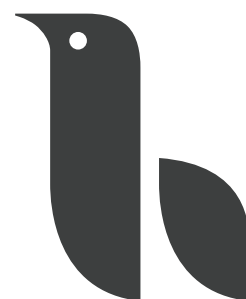


Hainaut . seniors

ANTENNE DE MOUSCRON

Septembre 2024 - février 2025



Province de
Hainaut

*Emportez-
moi!*



Vos rendez-vous, c'est ça **la Province !**

Des équipes, chaque jour, au service du Citoyen.

Bureaux



p 7-9

Conférences



p 24-31

Excursions





Province de
Hainaut

Hainaut Seniors
MOUSCRON

HAINAUT SENIORS ANTENNE DE MOUSCRON

Une initiative de la Direction générale de l'Action sociale de la Province de Hainaut, avec le soutien de l'AFUTAB (Association Francophone des Universités Tous Âges de Belgique), l'Extension de l'ULB de Tournai et en partenariat avec le Centre culturel de Mouscron et Gymsana.

Publication de septembre 2024 à février 2025.

D'autres antennes Hainaut Seniors sont également actives sur le territoire hainuyer. Plus de renseignements auprès de notre secrétariat ou en consultant le site Hainaut seniors : **actionsociale.hainaut.be/seniors**

Avec le soutien de :



Et en partenariat avec :



Province de
Hainaut

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

Hainaut Seniors Mouscron
actionsociale.hainaut.be/seniors

Éditorial du Président

Mesdames et Messieurs,

Alors que nous plongeons dans une nouvelle année qui je l'espère sera porteuse de promesses et d'opportunités, je suis heureux de découvrir la nouvelle offre d'événements et d'activités de Hainaut Senior.

Que vous soyez un·e fervent·e amateur·rice d'aventure ou un esprit curieux assoiffé de savoir, les équipes d'Hainaut Senior vous ont concocté une série d'activités captivantes pour satisfaire toutes vos envies. Des conférences stimulantes sur des sujets allant de la psychologie à l'exploration de l'univers, en passant par des discussions animées sur les enjeux socio-économiques contemporains.

Pour les amateur·rice·s de culture et d'art, nos cours vous plongeront dans les trésors cachés de l'histoire tandis que nos sorties culturelles vous emmèneront à la découverte de lieux insolites dans notre région et au-delà.

Leurs équipes sont également déterminées à nourrir votre bien-être physique et émotionnel. Rejoignez-les pour des séances de sport revitalisantes, des randonnées dans notre belle région ou tout un tas d'autres activités sportives idéales pour se maintenir en forme tout en conservant des liens sociaux essentiels à notre épanouissement personnel.

Que cette année soit remplie de moments de joie, de découvertes et de connexion profonde avec ceux qui vous sont chers et vous entourent.

Les équipes de Hainaut Seniors ont hâte de vous retrouver lors de ces prochains événements et de partager ensemble de précieux souvenirs qui illumineront notre quotidien pendant les mois à venir. Au plaisir de vous croiser lors de ces activités,

Le député provincial en charge de l'Action sociale.

Votre Député provincial en charge de l'action sociale



Sous l'égide de la Direction Générale de l'Action Sociale de la Province de Hainaut

Renseignements

CART (Centre d'Affaires du Risquons-Tout)
Hainaut Seniors Mouscron • 1, rue de l'Echauffourée • 7700 Mouscron

Responsable :

Caroline Vansteenbrugge – caroline.vansteenbrugge@hainaut.be – 056/56.13.86

Secrétaire :

Martin Nackart – martin.nackart@hainaut.be – 056/56.13.85

NOUVEAU : numéro de GSM lors des déplacements : 0473/12.11.33

Les conférences de la saison académique 2024-2025

sont organisées les mardis de 14h30 à 17h00

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

 **Parking souterrain GRATUIT**

Les activités de la saison académique 2024-2025

sont organisées du lundi au vendredi (hors congés scolaires)

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

 **Parking GRATUIT**

Sommaire des activités

SAISON 2024-2025

L'Edito du Président	3
Coordonnées	4
Modalités pratiques	6
Conférences	7 à 9
Séminaire : Musées et Collections du Monde	10, 11
Séminaire : Grands Artistes	12
Banquet	13
Atelier <i>fake news</i>	14, 15
Expositions : visites guidées	16
Bulletins d'inscriptions	17 à 20
Informatique : cours particuliers	21
Informatique : ateliers e-santé	22
Formation : Où marcher ?	23
Excursions : Lille	24 à 31
Malines	
Binche	
Villers-Cotterêts	
Quiz	32
Blind-quiz	33
Gym	34
Scrabble	35
Dates mémo	36

Modalités pratiques

COTISATION ANNUELLE

(valable de septembre 2024 à août 2025)

42€/personne ou 76€/couple sur le compte de l'ASBL

Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors Mouscron

IBAN BE52 0011 7490 3709 avec la communication « **Cotisation** »

Cette cotisation vous permet d'accéder :

- librement aux conférences et activités gratuites (scrabble, quiz, parcours d'observation, etc.)
- aux excursions et activités payantes.

De plus, vous obtenez :

- une carte d'étudiant
- une couverture d'assurance en responsabilité civile et dommages corporels* durant les activités auxquelles vous participez.

NON-MEMBRE

- Conférence : 7€/conférence
- Activité/excursion : un paiement ou un supplément sera sollicité à chaque participation (renseignements au secrétariat).

RÈGLEMENT

Excursions :

- Pourboire : lors des excursions, le pourboire du chauffeur n'est pas compris dans le prix, il est à discrétion.

