu'on comprend.

René Magritte présente des choses qui paraissent impossibles: à la fois le jour et la nuit sur le même tableau.

Ou une tortue qui vole.

Il part d'objets du vécu, de son intérieur. Il reprend beaucoup de sujets semblables.

Il y a des jeux de lumière. Des ombres, du noir, du clair, des reflets.

Il y a des objets qui reviennent souvent: des oiseaux, des feuilles, des arbres, des bougies, des pommes.

Un souvenir important : « Ceci n'est pas une pipe »...

On ne peut pas prendre en mains ce qui est peint.

On ne peut pas prendre en mains la pipe car elle est dessinée.

Nous avons eu une guide exceptionnelle : elle a pris son temps, elle expliquait bien, on la comprenait facilement.

Elle nous a parlé simplement de Magritte.

Elle a parlé de sa maison à Jette où il a vécu avec Georgette Berger.

On aimerait aller la voir. On peut la visiter.

On pourrait faire un souper sur le surréalisme.

Maya, Michèle, Christine

## **CUISINONS ENSEMBLE**

Mercredi 31 janvier 2024

C'était une chouette activité autour d'une raclette.

Nous avons aussi préparé une excellente salade de carottes et une salade de fruits.

C'était délicieux, il y avait des ananas et des kiwis.

C'était joyeux et convivial !

J'ai partagé mes talents de cuisinière...

Merci à toute l'équipe de « Cuisinons ensemble » !

Hélène

# SOIRÉE D'ÉCHANGE : POUR QUOI VOTER?

## POUR QUI VOTER?

Jeudi 1<sup>er</sup> février 2024

Patrick nous a présenté un beau diaporama.

Nous aimerions le revoir plusieurs fois pour comprendre encore mieux.

Le 9 juin, les Belges doivent aller voter.

Ce sont :

1. Les élections européennes
2. Les élections fédérales (toute la Belgique)
3. Les élections régionales : Flandre, Bruxelles et Wallonie.

Le but des élections est de choisir des personnes qui vous représenteront et prendront les décisions pour vous. On les appelle des députés.

C'est important de choisir des personnes qui ont les mêmes idées que vous.

Pour avoir un gouvernement, il faut qu'une majorité des députés soit d'accord avec son programme.

# **SOIRÉE D'ÉCHANGE : POUR QUOI VOTER? POUR QUI VOTER?**

Jeudi 1<sup>er</sup> février 2024

Le 13 octobre, les Belges retourneront voter.  
Cette fois-ci pour :

1. Les élections communales
2. Les élections provinciales (sauf à Bruxelles).

Vous choisirez les conseillers communaux.

Les conseillers communaux nommeront le bourgmestre  
et les échevins de votre commune.

C'est important de voter pour donner notre avis. Nous sommes citoyens.

Voter est obligatoire en Belgique.

Chacun est libre de ses choix. Chacun doit s'informer.  
Chacun peut demander des conseils et des explications.

Voter, c'est parfois difficile.

Il est très important de savoir que l'on peut se faire aider par une autre  
personne au moment des élections.

Une autre soirée "élections" est déjà prévue le jeudi 2 mai.

Nous continuerons à discuter et à répondre aux questions. Venez...

Philippe

## QUELQUES REMARQUES CONCRÈTES SUITE À LA SOIRÉE

Jeudi 1<sup>er</sup> février 2024

Un menu « anti-gaspi »...

Un petit tour des armoires et du congélateur du Silex nous permet de préparer un délicieux repas: saucisses, purée et compote !

Pour l'apéro, on termine d'abord les bouteilles entamées, on complète avec 2 bouteilles de mousseux aux fruits et on met au four les délicieuses pizzas qui se trouvent au congélateur.

Pour le dessert, on mange le gâteau glacé bien conservé au congélateur. Délicieux... Et de belles économies dans l'enveloppe !

- À 18 h 30, panique en cuisine, le lave-vaisselle coule...

On s'organise. Certains cuisinent, d'autres font une première vaisselle.

À la fin du repas, on répartit le travail, une vraie fourmilière...

Débarrasser, laver, essuyer, ranger, laver les tables, ranger la vaisselle...

Tout le monde s'y met ! La solidarité est là et bien vite tout est en ordre.

- On est donc tout à fait dans les temps pour écouter Patrick nous parler des prochaines élections. Diaporama clair, infos importantes, structures de la Belgique,... Le sujet n'est pas facile. La Belgique est un pays compliqué !

