



A.S.B.L. N° 897.341.654
2, avenue Paul Hymans
1200 Bruxelles



Périodique bimestriel
Dépôt 1200 Bruxelles 20

BROCHURE
juillet-août 2026

Édito

Chers membres de Wolu 10.000,

Les mois de juillet et d'août sont souvent plus calmes dans de nombreuses associations. À Wolu 10.000, ils restent au contraire riches en activités. Vous le constaterez au fil de cette brochure : notre équipe a une nouvelle fois préparé un programme varié, avec des promenades, des visites guidées, des excursions et plusieurs rendez-vous amicaux.

Parmi les temps forts de l'été, nous vous emmènerons notamment à la découverte de Train World, l'un des plus beaux musées ferroviaires du pays. Nous poursuivrons également nos escapades en train avec une journée à Anvers, une formule qui a rencontré un beau succès dès ses débuts. Enfin, l'excursion à Mons et au Chant d'Éole promet une journée alliant patrimoine, gastronomie et découverte.

Notre équipe réfléchit toujours avec attention au niveau de difficulté de chaque activité afin que vous disposiez de l'information la plus fiable possible pour faire votre choix. Prenez le temps de consulter les pictogrammes représentant les bottines et soyez attentifs que le niveau 1 nécessite déjà une bonne autonomie de déplacement. Ces indications vous permettront de choisir les activités qui vous correspondent le mieux et d'en profiter pleinement.

L'été peut également s'accompagner de fortes chaleurs. Vous trouverez donc dans cette brochure plusieurs conseils pratiques pour adopter les bons réflexes en cas de canicule. Quelques gestes simples permettent de traverser ces périodes plus sereinement.

Nous vous souhaitons d'excellentes vacances, de belles découvertes et de nombreux moments de convivialité.

Merci pour votre enthousiasme et votre fidélité.

À très bientôt.



Charles SIX

Echevin en charge des affaires sociales, des seniors, des personnes en situation de handicap, de la santé et des pensions



Olivier MAINGAIN

Bourgmestre

PREMIER JOUR DES INSCRIPTIONS



Lundi 22 juin 2026

9h à 11h

Salle du Conseil

Maison communale



Excursions, visites et balades

Niveau de difficulté

0. Facile : accessible à tous

1. Modéré : effort modéré et régulier

2. Soutenu : effort continu nécessitant une bonne condition physique

3. Exigeant : effort important et prolongé nécessitant une excellente condition physique

ATTENTION

Horaires d'été

de 8h à 12h

et

de 12h à 14h sur rendez-vous

Canicule en vue ? lire P.15

1. RESTO'S-ENSEMBLE

Jeudi 2 juillet 2026
12h00

Verre y table - Menu 3 services avec 1 boisson

MENU

Entrée : Tempura de légumes, burrata et sauce tonnato

Plat : Ballotine de volaille farcie aux champignons, sauce au fromage de chèvre et noix, bouquetière de légumes et croquettes
ou Risotto aux asperges et parmesan (option végétarienne)

Dessert : Tiramisu à la fraise

Boisson : Un soft ou une bière 25cl ou un verre de vin

RDV : Verre y Table

Chaussée de Roodebeek, 249
1200 Bruxelles



 **Métro** ligne 1 (Stockel) – **Arrêt** Roodebeek, prendre ensuite
 **Bus** 29 (De Brouckère) – **Arrêt** Verheyleweghen.



Prix : 40€

2. MINI-GOLF

Lundi 6 juillet 2026
14h00

Bien entretenu et fleuri, le **Wolu Mini Golf** est le plus charmant parcours de Bruxelles. L'ambiance y est chaleureuse et familiale.

Le matériel est sans cesse renouvelé pour la joie des petits et grands.