DÉSISTEMENT :

- le jour même : aucun remboursement
- après la date limite d'inscription : un remboursement partiel selon les frais réels sauf si vous trouvez un remplaçant.

PHOTOS

- Lors des activités, excursions, etc., des photos peuvent être prises pour étayer la brochure, la page Facebook, etc. Si vous ne souhaitez pas y figurer, veuillez en avvertir systématiquement le photographe.

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





Les conférences

de la saison académique 2024-2025

2024

RENTRÉE ACADÉMIQUE

MARDI 8 OCTOBRE 2024

Vieillir en bonne santé dans nos sociétés actuelles.

Pierre Missotten – Co-responsable LyAge, Spin-off ULiège, collaborateur scientifique UPsySen.

MARDI 15 OCTOBRE 2024

Histoire et mécanisme du complotisme contemporain : quelques repères pour y voir clair.

Marie Peltier – Historienne, chercheuse et professeure à l'ISPG de Bruxelles.

MARDI 5 NOVEMBRE 2024

L'Europe et le conflit israélo-palestinien.

Elena Aoun – Professeure et chercheuse en relations internationales à l'UCL et membre de l'Institut de sciences politiques.

MARDI 12 NOVEMBRE 2024

A quel régime alimentaire se vouer ?

André Van Gossum – Gastroentérologue, HUB – Hôpital Erasme.

MARDI 26 NOVEMBRE 2024

Les rois des Belges et le Congo, un passé toujours présent.

Vincent Dujardin – Professeur d'histoire contemporaine à l'UCL.

MARDI 3 DÉCEMBRE 2024

Pourquoi la petite Belgique attire les grands espions ?

David Stans – Maître de conférences et collaborateur à l'ULG.

MARDI 10 DÉCEMBRE 2024

Aider l'aidant en cas de maladies dégénératives (sous réserve).

Jean-Emile Vanderheyden – Neuropsychiatre à vocation neurologue.





Les conférences

de la saison académique 2024-2025

2025

MARDI 14 JANVIER 2025

Comment être légitime par temps de fake news ?

Béatrice Delvaux – Journaliste, éditorialiste en chef
du journal Le Soir, chroniqueuse au Stan-daard.

MARDI 28 JANVIER 2025

Camille Claudel, un destin, un cri...

Martine Cadière – Historienne de l'art, autrice.

MARDI 4 FÉVRIER 2025

Quel est l'impact de la pratique de la lecture ?

Fabienne Chetail – Professeure à l'ULB et membre du LCLD.
En collaboration avec l'Extension de l'ULB de Tournai

MARDI 11 FÉVRIER 2025

Les bactéries résistantes aux antibiotiques :
vers une nouvelle pandémie ?

Cédric Govaerts – Docteur en sciences, directeur de recherches FRS-FNRS à l'ULB.
En collaboration avec l'Extension de l'ULB de Tournai.

MARDI 18 FÉVRIER 2025

Où trouver les métaux pour les technologies du futur ?
(sous réserve)

Eric Pirard – Ingénieur géologue et professeur à l'ULG.



MARDI 11 MARS 2025

L'Islam en Belgique : situation et perspectives.

Corinne Torrekens – Docteure en sciences sociales et politiques, professeure de sciences politiques, directrice du GERME.

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

MARDI 25 MARS 2025

L'Angleterre des jardins.

Francis Peeters – Historien de l'art, conférencier spécialiste de l'art asiatique, passionné de jardin.

MARDI 15 AVRIL 2025

Le Vietnam. Bientôt 50 ans que la guerre est finie, où en est ce pays ?

Jean-Pierre Baeyens – Professeur à l'ULB, directeur académique Solvay Vietnam

Guy Balza – Expert en marketing, vice-président de Beluxcham Vietnam.

MARDI 22 AVRIL 2025

Le jazz et l'histoire de la communauté noire américaine.

Jacques Onan – Journaliste, responsable de projets à la Maison du jazz de Liège et de la FWB.

MARDI 20 MAI 2025

Rien ne vaut la vie (le monde particulier d'Alain Souchon)

Le Théâtre du Lointain – avec Catherine Vanbraband, Marie-Hélène Vindevogel, Jean-Christophe Alsters, Gérard Fauville, Francis Nenin et Christian Debaere.





Séminaire

Musées & Collections du Monde

(Dernier cycle sur les musées : voir page 12)



Séminaire présenté par
Grégory Vroman
Historien de l'art

Grégory Vroman vous propose de poursuivre la découverte de quatre nouveaux musées (et collections) publics ou privés, de pays différents.

C'est un parcours original, et sans nécessité de voyager, qui est proposé au travers de quatre séances. Chacune d'elles est consacrée à un musée ou à une collection et est organisée en deux parties. La première s'intéressera aux singularités propres du lieu, notamment à son histoire, qui peut être celle du bâtiment, de la collection ou du collectionneur : un aspect qui échappe, la plupart du temps, au touriste pressé et qui est pourtant passionnant ! La seconde partie s'attachera à présenter une sélection d'œuvres, connues ou méconnues. Suivant les cas, elle pourra aussi s'attarder à dévoiler un ensemble d'œuvres qui offrent une cohérence exceptionnelle ou sur un département particulier du musée.



