

Mensuel | Février 2025
Ne paraît pas en août



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

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



LA CRIÉE

FÉVRIER 2025

LE SILEX • LOISIRS • CRÉATIVITÉ • ÉDUCATION PERMANENTE

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



INSCRIPTIONS À 8 HEURES
LE LUNDI 3 FÉVRIER AU 02 762 40 09

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



Bonjour les amis !

Prêts à attaquer 2025 ? On vous souhaite une année remplie de rires, de découvertes et de bons moments entre amis !

Petit rappel : n'oubliez pas vos pièces et billets quand vous venez à nos activités !

Oui, des pièces et des billets ! C'est comme ça qu'on paie pour les sorties et les activités.

C'est plus facile de compter l'argent que de payer avec une carte ! C'est pratique, ça permet de ne pas se ruiner en frais de banque, c'est simple, ça permet à chacun de participer et ça facilite la vie des animateurs lors des activités.

Et puis, avouez que c'est quand même plus sympa de payer son ticket de ciné avec une belle pièce brillante !

Nous aimerions aussi rappeler à tous nos membres que toutes les activités proposées dans la Criée sont ouvertes à tous, même à ceux qui donnent de leur temps pour animer et les organiser.

Merci à eux !

À très vite !

Gilles



SOIRÉE ANNIVERSAIRES LE JEUDI 27 FÉVRIER

1	CARION	JACQUES
1	RUYSSSEN	NICOLE
7	FRIX	MICHÈLE
7	VAN DEN BORRE	CLAUDE
9	PIRET	ANNE-CÉLINE
11	MEEUS	NICOLAS
12	DE VOGHEL	PHILIPPE
14	LEMAITRE	SOPHIE
19	MARTIN	GILLES
22	LEMENU	THOMAS
23	DIAS	GIL
24	COLIN	CHRISTINE
28	GHADIMI	NIMA
28	MAEBE	NICOLAS

10 CONSEILS POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE

Jeudi 9 janvier

Nous avons réfléchi à ce que nous pourrions faire pour que 2025 soit une chouette année. Chacun a pu donner son avis. Ensuite, nous avons voté pour choisir les idées que nous préférons.

Que vais-je faire pour avoir une bonne santé ?

- Marcher un peu tous les jours, faire des balades dans mon quartier ;
- Bien dormir : avoir une routine avant d'aller dormir, se mettre dans sa bulle, regarder ou lire une bande dessinée, écouter de la musique douce et relaxante ;
- Manger équilibré : des légumes et des fruits tous les jours.
On peut aussi se faire plaisir et manger de temps en temps un morceau de chocolat.

Que vais-je faire pour avoir de chouettes loisirs ?

- Choisir des loisirs qui me permettent de me sentir mieux et de rester en bonne santé ;
- Avoir des loisirs sportifs ;
- Aimer ce que je fais (par exemple mon travail) et le faire dans la bonne humeur et la joie.

10 CONSEILS POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE

Jeudi 9 janvier

Que vais-je faire pour être proche de ma famille et de mes amis ?

- Ne pas hésiter à faire des compliments : rien qu'un seul compliment par jour permet de donner plus de joie ;
- Parler de mes soucis avec mes amis ;
- Inviter ceux que j'aime : mes amis et ma famille.

Que vais-je faire pour me sentir bien au Silex ?

- Réaliser des choses ensemble et créer ainsi de beaux souvenirs ;
- Prévenir quand je ne viens pas à une activité pour laisser ma place à un autre membre ;
- Apprendre à connaître les nouveaux membres et les aider à se sentir bien.

Que vais-je faire pour rendre le monde un peu meilleur ?

- Être reconnaissant chaque jour de ce qui s'est bien passé dans ma journée ;
 - Avoir une attitude positive et voir le bon côté des choses ;
- Tous les membres ont aussi insisté sur le fait qu'il est important d'être accepté tel qu'on est.

À LA DÉCOUVERTE DES BÉGUINAGES DE MALINES

Jeudi 28 novembre

À Malines, j'ai beaucoup aimé la visite guidée du Musée de la tapisserie.

On a appris comment on restaurait les tapisseries.

On a vu une dame qui tissait.

C'était très intéressant.

Il y avait aussi la visite de l'église du béguinage.

Les murs sont peints.

C'est une très belle église.

Merci aux organisateurs et organisatrices.

Brice du Bois

ATELIERS

Il n'y aura pas d'ateliers durant les vacances de détente : du 24 février au 7 mars.

Il reste quelques places pour les stages si tu souhaites encore t'inscrire. Lis les pages 39 et 43.

TRISTE NOUVELLE

C'est avec beaucoup de tristesse que nous apprenons le décès d'Yves Van Den Houtaer.

Il était volontaire depuis 2023 et a beaucoup participé aux activités « Spaghetti du midi ».

Nous ne perdons pas seulement un ami mais aussi un animateur plein de bonne humeur, de dévouement et de dynamisme.

