Bureau de dépôt : 1330 RIXENSART

énéo
mouvement social des aînés

*AMICALE DE GENVAL*

bpost
PB-PP | P-001772
BELGIE(N)-BELGIQUE

# *EDITO* Bulletin mensuel d'information n° 474 – Avril 2017

Le petit garçon regardait avec envie les bonbons contenus dans les bocaux en verre alignés sur le comptoir de l'épicerie. N'y tenant plus, il introduisit sa main dans le large goulot de l'un d'eux et se mit à grappiller les caramels. Lorsqu'il voulut retirer sa main, son poing fermé sur trop de bonbons ne passait plus dans le col du bocal. « Maman, maman, cria-t-il. ». Deux larmes perlaient sur ses petites joues. Maman lui proposa simplement d'ouvrir son poing et de laisser tomber les caramels superflus jusqu'à n'en retenir qu'un.

Petite anecdote amusante, mais image suggestive combien révélatrice de nos comportements dans notre société d'abondance, de consommation effrénée, de gaspillage, de l'épuisement des ressources de la terre. Jean de La Fontaine en aurait peut-être fait une fable : « A vouloir trop gagner, on risque de tout perdre » ou « L'homme sage se contente du nécessaire et ne s'embarrasse pas du superflu ». Le petit garçon pouvait-il résister à la tentation de prendre le plus possible de caramels ? Pouvons-nous résister à l'assouvissement de nos désirs devant les vitrines, les étals des magasins bourrés de mets appétissants, de produits exotiques, d'objets nouveaux, sophistiqués, au design séduisant ? Pouvons-nous résister à accaparer, posséder, fermer nos poings pour défendre nos biens, pour frapper, pour rejeter l'autre qui n'est pas comme nous, qui ne pense pas comme nous et refuser le partage plutôt qu'ouvrir les mains pour les tendre vers le prochain, celui qui peine, qui souffre, qui est malade, qui a faim et soif : des mains ouvertes sur le monde ? Si tous les peuples de la terre voulaient ouvrir le poing pour se donner la main, partager les richesses qui appartiennent à tous les hommes !

Les mains sont ce qui reste lorsque les poings s'ouvrent. Alors, elles se tendent pour offrir un peu de joie, de bonheur et d'amour, pas pour accumuler mais pour partager. Bien des poètes, des chansonniers ont chanté les mains, louant leur beauté, leurs travaux, leurs effets, leurs bienfaits. « L'avenir, c'est ce qui dépasse la main tendue », disait Louis Aragon, ou encore : «Donne-moi tes mains que mon cœur s'y forme, donne-moi tes mains que mon âme y dorme ». « Mes mains dessinent dans le soir la forme d'un espoir… », chantait Gilbert Bécaud. A la belle époque déjà, Félix Mayol comparait les mains de femmes à des bijoux.

« C'est beau une main tendue, non pour prendre, juste pour donner, une main caresse sur un front fatigué, une main fraîcheur sur un cœur brûlé, une main douceur sur un corps brisé, c'est chaud une main ouverte », répétait l'Abbé Pierre. Et quand elles se joignent, c'est pour prier, implorer, demander, rendre gloire au Seigneur.

**Pourquoi demeurer insensible et passer son chemin quand c'est si facile de tendre la main ?… Pourquoi ne pas profiter du Carême pour nous débarrasser du « superflu » ?** **R. Yernaux.**

**Présidente : Eliane Tibaux,** Bois Pirart, 23 – 1332 Genval – GSM 0497 19 88 15 – E-mail : tib.el@skynet.be
**Vice-Président : Roger Javaux**, Route d'Ohain, 17 – 1332 Genval –Tél. 02 653 39 88.
**Trésorière** : **Jeannine D'hoore**, Avenue du Québec, 7 – 1330 Rixensart – Tél. 02 653 82 55.
**Secrétariat** : **Cécile Dewandre,** Rue des Déportés, 21/2 – 1332 Genval – GSM : 0495 37 61 47 E-Mail : ceciledewandre@gmail.com
**Editeur responsable** : **Eliane Tibaux**, Bois Pirart, 23 – 1332 Genval – GSM 0497 19 88 15 – E-mail : tib.el@skynet.be
**Compte bancaire énéo Genval** : IBAN BE 07 0680 9383 2066.
**Cotisation annuelle** : 14 € par membre (+ 3 € pour l'envoi du bulletin par courrier).

