

JANVIER 2020



PB-PP
ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
N° Agrément
P91 22 29
1150 Bruxelles 15
1/4204



merci

INSCRIPTIONS À PARTIR
DU LUNDI 6 JANVIER
À PARTIR DE 8H
AU 02/762 40 09



TABLE DES MATIÈRES

Éditorial.....	3
Anniversaires.....	4
Échos.....	5-11
Nouvelles en bref.....	12
Activités.....	13-46
Agenda	25-28
Calendrier des ateliers 2019-2020	47





Chers membres du Silex,
Aux familles, aux amis, aux parrains et marraines du Ricochet, à tous ceux qui participent à nos activités, aux gentils donateurs, à tous les volontaires, aux professionnels qui nous encadrent, nous vous souhaitons une bonne santé à chacun.

Nous espérons nous rencontrer plus souvent, aller souvent au bowling, au mini-golf et participer encore à beaucoup d'activités.

Beaucoup de bonheur à tout le monde, vivons dans une ambiance festive, soyons entourés de beaucoup d'affection et surtout échappons à la solitude et ayons de l'humour !

N'oublions pas ceux qui ont moins de chance que nous, qui vivent dans l'isolement et la pauvreté, souhaitons-leur de tout notre cœur une année pleine de chance et de douceur.

Marina, Thibault, Aïcha, Christine M., Christine B., Jack, Francine et Maya



2020





Anniversaires

JANVIER

3	VANDEBENDERIE	JEAN-NOEL	064/46 03 44
4	VANDECASTEELE	MICHAEL	0484/ 277 051
5	WILLEKENS	FABIEN	
5	BLACKS	CATHERINE	010/65 02 89
5	DUFIEFS	PHILIPPE	02/ 726 80 35
6	DE MUYLDER	VERONIQUE	0496/27 44 08
6	BLOK	JOELLE	02/217 14 44
6	LAMELYN	JEAN JAQUES	02/762 78 79
7	MUTLU	JOZEF	02/428 00 92
9	LANDENNE	GAETANE	0486/67 00 12
9	LAMOTTE	JONATHAN	02/763 21 47
11	GOETGHEBUER	DIDIER	02/ 373 52 11
11	DUMONT	JEAN-CLAUDE	0473/ 63 50 89
11	COLLARD	SARAH	02/732 62 64
17	NEDERLANDT	SERGE	02/672 95 89
18	TODOROFF	CECILE	02/ 763 26 60
19	WITTOUCK	MARIE-FRANCOISE	02/ 771 36 10
21	DUMAY	ELIANE	02/771 52 53
22	MARCHAL	DAMIEN	02/ 673 79 32
23	BADART	MYRIAM	0498/10 35 86
23	HOFMANN	NAOMI	0479/27 91 87
25	PAUWELS	MICHAËL	02/ 731 21 71
25	ORTEGAT	LAETITIA	02/770 61 25
26	BRAUN	MARTIN	02/ 763 04 40
29	MORREN	RUDY	02/ 373 52 83
31	VIRONE	ANTOINE	02/373 52 84
31	VICENTE	MARIE	0494/73 70 30

SOUPER ANNIVERSAIRES
LE JEUDI 30 JANVIER





Une journée à Gand

Nous sommes partis du Silex en camionnette et nous avons mis 1 heure pour arriver à Gand.

Nous nous sommes garés sur la place des amoureux, sous les saules pleureurs.

Nous avons marché jusqu'au château des comtes de Flandre, un magnifique château-fort du Moyen-Âge où nous avons pique-niqué. Nous avons ensuite visité le château avec des audioguides de manière autonome.

Après, nous avons fait une croisière guidée sur la Lys. Nous sommes passés devant une ancienne maison de prostituées où l'on a pu voir au-dessus de la porte d'entrée des bas-reliefs de deux cygnes en guise d'emblème. Nous avons alors appris que deux cygnes qui se regardent, forment un cœur (ce qui représente l'amour) alors que ceux-ci se tournent le dos. Nous avons ensuite continué à pied et nous avons visité la Cathédrale Saint-Bavon ainsi que l'église Saint-Nicolas où avait lieu un mariage.

Excursion

Enfin, nous avons cherché un endroit sympa pour boire un bon chocolat chaud. Nous avons parlé de ce que nous avons appris, nous avons écrit l'écho pour la Criée et échangé nos impressions.

Ce fut une journée sous le signe de l'Amour dans une ville remplie d'histoires passionnantes.

Aurélia et Mélanie, pour le groupe de l'excursion.





Échos

Séjour Berlin

Du 9 au 13 novembre 2019

On a commencé notre visite en grimpant au sommet de la coupole du Parlement, puis on a vu les stèles de l'Holocauste, c'était impressionnant ! Dans la cathédrale, il y a une crypte avec les tombes des empereurs et beaucoup d'enfants. Après une promenade au soleil le long de la Spree, on a visité le village de pêcheurs à l'origine de la ville et découvert un magasin avec des coucous et plein de miniatures en bois ; c'était magnifique mais cher !

Détente et
culture

Ensuite, le musée de la DDR présentait la vie de l'autre côté du mur avec une prison, une école et une maison. A Berlin, il y a beaucoup de statues d'ours de toutes les couleurs car c'est le symbole de la ville et l'hôtel de ville est une maison rouge ! Nous avons aussi vu le « Checkpoint Charlie » et les restes du mur ; il y avait beaucoup de monde car c'était l'anniversaire de la chute du mur ! Le dernier jour, nous avons visité le très beau château de Charlottenburg. Notre hôtel était sympa et on s'est bien amusés.