Toutes nos sincères condoléances à sa famille et ses proches.

BOIS DE CHAUFFAGE À DONNER

Hélas, nous devons abattre un des grands Frênes du jardin du Silex. Nous aurons donc du bois de chauffage à donner ce mois-ci.

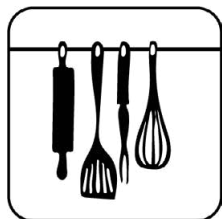
Si vous êtes intéressé : appelez-nous pour venir le récupérer au Silex.

BIENVENUE

Vous l'avez peut-être déjà croisée, Betti a rejoint l'équipe d'animateurs professionnels.

Elle remplace Aurélie et reprend ses ateliers.

Merci de l'accueillir chaleureusement comme nous savons le faire au Silex !



**MERCREDI
5 FÉVRIER**

Claudine
Weyemberg
0477 42 48 34

Francine
Pollaris

Marie-Pierre
Colmant

ATELIER PÂTISSERIE

Les crêpes

Un atelier gourmand où l'on apprend à préparer de bons gâteaux.

Cette-fois-ci , nous allons préparer des crêpes!
C'est quoi la Chandeleur ?

Que signifie cette fête ?

Francine nous racontera l'histoire des crêpes.

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

Rendez-vous: 14h30 au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 3 €



BIEN-ÊTRE



Tu aimerais découvrir et explorer différents types de méditation ?

Un jeudi par mois, viens prendre un temps pour toi.

Une activité dédiée à la méditation pour :

- aller à la rencontre de soi ;
- découvrir ses émotions ;
- pour s'appriivoiser soi-même ;
- pour retrouver le calme dont le corps et l'esprit ont besoin.

Une bouffée d'air frais !

JEUDI
6 FÉVRIER

Aurélia

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





SOIRÉE D'ÉCHANGE

Quels sont mes loisirs personnels ?

JEUDI
6 FÉVRIER

Bernadette
de Mûelenaere
0496/55 69 76

Nicole Ruysen

Marie-Chantal
Debroux

Martin Braun

Béatrice
Stroobants

Chantal
Vandebenderie

Mais quelles sont nos activités personnelles ?

Quelles sont nos passions dans le quotidien ?

Qu'aimons-nous faire chez nous ?

La musique ? La lecture ? La broderie ?
Le dessin ? La TV ? Ou...

Prenons le temps d'en parler ensemble.
Prenons le temps de nous écouter.

Ce sera une bonne occasion pour mieux nous
connaître.

Ce sera une bonne occasion pour avoir de
nouvelles idées d'activités, au Silex et chez nous.

Autour d'un bon thé...



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



RACONTE-NOUS UNE HISTOIRE



Écrire une histoire tout seul, c'est difficile ?
À plusieurs, c'est plus facile !

En 2024, nous avons écrit une histoire en groupe.
Nous avons dessiné les personnages et les décors.

Tu as envie de dessiner, colorier et découper des
personnages incroyables ?

Tu es prêt à continuer l'histoire ?

N'attends plus et inscris-toi vite pour donner aussi
ta touche à ce beau projet créatif collectif.

SAMEDI
8 FÉVRIER

Stefano

Sarah

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



DÉCOUVERTE ARTISTIQUE

Tiny Gallery

SAMEDI
8 FÉVRIER

Francesco

Betti

C'est le mois de la photographie à Bruxelles !

Le temps s'arrête à la Tiny Gallery et on vous y emmène. Il y a un couple de collectionneurs qui va nous présenter sa belle collection d'art et nous proposer une activité surprenante.

Viens découvrir les anciennes techniques de photographie faites par tout le monde: artistes et inconnus. Il y aura des images fabriquées avec des techniques uniques.

Chaque image nous raconte une histoire, entre réalité et poésie. Quelle histoire aimeras-tu ?

**Prends avec toi ton pique-nique
et ta disability card !**

Rendez-vous: 10h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 30 €



VIDÉOCLIP



Sais-tu que ce qui se voit à l'écran n'est pas toujours ce qui se passe réellement ?

Les images sont prises par une caméra dans un certain angle et ensuite elles sont sélectionnées et assemblées pour produire une vidéo.

Nous te proposons ici d'apprendre l'art du clip vidéo et de créer un vidéoclip de ta chanson préférée.

Alors, inscris-toi et apporte ton titre de musique.

Nous observerons différents « styles » de vidéoclips. Après, nous choisirons une chanson pour créer des images, dont vous serez les acteurs ou le réalisateur.

Il y a de la place pour tout le monde : ceux qui pensent, écrivent, chantent, jouent et filment.

Ce sera un moment convivial de partage et d'amusement.

SAMEDI
8 FÉVRIER

Stefano

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





**SAMEDI
8 FÉVRIER**

Sarah

L'INVITÉ MYSTÈRE

Veux-tu découvrir une nouvelle culture ?
Un artiste ? Un personnage hors du commun ?