Une chose est certaine: voter est important. Donner notre avis est important. Et le vote est obligatoire. On y reviendra.

Merci à tous et toutes pour cette bonne soirée !

Bernadette

## **RETRAITE SOCIALE**

Mercredi 7 février 2024

À l'occasion d'une retraite sociale pour l'école, j'ai eu la chance de participer à un atelier dessin avec Anne, Christophe, Christiane et Caroline !

Clara (l'animatrice) nous a donné plusieurs exercices à faire.

Par exemple, dessiner notre chaussure sans la regarder et puis en la regardant.

On a pu comparer les deux dessins ensuite !

Avant cela, j'ai participé au bar d'accueil.

J'ai joué au baby-foot avec Fabien et j'ai pu faire la connaissance de plusieurs autres personnes du Silex.

Tout ça dans une ambiance musicale créée par Claudio.

C'était très enrichissant de découvrir l'ambiance du Silex qui est joyeuse, bienveillante et spontanée.

Décidément, le Silex c'est bien plus que des sapins !

## RETRAITE SOCIALE

Vendredi 9 février 2024

Trois jours de découvertes...

Lors du premier jour, j'ai pu discuter avec des membres au bar.

J'ai participé à l'atelier « Rythme en corps »,  
et j'ai passé un excellent moment.

Le lendemain je me suis régalée à l'atelier « Bon appétit »  
et au souper sur le thème du métier de bergère.  
Ce souper a été organisé par les volontaires du Silex.

Sans oublier l'atelier « Tisser des liens » durant lequel je me suis occupée  
les mains et l'esprit avec un groupe certes réduit, mais très sympathique!

Le dernier jour au Silex était très chouette avec de belles rencontres !

Alice

## **CONGÉ DE DÉTENTE**

Les ateliers seront suspendus  
durant les vacances de Carnaval.

Il n'y aura donc pas d'ateliers entre  
le 26 février et le 11 mars.

Les ateliers reprendront le 12 mars.

## **AU REVOIR, BÉRENGÈRE!**

Depuis 50 ans, Bérengère Gaspar  
était membre, fidèle et enthousiaste,  
du Silex.

Que de souvenirs !

Son combat pour l'autonomie,  
même dans la difficulté  
ou la solitude !

Son besoin de s'affirmer !

Son enthousiasme pour le théâtre et  
les spectacles !

Sa participation dynamique  
aux activités et aux séjours !

Sa coquetterie et sa soif de bien-être !

Son book et ses photos !

Sa passion pour Alain Delon,  
Elvis Presley, Claude François !

Son caractère entier  
et son tempérament parfois excessif  
ou extravagant !

Ses élans d'affection  
et de bienveillance !

Ses fous rires et ses larmes !

Son attachement à sa famille  
et sa fidélité aux amis !

Bérengère est décédée après  
plusieurs années de maladie.

Nous avons admiré son courage  
et sa rage de vivre, sa volonté  
de faire de nouveaux projets  
dès qu'il y avait une éclaircie !

Nous n'oublierons pas Bérengère.

Nous pensons aussi avec beaucoup  
d'affection à sa soeur Jehane  
et à sa maman.



**LUNDI  
4 MARS**

Bernadette  
de Mûelenaere  
0496/55 69 76

## ATELIER D'ÉCRITURE POUR LA CRIÉE

Cette fois-ci, nous nous retrouverons pour écrire des articles pour la Criée du mois d'avril.

Nous nous raconterons d'abord les activités que nous avons vécues en février.

Une soirée intéressante ?

Un nouvel atelier ?

Une excursion ?

Une visite culturelle ?

Une rencontre ?

Des nouvelles têtes au Silex ?

Des questions et des projets ?

Nous écrirons tout cela ensemble pour notre journal préféré !

Rendez-vous: 16h au Silex  
Fin: 17h30 au Silex  
Prix: Gratuit



### SOIRÉE D'ÉCHANGE

Nature pour tous !

Vous êtes nombreux à aimer les soirées Natagora !

Lors de cette soirée, nous accueillons une autre équipe de Natagora.

Gaëlle et Pierre-Yves vont nous présenter un projet autour de « Nature pour tous ».

Ce projet a été créé en 2005 par Natagora.

L'objectif est de rendre la nature accessible aux personnes en situation de handicap...

C'est aussi l'occasion de parler des missions de Natagora.

Alors, venez partager vos idées pour le bien-être et le respect de l'environnement.