Doris, Jacqueline, Éric, Laurent, Véronique, Julie et Françoise





La presse parle de nous

A l'aube de ses 50 ans, Le Silex vous attend...

Au milieu des sapins dans le jardin, des boules et des décorations de Noël dans la boutique, volontaires, équipes professionnelles et personnes en situation de handicap du Silex et du Ricochet vous invitent à entrer dans la ronde de la solidarité...

Le Silex et le Ricochet sont deux associations situées à Woluwe-Saint-Lambert qui privilégient la rencontre amicale avec des personnes en situation de handicap et veillent à leur inclusion dans la société.

La vente de Noël assure une partie des ressources financières des deux associations et leur permet de réaliser leurs objectifs fondamentaux. |

A partir du 1er décembre, de 10 h à 19 h, 7 jours sur 7

Au Silex

82 rue Voot

➤ **02.762.40.09 - infos@lesilex.be - www.lesilex.be - www.ricochetasbl.be**





Souper Zéro déchets Jeudi 14 novembre

Grâce à Geneviève Piron qui tient une épicerie zéro déchet (Refill Store), nous avons partagé des conseils pour améliorer notre quotidien (tri des déchets et énergie).

Comment trier les poubelles ?

Sacs jaunes : cartons, papiers, publicités, ...

Sacs Bleus : Bouteilles en plastique, canettes en aluminium, cartons de lait, ...

Sacs Blancs : autres déchets

Comment économiser de l'énergie ?

- Éteindre les lumières
- Quand on se brosse les dents, verser de l'eau dans un gobelet... Ne pas laisser couler le robinet !
- Éteindre les radiateurs quand on quitte la maison





Papot'âges Jeudi 21 novembre

Ce jeudi, nous avons pris le temps de nous asseoir et de nous installer à l'aise.

Chacun, chacune a eu la possibilité de dire comment il se sentait : joyeux, triste, stressé, fatigué, heureux ...

Nous étions d'accord pour dire que nous avons laissé nos soucis de côté et que nous étions maintenant heureux de nous retrouver.

Le Papot'âges c'est un moment pour s'arrêter, pour souffler, pour rencontrer de chouettes personnes, en dehors du boulot et de nos soucis.

Bien entendu, il nous arrive aussi de partager ce qui nous tracasse.

Ensuite, nous avons parlé de l'argent, de la façon de gérer notre budget : cela n'est pas facile et nous avons besoin d'aide de temps en temps.

Sous forme de jeu, nous avons essayé de découvrir le « juste » prix de différentes choses : 1 pain, 1 kg de bananes, 1 Coca, 1 smartphone, 1 bouquet de fleurs, 1 repas au restaurant, ...

Nous étions bien renseignés et avons souvent trouvé le bon prix ! et nous nous sommes bien amusés.

Marina, Olivier, Jean, Sandrine, Patricia, Catherine, Philippe, Jacqueline, Fabienne

Citoyen actif

Échos



Soirées Quiz musicaux

La première étant organisée par Anne Draime, la sœur d'Aïcha.

La deuxième par une volontaire, Anne Liénardy.

Quelles soirées endiablées !

Par équipes, nous avons dû découvrir les titres de chansons et le nom des chanteurs.

Quelle terrible ambiance !

Tout le monde chantait et tous étaient en super forme, heureux de vivre ensemble une belle soirée.

Alors on chante!





Atelier Chant

Nous avons appris de nouveaux chants, en français, en anglais et en russe.

Wajdi nous fait écouter la musique et nous chantons sur la bande sonore.

Il nous a même proposé d'enregistrer nos voix.

Nous nous sommes inspirés de chanteurs comme Renaud, Jacques Brel, Bourvil, Charles Trenet et bien d'autres...

Musique



Nouvelles

en bref

OPÉRATION SAPINS - BOUTIQUE

Un seul mot: merci!

De tout cœur, merci
de votre amitié
de votre solidarité
de votre bonne humeur
de votre efficacité
de vos achats de sapins et à la
boutique

Nous étions nombreux. « Les
sapins , c'est l'affaire de tous », de
vous tous et de vos amis.....

Nous l'avons encore vécu cette
année....

Vous aurez plus d'infos dans une
prochaine Criée.

FIL'ART EN RECHERCHE

Comme vous le savez, le Silex
fêtera cette année ses 50 ans.
À cette occasion, l'atelier Fil'Art
vous prépare une œuvre hors
du commun ! Nous sommes à la
recherche de grosses pelotes de
laine épaisse pour réaliser une
production insolite. Alors si vous
trouvez cela dans le fond de vos
 tiroirs, n'hésitez pas à les amener
au Silex. Merci beaucoup !

Françoise, pour l'atelier Fil'Art

PETIT RAPPEL

Les ateliers hebdomadaires du
Silex reprennent
le mardi 14 janvier 2020.





Bande dessinée
avec Abdeslam

Nouvel atelier !

Lucky Luke, Le Chat, Gaston Lagaffe, Alix, Tintin, Les Tuniques bleues, ... Autant de grands noms qui t'évoquent très certainement le neuvième art. Lors de ce nouvel atelier, tu apprendras à créer une bande dessinée.

L'occasion pour toi de laisser parler ton imagination ! Tu pourras inventer un personnage, le mettre en action et le faire parler, le tout en quelques cases.