Alors, roulements de tambour, tonnerre
d'applaudissements...

Qui se cache derrière le rideau ?

Ce samedi, nous aurons un invité surprise !

Nous recevrons une personnalité mystère qui
viendra nous faire découvrir son univers, son
métier, son monde !

Waw ! Quel suspense !

Allez, viens, la curiosité est à son comble !

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



SPAGHETTI DU MIDI



C'est une activité qui rassemble énormément de monde au Silex.

Un dimanche entre amis autour d'un bon spaghetti !

Venez profiter d'un bon moment de partage, de convivialité et de découverte.

Nous allons apprendre des recettes simples à faire chez soi.

Et oui, les spaghettis... Il y en a pour toutes les sauces...

Venez passez un bon moment dans la bonne humeur.

DIMANCHE
9 FÉVRIER

Alain Chainiaux
0485/00 58 95

Murielle Van
Bellingen

Francine
Pollaris

Gratienne
De Plaen

Stan
Delehouzée

Christine
Bellière

Rendez-vous: 11h30 au Silex
Fin: 14h30 au Silex
Prix: 7 €



MARDI
11 FÉVRIER

Martin Braun
0477 37 29 18

Béatrice
Stoobants

Viviane
De Blaere

EXPLORATION DU MONDE

L'Arménie - Terre d'héritage

En route vers le centre culturel de Woluwe-Saint-Pierre (Whall) pour découvrir un nouveau voyage.

Nicolas Pernet nous partage son voyage en Arménie.

Situé entre l'Europe et l'Asie, l'Arménie est un pays connu pour ses montagnes...

Nous allons découvrir des paysages splendides. Des rencontres passionnantes et une richesse culturelle.

Attention, il faut avoir mangé avant l'activité !

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



SORTIE CULTURELLE

Improvisation au TRAC



Tu as envie de découvrir ou de redécouvrir le théâtre d'improvisation et de manger un bout ensemble ?

Nous te proposons cette sortie culturelle et un repas sur place.

Le spectacle d'improvisation théâtrale « Les Petites Choses » célèbre la beauté et l'importance des petits moments de la vie, souvent négligés et pourtant si précieux.

Ensemble nous allons explorer l'importance de ces secondes qui passent vite et qui façonnent si subtilement nos vies.

Nous aurons également le temps de discuter avec les comédiens de leur discipline : l'improvisation !

Attention nous partirons du Silex, en tram, à 19h précise et nous finirons sur place à 22h au 110 rue Albert Meunier à Auderghem.

JEUDI

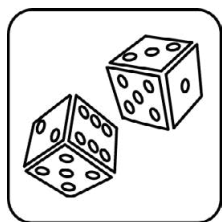
13 FÉVRIER

Aurélia

Betti

Rendez-vous: 19h au Silex
Fin: 22h au TRAC
(Rue Albert Meunier, 110 à Auderghem)
Prix: 20 €

EP



SOIRÉE D'ÉCHANGE

Jeux de société

JEUDI
13 FÉVRIER

Paul Goeminne
0476 33 32 14

Gratienne
De Plaen

Christian
Marchand

Viviane
De Blaere

Martin
de Behaut

Nous allons passer une soirée de rire et de partage.

Amateurs de jeux de société ou pas, soyez les bienvenus !

Préparez-vous à découvrir des jeux d'ambiance ou de stratégie.

Dobble, Time's up, Puissance 4 et bien d'autres, à vous de jouer...

Soyez prêts à utiliser votre imagination et surtout votre bonne humeur.

Les règles du jeu sont simples, amusement !

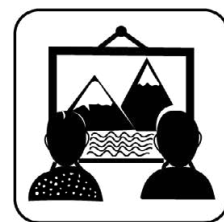
N'hésitez pas à apporter vos jeux préférés pour nous les faire découvrir.

Rendez-vous: 19h au Silex

Fin: 22h au Silex

Prix: 7 €

A LA DÉCOUVERTE DU PRIX MÉDIATINE



Ce vendredi, nous te proposons une visite de l'exposition du prix Médiatine pas très loin du Silex, à la Médiatine avec nos amis de Timber.

**VENDREDI
14 FÉVRIER**

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

Sarah

De la peinture à la vidéo, en passant par la photographie et le dessin, autant de diversité à découvrir...

Rejoins-nous, nous serons accompagné.es d'une guide qui nous expliquera tout !

Enfin, nous rentrerons partager un verre avec Natalie et nos amis de Timber pour échanger nos avis sur l'art contemporain.

Rendez-vous: 13h45 au Silex
Fin: 16h au Silex
Prix: 10 €





**VENDREDI
14 FÉVRIER**

Matthias

Alex

Stefano

Betti

Jasmine

Aurélia

SOIRÉE SAINT-VALENTIN

C'est la Saint-Valentin, la fête de l'amour et de l'amitié....