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



**JEUDI  
7 MARS**

Bernadette  
de Mûelenaere  
0496/55 69 76

Gaëtane Landenne

Geneviève Letient

Viviane De Blaere

Catherine Blacks

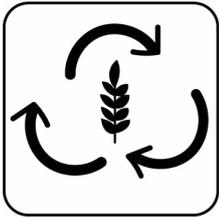
Véronique Tennstedt

Patrick Poncelet

Christine Coppens

Christine Badart



**MERCREDI  
13 MARS**

Aurélie

Marie  
(Les Ateliers de  
la rue Voot)**FUTUR FUTÉ**  
Fabrication d'oyas

Futur Futé, c'est un moment de rencontre et de partage avec les Ateliers de la rue Voot.

Les oyas sont des pots en céramique (argile) qu'on remplit d'eau et qu'on enterre près de ses plantations.

Ils respectent les besoins des plantes en diffusant lentement l'humidité. Les plantes sont ainsi plus heureuses et nous consommons moins d'eau pour l'arrosage.

Viens préparer le printemps en modelant ton diffuseur d'eau écologique !

Si tu aimes travailler la matière, les fleurs, le potager ou les économies, cet atelier est fait pour toi !

Rendez-vous: 10h au Silex  
Fin: 13h au Silex  
Prix: 15 €



## ENVIRONNEMENT

## ACTIVITÉS

# JOURNÉE À HARCHIES

« Les oiseaux »



Nous partons à la découverte de la réserve des Marais d'Harchies.

Ils sont situés entre Mons et Tournai.

C'est un site d'observation extraordinaire de la faune et la flore.

Les marais abritent de nombreuses espèces d'oiseaux d'eau (aigrette, héron, grèbe, foulque) mais aussi quelques petits passereaux (pinsons, rouge-gorge, mésange,...).

Si cette sortie nature et observation t'intéresse, rejoins-nous au plus vite !

C'est une balade de 6 kilomètres. Il faut être bon marcheur !

**Prévoir de bonnes chaussures, une tenue en fonction du temps et un pique-nique !**

Rendez-vous: 9h15 au Silex  
Fin: 18h au Silex  
Prix: 15 €

EP

MERCREDI  
13 MARS

Christian Schummer  
0475/ 73 16 25

Anne Liénardy

Marie-Pierre Colmant

Claudine Weyemberg

Patrick Van der Jeugd

Christine Coppens





**JEUDI  
14 MARS**

Anne Liénardy  
0498/ 90 20 66

Christian  
Schummer

Marie-Pierre  
Colmant

Claudine  
Weyemberg

Patrick Van der  
Jeugd

Christine  
Coppens



## SOIRÉE D'ÉCHANGE

### Les oiseaux

Après la journée du mercredi à Harchies, nous continuons la découverte des oiseaux...

Grâce aux photos prises lors de la balade, nous allons observer les oiseaux en détails.

Rejoins-nous autour d'un repas !

Cela pourrait être chouette que tu t'inscrives aux deux activités : la visite guidée du mercredi 13 mars et au souper du 14 mars.

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



## **SORTIE CULTURELLE**

### **Le Prix Médiatine**



Ce vendredi 15 mars, nous te proposons de découvrir l'exposition du prix Médiatine pas très loin du Silex, à la Médiatine.

Le Prix Médiatine est un concours adressé aux jeunes artistes belges ou résidents en Belgique, toutes disciplines confondues.

L'occasion de lever le voile (= voir) sur ce qui se fait sur la scène artistique actuelle et de s'en mettre plein la vue !

De la peinture à la vidéo, en passant par la photographie et le dessin, tant de choses à découvrir !

Rejoins-nous ! Nous serons accompagnés d'une médiatrice culturelle qui nous expliquera tout !

**VENDREDI  
15 MARS**

Sarah

Aurélia

Rendez-vous: 12h30 au Silex  
Fin: 14h30 au Silex  
Prix: 5 €



## EXPO À LA GALERIE MATHYS

**VENDREDI  
15 MARS**

Bernadette  
de Mûelenaere  
0496/55 69 76

Marianne  
Ambrosi

Nicole Ruysen

Il est temps de retourner faire un petit tour à la galerie de Bruno Matthys.

Nous sommes plusieurs à apprécier ce lieu d'art tout à fait intéressant et original.

Bruno nous accueille, nous raconte son expo et nous parle de ses artistes.

Nous sommes à l'aise pour poser des questions, pour demander des explications et surtout pour donner notre avis.