Alors si tu souhaites raconter des histoires et les vivre à travers des bulles, cet atelier est fait pour toi !

Dans la joie et la bonne humeur, viens percer les mystères de la bande dessinée.

L'atelier aura lieu tous les mardis à partir du **14 janvier 2020** jusqu'au **fin juin 2020**.

Le prix est de 50€ pour la demi-année.

Rejoins-nous!





Activités



jeudi
9 janvier

Bernadette
de Mûelenaere
(0496/55 69 76)

Atelier d'écriture Les réseaux sociaux

Tout le monde est bienvenu à cette activité, même ceux qui croient ne pas savoir bien écrire. Ensemble, on parle des activités qu'on a vécues au Silex.

Ensemble on trouve les mots simples et faciles pour les raconter et donner nos impressions. Cet échange est vraiment un moment agréable. Nous réalisons que la Criée nous concerne tous.

Cette fois-ci, nous écrivons aussi un article à propos des 50 ans du Silex....

« Qu'est-ce que cet anniversaire représente pour chacun de nous ? »

La Criée,
c'est notre
affaire à tous

50^{ans}
le
Silex

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



Activités



Souper Karaoké

jeudi
9 janvier

L'esprit de fête continue au Silex.

Nous démarrons l'année par une soirée Karaoké.
Une ambiance où l'on chante et s'amuse au
rythme de chacun.

Seul ou en groupe, il suffit de choisir une chanson
et en scène !

Et évidemment, si vous avez envie de danser,
laissez-vous guider par la musique...

Soyez les bienvenus !

Bernadette
de Mûelenaere
(0496/55 69 76)
Chantal et Jean-Noël
Vandebenderie
Christine Coppens
Paul Goeminne
Viviane De Blaere
Marie-Line Lemmens
Alexia Springuel

Alors on chante!

Rendez-vous:	19h au Silex
Fin:	22h au Silex
Prix:	5 €
Inscriptions:	par téléphone au Silex



Activités



Ciné-club

samedi
11 janvier

Viviane De Blaere
(0485/06 46 18)

Anne Liénardy
Marie-Line Lemmens
Chantal Hanique
Ghislaine Gosset
Thierry Balint

Nous partons du Silex,
direction Place de Brouckère...

Là nous mangerons une pitta, un durum ou autre
chose avec des frites bien sûr !

Nous irons ensuite au cinéma UGC-De Brouckère
voir un bon film.

N'oubliez pas de vous renseigner sur les films à
l'affiche pour qu'on choisisse ensemble.
Nous passerons ainsi un bon moment de détente.

Ensuite, nous partagerons nos impressions sur le
film.

Citoyen actif



16

Rendez-vous: 11h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 15 €
Inscriptions: par téléphone au Silex

MOBIB





Activités

les rencontres

Futur Futé

Futur Futé LuAPE

samedi
11 janvier

Eléonore
Marie, des ateliers
de la rue Voot

Futur Futé, c'est un projet de rencontre et de partage, autour des valeurs du développement durable avec l'asbl Les Ateliers de la rue Voot.

Ce mois-ci, nous te proposons d'aller à la ludothèque adaptée, située au milieu du parc Parmentier.

Nous serons animés par Thomas, pendant deux heures. Ce sera l'occasion de faire des rencontres, d'apprendre et de partager nos expériences tout en jouant.

Citoyen actif

Rendez-vous: 13h30 au Silex
Fin: 16h30 au Silex
Prix: 3 €
Inscriptions: par téléphone au Silex



les rencontres

Futur Futé

Activités



mardi
14 janvier

Nicole Blondiau
(0479/91 39 59)
Nicole Suetens

Scrapbooking

Donnons vie à nos photos

Vous souhaitez nous raconter l'histoire de votre vie ?

C'est l'activité idéale ! Pour cela, nous avons besoin de photos de famille, de paysages et de souvenirs.

Il y aura du matériel pour décorer vos photos, il vous suffit de laisser place à votre imagination.

Un moment de créativité où vos souvenirs vous feront sourire...

Rejoignez-nous pour mettre vos photos en valeur.

Vous êtes tous les bienvenus pour une séance découverte.

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





Activités



Exploration du monde Corée du Sud

« Le pays du matin calme »

Nous continuons nos voyages au centre culturel de Woluwe-Saint-Pierre.

Cécile Clocheret nous présente son film « Le pays du matin calme ».
L'histoire d'un pays marqué par son évolution économique.

Nous découvrirons l'impressionnante architecture de Séoul ou Busan.
Au cœur de la culture asiatique, nous allons aussi à la rencontre d'un peuple passionnant.

Nous découvrirons également de magnifiques paysages, des arbres en fleurs et des temples typiques.

mardi
14 janvier

Martin Braun
(0477/37 29 18)

Béatrice
Stroobants
Viviane De Blaere
Graham Keen

La culture,
j'y ai droit!

Rendez-vous: 19h15 au Silex
Fin: 22h au Silex
Prix: 10 €
Inscriptions: par téléphone au Silex





jeudi
16 janvier

Nicole Blondiau
(0479/91 39 59)

Josiane
Verplancke
Michèle Carion
Paul Goeminne
Janine
Coussement
Mélanie

Rêve et
imagination

Soirée d'échange Conte d'hiver

En cette période d'hiver, rien de tel que de se retrouver pour une soirée conte.

Un moment chaleureux pour nous faire rêver...