Au programme de la soirée :

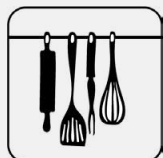
- un repas aux chandelles,
- de la danse,
- des jeux
- ... et même une petite surprise !

Mettez-vous sur votre 31, habillez-vous avec élégance et surtout venez vous mettre des coeurs dans les yeux et célébrer l'Amour !

On vous attend !

Rendez-vous: 19h au Silex
Fin: 22h au Silex
Prix: 10 €

MERCREDI 5 FÉVRIER | **14H30**



**ATELIER
PÂTISSERIE**

p.8

JEUDI 6 FÉVRIER | **14H**



BIEN-ÊTRE

p.9

JEUDI 6 FÉVRIER | **19H**



SOIRÉE D'ÉCHANGE
Mes loisirs

p.10

SAMEDI 8 FÉVRIER | **10H**



**RACONTE-NOUS
UNE HISTOIRE**

p.11

SAMEDI 8 FÉVRIER | **10H**



**DÉCOUVERTE
ARTISTIQUE**
Tiny Gallery

p.12

SAMEDI 8 FÉVRIER | **14H**



VIDÉOCLIP

p.13

SAMEDI 8 FÉVRIER | **14H**



L'INVITÉ MYSTÈRE

p.14

DIMANCHE 9 FÉVRIER | **11H30**



**SPAGHETTI
DU MIDI**

p.15

AGENDA

MARDI 11 FÉVRIER

19H



**EXPLORATION
DU MONDE**

p.16

JEUDI 13 FÉVRIER

19H

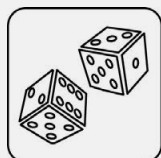


SORTIE CULTURELLE
Improvisation

p.17

JEUDI 13 FÉVRIER

19H



SOIRÉE D'ÉCHANGE
Jeux de société

p.18

VENDREDI 14 FÉVRIER

13H45



À LA DÉCOUVERTE
du Prix Médiatine

p.19

VENDREDI 14 FÉVRIER

19H



**SOIRÉE
SAINT-VALENTIN**

p.20

DIMANCHE 16 FÉVRIER

9H30



À LA DÉCOUVERTE
du Musée Autoworld

p.25

DIMANCHE 16 FÉVRIER

14H

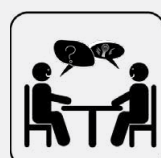


ÉQUIPE JEUNE
Jeux de société

p.26

DIMANCHE 16 FÉVRIER

14H30



**APRÈS-MIDI
CONTE**

p.27

LUNDI 17 FÉVRIER

14H



LUNDI ENTRE AMIS
Bowling

p.28

MARDI 18 FÉVRIER

11H30

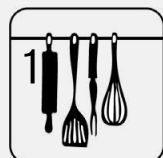


PAPOT'ÂGES
2025

p.29

MERCREDI 19 FÉVRIER

11H

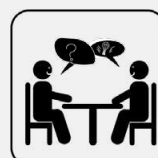


CUISINONS
ENSEMBLE

p.30

JEUDI 20 FÉVRIER

19H



SOIRÉE D'ÉCHANGE
Artistes belges

p.31

SAMEDI 22 FÉVRIER

10H

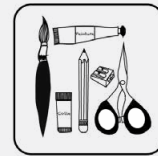


DANSE

p.32

SAMEDI 22 FÉVRIER

10H

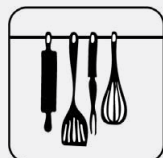


L'ART ÇA ME DIT !

p.33

SAMEDI 22 FÉVRIER

10H



CUISINONS
DE SAISON !

p.34

SAMEDI 22 FÉVRIER

11H



CINÉ-CLUB

p.35

AGENDA

SAMEDI 22 FÉVRIER

14H



FUTUR FUTÉ

p.36

SAMEDI 22 FÉVRIER

14H



SPORT
Badminton

p.37

SAMEDI 22 FÉVRIER

14H



MULTI-COULEURS

p.38

DU 24 FÉVRIER AU 28 FÉVRIER

10H



STAGE
« Masques larvaires »

p.39

LUNDI 24 FÉVRIER

14H30

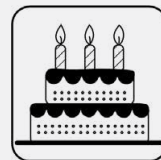


**VIVRE L'INSTANT
PRÉSENT**

p.40

LUNDI 24 FÉVRIER

16H



**ATELIER
D'ÉCRITURE
POUR LA CRIÉE**

p.41

JEUDI 27 FÉVRIER

19H



**SOIRÉE
ANNIVERSAIRES**

p.42

DU 3 MARS AU 7 MARS

10H



STAGE
« La forme du son »

p.43

À LA DÉCOUVERTE DU MUSÉE AUTOWORLD



Autoworld est un musée pour découvrir l'histoire de l'automobile.

