



Août 2022 n°226

Les potins de la Comète

Bulletin d'information publié par le Comité des quartiers Constellations - Pléiades – Capricorne avec le soutien de la Commune de Woluwe-Saint-Lambert et de l'ASBL Centre des Quartiers Les Pléiades

Avenue du Capricorne 1a – 1200 Woluwe-Saint-Lambert

**Attention ! Potin à conserver 🤫 ,
il contient des informations qui vous seront très utiles**

A vos agendas !

- **Dimanche 11 septembre : Tournoi de pétanque**
- **Samedi 17 Septembre Brocante à domicile des quartiers
Constellations-Pléiades-Capricorne**
- **Dimanche 2 octobre : Voyage de quartier**
- **Vendredi 14 octobre : Reprise du ciné-club « New Cubitus »**
- **Samedi 15 octobre : Projection « Une histoire en héritage »
De 10h à 18 h Marché artisanal
A partir de 19h « Tous au centre » repas fromage**
- **Dimanche 16 octobre : 10h30 Jardinières d'automne
Marché artisanal de 10h à 17h
A partir de midi : « Tous au Centre »
repas au profit de Télévie
WASS**
- **Dimanche 4 décembre Saint-Nicolas**
- **Novembre-décembre WAS coupe du monde de football au Qatar
Mercredi 23/11 20h Belgique-Canada
Dimanche 27/11 14h Belgique-Maroc
Jeudi 1/12 16h Croatie -Belgique**



Club de pétanque

La Boule Etoilée

Le tournoi organisé dans le cadre des fêtes des quartiers Constellations-Pléiades-Capricorne se tiendra cette année le **Dimanche 11 septembre 2022 à 14h00** sur les pistes de pétanque situées **le long de la venelle en face du n°22 de l'Avenue du Capricorne**

(sauf intempéries mais peu probable 😊)

Nous vous y attendons nombreux !

Contact et infos c/o Driss KABBALI joignable au 0478/56.92.81 ou

kabbali18@hotmail.com

Voir info page 6



N'oubliez pas de venir nous aider à assurer le service au centre Les Pléiades pour la Brocante du 17 septembre.
N'hésitez pas.
L'ambiance est familiale.

Maurice Hanon

Notre grande « **brocante à domicile** »
dans les quartiers
Constellations-Pléiades-Capricorne aura lieu
Le samedi 17 septembre de 8h à 16h

Il s'agit donc de ventes dans l'espace strictement privatif.
**seront proposés devant le centre : des petits déjeuners,
des sandwiches, BBQ,
tartes et boissons**

Le plan sera mis à disposition des visiteurs et des exposants. Il sera aussi affiché sur le site du Centre : <https://www.lespleiades.news/comité-de-quartier-brocante> dès le 2 septembre

La commune nous demande de vous préciser ceci :

Par ailleurs, vous serez tenus de respecter les conditions émises ci-dessous par les services de Police:

- L'évènement devra répondre aux conditions générales ainsi qu'aux conditions particulières édictées par le SIAMU, voir lien:
www.bruxelles.irisnet.be/siamu/organiser-un-evenement-que-fai
- L'horaire prévu, soit de 8h00 à 16h00, devra être observé. Nous vous rappelons que par respect de la tranquillité et le droit au repos des riverains, l'installation des exposants avant 7h n'est pas autorisée (même si l'installation se fait dans les espaces privés et jardins);
- Vous devrez respecter scrupuleusement le Règlement général de police.
Celui-ci peut être consulté en ligne via le lien suivant:
<https://fr.calameo.com/read/004374794d9474cfE6046>
- Un libre passage de 4 mètres devra être prévu afin que les services de secours puissent accéder facilement en cas d'accident;
- Un libre passage de 1,5 mètre devra être laissé sur les trottoirs pour les piétons;
- Toutes les mesures de sécurité devront être prises afin d'éviter tout incident ou accident;
- Le bruit produit lors de l'évènement ne pourra en aucun cas être de nature à troubler la tranquillité et le repos des habitants;

Le bureau du Comité des quartiers CPC
Claire Lombard : avenue du Centaure 65 - 0476/27 37 93
Maurice Hanon : Clos du Dauphin 4- 0474 20 79 26
Nicole Maron : avenue du Capricorne 141 – 0475 28 40 96

Voyage des quartiers

Constellations-Pléiades-Capricorne
Organisé par le Comité des quartiers

Date : **Dimanche 2 octobre 2022**

Sortons de notre coquille, arrêtons le temps, le temps d'un voyage.
Ouvert aux jeunes d'esprit de 7 à 77 ans !