C'est avec grand plaisir qu'Anne Henrion (maman d'Olivier) viendra nous raconter de belles histoires.

Comme à chaque activité au Silex, un bon moment passe aussi par l'entraide.

Pensez à donner un coup de main en cuisine, la solidarité fait partie de l'esprit du Silex.

Soyez tous les bienvenus!

Rendez-vous:	19h au Silex
Fin:	22h au Silex
Prix:	5 €
Inscriptions:	par téléphone au Silex





Activités



Une journée à La Louvière

samedi
18 janvier

Mélanie
Alysande

Promenons-nous dans les bois. Ah non, pendant que le loup n'y est pas! Ah... non plus!

Pas de bois mais des rues! Pour cette escapade wallonne, nous nous promènerons dans la cité de la Louve! L'occasion de découvrir une ville moins connue du grand public. Pour le dîner, nous irons manger un bon Quick. L'après-midi, nous irons découvrir l'exposition de KiKi Smith «Entre chien et loup» au centre de la gravure et de l'image imprimée.

Pour terminer cette journée, nous dégusterons un bon thé, un milkshake ou une autre boisson dans un bar à chats, ce sera l'occasion de prendre notre dose de douceur pour le week-end !

Alors, intéressé par cette journée 100% animale? Rejoins-nous et n'oublie pas de te vêtir chaudement!

Excursion

Rendez-vous: 10h au Silex
Fin: 18h au Silex
Prix: 35 €
Inscriptions: par téléphone au Silex



Activités



samedi
18 janvier

Viviane De Blaere
(0485/06 46 18)
Anne & Thérèse
Liénardy
Nicole Suetens

La culture,
j'y ai droit!

Visite Guidée de l'exposition «Dali & Magritte»

Amateurs d'Art et de visite guidée, à vos marques, prêts pour le grand événement aux Musées des Beaux-Arts ?

Salvador Dali & René Magritte, les deux plus grands peintres du surréalisme, sont mis à l'honneur au cours d'une exposition exceptionnelle.

Pour la première fois, les rapports et les influences entre les deux peintres sont mis en lumière.

L'expo révèle leurs liens personnels mais aussi artistiques à travers plus de 80 peintures, sculptures, photos, dessins et films.

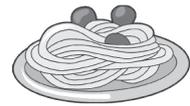
Exposition à ne pas manquer !

Rendez-vous: 10h15 au Silex
Fin: 13h30 au Silex
Prix: 10 €
Inscriptions: par téléphone au Silex

MOBIB



Activités



Spaghetti du midi

dimanche
19 janvier

C'est reparti pour de nouvelles recettes, pleines de saveurs.

Nous vous invitons à venir partager de chouettes moments autour d'un bon spaghetti.

Amateurs de légumes, de viandes, de poissons, ... il y en aura pour tous les goûts. Macaronis, raffaellis, tagliatelles, ... Il existe tant de variétés de pâtes, à nous d'en faire à notre sauce !

Des idées de recettes ?

C'est également l'occasion de les partager avec d'autres membres.

Une activité conviviale qui promet de belles rencontres.

Alain Chainiaux
(0485/00 58 95)

Murielle

Van Bellingen

Paul Niedworak

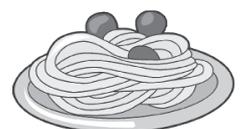
Corinne

Fraikin-Bouffioux

Agnès Noël

Des pastas!

Rendez-vous: 11h30 au Silex
Fin: 14h30 au Silex
Prix: 5 €
Inscriptions: par téléphone au Silex





mardi
21 janvier

Fabienne Lüthi
(0496/85 08 26)

Midi du Papot'âges Les pesticides et la pollution

Plusieurs membres ont proposé comme thème: les pesticides et la pollution.
Nous aborderons donc ce sujet.



Des pastas!

Qu'est-ce qu'un pesticide? Pourquoi l'utilise-t-on?
La pollution: de quoi s'agit-il?
Si vous avez des photos, articles : apportez-les !

N'oubliez pas votre pique-nique. Il y aura des boissons et un dessert !
Un bon moment à passer ensemble.

Rendez-vous:	11h30 au Silex
Fin:	14h30 au Silex
Prix:	2,50 €
Inscriptions:	par téléphone au Silex



JANVIER

Agenda



jeudi 9 janvier

16h



Atelier d'écriture

p.14

jeudi 9 janvier

19h



Souper Karaoqué

p.15

samedi 11 janvier

11h



Ciné-club

p.16

samedi 11 janvier

13h30



Futur Futé

LuAPE

p.17

mardi 14 janvier

14h



Donnons vie
à nos photos

p.18

mardi 14 janvier

19h15



Exploration
du monde

p.19

jeudi 16 janvier

19h



Soirée d'échange
Conte d'hiver

p.20

samedi 18 janvier

10h



Une journée à
La Louvière

p.21

Agenda

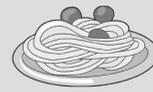
JANVIER



samedi 18 janvier 10h15

Visite Guidée de l'exposition
"Dali & Magritte"
p.22

dimanche 19 janvier 11h30



Spaghetti du midi
p.23

mardi 21 janvier 11h30

Midi du Papot'âges
Les pesticides et la pollution
p.24

mardi 21 janvier 19h

Spectacle d'ombres
"Ma vie d'enfant"
p.30

mercredi 22 janvier 14h



Pâtisserie
p.31

jeudi 23 janvier 10h45



Concert classique
p.32

jeudi 23 janvier 19h

Soirée d'échange
10 conseils pour mieux
manger
p.33

JANVIER

Agenda



vendredi 24 janvier

13h30



Stop Motion

p.34

samedi 25 janvier

10h



À vos souhaits!