Chaque fois, nous apprenons quelque chose qui a rapport avec notre vie et nos sentiments.

Un chouette moment d'échange!

Rendez-vous: 14h30 au Silex  
Fin: 17h au Silex  
Prix: 5 €

EP

LUNDI 4 MARS

16H



**ATELIER  
D'ÉCRITURE POUR  
LA CRIÉE** *p.24*

JEUDI 7 MARS

19H



**SOIRÉE D'ÉCHANGE**  
Nature pour tous ! *p.25*

MERCREDI 13 MARS

10H



**FUTUR FUTÉ**  
Fabrication d'oyas *p.26*

MERCREDI 13 MARS

9H15



**JOURNÉE  
À HARCHIES**  
Les oiseaux *p.27*

JEUDI 14 MARS

19H



**SOIRÉE D'ÉCHANGE**  
Les oiseaux *p.28*

VENDREDI 15 MARS

12H30



**SORTIE  
CULTURELLE**  
Prix Médiatine *p.29*

VENDREDI 15 MARS

14H30



**EXPO À LA  
GALERIE MATTHYS** *p.30*

DU 15 MARS AU 17 MARS



**WEEK-END**  
Spa *p.35*

<b>SAMEDI 16 MARS</b>	<b>11H</b>
	<b>CINÉ-CLUB</b> <i>p.36</i>

<b>SAMEDI 16 MARS</b>	<b>10H</b>
	<b>ACTUALITÉS DE L'ART</b> <i>p.37</i>

<b>SAMEDI 16 MARS</b>	<b>10H</b>
	<b>DÉCOUVERTE MUSICALE</b> <i>p.38</i>

<b>SAMEDI 16 MARS</b>	<b>10H</b>
	<b>CLIP</b> <i>p.39</i>

<b>SAMEDI 16 MARS</b>	<b>14H</b>
	<b>RELAXATION SONORE</b> <i>p.40</i>

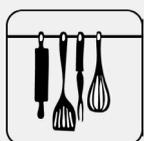
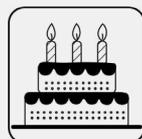
<b>SAMEDI 16 MARS</b>	<b>14H</b>
	<b>L'INVITÉ MYSTÈRE</b> <i>p.41</i>

<b>DIMANCHE 17 MARS</b>	<b>14H</b>
	<b>À LA DÉCOUVERTE</b> du Musée Art et Marges <i>p.42</i>

<b>LUNDI 18 MARS</b>	<b>13H15</b>
	<b>VISITE DU PARLEMENT EUROPÉEN</b> <i>p.43</i>

<b>MERCREDI 20 MARS</b>	<b>11H</b>
	<b>EXPLORATION CULINAIRE</b> <i>p.44</i>

<b>JEUDI 21 MARS</b>	<b>19H</b>
	<b>SOIRÉE D'ÉCHANGE</b> L'Allemagne <i>p.45</i>

**VENDREDI 22 MARS****11H****CONCERT  
DE MIDI***p.46***VENDREDI 22 MARS****19H****SOIRÉE  
DANSANTE**  
Karaoke*p.47***DIMANCHE 24 MARS****11H30****SPAGHETTI  
DU MIDI***p.48***LUNDI 25 MARS****14H30****VIVRE L'INSTANT  
PRÉSENT***p.49***LUNDI 25 MARS****16H****ATELIER  
D'ÉCRITURE  
POUR LA CRIÉE** *p.50***MARDI 26 MARS****11H30****PAPOT'ÂGES**  
Le deuil*p.51***MERCREDI 27 MARS****11H****CUISINONS  
ENSEMBLE***p.52***JEUDI 28 MARS****14H****BIEN-ÊTRE**  
Prendre soin de soi *p.53***JEUDI 28 MARS****19H****SOIRÉE  
ANNIVERSAIRES** *p.54***SAMEDI 30 MARS****10H****METS-TOI EN JEU***p.55*

SAMEDI 30 MARS

10H



MANDALA

p.56

SAMEDI 30 MARS

14H



CUSTOM !

p.57

SAMEDI 30 MARS

14H

À LA DÉCOUVERTE  
DE MON CLOWN

p.58

SAMEDI 30 MARS

14H



SPORT

Gym douce  
et relaxation

p.59

SAMEDI 30 MARS

18H

ÉQUIPE JEUNES  
Soirée dansante

p.60

MARDI 2 AVRIL

19H15

EXPLORATION  
DU MONDE

Himalaya

p.61

MERCREDI 3 AVRIL

11H

EXPLORATION  
CULINAIRE

p.62

## SPA — BELGIQUE

Week-end

**DU VENDREDI 15 MARS AU DIMANCHE 17 MARS 2024**

Un petit week-end de détente dans les Ardennes,  
c'est ce qu'il nous faut pour l'arrivée du printemps !