Pour ce quatrième cycle,
sont proposés à la (re)découverte :

LE BELVÉDÈRE (Vienne)

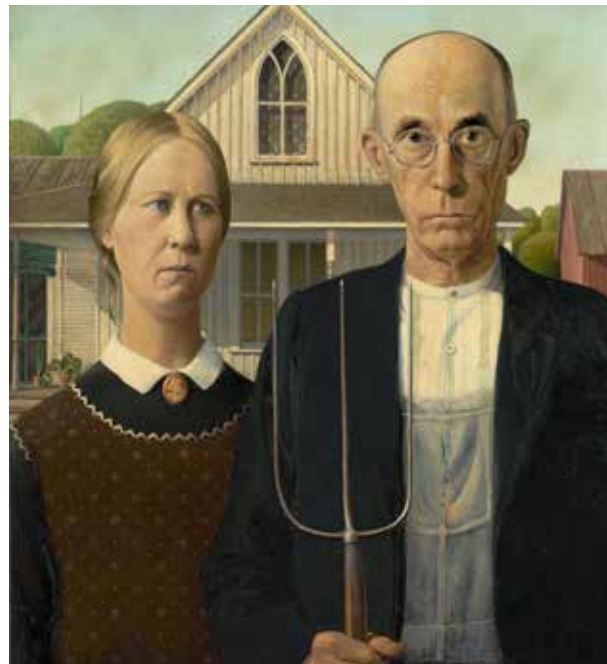
LA COLLECTION WALLACE (Londres)

L'INSTITUT D'ART (Chicago)

**LE MUSÉE DE L'ORANGERIE
ET LA COLLECTION PAUL GUILLAUME** (Paris)

Dates : les vendredis 8 et 22 novembre
et 6 et 13 décembre 2024 de 9h à 12h.

Inscription avant le 18 octobre

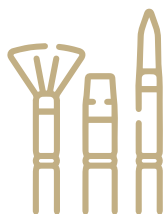


où ?

CART – 1, rue de l'Echauffourée – Mouscron
Horaires : de 9h00 à 12h00 (accueil dès 8h45)
Première séance le vendredi 8 novembre
Coût : 77€ pour les 4 séances

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Confirmation de votre inscription par le versement
du montant de **77€** pour les 4 séances **avant le**
vendredi 18 octobre sur le compte IBAN :
BE52 0011 7490 3709 de Hainaut Action Sociale
– Hainaut Seniors Mouscron en mentionnant la
communication : « **séminaire musées** »



Séminaire

« Grands Artistes »

NOUVEAU 2025



Monsieur Grégory VROMAN,
Historien de l'art

Local : CART : rue de l'Echauffourée – Mouscron

Ce séminaire vous permettra de
(re)découvrir quelques grands
artistes dont :

- **Le Titien**
- **Antoine van Dyck**
- **Diego Vélasquez**
- **Edouard Manet**

Dates : vendredis 17 et 31 janvier,
7 et 21 février 2025

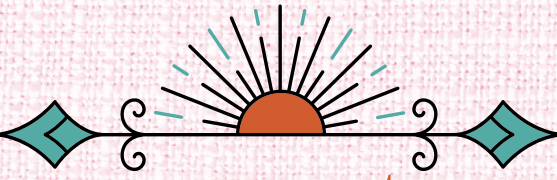
Horaire : 9h00 à 12h00

Il est possible de s'inscrire dès à présent,
mais **au plus tard le 2 janvier 2025.**



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Confirmation de votre inscription par le versement du montant de **78€** à verser **avant le 2 janvier 2025** sur le compte IBAN : **BE52 0011 7490 3709** de Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors Mouscron en mentionnant la communication : « **grands artistes** ».



Banquet au **Lucaty**

Mardi 1^{er} octobre 2024 à midi

MENU

Apéritif maison et amuse-bouches



Gambas rôties aux légumes avec un jus léger de crevettes grises



Rôti ardennais à la crème de champignons, accompagné
d'une bouquetière de légumes et gratin dauphinois.



Tiramisu



Café



Vins et eau compris

Rendez-vous au Lucaty à midi.
Chaussée d'Aelbeke, 406 – 7700 Mouscron

MODALITÉS D'INSCRIPTION:

Coût : **59€** à verser sur le compte IBAN : **BE52 0011 7490 3709**
de l'ASBL Hainaut Action Sociale – Antenne de Mouscron au plus
tard le 15/09/2024 en mentionnant la communication : «**Banquet**»



Atelier

« fake news »

NOUVEAU



**La fake news, c'est l'INFOX,
en bon français : la fausse nouvelle, la
rumeur, fabriquée de manière intentionnelle,
souvent malveillante et largement diffusée.**

Les fake news ont pris une dimension toute particulière au cours de ces dernières années. Internet a servi de chambre d'écho et leur a fourni une chance historique de se développer, de se répandre à une échelle inégalée. Il est très difficile de lutter face à un déferlement d'infox.

Sa force de frappe est aujourd'hui plus massive, plus fulgurante, plus destructrice que jamais. On sait qu'une infox se propage six fois plus vite qu'une vraie info selon une étude de 2018 menée par le MIT (Massachusetts Institute of Technology).



NOUVEAU

CE SITE EST-IL
FIABLE ?

COMMENT SAVOIR
SI C'EST VRAI ?

L'AUTEUR
EST-IL CRÉDIBLE ?

Comment faire la part des choses, distinguer le **vrai** du **faux** ?

À travers cette animation, l'équipe du Centre culturel tente de fournir quelques clés afin de débusquer ces fameuses fake news, en décortiquant quelques exemples qui ont émaillé notre histoire, par le biais de reportages, de capsules d'infos ou encore en créant vos propres fake news !

Lors de cette animation, on ne vous demande pas de douter de tout, mais de ne jamais vous fier à votre premier clic...

15 personnes maximum par date.

Deux groupes sont prévus pour permettre au plus grand nombre d'y participer !