p.35

samedi 25 janvier

10h



L'art ça me dit

p.35

samedi 25 janvier

10h



Stop Motion

p.36

samedi 25 janvier

11h



Ciné-Club

p.37

samedi 25 janvier

14h



Masques

p.38

samedi 25 janvier

14h



Pâtisserie
décorative

p.38

Agenda

JANVIER



lundi 27 janvier

13h30



Lundi entre Amis
LuAPE

p.39

mercredi 29 janvier

11h30



Cuisinons ensemble
Menu de fête

p.40

jeudi 30 janvier

16h

Préparation d'un nouveau
bar citoyen

p.41

jeudi 30 janvier

19h



Souper
anniversaires

p.42

vendredi 31 janvier

19h



Soirée dansante
Fiesta Latina!

p.43

samedi 1^{er} février

9h

Rencontre avec le Collectif
"KomChéTaMère"

p.44

samedi 1^{er} février

9h30

Visite guidée à Trains World

p.45

mardi 4 février

11h



Exposition
Dali & Magritte

p.46

Photos



Opération Sapins 2020



Retrouvez toutes les photos des séjours et de nos différentes activités sur notre site du Silex.

www.lesilex.be



Spectacle d'ombres «Ma vie d'enfant»

mardi
21 janvier

Aurélia
Abdeslam

Pour cette soirée, nous t'emmenons voir un spectacle d'ombres, de lumières, de musiques et de projections au centre Bruegel. L'histoire nous emmène dans la Russie du 19ème siècle, où face au chaos familial, un enfant tente de comprendre le monde qui l'entoure. Il apprend à se laisser guider par son optimisme, son amour de la nature et de la justice.

Avant le spectacle, nous irons boire un verre dans un petit bar typique Bruxellois qui se trouve près du centre Bruegel.

Pense à manger avant de venir et si tu as une carte de stationnement, prends-la avec toi.

La culture,
j'y ai droit!

Rendez-vous: 19h au Silex
Fin: 22h30 au Silex
Prix: 18 €
Inscriptions: par téléphone au Silex





Activités



Pâtisserie

À vos marques... prêts? Pâtissez!

Au Silex, c'est vous les meilleurs pâtissiers.
Un atelier gourmand où l'on apprend à préparer
de bons gâteaux.

Nous échangerons des astuces, des techniques
et des gestes simples pour réaliser de délicieuses
pâtisseries.

Après la préparation, un temps de dégustation
bien mérité autour d'un bon thé...

mercredi
22 janvier

Patricia
Maumin
(0473/67 28 66)
Marie Vicente
Francine Pollaris

Acteur
responsable

Rendez-vous: 14h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 3 €
Inscriptions: par téléphone au Silex





jeudi
23 janvier

Etienne
Haenecour
(0477/76 09 82)
Philippe
de Mûelenaere

Concert classique

Voilà bien longtemps que le Silex ne s'est plus rendu à un concert à la Chapelle Musicale Reine Elisabeth. Nous aurons une belle opportunité le jeudi 23 janvier 2020.

En effet, pour célébrer le 250e anniversaire de la naissance de Beethoven, les pianistes en résidence à la Chapelle, Josquin Otal et Djordje Radevski interpréteront les symphonies N° 3, en Mi-bémol majeur, op.5, et N° 1 en Do majeur, op.21.

Rejoignez-nous pour une pause musicale, un chouette moment de partage et d'évasion.

Emmenez chacun votre pique-nique que nous dégusterons ensemble à notre retour au Silex.

Musique

Rendez-vous: 10h45 au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 5 €
Inscriptions: par téléphone au Silex





Soirée d'échange 10 conseils pour mieux manger

Nous commençons une nouvelle série d'animations sur le thème : Dix conseils pour...

Ce jeudi, nous allons parler de repas et d'alimentation.

Béatrice Stroobants nous aidera à trouver et surtout à retenir 10 conseils pour améliorer notre alimentation.

Des conseils concrets, des trucs précis, des idées faciles à appliquer dans notre vie.

Il ne s'agit pas de régime. Il s'agit simplement de manger mieux, d'équilibrer nos repas. Notre santé en dépend. Notre qualité de vie en dépend aussi.

Venez avec vos questions...

jeudi
23 janvier

Bernadette et
Philippe
de Mûelenaere
(0496/55 69 76)

Béatrice Stroobants
Martin Braun
Claudine Antoine
Christine Coppens
Monique Van Lier
Mathilde (Ricochet)

Bien être
et santé

Rendez-vous:	19h au Silex
Fin:	22h au Silex
Prix:	5 €
Inscriptions:	par téléphone au Silex





Stop Motion

vendredi
24 janvier

Wajdi
Françoise

Cette année, nous passons à la finalisation du projet avec les prises de son, le tournage et le montage du film.

Nous allons nous laisser transporter par notre imaginaire, tout en suivant pas à pas le scénario déjà écrit.

Nous verrons ensemble les différents aspects techniques pour pouvoir finaliser la réalisation d'un film.