Au programme : pas de programme !

On joue à des jeux de société, on profite de la nature,  
de la vue et du jacuzzi...

On profite du temps pour cuisiner, faire la sieste, se raconter nos vies  
et écouter de la musique relaxante. Du vrai repos !

Et pour ceux qui aiment se balader en forêt, on vous emmène !

**Il reste encore quelques places !**



**300 €**

**ANIMATEURS  
PROFESSIONNELS**

## ACTIVITÉS

## LA CULTURE, J'Y AI DROIT!



**SAMEDI  
16 MARS**

Viviane  
De Blaere  
0485/ 06 46 18

Anne Liénardy

Thierry Balint

Ghislaine  
Gossez

Chantal  
Vanderbenderie

Marie-Line  
Lemmens

## CINÉ-CLUB

Retrouvons-nous pour une 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 !

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

EP

## ACTUALITÉS DE L'ART



Un peu de terre et des gobelets,  
Une bouteille en verre et des sachets,  
De vieux vêtements et des photos...

Peut-on vraiment faire de l'art avec tout ça ?

Kim Cappart, artiste et scénographe,  
nous invitera à imaginer les problèmes du quotidien  
à travers des œuvres d'art étonnantes !

**SAMEDI  
16 MARS**

Francesco

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

**EP**



**SAMEDI  
16 MARS**

Alexandre

## DÉCOUVERTE MUSICALE

Tu es amoureux de la musique ?  
Ou simplement curieux ?

Viens découvrir différents styles musicaux  
et traverser les époques !

On écouter 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 tympan avec de la relaxation  
et de la méditation.

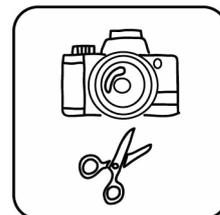
Alors, si la musique vibre en toi, rejoins-moi !

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

**ÇA TOURNE !**

**ACTIVITÉS**

**CLIP**  
Éducation aux médias



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 !

**SAMEDI  
16 MARS**

Sarah

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

**EP**

**SAMEDI  
16 MARS**

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: 14 h au Silex  
Fin: 17 h au Silex  
Prix: 5 €

**EP**

## 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 !

**SAMEDI  
16 MARS**

Sarah  
et Alexandre

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

**EP**



## À LA DÉCOUVERTE DU MUSÉE ART ET MARGES

**DIMANCHE  
17 MARS**

Bernadette  
de Mûelenaere  
0496/55 69 76

Viviane  
De Blaere

Mireille  
D'ooghe

Fernando  
Picone

Anne Liénardy

Le musée Art et Marges est un musée d'art brut qui a une collection de plus de 4000 oeuvres. Nous aimons bien ce musée.

Il expose depuis les années 80 des œuvres d'artistes autodidactes (qui ont appris par eux-mêmes), d'artistes en situation de handicap, d'artistes fragilisés en santé mentale.

Nous allons avoir une visite guidée. C'est toujours plus intéressant .

L'expo de cette année «N'appellez pas ça Art brut» nous permettra de revoir d'anciennes œuvres connues mais aussi des œuvres plus récentes.

Nous reviendrons ensemble sur la question personnelle et importante : « C'est quoi, l'Art? »

Rendez-vous: 14h au Silex  
Fin: 16h30 au Silex  
Prix: 8 €



# **VISITE DU PARLEMENT EUROPÉEN**



**LUNDI  
18 MARS**

Prenez congé, cela vaut la peine...

C'est une année importante.  
Nous sommes citoyens, nous allons voter.  
Notamment pour les élections européennes.  
Ce n'est pas facile à comprendre...

Alors, venez visiter avec nous le Parlement européen.

Nous visiterons les locaux. Nous verrons les  
drapeaux de tous les pays européens.  
Nous comprendrons mieux ce qui se passe au  
Parlement européen. Nous apprendrons qui  
travaille au Parlement européen.

Vraiment, ne ratez pas la visite !