Première date : vendredi 15 novembre de 9h à 12h

Deuxième date : vendredi 29 novembre de 9h à 12h

Où ? Rendez-vous dans le hall du Centre culturel de Mouscron

Horaires ? de 9h à 12h (rendez-vous à 8h50)

**INSCRIPTION AVANT
LE LUNDI 4 NOVEMBRE**

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Coût : **gratuit pour les membres de l'antenne de Mouscron** (pour les non membres : renseignements à prendre au secrétariat : 056/56 13 85). Modalités d'inscription : être en règle de cotisation.

Inscription via la page 19 de cette brochure ou par mail : martin.nackart@hainaut.be

Veuillez préciser la date souhaitée lors de l'inscription

Excursion

Mouscron : visites guidées d'expositions

Jeudi 3 octobre

Des clics pour des œuvres.

3 photographes, 3 univers différents mais qui ont en commun une fenêtre ouverte sur le monde. **Juliette Reheul** capture l'intime, la féminité et l'âme de ses modèles. **Thierry Dubrunfaut** nous invite à une exploration des thèmes qui lui sont chers : l'industrie, les fleurs et le nu, dans un traitement graphique, abstrait et poétique, quasiment pictural. Au travers de son objectif, **Fred Coppens** offre un regard unique sur l'Asie où chaque visage immortalisé raconte une histoire. Tous les bénéfices de la vente des photographies exposées seront reversés à des œuvres caritatives.



14h20 : Rendez-vous dans le hall du Musée des Beaux-Arts (ancienne piscine).

14h30 : Début de la présentation.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription via la page 19 de cette brochure ou par mail : martin.nackart@hainaut.be avant le 23 septembre.

Coût : gratuit pour les membres en règle de cotisation.

Jeudi 21 novembre

Jérémie Davienne et Claudine de Poorter.

Jérémy Davienne est un artiste multi-casquettes qui, au travers de photographies et de sculptures participatives réalisées à l'oxycoupeur nous fait partager sa fascination pour le feu. **Claudine de Poorter** photographie les bâtiments tout d'abord avant leur démolition puis en démolition. Les deux artistes nous proposent, à travers leurs œuvres respectives, une interprétation de la force des éléments et une certaine vision de l'ère anthropocène.



14h20 : Rendez-vous dans le hall du Centre culturel Marius Staquet.

14h30 : Début de la présentation.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription via la page 19 de cette brochure ou par mail : martin.nackart@hainaut.be avant le 11 novembre.

Coût : gratuit pour les membres en règle de cotisation.

CYCLE 2024-2025 FICHE D'INSCRIPTION

À nous renvoyer OBLIGATOIREMENT

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

Madame/Monsieur*

[illegible]

TÉLÉPHONE/GSM :

E-MAIL:

Madame/Monsieur*

NOM : PRÉNOM :

TÉLÉPHONE/GSM :

E-MAIL:

ADRESSE COMPLÈTE

RUE:

NUMÉRO :

--	--	--	--	--

[illegible]

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

Date et signature(s)

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

1, rue de l'Echauffourée – 7700 Mouscron

NB : n'oubliez pas de compléter le verso également

*Biffer la mention inutile.

R.G.P.D.

CYCLE 2024-2025

RÈGLEMENT GÉNÉRAL DE PROTECTION DES DONNÉES



Pour nous aider à respecter les exigences de consentement du règlement Général de Protection des Données (RGPD), nous vous demandons de confirmer votre souhait de continuer à recevoir les informations relatives aux activités d'Hainaut Seniors - Antenne de Mouscron..

Cette base de données est sécurisée et n'est en aucun cas transmise à des tiers, elle contient les données suivantes : votre nom, votre prénom, votre adresse, votre e-mail et votre numéro de téléphone.

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

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

Ou en scannant le QR Code ci-dessous :



Il vous sera toujours loisible de vous désinscrire à tout moment soit par mail : martin.nackart@hainaut.be soit par courrier postal. Vos données seront conservées pour une durée d'un an.

Cette fiche sera à réaliser une fois par année académique. Sans réaction de votre part, vos coordonnées seront supprimées de nos fichiers et vous ne recevrez plus ni nos informations, ni les futures brochures.

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél :

J'accepte : oui / non
(biffer la mention inutile)

Date :

Signature :



inscription

Les gratuits

Merci de nous retourner cette page, elle nous permettra de vous tenir informé.e.s en cas d'annulation.

Nom : Prénom

Tél :

ACTIVITÉS	DATES	INSCRIPTION ?
Atelier fake news	Vendredi 15 novembre Ou Vendredi 29 novembre	oui / non oui / non
Visite guidée des expositions :		
- Des clics pour des œuvres	Jeudi 3 octobre	oui / non
- Jérémie Davienne et Claudine de Poorter	Jeudi 21 novembre	oui / non
Ateliers e-santé	Lundis 18 et 25 novembre	oui / non
Quiz	Vendredi 18 octobre	oui / non
Formation : où Marcher ?	Sur rendez-vous	oui / non

Ces activités sont réservées aux membres en règle de cotisation.
Une participation de 5 € par activité sera sollicitée pour les non-membres.

A nous retourner au CART – Hainaut Seniors Mouscron
1, rue de l'Echauffourée – 7700 Mouscron
ou martin.nackart@hainaut.be

Inscription

aux cours particuliers en informatique (voir page 21)



Dates et horaires des cours

A convenir après inscription

Nom : Prénom :

Tél :

Adresse mail :

Niveau*(1) : ☐ Débutant ☐ Moyen ☐ Avancé

FORMATION(S) SOUHAITÉE(S)	OUI	NON
Créer une adresse e-mail		
Aller sur les réseaux sociaux en toute sécurité		
Effectuer des recherches sur internet		
Nettoyer et protéger son PC		
Payer sur internet		
Acheter et vendre sur internet		
Utiliser un GPS		
Gérer sa messagerie		
Ajouter des applications		
Recherches sur internet		
WhatsApp		
Photos (classement, cloud,)		

Autre(s)*(2) :

Vous serez contacté.e.s après réception de ce document.