Silence!
ça tourne

Rendez-vous:	13h30 au Silex
Fin:	16h30 au Silex
Prix:	6 €
Inscriptions:	par téléphone au Silex



Activités

samedi
25 janvier

À VOS SOUHAITS! (Abdeslam)

Pâques, un anniversaire, ou encore la Saint-Valentin, autant de moment pour offrir des cartes de vœux. Viens créer tes propres cartes et découvrir différentes techniques artistiques afin de sublimer tes créations !

Début: 10h au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 5 €
Inscriptions: par téléphone au Silex



samedi
25 janvier

L'ART ÇA ME DIT (Alysande et Mélanie)

Tu aimes découvrir de nouvelles techniques artistiques ?
Tu adores exploiter ta créativité ? Tu aimes les couleurs, la matière, la peinture, la sculpture, la couture, ... ?
Cet atelier va te faire voyager dans le monde merveilleux de l'Art avec un grand « A ». Tu pourras créer en t'amusant dans la bonne humeur et le sourire !

Début: 10h au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 5 €
Inscriptions: par téléphone au Silex





Activités



Stop Motion

samedi
25 janvier

Wajdi
Françoise

Cette année, nous passons à la finalisation du projet avec les prises de son, le tournage et le montage du film.

Nous allons nous laisser transporter par notre imaginaire, tout en suivant pas à pas le scénario déjà écrit.

Nous verrons ensemble les différents aspects techniques pour pouvoir finaliser la réalisation d'un film.

Silence!
ça tourne

Prends ton pic-nic avec toi!

Rendez-vous:	10h au Silex
Fin:	17h au Silex
Prix:	6 €
Inscriptions:	par téléphone au Silex





Ciné-Club

Nous partons du Silex,
direction Place de Brouckère...
Là nous mangerons une pitta, un durum ou autre
chose avec des frites bien sûr !
Nous irons ensuite au cinéma UGC-De Brouckère
voir un bon film.

N'oubliez pas de vous renseigner sur les films à
l'affiche pour qu'on choisisse ensemble.

Nous passerons ainsi un bon moment de détente.

Ensuite, nous partagerons nos impressions sur le
film.

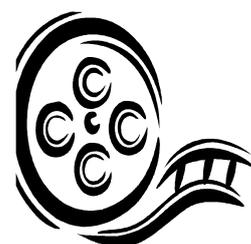
samedi
25 janvier

Françoise Malchair
(0476/98 55 42)
Véronique
De Muylder
Marie Vicente
Cyril Debroux

La culture,
j'y ai droit!

Rendez-vous: 11h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 15 €
Inscriptions: par téléphone au Silex

MOBIB



Activités

samedi
25 janvier

MASQUES (Mélanie)

Tu rêves d'être un oiseau? Un chat? D'avoir une très grosse tête colorée? C'est l'occasion dans cet atelier de créer ton masque et ton costume plumé, poilu ou cartonné ! Nous laisserons vagabonder notre imagination pour créer ensemble le personnage que tu souhaiteras incarner.

Début: 14h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 5 €
Inscriptions: par téléphone au Silex



samedi
25 janvier

PÂTISSERIE DÉCORATIVE (Alysande)

Viens passer un moment gourmand et créatif entre amis. Nous allons décorer des gâteaux, des biscuits et autres plaisirs sucrés. Nous allons travailler la chantilly, modeler la pâte à sucre et saupoudrer nos gâteaux de petites décorations chocolatées ou sucrées !

Viens t'amuser et te régaler !

Début: 14h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 6 €
Inscriptions: par téléphone au Silex





Activités



Lundi entre Amis LuAPE

lundi
27 janvier

Mélanie (Ricochet)
Emilie

Pour ce premier « Lundi entre Amis » de 2020, nous nous donnons rendez-vous au Silex afin de nous rendre ensuite à la ludothèque du Parc Parmentier pour jouer à des jeux de sociétés que nous choisirons ensemble.

Nous aurons aussi le plaisir de revoir Thomas, c'est lui qui animera cette activité à LuAPE. Dans la bonne humeur, le rire et l'amitié, nous découvrirons de nouveaux jeux afin d'élargir la panoplie de jeux que tu connais !

Enfin, nous rentrerons au Silex, l'occasion pour chacun de donner ses impressions sur ses jeux préférés autour d'un bon café.

Citoyen actif

Rendez-vous:	13h30 au Silex
Fin:	17h au Silex
Prix:	3 €
Inscriptions:	par téléphone au Silex





mercredi
29 janvier

Marion
Vander Meulen
(02/731 55 84)
Christine Coppens
Etienne Haencour
Dominique
Bertrand
Nicole Ruysen

Bon appétit!

Cuisinons ensemble Menu de fête

C'est une nouvelle année et nous continuons à faire la fête au Silex.

Ensemble, nous allons préparer un bon repas de fête.

Comme à chaque fois, nous apprenons à cuisiner avec des légumes de saisons.

Quels sont les légumes de janvier ? Avez-vous des idées de recettes saines et équilibrées ? C'est l'occasion de venir les partager... Participer à une activité, c'est aussi s'entraider!

Alors nous comptons sur vous pour mettre la main à la pâte...

Rendez-vous: 11h30 au Silex
Fin: 14h au Silex
Prix: 8 €
Inscriptions: par téléphone au Silex





Préparation d'un nouveau bar citoyen

Le vendredi 14 février, nous proposons un nouveau bar citoyen, avec apéro-débat.

Le sujet, cette fois-ci, sera inspiré d'un slogan québécois dont nous avons parlé il y a quelques années au Silex.