**Il faut prendre sa carte d'identité !**

Bernadette  
de Mûelenaere  
0496/55 69 76

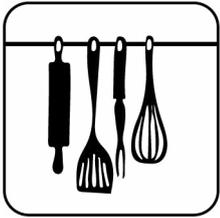
Catherine  
Blacks

Obert  
Hennekinne

Jean-Noël  
et Chantal  
Vandenbenderie

Rendez-vous: 13h15 au Silex  
Fin: 17h au Silex  
Prix: 2 €





**MERCREDI  
20 MARS**

Claudio

## EXPLORATION CULINAIRE

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

Ce mercredi, 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.

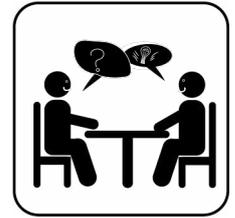
Alors, prêt à cuisiner?

Rendez-vous: 11h au Silex  
Fin: 14h au Silex  
Prix: 8 €

**EP**

## SOIRÉE D'ÉCHANGE

L'Allemagne



Nous poursuivons notre série de soirées sur les régions européennes.

Ce mois-ci, nous allons découvrir l'Allemagne. C'est un pays voisin de la Belgique mais la plupart de nous le connaissent peu.

C'est un magnifique pays avec de très beaux paysages variés et des villes pleines d'histoire. Graham a vécu en Allemagne et connaît plusieurs coins. Il a très envie de partager avec vous ses connaissances.

Francine prépare un petit récit basé sur la littérature allemande.

Et, comme d'habitude, l'équipe va nous préparer un bon repas. Des saucisses de Francfort ? Peut-être. Venez découvrir l'Allemagne.

JEUDI  
21 MARS

Paul Goeminne  
0476/33 32 14

Marie-Pierre  
Colmant

Graham Keen

Francine  
Pollaris

Viviane  
De Blaere

Bernadette  
de Mûelenaere

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





**VENDREDI  
22 MARS**

Graham Keen  
0487/ 10 43 41

Etienne  
Haenecour

Christine  
Coppens

## CONCERT DE MIDI

Ce mois-ci nous retournons au MIM (Musée des Instruments de Musique) mais exceptionnellement un vendredi.

Pour changer, nous écouterons de la guitare.

Guitare solo, duo, quatuor et ensemble... Les timbres riches et variés de l'instrument le plus joué au monde seront à l'honneur lors de ce concert festif présenté par les élèves de la classe de guitare du Conservatoire royal de Bruxelles.

Œuvres de Ravel et Villa-Lobos entre autres.

Après le concert, nous retournerons chez « Love » pour acheter une boisson pour accompagner notre casse-croûte.

**Prévoir tes tartines.**

Rendez-vous: 11h au Silex  
Fin: 15h au Silex  
Prix: 15 €

EP

## QUIZ !

# SOIRÉE DANSANTE

Quiz et Karaoké

Mesdames et Messieurs, préparez-vous à la soirée Quiz et Karaoké.

De quoi s'agit-il ?

On va tester votre connaissance musicale et, pour le plaisir, il faudra aussi chanter comme à l'Eurovision.

Bien sûr, il y aura un dîner bien chaud pour vous !

Habillez-vous de manière élégante.

On vous attend nombreux !

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

## ACTIVITÉS



**VENDREDI  
22 MARS**

Aurélie

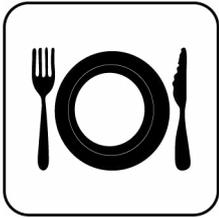
Claudio

Jasmine

Stefano

Alexandre



**DIMANCHE  
24 MARS**

Alain Chainiaux  
0485/00 58 95

Murielle  
Van Bellingen

Francine  
Pollaris

Christine  
Bellière

Gratienne  
De Plaen

Yves  
Van Den Houtaer

## 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. Eh 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 €

## 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  
25 MARS**

Philippe  
de Mûelenaere  
0475/57 92 28

Francine  
Pollaris

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



**LUNDI  
25 MARS**

Bernadette  
de Mûelenaere  
0496/55 69 76

## ATELIER D'ÉCRITURE POUR LA CRIÉE

Cette fois-ci, nous nous retrouverons pour écrire des articles pour la Criée du mois d'avril.

Nous nous raconterons d'abord les activités que nous avons vécues en février.

Une soirée intéressante ?

Un nouvel atelier ?

Une excursion ?

Une visite culturelle ?

Une rencontre ?

Des nouvelles têtes au Silex ?

Des questions et des projets ?