Pour les habitants des quartiers CPC , membres d'activités dans ces quartiers et leurs connaissances.

Objectif : Se rencontrer, s'amuser et visiter notre pays de façon économique et plus écologique.

Programme

8h30-9h30 Déjeuner au Centre Les Pléiades

Départ en car à 9h45 vers Louvain-la Neuve

10h30 **Visite du musée Hergé** - Tintin

12h15 départ vers Ciney- arrivée vers 13h

Visite de la moutarderie Bister et pique-nique

Vers 15h départ vers Namur

Visite de Namur et de sa citadelle

Repas convivial et retour vers Bruxelles

NB : ce programme pourrait être soumis à de légères modifications en fonction du nombre de participants

PAF

Adulte de plus de 16 ans 55 €

Adulte de plus de 16 ans hors quartier et animation 65 €

Jeunes de 5 à 16 ans 35 €

Famille de 3 enfants et plus 100 €

Le versement d'un acompte de 20 € par siège dans le car est indispensable avant le 15 septembre.

Le solde pour le 30 septembre

Pour toute information complémentaire :

Benoit Kesteman 0477 546 501

Talon d'inscription au **voyage** du CPC du 2 octobre

Nom :

Adresse :

Tel : Mail :

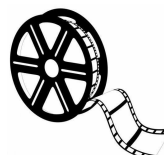
| | | | | |
|--------------------|-------|------|------|--------|
| Adulte(s) CPC | | 55 € | Soit |€ |
| Adulte(s) hors CPC | | 65 € | Soit |€ |
| Enfant(s) | | 35 € | Soit |€ |
| Famille | | 100€ | |€ |
| Total | | | |€ |

A verser sur le compte du **CPC BE08 0682 0850 0113**

Talon à déposer dans la boîte postale de :

Benoit Kesteman avenue des Constellations 61 Ou Nicole Maron avenue du Capricorne 141

Ciné-club « New Cubitus »



**Reprise des projections à partir du
Vendredi 14 octobre à 20h30**

1^{er} étage Centre « les pléiades »

1a avenue du Capricorne

Contacts : Benoit Kesteman 0477 546 501 , Jean-Luc Brigode Jean-luc.brigode@outlook.be,

Paul Surny paul.surny@gmail.com

Le programme vous sera bientôt communiqué mais réservez déjà aussi les autres dates :

toujours les vendredis à 20h30

Le 04/11 – 18/11 – 02/12 – 20/01 – 03/02 – 17/02



Marché artisanal

Venez découvrir et rencontrer les artisans de votre quartier

Le samedi 15 octobre 2022 de 10h à 18h

Le dimanche 16 octobre 2022 de 10h à 17h

Salle « les Pléiades »

Voir article page 6

Invitation

Le Comité des quartiers Constellations-Pléiades-Capricorne est heureux d'inviter **tous les habitants, leur famille, leurs amis et les anciens de ces quartiers**, à venir assister à la projection d'une vidéo « **Une histoire en héritage** » retraçant les débuts du quartier du Capricorne.

Dans les années 1960, un espace important constitué de prés, de pâturages, de terrains vagues s'est transformé, sous la houlette de « l'habitation moderne », en un nouveau quartier de la commune de Woluwe-Saint-Lambert : **le Capricorne**.

Avec l'aide de M. Noël Mathieu, ancien instituteur du Divin Sauveur, quelques anciennes ayant vécu l'installation dans ces nouvelles maisons, ont rassemblé souvenirs et anecdotes, et vous présentent une vidéo relatant leur vécu.

Notez donc dans vos agendas et réservez la date du

Samedi 15 octobre 2022, de 11h à 14h30 au centre de quartier*

Pour la projection de la vidéo (à 11h30) sur les débuts du Capricorne

Venez nombreux assister à ce spectacle inédit et sans prétention

et partager le verre de l'amitié.