## *In memoriam.*

Nous avons le triste devoir de vous faire part du décès de :
Anne-Marie Jamart, née à Rixensart le 2 mai 1933 et décédée à Genval le 24 janvier 2017.
La liturgie des funérailles suivie de l'inhumation au cimetière de Genval a été célébrée en l'église paroissiale de Genval St Pierre le 2 mars 2017.

Anne-Marie était affilée à notre mouvement social des aînés, aujourd'hui Enéo, depuis plus de 30 ans. Avec sa sœur Lucy, elle participait à plusieurs de nos activités, dont les voyages. Son dévouement était sans limites lorsqu'il s'agissait de donner un coup de main dans l'organisation des activités : toujours présente à l'installation des tables pour le goûter annuel, pour la vente des billets de tombola, pour pousser la chansonnette aux après-midi récréatives organisées pour les grands-parents et les petits-enfants, pour distribuer les bulletins mensuels dans son quartier,… Elle rendait aussi de nombreux services en paroisse et s'occupait beaucoup de ses frères et sœurs auxquels elle apportait aide et soin. Toute jeune, elle est entrée à la chorale de l'église St Pierre avec sa sœur Lucy et y a été présente pendant près de 75 ans ! Merci Anne-Marie, ton souvenir restera longtemps vivace dans notre amicale.

Nous présentons à toute sa famille nos plus vives et plus chrétiennes condoléances.

## *Assemblée Générale Enéo Genval*

Nous vous invitons tous à participer à notre Assemblée Générale qui se tiendra le mercredi 26 avril 2017 à partir de 14h au Mahiermont, 12 rue Jean-Baptiste Stouffs à Genval.
Pour les nouveaux membres, c'est l'occasion de faire plus ample connaissance et même si vous n'êtes pas encore membre, venez découvrir notre amicale.
Nous espérons pouvoir compter sur la présence des responsables et des animateurs de toutes nos activités, culturelles, artistiques et sportives. Si vous souhaitez vous informer sur les possibilités d'inscription à l'une ou l'autre de ces activités, c'est le moment de vous renseigner et d'avoir les réponses aux questions en direct. **Eliane**

## *Informatique*

- **Service habituel** : En cas de problème avec votre ordinateur, dysfonctionnement, besoin de renseignements, … n'hésitez pas à me téléphoner au 0495 46 99 78. Je ferai le maximum pour vous aider. Par téléphone si possible, chez vous sur votre PC ou chez moi.
- **EnéOrdi.**
  La prochaine réunion d'EnéOrdi aura lieu le jeudi 20 avril 2017 entre 10h et 12h à la salle habituelle sous la cure de l'église St Sixte. (Questions/Réponses).
- **Astuce du mois : 32 bits ou 64 bits ? – Windows 10.**
  Certains logiciels proposent d'être installés en 32 bits ou en 64 bits. Les logiciels 64 bits nécessitent un Windows 64 bits. Voici comment savoir si votre Windows est en 32 ou en 64 bits :
  1. Cliquez sur le bouton « Démarrer »
  2. Cliquez sur « Paramètres »
  3. Cliquez sur « Système »
  4. Dans la colonne de gauche cliquez sur « Information système »
  5. Dans la fenêtre qui s'ouvre, localisez la rubrique « Type du système ». Elle vous indique l'information souhaitée. **Jean-Michel**

## *Excursion du mercredi 19 avril 2017 : World-Train et les Serres Royales*

Attenantes au domaine du Château de Laeken, les serres royales sont une merveille d'architecture de métal et de verre. Elles furent dessinées par l'architecte Alphonse Balat, à la fin du 19è siècle, en 1870, à l'initiative de Léopold II.
Les serres renferment des variétés rares, tout en conservant la philosophie des plantations d'origine.
Végétation luxuriante, fleurs rares ou exotiques aux couleurs chatoyantes et aux parfums délicats….un parcours de toute beauté et une architecture remarquable.

La gare de Schaerbeek occupe une place centrale dans le réseau ferroviaire belge.
Située au cœur de l'Europe, sur le tracé de la première ligne de chemin de fer mise en service en Belgique entre Bruxelles et Malines, c'est aussi l'un des fleurons de l'architecture ferroviaire belge.
Avec ce nouveau musée érigé en dents de scie, l'ancien bâtiment de gare forme une parfaite symbiose de l'ancien et du neuf.
Nous voyagerons à travers l'histoire des chemins de fer belges en nous laissant séduire par cette richesse du monde ferroviaire belge.