RDV : Wolu Mini-golf

54c, Avenue J.F Debecker



 **Bus** 28 (Konkel) – **Arrêt** stade Fallon, puis 350m à pied.

Prix : 5€

3. CONNEXION NATURE

Jeudi 9 juillet 2026
13h50

Promenade guidée en Forêt de Soignes (parcours de 2h). La balade sera jalonnée de plusieurs moments d'arrêt pour y faire des apprentissages et des découvertes ensemble.

Parcours et thématiques

Nous nous promènerons au Rouge-Cloître à Auderghem, un lieu riche au niveau historique.



RDV : Centre d'Art du Rouge-Cloître

4, rue du Rouge-Cloître
1160 Bruxelles



 **Métro** ligne 1 (gare de l'Ouest) – **Arrêt** Montgomery, prendre ensuite
 **Tram** 44 (Tervuren station) – **Arrêt** Auderghem Forêt, puis 1 km à pied.

Prix : 11€

4. VISITE GUIDÉE

Jeudi 16 juillet 2026
14h00

TRAIN WORLD

Le musée ferroviaire belge, inauguré en 2015 dans la magnifique gare de style Art Nouveau de Schaerbeek, est la vitrine des chemins de fer d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

Le réseau ferroviaire belge est le plus ancien du continent européen. Train World, abrite de nombreux trésors : la plus ancienne locomotive à vapeur conservée en Belgique, de véritables et somptueuses voitures royales, le prédécesseur des trains à grande vitesse qui voyageaient autrefois à travers toute l'Europe...



RDV : Musée Train World

5, Place Princesse Elisabeth – 1030 Bruxelles

 **Métro** ligne 1 (gare de l'Ouest) – **Arrêt** Parc, prendre ensuite
 **Tram** 92 (Schaerbeek gare) – **Arrêt** gare de Schaerbeek terminus.



Prix : 24€

5. VISITE GUIDÉE

Mercredi 22 juillet 2026
14h00

30 ANS DE LA PROXIMUS ART COLLECTION

Depuis trente ans, Proximus a constitué une collection d'art contemporain avec une conviction claire : les artistes nous aident à regarder le monde autrement.

L'exposition explore la manière dont l'art peut ouvrir un espace de véritable dialogue entre les personnes, entre les idées, entre les œuvres et le public.



RDV : Tour & Taxis - Hôtel des Douanes

3, rue Picard - 1000 Bruxelles



 **Métro** ligne 1 (gare de l'Ouest) – **Arrêt** Etangs noirs, prendre ensuite

 **Bus** 20 (gare du Nord) - **Arrêt** Suzan Daniels.

Prix : 16€

6. VISITE GUIDÉE

Jeudi 23 juillet 2026
14h00

BRUXELLES DES ANIMAUX

Les animaux sont partout à Bruxelles, dans nos parcs, nos égouts, nos clochers jusqu'aux façades de la Grand-Place. Élevés et domestiqués depuis des millénaires, eux aussi, ont une histoire qui leur est propre !

Chiens, chats, chevaux mais aussi crapauds, faucons et lions ! D'ennemis publics à compagnons domestiques de prestige, les bruxellois à quatre pattes acquièrent au fil des siècles des rôles et des réputations multiples. L'histoire de Bruxelles est parsemée de leurs empreintes !

Retrouvez leurs traces sur les façades, les monuments, dans les parcs urbains.



RDV : Place Poelaert, à côté du grand monument aux morts

1000 Bruxelles



 **Métro** ligne 1 (gare de l'Ouest) – **Arrêt** Parc, prendre ensuite

 **Tram** 93 (Legrand) - **Arrêt** Poelaert.

Prix : 19€

7. THÉÂTRE DE TOONE

Samedi 25 juillet 2026
16h00

FAUST

Le théâtre de marionnettes de Toone, vous emmène cet été dans le monde de l'humour, de l'amour et des diableries de Faust.

Une parodie de l'opéra "Faust" d'après Charles Gounod adaptée par José Géal, décors de Raymond Renard, costumes de Lidia Gosamo !