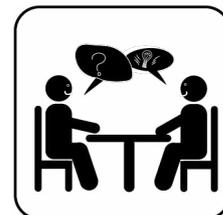
Nous écrirons tout cela ensemble pour notre journal préféré !

Rendez-vous: 16h au Silex  
Fin: 17h30 au Silex  
Prix: Gratuit



## PAPOT'ÂGES

Comment vivre l'absence d'un proche ?



Nous apprécions d'être entourés de personnes que nous aimons bien, de gens avec qui nous aimons passer du temps,... Il est agréable de les voir, de les rencontrer.

Quand elles partent loin de nous, c'est souvent difficile. Et quand elles partent définitivement, quand elles décèdent, nous pouvons ressentir le manque et différentes émotions .

Comment vivre ces moments ? Anne De Niet, du planning familial, nous aidera dans cette démarche.

Nous nous écouterons les uns les autres avec bienveillance. Nous laisserons le temps de parole à chacun et chacune. C'est important pour parler de ce sujet délicat et sensible.

**N'oubliez pas d'apporter votre pique-nique !  
Il y aura des boissons et un dessert sur place.**

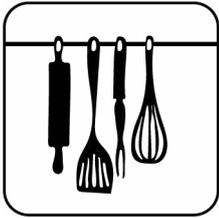
**LUNDI  
26 MARS**

Fabienne Lüthi  
0496/85 08 26

Anne De Niet

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

**EP**



## CUISINONS ENSEMBLE

**MERCREDI  
27 MARS**

Bienvenue à tous ceux qui aiment préparer de bons petits 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 ?

C'est l'occasion de répondre à toutes ces questions et de partager des conseils.

Bernadette  
Haenecour  
0473/ 58 65 29

Marion  
Vander Meulen

Nicole Ruysen

Viviane  
De Blaere

Christine  
Coppens

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

EP

## BIEN-ÊTRE

## ACTIVITÉS

### BIEN-ÊTRE

#### Prendre soin de soi



Prendre soin de soi, c'est parfois s'accorder un temps de pause, un temps pour se relaxer, un temps pour ne rien faire.

Lors de cet atelier, je t'invite à te laisser porter par ma voix et une douce musique.

Je te raconterai une histoire qui te fera voyager dans ton monde imaginaire.

**JEUDI  
28 MARS**

Aurélia

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



## ACTIVITÉS

JOYEUX ANNIVERSAIRE !



## SOIRÉE ANNIVERSAIRES

Quiz musical

JEUDI  
28 MARS

Comme chaque fin de mois, nous fêtons les anniversaires !

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

David Malfait  
0477/25 16 46

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

Vincent  
Deferière

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

Viviane  
De Blaere

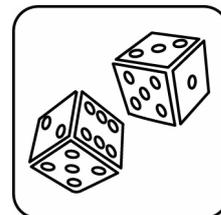
Alors, prêts pour une chouette soirée ?

Marie-Pierre  
Colmant



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

### METS-TOI EN JEU !



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, cette après-midi est parfaite pour toi !

Concrètement :

Nous allons jouer à un jeu.

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

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

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

**SAMEDI  
30 MARS**

Stefano

Jasmine

Rendez-vous: 10h au Silex

Fin: 13h au Silex

Prix: 5 €

**SAMEDI  
30 MARS**

Aurélia

## **MANDALA DANS TOUS SES ÉTATS**

Technique au choix !

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

Sais-tu que "Mandala" signifie cercle, centre ?

Depuis longtemps, l'homme pratique l'art du mandala, cela permet d'exprimer et de canaliser quelque chose en nous.

Ils sont partout autour de nous: rosaces et vitraux des églises mais aussi, dans la nature: flocons de neige, fleurs, troncs d'arbres, graines, soleil, toiles d'araignées...

Ils ont des vertus lorsqu'on les réalise mais aussi lorsqu'on les observe.

Je t'en laisse découvrir les bienfaits lors de cette activité mandala.

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

## RECYCLAGE

## ACTIVITÉS

### 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.

Si tu veux participer à cette activité, apporte un vieux t-shirt blanc que tu ne portes plus.

**SAMEDI  
30 MARS**

Jasmine

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



SAMEDI  
30 MARS

Stefano

## 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 !

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

**ON SE DÉPENSE !**

**ACTIVITÉS**

## **SPORT**

Gym douce et relaxation



**SAMEDI  
30 MARS**

Je te propose de venir essayer la gym douce dans un premier temps et de faire une relaxation dans un deuxième temps.