**Programme de la journée.**

9h30 Visite des Serres Royales.
12h00 Repas.
14h30 Visite du Musée WORLD-TRAIN, avec audio-guide.
17h30 Retour.

Cette excursion vous est proposée pour le prix **de 60,00 €**, visites, repas, boissons comprises. A verser au compte N° BE **35 0682 2726 2337 ENEO Voyages**, après inscription par téléphone au N° 02/653 39 88.

**Lieux et heures d'embarquement**.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Garage | 8h00 | Q8 Delhaize | 8h20 |
| Pl. Communale | 8h05 | 3 Colonnes | 8h30 |
| Gare de Genval | 8h10 | | |

**Roger et Edmond**

## *RAPPEL : notre escapade en Lozère, du 30 avril au 5 mai 2017*

Les participants à notre voyage de printemps en Lozère sont invités à payer la deuxième tranche de 200 € avant le 27 mars 2017 au compte : BE35 0682 2726 2337 de voyages ENEO. Le solde de 285 € (plus 90 € pour un single) sera à verser avant le 20 avril.
Merci d'avance.
N'oubliez pas de vérifier la date de validité de votre carte européenne d'assurance maladie.
*Attention : chaque bagage doit avoir son étiquette mentionnant le nom et l'endroit d'embarquement.*
*Lieux et heures de départ.*

Garage : 5h45 : chargement des bagages ; départ à 6h00
Place communale : 6h05
Gare de Genval : 6h10
Q8 Delhaize Mazerine: 6h20
Tobel La Hulpe: 6h30

**Roger**

## *Marche du jeudi 20 avril*

Avec le printemps, nous reprenons nos marches matinales et ce jusqu'à fin septembre. **Rendez-vous à 9h30** à la place communale de Genval, d'où nous partirons en covoiturage jusqu'au parking de Gaillemarde (à l'arrière du château de La Hulpe). Nous nous baladerons entre La Hulpe-Gaillemarde et Waterloo, et terminerons cette matinée à « l'homme Bleu ».
En espérant vous y voir nombreux. ***Monique (0484 686 606)***

## *Marche du vendredi 12 mai et repas annuel de la marche*

Le rendez-vous se fera comme d'habitude à la place communale de Genval et ce, **à 10h00**. De là, nous irons en covoiturage au départ de la marche qui aura lieu au parking de Gaillemarde et d'où nous partirons à 10h15 pour faire un tour dans la forêt de Soignes avec retour par le Parc Solvay.

**Robert (0477/23.09.07).**

**Après la marche**, nous rejoindrons en covoiturage le restaurant Black and White qui se situe aux Papeteries de Genval et c'est là que nous partagerons un repas qui, nous l'espérons, vous satisfera. Vous pouvez aussi nous rejoindre directement au restaurant si vous ne souhaitez pas faire la marche d'environ 5 km, facile et sur des chemins non boueux. Le repas commencera vers 12h00. Les conjoints des marcheurs sont les bienvenus.
Votre réservation sera faite par le paiement du repas, à savoir 40 euros par personne, tout compris, et ce, sur le compte de Monique Christiaens BE67 0001 4926 2687 **AU PLUS TARD LE 25 AVRIL 2017.**
Vous voudrez bien indiquer en communication votre choix pour le menu à savoir :
1 ou 2 ou 3 pour l'entrée, 4, 5 ou 6 pour le plat, 7 ou 8 pour le dessert.
Voici les choix :

| | | |
|---|---|---|
| Entrée | 1 | Croquette crevettes grises |
| | 2 | Potage de légumes de saison |
| | 3 | Assiette de gyoza au poulet (raviolis japonais) |
| Plat | 4 | Jambonnette de dinde farcie aux bolets et aux raisins, rösties |
| | 5 | Waterzooi de la mer, pn |
| | 6 | Assiette de sushis |
| Dessert | 7 | Mousse au chocolat |
| | 8 | Tiramisu |

Apéritif, vin (1 bouteille pour 2 personnes), eau plate et pétillante, café ou thé inclus. N'oubliez pas (surtout pour les dames …) de prendre vos escarpins à talon aiguille pour pouvoir vous changer avant d'arriver au resto !
Au plaisir de partager ce repas avec vous,