« LES ÉTIQUETTES VONT SUR LES POTS,
PAS SUR LES PERSONNES »
C'est quoi une ÉTIQUETTE ?

Quand met-on des étiquettes sur les personnes ?
Nous allons parler du respect des différences,
de l'égalité des chances, du rejet des uns ou des autres,
des avis négatifs qu'on peut avoir sur des personnes qu'on ne connaît pas...

J'ai besoin de vous pour préparer ce bar citoyen.
Préparer l'accueil, préparer l'apéro, préparer les questions, voir qui on peut inviter...

Rendez-vous:	16h au Silex
Fin:	17h au Silex
Prix:	gratuit
Inscriptions:	par téléphone au Silex

jeudi
30 janvier

Bernadette
de Mûelenaere
(0496/55 69 76)

Tous citoyens



Activités



jeudi
30 janvier

Steven Pomeranc
(0477/ 27 48 56)

David Malfait
Véronique
Tennstedt
Viviane De Blaere
Julie Hendrickx
Alexia Springuel

Souper anniversaires

Nous clôturons le mois par un jeudi festif ! Les anniversaires, cela se fête au Silex...

Si vous êtes né (e) durant le mois de janvier, vous êtes à l'honneur ! Et tous ceux qui aiment partager, rencontrer et s'amuser sont évidemment les bienvenus !

L'entraide fait aussi partie de la vie du Silex, nous comptons aussi sur vous pour aider en cuisine.

Bon
anniversaire!



Rendez-vous:	19h au Silex
Fin:	22h au Silex
Prix:	5 €
Inscriptions:	par téléphone au Silex



Activités



Soirée dansante Fiesta Latina!

vendredi
31 janvier

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

Tous les
animateurs

Au programme: délice culinaire 100% latino et piñata.

Laurent et Thierry nous feront danser sur de la musique aux rythmes endiablés, musique du monde, salsa et bien d'autres.

Une soirée «Caliente» !

On vous attend très nombreux pour cette première soirée de l'année 2020!

Dansons sous
le soleil

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



Activités



samedi
1^{er} février

Alysande
Eléonore

Rencontre avec le Collectif «KomChéTaMère» Mange ta créativité!

Nous partirons à la découverte d'une ASBL bruxelloise, le KCTM. C'est un collectif de promotion d'artiste et revalorisation de la récup' en tout genre.

Ils nous ont préparé un programme sur mesure :

- un atelier CUISINE éthique, local et de saison, suivi d'une dégustation de nos réalisations. Dans une ambiance chaleureuse et amicale, viens découvrir une cuisine jeune et innovante.
- un atelier ARTISTIQUE qui nous permettra de booster notre imagination et notre créativité grâce aux matériaux de récupération.

Citoyen actif

Alors, prêt pour cette découverte culinaire et créative ?

Rendez-vous: 9h au Silex
Fin: 16h au Silex
Prix: 37 €
Inscriptions: par téléphone au Silex





Activités



Visite guidée à Trains World « Paul Delvaux, l'homme qui aimait les chevaux »

Accompagné d'un guide, viens découvrir avec nous à Trains World l'exposition Paul Delvaux - L'homme qui aimait les chevaux».

Nous verrons une cinquantaine de peintures, pièces et objets personnels du peintre surréaliste provenant du Musée Delvaux de Saint-Idesbald et de collections privées.

Paul Delvaux né en 1897 et mort en 1994, peintre passionné par les trains, est exposé au cœur même du lieu qui rassemble les pièces les plus précieuses du patrimoine ferroviaire belge!

Exposition à ne pas rater!

samedi
1^{er} février

Viviane De Blaere
(0485/06 46 18)
Bernadette & Marie
de Mûelenaere
Anne Liénardy
Nicole & Olivier
Ruysen

La culture
j'y ai droit!

Rendez-vous: 9h30 au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 15 €
Inscriptions: par téléphone au Silex





mardi
4 février

Aurélia
Mélanie

Exposition Dali & Magritte Un monde imaginaire

Les Musées royaux des Beaux-Arts de Belgique consacrent une exposition exceptionnelle à Salvador Dalí et René Magritte. Pour la toute première fois, les influences et rapports entre les deux plus grandes icônes du surréalisme sont mis en lumière.

Dalí et Magritte s'attachent à défier le réel, à questionner notre regard et à bousculer nos certitudes. L'exposition révèle leurs liens personnels mais aussi philosophiques et esthétiques à travers plus de 100 peintures, sculptures, photographies, dessins, films et pièces d'archives.

Etant donné que cette sortie a lieu pendant l'heure de midi, n'oublie pas d'emmener avec toi ton pique-nique.