On y trouve plus de 250 voitures de différentes époques.

Des anciennes de plus de 100 ans, des voitures de courses et des voitures de modèles très rares.

Le musée se trouve au Cinquantenaire, un magnifique endroit à Bruxelles.

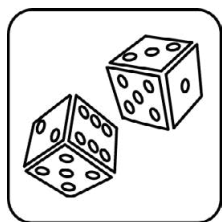
Que vous soyez passionnés de mécanique ou simplement curieux, venez passez un bon moment.

**DIMANCHE
16 FÉVRIER**

Christian
Marchand
0495 58 98 44

Rendez-vous: 9h30 au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 13 €





**DIMANCHE
16 FÉVRIER**

Alia Fournier
0465/ 71 27 19

Sarah Proficz

ÉQUIPE JEUNE

Jeux de société

Tu as entre 18 et 30 ans ?

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

Cette activité est faite pour toi !

Au programme : Jeux de société !

Rejoins-nous pour une après-midi détente.

Il y aura des jeux de stratégies, drôles et surtout amusants !

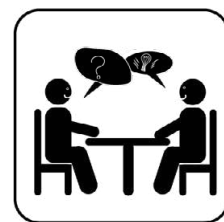
L'important c'est de passer un chouette moment ensemble.

Rendez-vous: 14h au Silex

Fin: 17h au Silex

Prix: 3 €

APRÈS-MIDI CONTE



Aimes-tu les animaux ?
Alors, cet après-midi est pour toi !

Je te propose la lecture d'une histoire touchante,
celle d'un monsieur très triste parce que sa femme
l'a quitté.

Un jour, un chat s'introduit dans sa maison, et...
s'y installe !

Et ce chat n'est pas comme les autres : il parle !

Tu t'amuseras, tu t'étonneras, tu te poseras aussi
beaucoup de questions à propos de notre façon
de vivre, de nos contacts parfois compliqués avec
notre entourage...

Et bien sûr, il y aura un petit goûter « papote »
après la lecture !

Tenté(e)? Alors, n'hésite pas, inscris-toi vite !

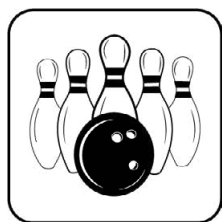
DIMANCHE
16 FÉVRIER

Francine
Pollaris
0480 61 67 60

Marie-Pierre
Colmant

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





LUNDI ENTRE AMIS

Bowling

LUNDI
17 FÉVRIER

Emilie

Meryem
(Ricochet)

Le « Lundi entre Amis », c'est une activité entre les duos de parrainage du Ricochet et les membres plus âgés du Silex.

Tout ça dans un esprit d'amitié !

Retrouvons-nous cette fois pour une sortie bowling !

Nous prendrons le tram ou la camionnette pour nous rendre au cimetière d'Ixelles pour s'amuser en toute simplicité.

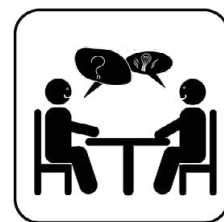
Prépare tes plus beaux coups, Strike ou Spare, l'important c'est de passer un bon moment entre amis ! L'essentiel est de prendre du plaisir et de s'amuser !

Rejoins-nous pour cette partie de Bowling !

Rendez-vous: 14h au Silex
Fin: 16h30 au Silex
Prix: 17 €

PAPOT'ÂGES

Mes projets pour 2025



L'année 2025 est déjà bien commencée.

Quels sont mes projets ? Qu'est ce que j'ai envie de faire pendant cette année ?

Quels sont mes talents ? qu'est ce que je fais bien ?
Qu'est ce que j'aime faire ?

Et quelles sont mes limites = ce qui m'empêche parfois de faire certaines choses ?

Nous en parlerons ensemble.

Ce thème a été proposé par plusieurs membres lors d'un atelier précédent.

Nous partagerons notre pique-nique.

MARDI

18 FÉVRIER

Fabienne Lüthi
0496 85 08 26

Francine
Pollaris

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





MERCREDI
19 FÉVRIER

Bernadette
Haenecour
0473/ 58 65 29

Marion
Vander Meulen

Nicole Ruysen

CUISINONS ENSEMBLE

Nous cherchons à ce que le repas soit une fête. De la couleur, de la saveur surprenante, des fruits de saison, des fleurs, des herbes aromatiques et beaucoup de légumes !

Une jolie décoration de table, un délicieux dessert.

Une activité où l'on prépare ensemble un repas... Dans la bonne humeur !

Avec des idées originales, des recettes faciles à faire chez soi.

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



SOIRÉE D'ÉCHANGE

Quizz, les artistes belges



Nous allons passer un superbe moment ensemble autour d'un jeu questionnaire à la découverte de 10 artistes belges. Des artistes avec des talents différents et des artistes venant d'époques différentes.

Nous allons découvrir ce qu'ils ont réalisé et nous choisirons les artistes que nous préférons.