**Robert VE (0477/23.09.97)**

## Compte rendu de la conférence du 15/02/17

**«L'ARTHROSE, SES CAUSES ET SES REMEDES»** par Didier HENNE, kinésithérapeute.
C'est une maladie rhumatismale dégénérative et progressive qui peut nous toucher à des degrés divers dès les 50 ans et pour plus de 65% au-delà de 65 ans. **La dégradation du cartilage articulaire** entraîne souvent des douleurs, des raideurs, et une perte de fonctionnalité avec, parfois, la nécessité de la pose d'une prothèse articulaire (genou, hanche, main, pouce, ...)
Au cours de cet exposé (de 162 dias) donné avec professionnalisme et pédagogie, Mr HENNE, outre les causes et les facteurs conduisant à l'arthrose, évoque aussi les différents traitements possibles, ainsi que les attitudes préventives à avoir face à cette atteinte. On ne guérit pas **encore** de l'arthrose mais on peut ralentir son évolution : par des traitements thérapeutiques classiques (antalgiques, anti-inflammatoires, antirhumatismaux) ou alternatifs (nutrithérapie (compléments, ..), ostéopathie, acupuncture, …), avec quelques espoirs pour l'avenir : biomatériaux, biothérapies, … Il y a aussi la kinésithérapie, l'électrothérapie, la thermothérapie, l'hydrothérapie, ... Il y a aussi l'alimentation : ce qu'il faut éviter ! (alcool, viandes grasses, huile de palme, ..) et ce qu'il faut préférer ! (fruits, légumes, poissons, crustacés, huile d'olive et colza, ail, curcuma, laitages, thé vert, **l'eau,** …). La cuisson si possible <100°C, à la vapeur, et manger cru. **L'arthrose demande une gestion au quotidien** : contrôler son poids, ses activités, pratiquer un sport (marche, natation, vélo, …), …, adapter son milieu de vie (pour maintenir les positions du corps, surtout les positions lors des activités journalières, …), ses vêtements, ses chaussures, … Bougez, faites des exercices, … N'hésitez pas à vous documenter sur le sujet, par exemple chez « didierhenne@hotmail.com » ou auprès d'Eliane qui peut aussi fournir des fiches d'exercices.
Merci, Mr Didier Henne pour votre brillante conférence. **Louis H.**

## RAPPEL : Ciné-Rencontre le 10 mai 2017 - Film « DEMAIN » au CCRix

Pour les *membres d'énéo* uniquement (et les moins de 18 ans pour la 1ère séance) :N'oubliez pas de réserver vos *places gratuites* avant le 6 avril, auprès d'Eliane Tibaux, par e-mail : tib.el@skynet.be ou par téléphone, au 0497 19 88 15, en précisant si vous venez à 14h ou à 20h.
Passé cette date, la réservation, obligatoire, sera ouverte à tous et **se fera via le Centre Culturel au prix de 5€** (voir l'article qui paraîtra dans le Rixensart Info le 7 avril).

## Danse en ligne

En avril, il y aura cours de danse en ligne les mercredis 5 – 12 et 19 avril à 15h, donc pas d'interruption pour les vacances de Pâques.