ESCALIERS



RDV : Théâtre Royal de Toone – Impasse Ste Pétronille

66, rue du Marché aux Herbes – 1000 Bruxelles

🚇 **Métro** ligne 1 (gare de l'Ouest) – **Arrêt** gare Centrale, puis 500m à pied.

Prix : 12€

8. VISITE GUIDÉE

Mardi 28 juillet 2026
14h00

PLOUF

L'eau est et sera toujours présente à Bruxelles, en surface comme en sous-sol. Plongeons dans une promenade qui nous permettra d'explorer ses multiples visages et usages : fontaines, voies navigables, îles, pêche, brasseries, ports...

De Sainte-Catherine à Saint-Géry, en passant par la Bourse et la Grand-Place, sur les traces de l'eau à Bruxelles.

RDV :

Départ : fontaine Anspach au Marché aux Poissons

Arrivée : Manneken Pis

🚇 **Métro** ligne 1 (gare de l'Ouest) – **Arrêt** Sainte-Catherine.



Prix : 12€

9. MINI-GOLF

Lundi 3 août 2026
14h00

Bien entretenu et fleuri, le **Wolu Mini Golf** est le plus charmant parcours de Bruxelles. L'ambiance y est chaleureuse et familiale.

Le matériel est sans cesse renouvelé pour la joie des petits et grands.

RDV : Wolu Mini-golf

54c, Avenue J.F Debecker

 **Bus 28 (Konkel) – Arrêt stade Fallon, puis 350m à pied.**



Prix : 5€

10. BALADE NATURE

Jeudi 6 août 2026
14h00

JARDIN DES PLANTES MÉDICINALES P.MOENS

Venez découvrir le jardin des plantes médicinales, Paul Moens, tout à la fois, havre de paix et de découverte pour tous, lieu de recherche et d'apprentissage pour les étudiants de l'UCL.

Nous visiterons le jardin et ses environs immédiats en nous laissant guider par différents aspects qui font la richesse de ce lieu, trop peu connu : la classification scientifique des plantes médicinales, les différents principes actifs et leur utilisation thérapeutique, la croissance des plantes selon la saison et le biotope...

RDV : Station de métro Kraainem

1200 Bruxelles

 **Métro ligne 1 (Stockel) – Arrêt Kraainem**



Prix : 8€



11. EXCURSION ■ 1 JOUR

Mardi 11 août 2026
8h30

Mons

La ville de Mons, située en Belgique, est mondialement connue pour son riche patrimoine historique, ses traditions folkloriques uniques et son effervescence culturelle. Ancienne capitale des comtes de Hainaut, elle brille aujourd'hui à travers plusieurs atouts majeurs (le Doudou, le Beffroi, ...)



Programme de la journée

08h30 : Départ en car de la maison communale

10h00 : Visite guidée de l'exposition « Regards pluriels.
L'art belge et l'utopie communiste au XX^e siècle ».

12h30 : Déjeuner

Menu :

La croquette de fromage de Chimay

La côte de porc montoise frites salade **OU** la salade de saison

Dame blanche au chocolat pur noir Callebaut

1 boisson au choix : soft, bière ou un verre de vin

14h30 : Départ vers le Chant d'Eole

15h00 : Visite guidée du vignoble « domaine du Chant d'Eole » et dégustation

17h00 : Retour vers la Maison communale , arrivée prévue **vers 18h30**

RDV : Maison communale

2, avenue Paul Hymans



Prix : 83€



12. VISITE GUIDÉE

mardi 18 août 2026
14h00

LE JARDIN DU PETIT SABLON ET DU PARC D'EGMONT

En face de l'église du Sablon, le square du Petit Sablon constitue l'un des petits bijoux du centre de Bruxelles : un jardin de style néo-renaissance, agrémenté d'un ensemble de sculptures des plus grands artistes belges du 19^e siècle. Si ce jardin est bien visible, le parc d'Egmont, quant à lui, a toujours su se montrer discret, au point que peu de personnes le connaissent. Il est le seul parc public du Pentagone en intérieur d'îlot.



