



Bulletin mensuel du CDC Eneo Rixensart n° 564 – octobre 2024

L'arbre ... un symbole de vie

L'automne est un moment de l'année où nous ne nous lassons pas d'observer les arbres et leurs couleurs chatoyantes. Les feuillus principalement évoquent un cycle, vu qu'ils se dépouillent et se recouvrent ensuite chaque année de nouvelles feuilles. Ils ont aussi la grande générosité de nous offrir de succulents fruits aux nombreuses vertus, ou encore de l'ombre en été.

L'arbre en général est un symbole et plusieurs espèces ont un symbole spécifique : le chêne symbolise la majesté, l'aulne le renouveau. La pollinisation de cet arbre a lieu très tôt dans l'année. Il constitue donc l'un des premiers signes du printemps qui arrive et de la renaissance de la nature après l'hiver.

Outre cela, la science nous apprend que les arbres peuvent aider à atteindre la neutralité carbone dans nos efforts de réduction des gaz à effet de serre, vus à présent comme un méfait de notre civilisation. Dans le domaine de la santé, des recherches sérieuses indiquent qu'ils peuvent nous transmettre de l'énergie par un contact physique adéquat.

L'Arbre de vie symbolise l'éternité qui puise sa force au centre de la terre grâce à ses racines profondes. Il est considéré comme porteur de force grâce à ses racines, aussi de stabilité et de persévérance.

Il est aussi un symbole universel de paix et d'harmonie. En méditation, il permet de se recentrer sur soi, d'apporter la paix intérieure et le calme.

Pas surprenant donc qu'il peut se transformer en bijou. Il est de bon ton de l'offrir comme cadeau de naissance ou pour un départ en retraite. L'Arbre de vie se retrouve sur des gravures, peintures, broderies, impressions ou sculptures depuis le début de l'histoire de nos civilisations.

Ou encore, l'arbre devient un support de notre pensée sous la forme "**d'arbre à idées**" à l'occasion de rassemblements extérieurs ou en miniature chez soi. Ce fut le cas lors de l'évènement "ZoomArt" à Rosières en 2017, initié par le Centre Culturel. N'est-ce pas une merveilleuse idée de lui permettre de devenir un relais de nos pensées ?

Observons-le, protégeons-le, ou même adoptons-le, c'est parfois possible.



Anne-Marie Robert

In memoriam

Nous avons le triste devoir de vous faire part du décès de :

- **Robert Ligon – Frère Marc**, né à Bruxelles le 8 avril 1932 et décédé à Genval le 22 août 2024.

La liturgie des funérailles a été célébrée en l’Eglise Saint-Sixte à Genval le 29 août 2024. L’inhumation a eu lieu au cimetière de Rosières.

Frère Marc – Robert Ligon, frère mariste de Genval, fut pendant plusieurs années membre d’Enéo Genval et distributeur bénévole de nos bulletins d’information. Il aimait aussi participer aux excursions avec Roger Javaux, qu’il aidait aussi à l’occasion, pour l’impression des bulletins.

Nous présentons nos très sincères condoléances à ses confrères de la Communauté de Genval et à sa famille, et particulièrement à ses cousines Thérèse et Miche Vanden Bossche.

Eliane

RAPPEL : Balade du mardi 01 octobre 2024 - JR – env. 3 km

Ouf, pour une fois, une promenade simple et reposante, peut-être aussi moins passionnante que les marches, mais à laquelle chacun pourra participer, quel que soit son niveau.

Le rendez-vous aura lieu rue d’Angoussart à Bierges, point de départ réel au numéro 14 à 10h00. Si vous avez des problèmes pour rejoindre ce lieu, dites-le-moi lors de l’inscription, nous trouverons certainement une solution.



Le drink d’après balade se fera probablement au Centre sportif de Rixensart.

Merci de vous inscrire auprès de moi par e-mail ou téléphone et de vous munir de 50 cents pour la participation et de petites coupures ou monnaie pour le drink.

A bientôt,

Robert VE (0477/23.09.97) – robertvanderelst@hotmail.com

Marche du vendredi 11 octobre 2024 - JR – env. 5 km

Si la météo nous le permet et pourquoi ne le ferait-elle pas, nous marcherons depuis les Papeteries vers ... les Papeteries en passant à proximité du Carpu.

Le rendez-vous aura lieu aux Papeteries de Genval, devant le magasin Action, place Vanderbecken à 10h00.

Le parcours est assez vallonné et les sentiers y sont parfois boueux. Je vous conseille donc de vous munir de bonnes chaussures et d’un bâton.

Le drink d’après balade sera pris au Black and White, aux Papeteries.

Merci de vous inscrire auprès de moi par e-mail ou téléphone et de vous munir de 50 cents pour la participation et de petites coupures ou monnaie pour le drink.

A bientôt,

Robert VE (0477/23.09.97) – robertvanderelst@hotmail.com



Le mercredi 30 octobre - Repas de chasse à la cascade de Coo

Ce mercredi 30 octobre, nous nous retrouverons au restaurant « Val de la Cascade » pour prendre notre repas de chasse au pied de la cascade de Coo. Cette activité est la dernière de la saison 2024 avant de prendre nos quartiers d'hiver. Nous espérons que vous lui ferez bon accueil. www.Valdelacascade.be

Horaire : La Mazerine : 10h00 Place de Genval : 10h15
 Fleuriste Leloup : 10h10 Gare de Genval : 10h20

Déroulement de la journée :
 Arrivée au restaurant pour 12h00.