# Activités permanentes réservées à nos membres

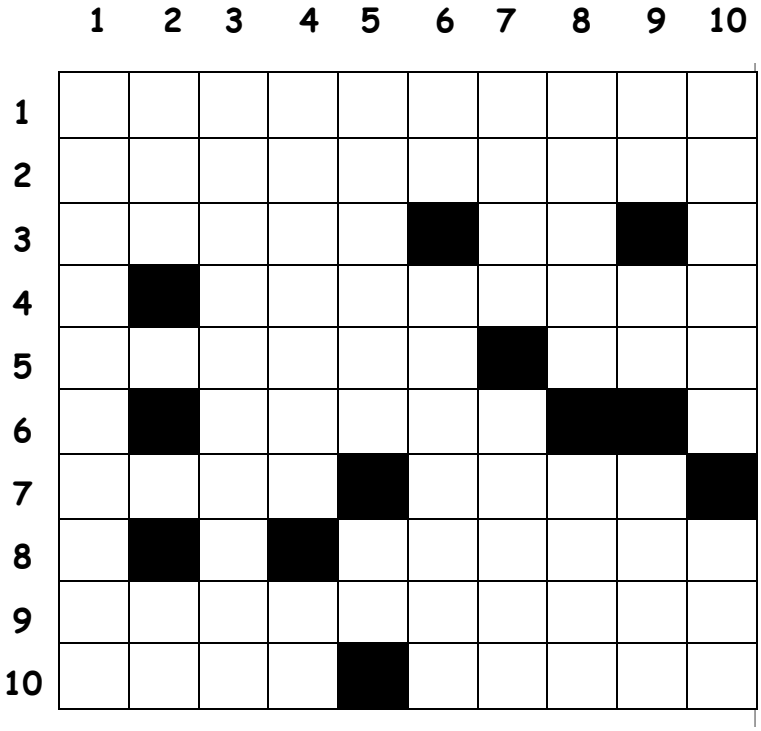
| Aquagym | Yoga | Gymnastique | Marche - Balade |
|---|---|---|---|
| Au bassin communal<br>Lundi 16h45 à 17h30<br>Vendredi 14h45 à 15h30<br>Tél. 02 653 20 58 | Au Mahiermont<br>Jeudi 9h30 à 10h30<br>Jeudi 10h40 à 11h40<br>Tél. 0497 19 88 15 | Centre sportif Rixensart<br>Mardi 09h50 à 10h50<br>Tél. 02 653 75 24 | Deux fois par mois<br>Tél. 02 652 34 52 |
| **Ping-Pong** | **Gym Abdos-stretch** | **Marche nordique** | **Danses folkloriques** |
| Ferme de Froidmont<br>Mardi 14h à 17h00<br>Jeudi 14H00 à 17h00<br>Tél. 02 653 82 55 | Espace Gym<br>17/203 Rue des Ateliers<br>Mercredi de 11h00 à 12h00<br>Tél. 0497 19 88 15 | RDV Parking<br>Fondation Folon<br>Mardi 14h30<br>Tél ; 02 653 66 92 | Espace Grimberghe<br>Rixensart<br>Vendredi 9h30 à 11h00<br>Tél. 02 653 66 54 |

**Coordination de nos activités sportives : Claude Moerenhout 02/653 20 58**

| Après-midis récréatifs | Ateliers d'écriture | Dessin et peinture | Scrapbooking | Informatique EnéOrdi-Cours |
|---|---|---|---|---|
| Mahiermont<br>Jeudi 14h00 à 17h00<br>Tél. 02 653 52 84 | 2ème et 4ème vendredis du mois<br>Tél. 02 653 34 97 | « Maison des Aînés »<br>Mercredi<br>14h00 à 17h00<br>Tél. 02 653 82 55 | 2ème mardi du mois<br>« Leur Abri »<br>Tél. 02 653 20 58 | Ss cure St Sixte<br>Rens. et inscriptions<br>Tél. 0495 46 99 78 |
| **Conversation anglaise** | **Conversation espagnole** | **Conversation néerlandaise** | **Patchwork** | **Voyages et conférences** |
| Mardi 10h30 à 12h00<br>Jeudi 11h00 à 12h30<br>Tél. 0472 26 51 85 | Jeudi 10h30 à 12h00<br>Tél. 0497 19 88 15 | Lundi 10h00 à 11h30<br>Tél. 0497 19 88 15 | Une fois par mois<br>Tél. 02 653 96 49 | 3ème mercredi du mois<br>Rens. et inscriptions<br>Tél. 02 653 39 88 |

Envoyez vos réponses à C. Lemoine, rue Etang Decellier, 4 à 1310 La Hulpe
E-Mail : manugerard@skynet.be avant le **20 avril 2017**

## A vos marques … Grille N° 4



***Horizontalement*** : 1.Sous les rayons 2.Flux très actuel 3.Mesure/ Note 4.Sas d'entrée 5.Non lisse/ Quintessence 6.Ingénieur croate 7.Souvent en bataille/ Peut être étoilé 8.Persiflage 9.Parsemer 10.Groupe sympa/ Peut être maritime

***Verticalement*** : 1.Gâteau pour une nonne? 2.Du peuple, c'est une feuille révolutionnaire/ Pige 3.Elle impose des régimes 4.Grands reptiles/ A son bassin en Italie 5.Prière/ La vache! 6.Peut être suivi de "bas" ou "haut"/ Russie blanche 7.Commercialisa les premiers moteurs à combustion/ Elle est positive 8.Chapeau claque/ Inscription sur une croix 9.La vache, le retour/ Lit de campagne/ Possessif 10.Auteur d'Œdipe/ Période

**Colette**

***Solution de la grille N° 3*** : Horiz. : 1.Cadenasser 2.Arabica/ Pu 3.Larron/ Thé 4. E / Jérémie 5.Noé/ T / Orbe 6.Duel/ Q / Eu 7.Ralingue/ R 8.Itinéraire 9.Een/ Vairon 10.Régressent