RDV : À l'entrée du square du Petit Sablon

Rue de la Régence - 1000 Bruxelles

🚇 **Métro** ligne 1 (gare de l'Ouest) – **Arrêt** gare Centrale, prendre ensuite

🚌 **Bus** 38 (Héros) - **Arrêt** Royale, puis 400m à pied.



Prix : 16€

13. BOWLING

Lundi 24 août 2026
14h00



Mélange d'amusement et de sport, ne manquez pas cette partie de bowling !
Novice ou expert, chacun y trouve son compte. Faites tomber les quilles !

RDV : Crosly Bowling

36, boulevard de l'Empereur
1000 Bruxelles

🚇 **Métro** ligne 1 (gare de l'Ouest) – **Arrêt** gare Centrale, puis 650m à pied



Prix : 7,5€

14. ESCAPADE EN TRAIN

Jeudi 27 août 2026
9h15

ANVERS

9h15 : RDV gare Centrale devant les guichets dans le hall principal. Vous achetez vous-même votre ticket de train à ce moment.

10h01 : départ du train

11h à 13h : visite guidée « Anvers Belle-Epoque ».

Promenade pédestre dans le superbe quartier Zurenborg, avec ses façades Art nouveau qui se mêlent aux diverses architectures exubérantes et élégantes. Maisons, palaces, places ... Tout y est grandiose ! Le point d'orgue est certainement la Cogels-Osylei qui représente si bien l'architecture bourgeoise du 19^e siècle. La promenade commence à la sortie de la Gare de Berchem et se termine par un rafraîchissement ou un repas dans ce quartier « branché ».



13h30 : déjeuner libre

Temps libre l'après-midi

vers 17h : départ du train vers Bruxelles

RDV : Gare centrale : hall principal

 **Métro ligne 1** (tare de l'Ouest) – **Arrêt gare Centrale**



Prix : 15€

**TICKET DE TRAIN & REPAS
NON INCLUS**

15. MINI-GOLF

Vendredi 4 septembre 2026
14h00

Bien entretenu et fleuri, le **Wolu Mini Golf** est le plus charmant parcours de Bruxelles. L'ambiance y est chaleureuse et familiale.

Le matériel est sans cesse renouvelé pour la joie des petits et grands.

RDV : Wolu Mini-golf

54c, Avenue J.F Debecker



 **Bus 28 (Konkel) – Arrêt stade Fallon, puis 350m à pied.**



Prix : 5€

16. EXCURSION ANNUELLE

Vendredi 11 septembre 2026
8h30



Blankenberge

Nous vous proposons de passer une agréable journée de détente à la mer, dans la charmante station balnéaire de Blankenberge. Cette excursion sera l'occasion de profiter pleinement du littoral belge, de respirer l'air marin et de partager un moment convivial dans une ambiance chaleureuse et relaxante.

Programme de la journée

08h30 : Départ de la maison communale

10h00 : Arrivée – temps libre

11h45 : Déjeuner au restaurant



Prix : 42€

Menu traditionnel :

Croquettes aux crevettes

Saumon sauce béarnaise

Mousse au chocolat

1 boisson au choix : soft, une bière pression ou un verre de vin maison

Menu végétarien :

Croquettes au fromage

Lasagne végétarienne

Mousse au chocolat

14h00 : temps libre

17h30 : Retour vers Bruxelles pour arriver **vers 19h30** à la maison communale

SPORT SUR ORDONNANCE

11^e édition - automne 2026

L'activité physique aide à prévenir et soulager pas mal de tracas : obésité, diabète, arthrose, problèmes cardiaques, hypertension, etc. Mais, suite à un pépin de santé ou quand on a décroché depuis longtemps, se (re) mettre au sport est une autre histoire et **Sport sur ordonnance** peut être la solution dans ce cas.