*1a avenue du Capricorne

N.B. M. l'instituteur retrouvera ses anciens élèves des quartiers CPC avec beaucoup de plaisir.

Tous au centre

Samedi 15 octobre 2022

En soirée : buffet fromage et animations

Coût : Adultes 20 €

Enfant (moins de 12 ans) : 15 €

Inscription via le bulletin d'inscription page suivante.

Les bénéfices seront versés au profit de Télévie



Jardinières d'automne

Le dimanche 16 octobre 10h30

RDC Centre « les pléiades » 1a avenue du Capricorne

Contact : Benoit Kesteman 0477 546 501

Apportez vos jardinières pour les réaliser sur place. Le terreau est offert



Marché artisanal

Venez découvrir et rencontrer
les artisans de votre quartier

Le samedi 15 octobre 2022 de 10h à 18h
Le dimanche 16 octobre 2022 de 10h à 17h

Salle « les Pléiades » Avenue du Capricorne 1a 1200 Woluwe-Saint-Lambert

Vous aurez l'occasion de vous promener parmi les différents stands des artisans de notre quartier mais pas seulement.

L'artisan vend ce qu'il fabrique à l'aide de papier, laine, tissus, perles, ...: cartes, bijoux, décorations, vêtements, tableaux...

Bref, des cadeaux à offrir à ceux que vous aimez ou à s'offrir pour le plaisir.

Entrée libre

Si vous désirez vous inscrire comme artisan, ne tardez pas
et contactez Nicole Maron 0475 28 40 96 ou nicole.maron@skynet.be.

L'emplacement vous coûtera 5 €*
*Bénéfices au profit de Télévie

Tous au centre

Nous vous invitons tous le dimanche 16 octobre 2022 midi à venir déguster

Un américain frites ou un vol-au-vent frites

Au profit de Télévie

Réservations pour le 10 octobre

au plus tard au moyen du talon ci-joint à déposer dans la boîte aux lettres
de Benoit Kestman avenue des Constellations 61
ou de Nicole Maron avenue du Capricorne 141

L'apéritif vous sera offert mais les boissons sont à votre charge

Talon d'inscription au **tous au centre du 15 et 16 octobre 2022**

Nom :

Adresse :

Tel : Mail :

| | | | | | |
|--------------------|-----------|-------|------|------|--------|
| Samedi 15 | | | | | |
| fromages | Adulte(s) | | 20 € | Soit |€ |
| | Enfant(s) | | 15 € | Soit |€ |
| Dimanche 16 | | | | | |
| Américain | Adulte(s) | | 20 € | Soit |€ |
| | Enfant(s) | | 15 € | Soit |€ |
| Vol-au-Vent | Adulte(s) | | 20 € | Soit |€ |
| | Enfant(s) | | 15 € | Soit |€ |
| Total | | | | |€ |