Qu'est ce que c'est la gym douce ?

C'est faire du bien à son corps sur le moment en se débarrassant des tensions, en tonifiant ses muscles, en combinant des exercices qui peuvent être pratiqués debout, assis ou au sol.

Comme pour le yoga, à chaque exercice, on cherche à relier l'esprit et le corps en synchronisant les mouvements avec la respiration.

Nous finirons par une petite relaxation.

**Prends des vêtements confortables pour te sentir libre de bouger.**

Aurélia

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



SAMEDI  
30 MARS

Alia Fournier  
0465/ 71 27 19

Laura Maladry

Laurence  
Devillers



## ÉQUIPE JEUNES

Soirée dansante

Tu as entre 18 et 30 ans ?

Envie de passer un chouette moment  
avec l'équipe jeunes ?

Cette activité est faite pour toi !

Viens faire la fête, t'amuser  
et rencontrer d'autres amis...

Ensemble, nous allons préparer un bon repas  
et surtout danser !

Alors, bienvenue à toi !

Rendez-vous: 18h au Silex  
Fin: 21h30 au Silex  
Prix: 7 €

## EXPLORATION DU MONDE

### Himalaya



Nous partons au centre culturel de Woluwe-Saint-Pierre (Whall) pour découvrir un nouveau voyage.

Le film, « Himalaya méconnu, entre Bhoutan et Myanmar » vous fera découvrir une terre mystérieuse : la région de l'Arunachal Pradesh, au nord-est de l'Inde.

Ce territoire est peu connu mais magnifique. Il y a de superbes paysages.

De nombreuses populations de religions très différentes y vivent : des bouddhistes, des animistes, des chrétiens, des hindous, ...

**MARDI  
2 AVRIL**

Martin Braun  
0477/37 29 18

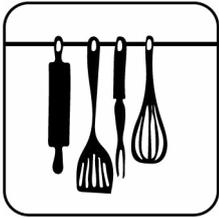
Béatrice  
Stoobants

Viviane  
De Blaere

Marianne  
Ambrosi

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

EP

**MERCREDI  
3 AVRIL**

Claudio

## EXPLORATION CULINAIRE

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

Ce mercredi, 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: 11h au Silex  
Fin: 14h au Silex  
Prix: 8 €

**EP**

# SORTIE SPECTACLE AU THÉÂTRE NATIONAL

## « Péplum médiéval »



## IDÉE ANTI-GASPI

« Dans la douche, je ferme le robinet pendant que je me savonne. »

*Jacqueline Pareys*

**Dessine ou écris en un mot ton moment préféré du mois de février.**

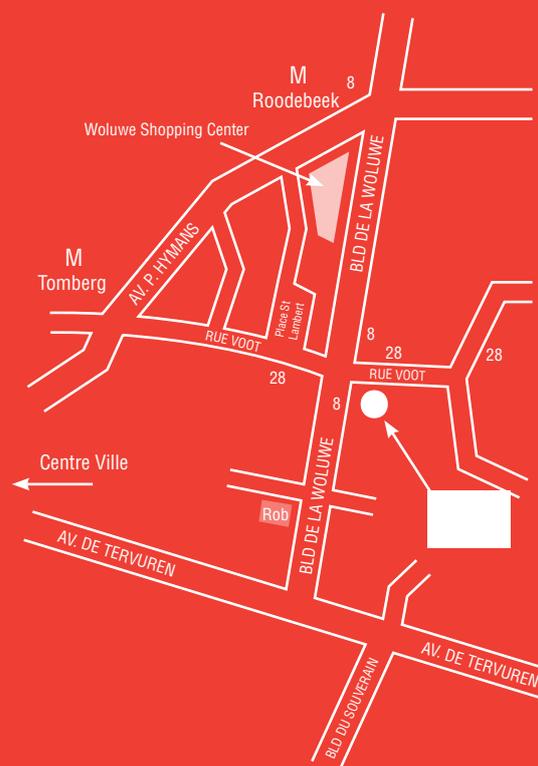
Exp. Le Silex asbl  
82, Rue Voot - 1200 Bruxelles

## INFORMATIONS INSCRIPTIONS SECRÉTARIAT

du lundi au vendredi  
de 9h00 à 16h00

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

ING BE65 3600 3430 8296



le  
**Silex**

82 rue Voot à 1200 Bruxelles



Tram : 8 - Voot



Métro : Tomberg - Roodebeek



Bus : 28 - Déportés