*(1) Entourez le niveau qui vous correspond

*(2) Expliquez ce que vous souhaitez



Cours particuliers

nouvelles technologies



Les appareils actuels ont bien changé ! Mais...

Comment passer facilement de l'un à l'autre ?

Comment bien utiliser votre smartphone ou votre tablette ?

Comment classer vos photos ?

Comment protéger votre ordinateur ?

Comment ... ???

Toutes les questions que vous vous posez sur votre smartphone, votre tablette, votre ordinateur, sur les applications, la sécurité, ... venez les poser lors d'une formation individuelle ! Nous vous proposons **une formation personnalisée de 4 heures (4 fois 1 heure)** pour vous permettre d'obtenir les informations que VOUS souhaitez au rythme qui VOUS convient !

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



où ?

CART

1, rue de l'Echauffourée – Mouscron
Durée : 4 heures

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Versement du montant de **20€**, **8 jours avant la date du 1^{er} cours** sur le compte IBAN : **BE52 0011 7490 3709** de l'ASBL Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors Mouscron en mentionnant la communication : « **informatique particulier** »



Ateliers informatique

Mieux connaître les données de santé
pour mieux s'en servir.

NOUVEAU



Formateur : **Éric Degransart**

18 et 25 novembre 2024

Hainaut Seniors et l'Observatoire de la Santé de la province de Hainaut ont été retenus par la Fondation Roi Baudouin pour un projet-pilote de sensibilisation des seniors à l'e-santé inscrit dans leur programme « **Mieux connaître les données de santé pour mieux s'en servir** ».



L'objectif de tous ces modules informatiques est d'aider les Seniors à être autonomes en matière d'e-santé et à développer leur esprit critique.

Thématique 1 :

Utiliser des applications favorisant le bien-être

Lundi 18 novembre de 9h00 à 11h00

L'objectif de ce module est d'améliorer le bien-être et la qualité de vie des aînés au quotidien (alimentation, autonomie, activités physiques, créatives, ...)

Thématique 2 :

Rechercher des informations en matière de santé sur le Net et accéder à son espace santé

Lundi 25 novembre de 9h00 à 11h00

L'objectif de ce module est d'aider :

- À trouver des informations sur différents médicaments et pathologies, tout en développant son esprit critique
- À se connecter aux différentes plates-formes officielles et à les utiliser en toute sécurité (ma santé Belgique, INAMI, mutuelle, ...)

INSCRIPTION AVANT LE 1^{ER} NOVEMBRE

Coût : **GRATUIT** Groupe limité à 10 personnes.

Réservation obligatoire via la page 19 de ce journal ou par mail à martin.nackart@hainaut.be pour le 1^{er} novembre au plus tard.



Idées balades



**Nous vous proposons
de découvrir une
application* qui vous
permettra d'explorer
de nouveaux itinéraires
facilement !**

**Vous aimez marcher, mais
ne savez pas toujours où
aller vous balader ?**

Vous souhaitez diversifier vos parcours ?

**Pour en savoir plus sur cette application,
l'installer et la tester :**

- Séance d'informations par groupe de 2 à 4 personnes
- Quand ? De septembre à décembre 2024
- Où ? Au Cart, 1, rue de l'Echauffourée – Mouscron

**N'oubliez pas de prendre
votre smartphone** 😊



MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Prendre rendez-vous : contactez Martin Nackart par téléphone (056/56.13.85) ou par mail (martin.nackart@hainaut.be). La formation et l'installation sera suivie d'une marche pour vous permettre la mise en pratique de ce système.

Selon l'engouement de cette activité, des marches pourront éventuellement être développées lors du premier semestre 2025.

Excursion

Le jeudi 17 octobre 2024

Lille • Visite avec Grégory Vroman, Historien de l'art



Lille, capitale des Hauts-de-France, est une ville riche en histoire et en architecture. Fondée au XI^e siècle, elle a connu une histoire mouvementée, marquée par les influences flamandes, bourguignonnes, espagnoles et françaises.

Cette riche histoire se retrouve dans son architecture, qui présente une grande variété de styles, allant du Roman au Gothique, en passant par la Renaissance, le Baroque et l'Art nouveau.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le prix comprend les visites guidées des deux quartiers (transport et déjeuner libres)
Versement de **27 €** sur le compte **IBAN BE52 0011 7490 3709** de Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors Mouscron en mentionnant la communication « **Lille** ».

ATTENTION : Groupe limité ! Clôture des inscriptions le 4 octobre.



09h55 : Rendez-vous devant la gare de Lille-Flandres
(s'il pleut, le rendez-vous est donné à l'intérieur de la gare)

10h00 : Visite guidée du Vieux-Lille

Vous explorerez l'architecture riche et variée de ce quartier, ainsi que son histoire. En chemin, vous découvrirez la Grand-Place, la Vieille-Bourse, l'Opéra, la Cathédrale Notre-Dame-de-la-Treille, l'Hospice Comtesse, le Palais Rihour, etc.

12h00 : Déjeuner libre sur la Grand-Place

14h00 : Visite guidée du quartier Saint-Sauveur.

Cet ancien quartier industriel a été reconverti en un quartier branché. L'industrie textile a joué un rôle important dans la vie sociale et culturelle de la ville. De nombreuses usines ont été construites au XIX^e siècle, beaucoup ont été reconverties en loft, bureaux et commerce.