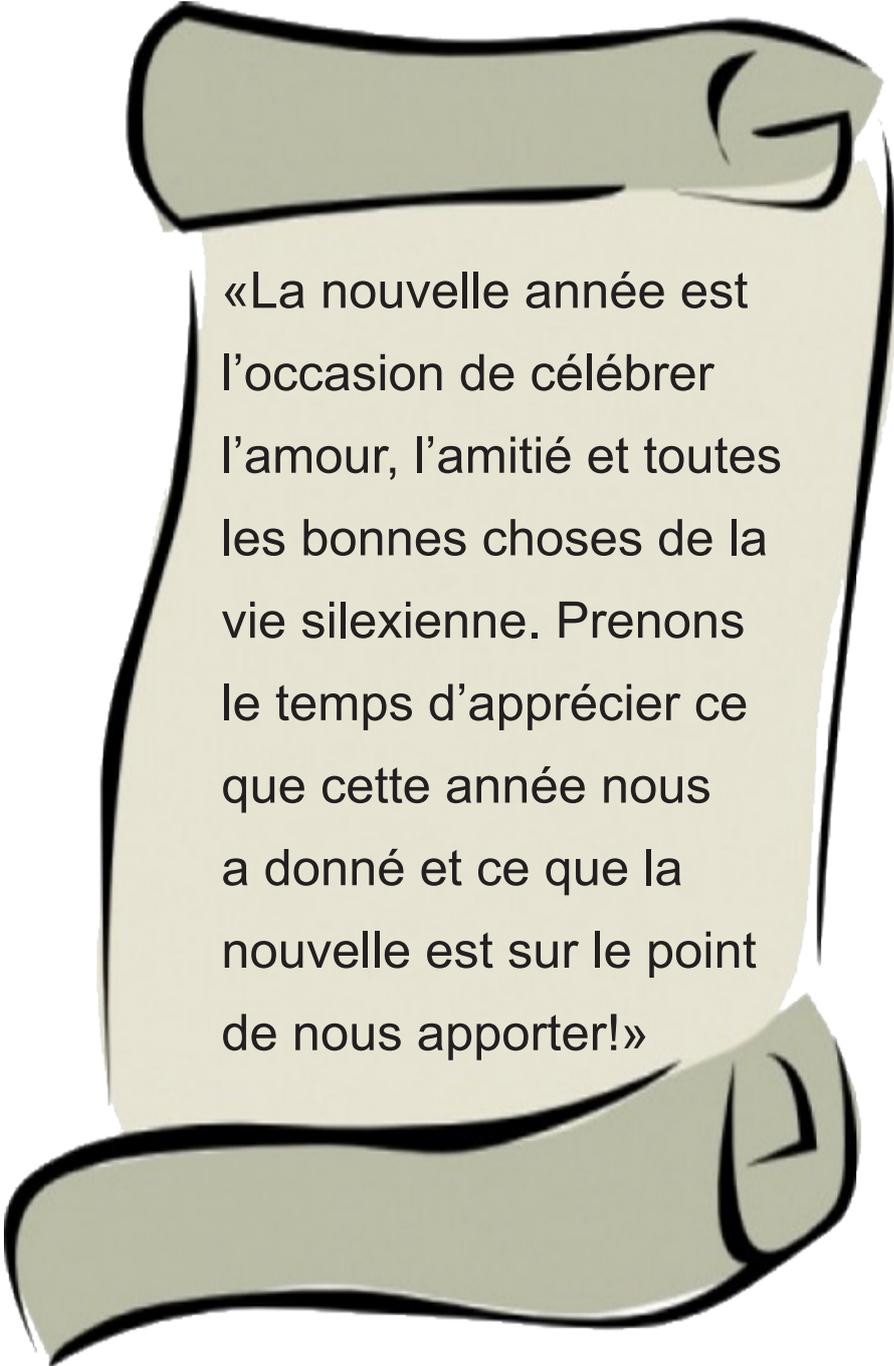
La culture,
j'y ai droit!

Rendez-vous: 11h au Silex
Fin: 14h au Silex
Prix: 12 €
Inscriptions: par téléphone au Silex



Calendrier des ateliers 2019-2020

	17h30 – 19h	Percussion	Wajdi	Vendredi 1X par	13h30 - 16h30	Stop Motion	Wajdi et Françoise
Mardi	17h30 – 19h	La parole est à vous...	Eléonore et Alysande	Ateliers des samedis 1X par mois	10h – 13h	La vie en vert	Eléonore
	17h30 – 19h	Dessine-moi une histoire	Françoise		10h – 13h	Marionnettes	Wajdi
	17h30 – 19h	Expression corporelle	Mélanie		10h – 13h	L'art ça me dit	Mélanie et Alysande
	17h30 – 19h	Sculpture	Aurélia		10h – 13h	Bien-être	Aurélia
	17h30 – 19h	Collage	Alysande		10h – 13h	Stop-motion	Wajdi et Françoise
Mercredi	17h30 – 19h	Cuisine	Eléonore		14h – 17h	Stop-motion	Wajdi
	17h30 – 19h	Chant	Wajdi		14h – 17h	Pâtisserie Décorative	Alysande
	17h30 – 19h	Terre et modelage	Françoise		14h – 17h	Sport	Eléonore et Aurélia
	17h30 – 19h	Contes et marionnettes	Aurélia		14h – 17h	Masques	Mélanie
	17h30 – 19h	Théâtre	Eléonore et Mélanie		1 samedi par mois Excursion		
Jeudi	17h30 – 19h	Vidéo	Aurélia	1X par mois	En après-midi	Sortie Culturelle	Tournante
	17h30 – 19h	Arts Corps	Alysande	1X par mois	En après-midi	Sortie Ludothèque	Tournante
	17h30 – 19h	Fil'art	Françoise	1X par mois	En soirée	Sortie Spectacle	Tournante
Vendredi	17h30 – 19h	Dessin-peinture	Mélanie	1X par mois	En soirée	Soirée dansante	Tournante



«La nouvelle année est l'occasion de célébrer l'amour, l'amitié et toutes les bonnes choses de la vie silexienne. Prenons le temps d'apprécier ce que cette année nous a donné et ce que la nouvelle est sur le point de nous apporter!»