A verser sur le compte du **CPC BE08 0682 0850 0113**

Centre Les Pléiades
Liste des animations

| Description | Jours | Heures | Salles | Animateur | Contact |
|---|---------------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------|---------------------------------|
| FORMATION | | | | | |
| Aquarelle | lundi | 9h30 - 12h00 13h30 - 16h30 | rez | Mr J.-L. Vandenheuven | jl-delacolline@hotmail.com |
| Chorale La Psalette | mercredi | 20h00- 22h00 | rez | Mr B. Kondov | lapsalettedebruxelles@gmail.com |
| Jardinage | En saison Suivant programmation | | extérieur rez | Mr B. Kesteman | kesteman.benoit@skynet.be |
| JEUX | | | | | |
| Sirius Scrabble duplicate | jeudi - 2 séances - | 16h30 – 18h30 20h00 – 22h30 | étage | Mr J. Weicker | jean.weicker@gmail.com |
| Les seniors francophones Whist, Scrabble et Rummikub | 1er et 4e vendredis | 14h00 - 17h00 | étage | Mme F. Charue | fcharue2906@gmail.com |
| SPORT | | | | | |
| Hatha Yoga | lundi et vendredi - 2 séances - | 19h00 – 20h30 | rez | Mme L. Pavel | lauraleuca@yahoo.com |
| PIPoCo Ping pong | mardi | 18h30 - 20h30 | rez | Mr J.-P. Caron | jeanpaulcaron@outlook.com |
| Tai Chi Chuan | mercredi | 9h00 – 11h00 | rez | Mme M. Vannaxay | vannaxaym@gmail.com |
| Gymsana Gym Active pour seniors | mercredi | 15h30 - 16h30 | rez | Mme M. De Jong | mathilde.dejong@gymsana.be |
| La Boule Etoilée Pétanque | Chaque jour En fonction du temps | dés 14h30 | Pistes du Capricorne venelle en face du n°22 | Mr D. Kabbali | kabbali18@hotmail.com |
| DIVERTISSEMENT | | | | | |
| Atelier de lecture | mardi Suivant programmation | 14h00 - 16h00 | étage | Mme A. Fossion | fossion.je@gmail.com |
| Ciné-club | 10 vendredis Suivant programmation | 20h30 - 23h00 | rez ou étage | Mr B. Kesteman | kesteman.benoit@skynet.be |
| WASS Vision Foot | Suivant programmation | 20h00 – 22h00 | rez ou étage | Mr B. Kesteman | kesteman.benoit@skynet.be |

Jeux de SCRABBLE, RUMMIKUB et WHIST

Organisés par les Seniors Francophones



Programme de septembre 2022 à décembre 2022 :

Vendredi 09 septembre et vendredi 23 septembre

Vendredi 07 octobre et vendredi 21 octobre

Vendredi 04 novembre et vendredi 18 novembre

Vendredi 02 décembre et vendredi 16 décembre

Renseignements : Françoise Charue :02/7338536 - 0495707077 fcharue2906@gmail.com
Jacques Donnav : 0475478967



Club de pétanque

La Boule Etoilée

Le tournoi organisé dans le cadre des fêtes des quartiers Constellations-Pléiades-Capricorne se tiendra cette année le **Dimanche 11 septembre 2022 à 14H00** sur les pistes de pétanque situées **le long de la venelle en face du n°22 de l'Avenue du Capricorne** (sauf intempéries mais peu probable 😊)

Nous vous v attendons nombreux !

Vous jouez en dilettante ou de manière assidue ? Super !

Vous êtes supporter ou vous voulez passer un moment de rencontre agréable ? Génial !

👉 **Vous êtes bienvenu !**

Vous n'êtes pas disponible ce jour-là, qu'à cela ne tienne, les rencontres informelles se font à partir de 14h30, sur les même pistes, prenez contact et les joueurs vous accueilleront avec plaisir ! C'est une activité gratuite mais pour ce dimanche-là, une inscription préalable est souhaitable pour la préparation et la bonne organisation de cet évènement.

Comment ?

De préférence préalablement par mail à kabbali18@hotmail.com, sms ou appel téléphonique au 0478/56.92.81 (donnant les nom, prénom et téléphone du ou des participants)

ou encore, si vous vous décidez au dernier moment, directement sur les pistes à 13h30.

Alors, à très bientôt ?

Contact et infos c/o Driss KABBALI joignable au 0478/56.92.81 ou kabbali18@hotmail.com

Sirius Scrabble duplicate

Vous aimez jouer au Scrabble dans sa formule Classique mais vous n'avez pas toujours d'adversaire ou vous regrettez certainement que les tirages ne soient pas souvent équitables... Savez-vous qu'il existe une façon de jouer une partie sans limite de participants et où tous disposent des mêmes tirages ?

C'est le Scrabble Duplicate.

Dans notre club, le SIRIUS, nous jouons tous **les jeudis, à 16h30 et à 20h00, dans la salle du haut au Centre Les Pléiades au 1a, Avenue du Capricorne.** Les parties se déroulent dans une ambiance amicale et décontractée et vous y trouverez des joueurs de tous les niveaux. Les nouveaux joueurs sont conseillés et encouragés avec plaisir. Leurs progrès sont alors rapides.

ENVIE D'ESSAYER ? Venez donc pousser la porte de notre club !