On pourra aussi réfléchir à la manière d'aller à leur rencontre. 2025 sera encore une belle année de découvertes.

Au Silex, les artistes, on les adore.

JEUDI
20 FÉVRIER

Bernadette
et Philippe
de Mûlenaere
0496/55 69 76
Marie-Pierre
Colmant

Martine Dubois

Claudine
Weyemberg

Patrick
Van Der Jeugd

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





DANSE

SAMEDI
22 FÉVRIER

Aurélia

Matthias

Viens te découvrir et rencontrer l'autre à travers diverses danses.

Chaque mois tu pourras découvrir lors de cette activité une culture différente via sa musique et sa danse. Parfois en groupe, parfois en duo, parfois seul, tu auras l'occasion de t'amuser, de t'exprimer, de bouger et de lâcher les tracas du quotidien.

Nous allons découvrir des choses sur nous grâce à une petite réalisation. Nous en discuterons tous ensemble avant de nous mettre à danser ! Ça sera un moment de partage d'écoute et d'expression corporelle. Tout est en lien ! Une intervenante, Amélie, sera avec nous pour partager avec nous son expérience !

Enfile des vêtements confortables et des baskets !

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



L'ART, ÇA ME DIT !



Tu aimes découvrir de nouvelles techniques artistiques ?

Tu adores exploiter ta créativité ?

Tu aimes les couleurs, la matière, la peinture, la couture, le textile... ?

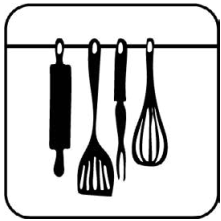
Cet atelier va te faire voyager dans le monde merveilleux de l'Art avec un grand « A ».

Tu pourras créer en t'amusant dans la bonne humeur et le sourire !

**SAMEDI
22 FÉVRIER**

Jasmine

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



SAMEDI
22 FÉVRIER

Alexandre

CUISINONS DE SAISON !

Apprenons à cuisiner avec des produits de saison et de chez nous !

Comment se nourrir avant ou après le sport ?

Comment trouver un en-cas intéressant ?

Nous allons découvrir les bienfaits de notre alimentation.

Et pourquoi pas préparer un délicieux smoothie, bon pour la santé, avec des fruits de chez nous ?

Rendez-vous: 10h au Silex
Fin: 13h au Silex
Prix: 7 €



CINÉ-CLUB



Retrouvons-nous pour une après-midi cinéma !

Nous irons déguster une bonne pitta et bien sûr des frites ! Ensuite, place au cinéma !

Ensemble, nous choisissons un film en fonction de l'affiche...

Comédie, fantastique, dramatique ou romantique, ...

Un film qui nous fera réfléchir sur des sujets d'actualité.

Venez avec vos idées de films à l'affiche...

Nous choisirons ensemble.

SAMEDI
22 FÉVRIER

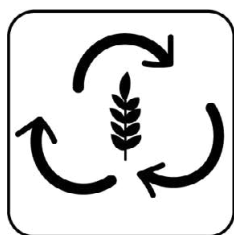
Viviane
De Blaere
0485 06 46 18

Chantal
Vandebenderie

Christine
Belière

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





SAMEDI
22 FÉVRIER

Matthias

FUTUR FUTÉ

Création d'un abri en céramique pour
abeille solitaire

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

Tu aimes la création artistique ? L'écologie te parle ? Cet activité est faite pour toi !

Nous te proposons de fabriquer des abris pour des abeilles solitaires en céramique recyclée.

Et oui, toutes les abeilles ne vivent pas en colonie !

L'atelier aura lieu aux Ateliers de la rue Voot.

Une spécialiste des abeilles solitaires, Alexia Lacombe sera présente pour nous expliquer tout sur ces petites travailleuses méconnues qui préfèrent voler en solo.

Un moment créatif et engagé t'attend.

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



SPORT

Badminton



Tu veux venir faire du badminton et t'amuser entre amis ?

Alors viens avec nous au centre sportif de Mounier pour nous montrer de quoi tu es capable ou juste pour apprendre les bases.

Enfile ta tenue de sportif et des baskets qui ne laissent pas de marques dans la salle de sport.

Si tu as une raquette de badminton, tu peux la prendre avec toi.

Après l'effort, le réconfort... nous terminerons par boire un petit verre tous ensemble !

Prends ta carte d'identité avec toi !

SAMEDI
22 FÉVRIER

Jasmine

Alex

Rendez-vous: 14h au Silex
Fin: 17h au Silex
Prix: 10 €





SAMEDI
22 FÉVRIER

Aurélia

MULTI-COULEURS

Chaque mois, viens découvrir une couleur liée à un artiste, un lieu, une musique, une personnalité ou encore un concept (une idée).

Tu réaliseras une création de tes mains, seul ou avec le groupe.