Woluwe-Saint-Lambert est devenue la première commune bruxelloise à lancer ce programme sportif dès 2021. Dans la pratique, quel que soit votre âge, vous participez à un cycle de 12 séances, à raison d'une séance d'1h30 par semaine, sous la supervision d'une kinésithérapeute. Vous y pratiquez une activité physique collective et également personnalisée en fonction de vos spécificités et de votre rythme.

Pour y participer, il vous suffit de :

- être domicilié au sein de la commune
- disposer d'une prescription médicale de la part de votre médecin
- s'acquitter de la somme de 80 euros (remboursement possible auprès de votre mutuelle)
- ne pas avoir déjà participé à une précédente édition de **Sport sur ordonnance**

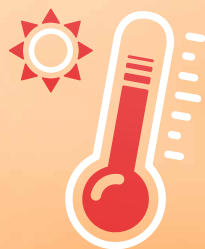
Profitez du lancement de la 11^e édition, qui débutera le 21 septembre prochain au centre Malou Seniors, pour vous lancer dans l'aventure !

Cellule Santé

02 774 36 78

fase.sante@woluwe1200.be





SANTÉ

Canicule en vue ? Bonnes pratiques activées !

Même si vous n'avez pas soif, votre corps, lui, a besoin d'eau ! Quand le thermomètre grimpe, il faut rester attentif. Les signes d'un coup de chaleur peuvent être discrets..., au début. Puis viennent fatigue inhabituelle, vertiges, maux de tête, nausées, ou encore peau rouge et moite. N'attendez pas pour réagir !

Chaque été, l'administration communale active son **plan canicule** pour vous accompagner durant cette période sensible. Un **numéro spécial** est mis à votre disposition pour toute aide, conseil ou pour signaler une situation préoccupante, comme peut-être celle de vos voisins :

02 761 29 29.

Ce numéro est accessible

- de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30,
- en juillet et août, de 7h à 15h.

En cas d'urgence médicale, composez le **112**.

Les BONS GESTES du cocktail de l'été

- **Buvez de l'eau régulièrement**, au moins 1,5 litre d'eau par jour, même sans sensation de soif.
- Évitez les **boissons sucrées ou alcoolisées**, qui favorisent la déshydratation.
- Privilégiez les **aliments riches en eau** (comme les fruits, les légumes et les plats légers,...)
- **Restez à l'intérieur** aux heures les plus chaudes.
- **Fermez les volets et rideaux** pour maintenir votre logement au frais. Si vous n'avez pas de pièce fraîche, pensez aux endroits ombragés ou climatisés comme les parcs, supermarchés ou églises.
- **Rafrâchissez-vous** plusieurs fois par jour, avec un gant de toilette humide ou un brumisateur.
- Portez des **vêtements amples, légers et de couleur claire**, et couvrez-vous la tête.

Wolu 10.000 DÉMÉNAGE !

Afin de vous accueillir dans de meilleures conditions, notre équipe a le plaisir de vous annoncer son déménagement vers de nouveaux locaux.

À partir du 1^{er} juillet 2026, nous vous recevrons au 6A, place du Tomberg.

Dans le cadre de ce déménagement, **notre bureau sera exceptionnellement fermé les lundi 29 et mardi 30 juin 2026.** Durant la fermeture, une permanence téléphonique sera assurée au 02 761 28 42. Nous mettons tout en œuvre pour que cette transition se déroule dans les meilleures conditions et pour vous retrouver rapidement.

Nous vous remercions de votre compréhension et votre confiance, et nous nous réjouissons de vous accueillir très bientôt dans nos nouveaux espaces.

L'équipe de Wolu 10.000



WOLU 10.000 a.s.b.l.

6A, Place du Tomberg - 1200 Bruxelles
02/761 28 42 | 43 | 50
wolu10000@woluwe1200.be
www.wolu10000.be

Horaires d'été

8h00 à 12h00

12h00 à 14h00 sur rendez-vous