Nous vous accueillerons et vous ferons découvrir notre jeu favori.

Visitez aussi notre site web pour plus d'informations : <https://www.scrabblesirius.be>

Participation aux frais: 1 € la partie.

Personnes de contact:

- Mme Josiane GILLES - tél. 02 771 69 98
- M. Jean WEICKER - tél. 0498 83 03 46
- courrier électronique: sir@fbsc.be

Ping-Pong CONstellations.....C'est la rentrée !!!!!

La rentrée scolaire s'approche à grands pas, avec son lot de courreries et la chasse aux fournitures, livres ou autres manuels scolaires.

Mais pas que !

En effet, le **mardi 20 septembre** à 18h30 ce sera aussi la rentrée de « PIPOCO ».

Les vacances sont finies mais est-ce une raison de se priver de bons moments ?

Bien sûr que non !

Faites-vous plaisir et rejoignez-nous pleins d'énergie renouvelée, munis de votre constante bonne humeur pour des parties de ping-pong pleines d'enthousiasme et d'agréables moments de rencontre.

Comme d'habitude, nos séances ont lieu le **mardi de 18H30 à 20H30.**

Info : jeanpaulcaron@outlook.com.be

Nouvelle animation au Centre Les Pléiades Taï Chi Chuan

Le Taï Chi Chuan est un art martial « interne » mais aussi une méditation en mouvement. Ce sport consiste à exécuter un ensemble de mouvements continus et circulaires avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.



C'est une discipline corporelle qui fait partie des exercices de la médecine traditionnelle chinoise. Une fois les principes et mouvements assimilés, les bienfaits de sa pratique régulière se font sentir et permettent aussi de découvrir un nouveau sens de l'harmonie et l'équilibre nommé « le Tao ». Depuis quelques années, les communautés scientifiques et médicales démontrent les effets bénéfiques sur le corps et sur l'esprit de ses pratiquants.

Quel que soit l'angle sous lequel le Taï Chi Chuan est analysé (celui de la biomécanique, de la psychologie, de la gérontologie et neurologie), sa pratique améliore de nombreuses fonctions vitales :

- les fonctions cardiovasculaires et respiratoires (diminution de l'hypertension, augmentation des capacités respiratoires, apaisement du cœur),
- la force musculaire des membres inférieurs (les mouvements du Taï Chi sont pratiqués en posture semi-fléchie),

La pratique régulière du Taï Chi a des effets positifs sur la santé osseuse et la souplesse articulaire et des tendons (amélioration de la posture et de la conscience du corps dans l'espace).

Il permet un meilleur contrôle du mouvement des membres supérieurs au cours de tâches manuelles usuelles (plus de précision) et améliore l'équilibre postural dynamique et statique (avec réduction du risque de chute).

Il réduit la nervosité, régule l'humeur, améliore les capacités de l'attention pour une meilleure concentration.

D'une part, cette discipline améliore la mémoire grâce à la multitude d'enchaînements à retenir, d'autre part, il est un outil efficace pour lutter contre la dépression, l'anxiété et le stress et permet de développer la confiance en soi.

Séance chaque mercredi de 9h00 à 11h00 dans la salle du rez

Contact : Chang Vannaxay, pratiquante passionnée de Taï Chi

disciple de la 7^{ème} génération du Taï Chi Chuan traditionnel de Style Yang.

depuis 2004 : différentes écoles à Bruxelles et Paris)

depuis 2014 : sous les enseignements du maître DONG

Inscription : le 1^{er} jour au Centre, **le 7 septembre 2022**

ou par mail à vannaxaym@gmail.com

Autres infos utiles : habits amples et chaussures sans talon pour les mouvements, activité gratuite

Gym Active proposée par Gymsana

Cours de Gym Active au centre les Pléiades
tous les **mercredis** de 15h30 à 16H30 dans la salle du bas.

Pratiquer des exercices physiques réguliers ralentit le vieillissement et aide à prévenir certaines maladies chroniques. La Gym Active est un ensemble d'exercices simples, accessibles, pratiqués debout pour le bien-être général des bénéficiaires. Pour se maintenir en forme, entretenir la condition physique dans un cadre sécurisé et, aussi, pour le plaisir d'être en groupe...