Chaque activité sera baignée d'une couleur surprise, alors si tu es curieux ou curieuse et que tu aimes le dessin, la peinture, le collage, la musique, les paysages, les arts, les cultures du monde, ...

Je t'invite à venir essayer l'activité Multi-Couleurs !

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

**STAGE « LES MASQUES LARVAIRES »
ENTRE THÉÂTRE ET MUSIQUE — SILEX**

**DU LUNDI 24 FÉVRIER AU VENDREDI 28 FÉVRIER 2025
DE 10H À 16H30**

STAGE

Il y a longtemps, dans la ville de Bâle, sont nés des masques très particuliers : ce sont des masques « larvaires ».

Les masques larvaires ne sont pas encore complètement finis mais ils sont pleins de possibilités.

On ne sait pas s'ils cachent des personnages ou des animaux.

On ne peut pas leur poser la question parce qu'ils n'ont pas de voix.

Mais ils aiment beaucoup jouer en suivant la musique.

Lors de ce stage, on va créer des masques larvaires.

Ensuite, on va créer ensemble un spectacle qui mélange théâtre et musique.

On va aussi composer une musique pour le spectacle que l'on présentera à la fin du stage.

Tu as envie de découvrir ces masques ?

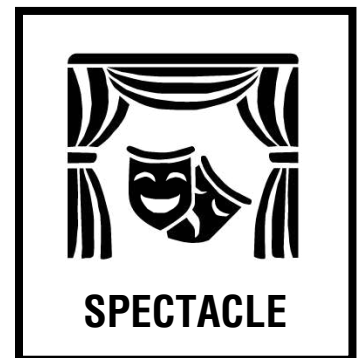
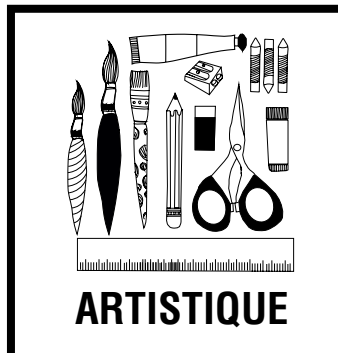
Tu as envie de monter sur scène ?

Viens avec nous, on va s'amuser !

100 €

**ANIMATEURS
PROFESSIONNELS**

Francesco et Stefano





VIVRE L'INSTANT PRÉSENT

LUNDI
24 FÉVRIER

Philippe
de Mûelenaere
0475 57 92 28

Francine
Pollaris

Chaque mois nous partageons des méditations guidées, des poèmes et des chansons. Vivons ici et maintenant en pleine conscience.

Nous avons vécu ensemble quatre séances consacrées au rythme des saisons. Chaque saison contient sa dose d'énergie.

En hiver la nature s'endort pour mieux se réveiller au printemps. En janvier, les journées s'allongent. Notre énergie revient peu à peu.

Après les saisons, méditons sur l'Amitié. L'amitié nourrit notre vie et développe nos relations. Le vivre ensemble est dans l'ADN du Silex. L'amitié nous donne de la force et de l'énergie.

Les plus anciens se rappelleront qu'une des deux sections du Silex s'appelait le Silex Amitié.

Deux silex qui mettent ensemble leur force créent une étincelle : allumer le feu nous chante Johnny. L'amitié est essentielle pour notre bien-être et notre bonheur.

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



ATELIER D'ÉCRITURE POUR LA CRIÉE



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

Nous nous raconterons d'abord les activités que nous avons vécues les dernières semaines.

Une soirée intéressante?

Une excursion?

Une visite culturelle?

Une rencontre?

Des nouvelles têtes au Silex?

Un atelier ?

Nous écrirons tout cela ensemble pour notre journal préféré.

LUNDI

24 FÉVRIER

Bernadette
de Mûelenaere
0496 55 69 76

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





JEUDI
27 FÉVRIER

David Malfait
0477 25 16 46

Vincent
Deferière

Viviane
De Blaere

Véronique
Tennstedt

SOIRÉE ANNIVERSAIRES

Karaoké

Comme chaque fin du mois, nous fêtons les anniversaires...

Retrouvons-nous autour d'une activité à succès, le Karaoké !

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

Seul(e) ou en groupe, tu pourras chanter ton tube préféré.

L'occasion aussi de se retrouver, discuter ou rencontrer de nouveaux membres.



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

STAGE « LA FORME DU SON » — SILEX

DU LUNDI 3 MARS AU VENDREDI 7 MARS 2025
DE 10H À 16H30

STAGE

Le son est partout autour de nous. Nous l'entendons avec nos oreilles.

Mais savais-tu que le son était aussi visible avec les yeux ?

Pendant ce stage, nous allons découvrir la cymatique.

La cymatique, c'est une discipline entre l'art et la physique.

Grâce à la cymatique, nous allons observer les formes du son avec du sucre !