Vous découvrirez l'Hôtel-de-ville, la Porte de Paris, le Pavillon Saint-Sauveur, le Fort du réduit, la Noble-Tour, l'Hospice Gantois, etc.

Vers 16h00 : fin de la visite guidée
près de la gare.



Malines • Jardin d'hiver des Ursulines



08h15 : Départ du parking du Colruyt, rue de Menin

10h00 : Visite guidée du Jardin d'hiver
des Ursulines

L'histoire de l'Institut des Ursulines commence en 1841, lorsqu'un groupe de sœurs vient à Wavre-Notre-Dame (province d'Anvers) pour ériger une école primaire pour les filles du village. Basé sur les principes pédagogiques de « l'art à l'école », les sœurs Ursulines ont créé un établissement vaste et unique où l'art et l'esthétique sont omniprésents.

Différents styles tels que Néo-gothique, Néo-classique, Néo-empire, Art nouveau et Art déco alternent harmonieusement dans les bâtiments.

Le point culminant architectural de ce complexe est le Jardin d'hiver de style Art nouveau. Il a été construit en 1900. Le caractère Art nouveau du Jardin d'hiver est créé par sa coupole aux vitraux multicolores, ornés de représentations symboliques du matin, du jour et du soir. La décoration florale de l'espace est encore intensifiée par les plantes exotiques.

Il s'agit de l'exemple le plus caractéristique en Région Flamande de ce savoir-faire révolutionnaire de la fin du siècle.



12h30 : Repas à la Brasserie Het Anker :
Carbonnades flamandes à la Goulden
Carolus Classic, salade de chicons, frites
Riz au lait au safran belge de Morkhoven
Café, 2 boissons comprises avec le repas
(bière, soft, eau plate ou pétillante)

Ce jardin aux allures féériques fait partie d'un ensemble de bâtiments classés où éducation, architecture, art et histoire se rejoignent.



Une visite qui vous portera entre le passé glorieux et l'esprit contemporain de cette ville.



15h00 – 16h45 : Visite guidée de Malines.

Malines a joué un rôle politique et économique important pendant toute la période bourguignonne. Beaucoup de bâtiments historiques en témoignent encore à commencer par les Palais de Marguerite de York et de Marguerite d'Autriche, la Cathédrale Saint-Rombaut, le Palais du Grand Conseil, etc.

En parcourant les rues pavées de la vieille ville, vous verrez des édifices de styles architecturaux variés, des maisons de style Renaissance aux bâtiments Art nouveau. Vous en saurez davantage sur la mascotte de la ville : Opsinjoorke, mais également les raisons pour lesquelles il y a tant d'églises et de palais, pourquoi la Tour Saint-Rombaut n'a pas été achevée, pourquoi Malines est la capitale du carillon, etc.

Le parcours inclut une visite de la Cathédrale Saint-Rombaut, connue pour son carillon classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

Vers 18h45 : Retour prévu.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le prix comprend le transport en autocar, les visites guidées prévues au programme, le repas boissons comprises (2 bières ou soft / eau et café)

Versement de **102 €** avant le 15 octobre sur le compte **IBAN BE52 0011 7490 3709** de Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors Mouscron avec la communication « **Malines** ».

Inscription avant le 15 octobre 2024

Binche • Visite guidée de la ville et des remparts



07h30 : Départ du parking du Colruyt, rue de Menin.

09h00 : Petit Déjeuner à "La Binchoise"

Nichée au pied des remparts de Binche, cette ancienne malterie transformée en restaurant vous offre une atmosphère chaleureuse et authentique. Installez-vous confortablement et savourez un petit-déjeuner composé de café et de délicieuses viennoiseries.

9h30 : Visite guidée de la ville et des remparts

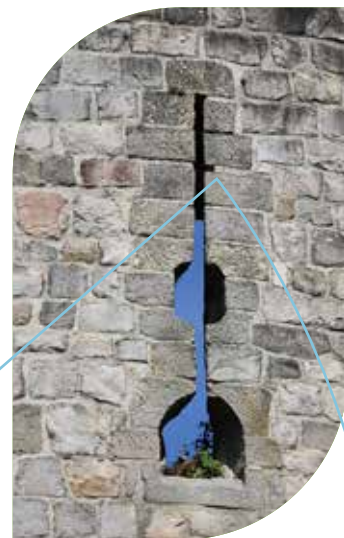
Plongez dans l'histoire de Binche, en partant de l'Hôtel-de-ville et son Beffroi reconnu « Patrimoine Mondial de l'Humanité » par l'UNESCO, le guide parcourra les rues pavées de Binche où les découvertes seront multiples...

La ville du Gille est avant tout une cité médiévale, entourée de remparts. Ceux-ci, admirablement restaurés, sont ponctués de 25 tours et entourent la ville et son éperon rocheux. Construits à partir du XIIe siècle, ils sont le témoignage remarquable de l'architecture militaire.

En déambulant dans les ruelles pittoresques de Binche, vous découvrirez également les vestiges du Palais de Marie de Hongrie, mais aussi un patrimoine architectural, comprenant des maisons de style Renaissance, des églises centenaires et des places animées.

11h00 : Visite guidée de la Brasserie "La Binchoise"

Continuez votre découverte de Binche en explorant sa brasserie. Imprégnez-vous de l'atmosphère brassicole et laissez-vous guider à travers les secrets de fabrication des bières locales. Profitez de l'occasion pour déguster deux galopins de bière dans le restaurant de l'ancienne malterie.