Comment ?

- Mobilisation entière du corps avec matériel varié et attrayant
- Proprioception
- Respiration
- Stimulation sensorielle, verbale et cognitive
- Renforcement musculaire et souplesse articulaire
- Coordination
- Exercices adaptés aux gestes du quotidien
- Exercices ludiques de coopération
- Amélioration de l'équilibre dynamique

PDC (Prévention des chutes)

35 % des personnes de plus de 65 ans tombent au moins une fois par an. Avec souvent de lourdes conséquences : syndrome postchute, fractures, hospitalisation, dépendance... En travaillant le déplacement, l'équilibre, la capacité à s'asseoir et à se relever, à comprendre la chute pour la prévenir, à adapter le comportement, nos ateliers « Prévention des chutes » peuvent réduire le risque de chute de 20 %, et le risque de fracture de 20 à 40 %.

COVID-19: le cours est accessible sous réserve d'autres mesures prises entretemps par les gouvernements fédéral et régionaux, et aux conditions suivantes:

1. *hygiène des **mains** (gel hydroalcoolique disponible);*
2. *port du **masque** n'est pas obligatoire pour l'instant; mais à chacun de juger la mesure de prudence à appliquer;*
3. *suivi sur le moniteur de CO₂ installé dans chaque salle, afin de maintenir la **qualité de l'air en-dessous de 900 ppm**, en ouvrant portes et fenêtres au cas où ce taux de CO₂ est dépassé.*

Pour plus de renseignements et/ou vous inscrire, contactez Mathilde de Jong
au 0479 90 81 10



[Gymsana asbl](#)

0492 / 730 568 - info@gymsana.be

Rue Armand Wolff, 17 - 6230 Pont-à-Celles
Rue des Patriotes, 30 - 1000 Bruxelles
BE21 523080299103



Le WAS vous propose

D'assister aux matches joués par **Anderlecht** sur grand écran et dans une bonne ambiance conviviale..

1^{er} étage centre « les pléiades » 1a avenue du Capricorne

Contacts et renseignements: Benoit Kesteman 0477/54 65 01 –
Serge Guldemon

Et en Novembre-décembre : pour la coupe du monde de football au Qatar

Mercredi 23/11 20 h Belgique-Canada

Dimanche 27/11 14 h Belgique-Maroc

Jeudi 1/12 16h Croatie –Belgique



Je suis Jean-Louis Delacolline, je donne un cours d'**aquarelle**

Tous les **lundis de 10h00 à 12h15** aux Pléiades.

Le cours est ouvert à tous, confirmés ou débutants.

Nous travaillons ensemble étapes par étapes.

Vous pouvez assister à un premier cours sans engagement, également pour avoir tous les renseignements nécessaires.

A bientôt

Jean-Louis Delacolline

Si vous aussi vous désirez insérer un article d'intérêt général dans le potin n'hésitez pas à nous contacter.

Comité des quartiers Constellations-Pléiades-Capricorne

Claire Lombard : 65 Avenue du Centaure 02/77066 08 – 0476/27 37 93

Maurice Hanon : 4 clos du Dauphin 0474/20 79 26

Nicole Maron : 141 avenue du Capricorne 0475 28 40 96

Formation à l'utilisation du défibrillateur au Centre Les Pléiades

L'ASBL Les Pléiades organise une **formation d'une heure environ au Centre Les Pléiades** pour l'utilisation d'un (des deux) défibrillateurs du Centre installés, l'un en haut, l'autre dans la salle du bas. Deux séances sont actuellement prévues : **lundi 19/09/2022 à 10h00** et **mercredi 21/09/2022 à 15h00**.

Cette formation est offerte aux habitants des quartiers CPC.

Aussi, réagissez au plus vite en nous envoyant un courriel à pleiadesasbl@gmail.com avec votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone ainsi que la date choisie.

Début septembre, nous ne manquerons pas de vous tenir personnellement informés de la suite réservée à votre inscription.

Les administrateurs du Centre Les Pléiades, Bernard PIREYN, Monique FONTAINE et Maurice HANON