Pendant cette semaine il y aura :

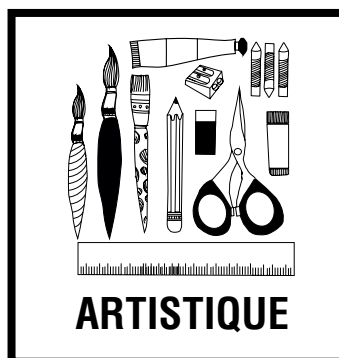
- des expériences,
- des constructions
- de la créativité
- et aussi de la relaxation !

Rejoins-nous !

100 €

**ANIMATEURS
PROFESSIONNELS**

Aurélia et Sarah

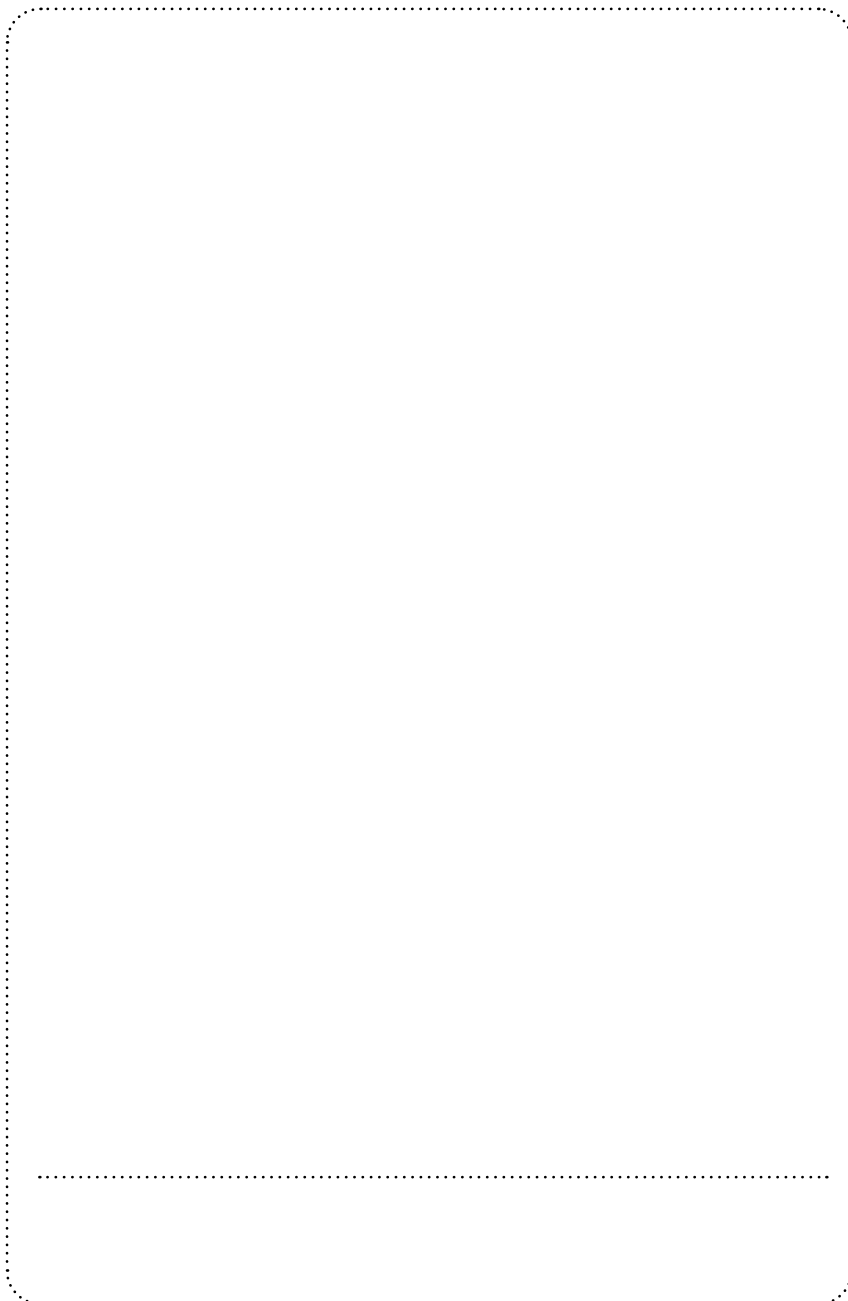


Entendu au Silex

« Je roule à vélo le long des routes et je me sens libre. »

Thomas

Dessine ton meilleur souvenir de janvier



Exp. Le Silex asbl
82, Rue Voot - 1200 Bruxelles
N° d'entreprise : BE 0413 784 677

INFORMATIONS INSCRIPTIONS SECRÉTARIAT

du lundi au vendredi
de 9h00 à 16h00

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

ING BE65 3600 3430 8296



le
Silex

82 rue Voot à 1200 Bruxelles



Tram : 8 - Voot



Méto 1 : Tomberg - Roodebeek



Bus : 28 - Déportés