12h00 : Repas à la Brasserie "La Binchoise" :

- Apéritif Maison
- Potage de saison
- Jambon braisé à la bière des Ours
- Mousse au chocolat
- Café
- 1 boisson comprise avec le repas
(vin blanc ou rouge ou bière, eau plate ou pétillante)

14h45 : Visite guidée du Musée International du Carnaval et du Masque

Laissez-vous guider dans l'univers coloré et festif du carnaval au Musée International du Carnaval et du Masque. Explorez les traditions carnavalesques et le folklore unique de la Wallonie, mais pas que ! Le musée rassemble aussi une collection unique de centaines de masques et de costumes venant de tous les pays. Imprégnez-vous de l'ambiance festive et laissez-vous transporter par les costumes et les masques qui font la renommée de Binche dans le monde entier.

16h15 : Visite libre du Centre de la Dentelle ou temps libre.

Pour terminer la journée à votre rythme, profitez d'un moment de détente sur la Grand-Place de Binche ou découvrez le Centre de la Dentelle. Durant cette dernière visite facultative, il n'y aura pas de guide, mais bien une démonstration. Vous aurez l'opportunité de voir des pièces en cours de réalisation, mais aussi de retracer l'histoire et les différents points de la dentelle à travers quelques pièces emblématiques.

Fin de la journée à 16h45.

Retour prévu à 18h15.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le prix comprend : le transport en autocar, les visites guidées et libre prévues au programme, le repas boissons comprises (apéritif, 1 verre de vin et eau, café)

Versement de **95 €** avant le 17 janvier sur le compte **IBAN BE52 0011 7490 3709** de Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors Mouscron avec la communication « **Binche** ».

Inscription avant le 17 janvier 2025

Excursion

Le jeudi 22 mai 2025

France • Visite de Villers-Cotterêts



Journée organisée en collaboration avec Hainaut Seniors Tournai.

Villers-Cotterêts : son château et la Cité internationale de la langue française

Nous vous proposons de découvrir l'histoire singulière du château de Villers-Cotterêts qui accueille, depuis octobre 2023, La Cité internationale de la langue française. La Cité internationale de la langue française est un lieu culturel et de vie entièrement dédié à la langue française. Elle relie le passé, le présent et le futur de la langue française et de la francophonie, autour de trois piliers : culture et création, éducation et formation, recherche et innovation.

06h30 : Rendez-vous au parking du Colruyt
(rue de Menin)

10h15 : Visite guidée « Mémoires d'un château » –
Visite patrimoniale sur la très riche histoire du
château de Villers-Cotterêts.

François 1^{er}, ami des arts, bâtisseur de superbes édifices royaux et fin lettré, lance en 1528 une série de chantiers, du Louvre qu'il agrandit au château à Fontainebleau qu'il construit. Pour s'adonner à son activité favorite, la chasse, il érige un palais royal au milieu de la forêt de Retz, dans l'Aisne, à Villers-Cotterêts, le cœur géographique du duché de Valois, dynastie dont il est issu. Il transforma le vieux château moyenâgeux de Villers-Cotterêts en un palais renaissance et y accueillit des poètes, des peintres mais aussi Charles Quint. C'est dans ce lieu prestigieux en 1539 qu'il promulgua l'ordonnance obligeant l'emploi de la langue française dans les tribunaux, un premier pas de l'usage de notre belle langue dans le quotidien.



Inscription via acompte avant le 13 novembre 2024

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Coût : **92 €**. Le prix comprend : le car, la visite guidée, le ticket d'entrée et le déjeuner (boissons comprises) prévus au programme. **Acompte de 12 euros à verser au plus tard le 13/11/2024** sur le compte **IBAN BE52 00117490 3709** de Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors Mouscron avec la communication « **Villers acompte** ».



12h30 : Déjeuner au restaurant de l'Hôtel de l'Abbaye de Longpont

Une proposition de menu (plat, dessert, café avec une boisson) vous sera communiquée en 2025.

14h45 : Visite libre du parcours immersif permanent consacré à « L'aventure du français ».

Ce parcours offre une immersion au cœur de la langue française, grâce à un parcours interactif et ludique. Une première salle « Un château, un territoire » révèle l'histoire du monument, de sa construction jusqu'à sa récente restauration, son environnement et son architecture. La visite se poursuit dans les ailes du château faisant découvrir au visiteur la langue dans toute sa diversité à l'échelle du monde francophone. Il ne s'agit pas d'expliquer scolairement la langue française, mais de la donner à voir, à entendre et à aimer.

20h30 : Retour prévu à Mouscron



ATTENTION !
Places limitées : priorité donnée à la réception de l'acompte.



Activités

Quiz



Vendredi 18 octobre de 14h à 17h00

Inscription obligatoire

Rendez-vous au bar du Centre culturel Marius Staquet

Vous êtes assis **par table de 3 ou 4 personnes** et vous savez que vos méninges vont être sollicitées de 14 à 17 heure, mais pas en continu : une pause est prévue pour la mi-temps et vous avez eu le loisir de commander une première boisson.

Mais ici, pas de question « people », pas de « vainqueur du Tour de France en l'année X », par contre une grande variété de thèmes seront abordés : arts, histoire, cuisine, sciences de toutes disciplines, sport, géographie, économie, littérature, vocabulaire, cinéma, ... Le but n'est pas de privilégier une forme de culture mais d'être « touche à tout ».

Ce sera d'ailleurs aussi l'objectif des « fils rouges » où se mêlent allègrement les raisonnements spatial, logique, mathématique, les codes, les maximes, les rébus, les énigmes, les devinettes, les poèmes ou chansons « à trous » ...

100 questions en tout, mais ne partez pas vaincus d'avance : il y a plus dans quatre têtes que dans une seule, surtout si les centres d'intérêts sont variés !



MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

Afin de vous inscrire individuellement ou en groupe, veuillez contacter Martin Nackart : 056/56.13.85 avant le 10 octobre ou compléter la page 19.



Activités

Blind – Quiz

NOUVEAU



En collaboration avec Hainaut Seniors Tournai, nous vous proposons un après-midi ludique et convivial !

Animation orchestrée par **Rinaldo et Catherine Brulard – Vercleyen.**

Date : le jeudi 28 novembre

Accueil à 14h15 et constitution des équipes par table. Fin vers 16h30

Lieu : "Les filles du Viaduc. Restaurant familial, lieu de bouffe et de culture"

Rue du Viaduc, 27b à Tournai

Un blind-quiz est un mix entre un blind-test, c.-à-d. deviner simplement, soit le nom du morceau de musique, soit le nom de l'interprète et entre un quiz qui consiste à répondre à une question de connaissances. On écoute un morceau de musique, l'extrait sonore d'une publicité, un dialogue de cinéma, un générique d'émission ou de série,... et on pose une question, suite à son écoute. La question peut aller dans tous les sens mais elle est liée à l'extrait sonore.

Exemples de catégories :

- 1) Trouver l'interprète avec une chanson moins connue
- 2) Reprises de chansons françaises à l'étranger
- 3) Cinéma, séries, émissions de TV
- 4) Morceaux de musique en langue étrangère
- 5) Retrouver un mot, un nom dans une chanson

Le jeu se joue par équipe de 3 ou 4 personnes. On pose environ 25 questions. Il peut y avoir un choix multiple ou une question ouverte sans propositions. L'équipe gagnante sera récompensée !

Relevez le défi du blind-quiz et testez vos connaissances de façon amusante !



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Coût : **7€** à verser au plus tard le 12/11/2024 sur le compte IBAN : **BE52 0011 7490 3709** de l'ASBL Hainaut Action Sociale- Antenne de Mouscron en mentionnant la communication : « **Blind-Quiz** »

Le prix comprend : un accueil café/cookie



Cours sportifs

Gymnastique douce



Avec l'âge, les muscles s'affaiblissent et les articulations se détériorent... Il existe des solutions pour retarder et même prévenir ce processus. **La gym douce est une activité physique adaptée et ludique**, qui alterne travail debout et assis, en s'adaptant au rythme de chaque participant. Elle ne comporte pas d'exercices violents, difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, ainsi que la capacité à se mouvoir aisément. Le tout **dans une atmosphère décontractée et conviviale**.

Pour toute nouvelle inscription, **la première séance est gratuite**. Elle vous permettra de vous familiariser avec le professeur et de vous rendre compte des bénéfices que ce sport peut vous procurer.

En partenariat avec



Avec **Félix Thiebaut** – Professeur d'éducation physique formé en APA pour seniors et personnes atteintes de maladies chroniques.



Où ? La Grange
Rue de la Vellerie, 133
Mouscron

Horaires ? Tous les mercredis
de 9h30 à 10h30

Coût ? 60€/10 séances

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Versement de **60 €/carte de 10 séances** sur le compte IBAN : **BE52 0011 7490 3709** de l'ASBL Hainaut Action Sociale – Hainaut Seniors – communication « **gym douce** »

Activités

Scrabble

HAINAUT



Adresse :

Maison des Associations
Rue des Combattants – 7700 Mouscron

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

Reprise le 5 septembre

5, 12, 19, 26 septembre
3, 10, 17 octobre
7, 14, 21, 28 novembre
5, 12, 19 décembre

En 2025, la reprise aura lieu le 9 janvier



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Être en règle de cotisation. Inscription possible à tout moment, veuillez prendre contact avec le secrétariat : 056/56.13.85 ou martin.nackart@hainaut.be



Dates mémo

	DATES	INSCRIPTION AVANT LE :
SÉMINAIRES		
Musées et Collections du Monde	Vendredis 8, 22 novembre, 6 et 13 décembre	Vendredi 18 octobre
Grands Artistes	Vendredis 17, 31 janvier et 7, 21 février 2025	Jeudi 2 janvier 2025
EXCURSIONS / BANQUET / EXPO		
Banquet	Mardi 1 ^{er} octobre	Lundi 23 septembre
Mouscron : visite guidée de l'exposition "Des clics pour des œuvres"	Jeudi 3 octobre	Lundi 23 septembre
Lille avec Grégory Vroman	Jeudi 17 octobre	Mercredi 2 octobre
Malines	Jeudi 14 novembre	Mardi 15 octobre
Mouscron : visite guidée de l'exposition de Jérémie Davienne et Claudine de Poorter	Jeudi 21 novembre	Lundi 11 novembre
Binche	Jeudi 13 février 2025	Vendredi 17 janvier 2025
Villers-Cotterêts	Jeudi 22 mai 2025	Acompte avant le mercredi 13 novembre
COURS / ATELIERS		
Atelier fake news	Vendredi 15 novembre Ou Vendredi 29 novembre	Lundi 4 novembre
Cours particuliers en informatique	Contacter le secrétariat	Arrivée possible à tout moment
Ateliers e-santé	Lundis 18 et 25 novembre	Vendredi 1 ^{er} novembre
Formation : où marcher ?	Sur rendez-vous	Entre septembre et décembre 2024
SPORT		
Gym douce	Les mercredis	Arrivée possible à tout moment
ACTIVITÉS		
Scrabble	Les jeudis (hors vacances scolaires)	Arrivée possible à tout moment
Quiz	Vendredi 18 octobre	Jeudi 10 octobre
Blind-quiz	Jeudi 28 novembre	Mardi 12 novembre



Province de
HAINAUT

Hainaut Seniors
MOUSCRON

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



Hainaut Seniors Mouscron

actionsociale.hainaut.be/seniors