Repas : Apéritif : ses mises en bouche et sa coupe de Crémant, offerts par l'Equipe Voyages.

Duo de ravioles de truite et cèpes, girolles, sauce à la bière d'Amélie de Vielsam et ses myrtilles.

Sorbet aux pommes vertes.

Civet de faon sauce grand veneur et garniture automnale.

Poires aux quatre épices et sa boule de vanille.

Forfait boisson : vin, eaux et café compris.

Temps libre et retour vers Genval à 16h00.

Inscription :

1. Téléphoner à M-Th Geirnaert au 02 653 28 69 entre 17h et 19h.
 Le jeudi 10 octobre et le vendredi 11 octobre.

2. Verser la somme de 90€ pour le mercredi 23 octobre sur le compte
 BE35 0682 2726 2337 de ENEO Voyages.



Rappel : L'embarquement pour Rouen le 06.10 se fait sur le parking du Delhaize.

L'Equipe Voyages.

Conférence du 2 octobre au Mahiermont : BELRAI, outil d'évaluation de l'autonomie dans la vie quotidienne – 14.00 à 16h00 - Mahiermont

Les activités de la vie quotidienne sont essentielles pour permettre de rester à domicile.

Quels sont les outils scientifiques disponibles "déclencheurs" qui poussent à décider de passer en résidence service ou en Maison de Repos et de Soins ou rester chez soi ? L'INAMI et le SPF Sécurité sociale, via l'AVIQ en Wallonie, mettent en place BELRAI, une suite d'outils scientifiques d'évaluation et de mesure de l'autonomie dans la vie quotidienne, accompagné de propositions de protocoles de soins.

La deuxième partie de la conférence illustrera un exemple de protocole pour une stabilisation, voire un regain possible de l'autonomie, avec sept "pistes" pratiques basées sur l'alimentation et les plantes, spécifiquement pour les cas d'Alzheimer.

Inscriptions auprès d'Eliane Tibaux, par mail à tib.el@skynet.be ou par tél 0497 19 88 15.

Olivier VANDERMEERSCH, le conférencier

Enéo soutient la PARTICIPATION CITOYENNE des aînés

Dans un monde confronté à diverses crises, **sanitaires, énergétiques et écologiques** récurrentes, la menace du repli sur soi est omniprésente.

Pour notre mouvement Enéo, l'engagement citoyen des aînés englobe des activités variées telles que participer à des débats, voter, ou s'impliquer dans des organisations politiques, nécessitant parfois des compétences spécifiques et une compréhension approfondie des enjeux sociaux et politiques. Enéo, conscient de ces besoins, déploie diverses activités de sensibilisation et de soutien destinées à équiper les aînés afin qu'ils puissent participer efficacement à la société. Par exemple, le mouvement propose des ateliers, des consultations et des espaces de débat qui permettent aux seniors de tester la participation démocratique et d'enrichir le dialogue public avec leur vécu ou leurs recommandations.

Enéo s'efforce donc de contrer cette tendance au repli en renforçant les capacités des aînés à interagir et en facilitant leur engagement actif. Enéo développe en ce moment une stratégie de communication dans ce domaine. Plus d'infos à venir ultérieurement sur ce sujet.

Source : Site Enéo Brabant wallon.

Exemple d'engagement citoyen fructueux en Suisse (avril 2024)

"Depuis neuf ans, nous nous battons pour la justice climatique avec le soutien de Greenpeace Suisse. Alors que nous n'avons pas été entendues par les tribunaux suisses, la CEDH (Cour européenne des Droits de l'Homme) confirme que la protection du climat est un droit humain.

"Je suis bouleversée et extrêmement fière que les femmes âgées aient enfin obtenu justice" déclare la principale avocate des Aînées pour le climat suisse.

L'importance de cette décision est inestimable, et particulièrement à l'échelle internationale pour d'autres actions en justice liées au climat.

De manière générale, les glaciers payent un lourd tribut au changement climatique. La décision de la Cour **Anne-Marie**



Mérites Sportifs 2024

Félicitations à **Pierre Chaidron**, animateur du « Nordic Club Rixensart » depuis de nombreuses années et toujours aussi apprécié de ses membres, qui a reçu le Prix de la Commission des Sports ce 1^{er} septembre.

Nous connaissons Pierre aussi déjà depuis longtemps à Enéo Genval où il suit assidûment le cours de gymnastique le mardi au Centre Sportif et la Gym-Stretching avec Didier le mercredi. C'est un compagnon discret mais toujours très gentil, serviable, d'humeur égale.

En plus de sa participation aux activités sportives, Pierre a toujours fait partie de chorales et a aussi rejoint notre groupe vocal. Encore merci, Pierre, pour tout ce que tu fais mais aussi pour ce que tu es et bravo pour cette belle reconnaissance !



De son côté, Pierre a remercié les membres du CDC Enéo Rixensart : " Je n'ai pas vraiment compris comment la Commission des Sports de Rixensart m'avait retenu, ni votre complicité éventuelle. Mais la surprise n'enlève ni mon plaisir ni ma fierté ; au contraire, elle l'augmente. Merci encore, Pierre. "

Eliane

Séance d'accueil des nouveaux membres du CDC Enéo Rixensart

Poursuivant une première initiative entamée en 2023, une nouvelle séance d'accueil sera organisée le 22 octobre à 14h00.



Nous pensons que ce serait joindre l'utile à l'agréable que les nouveaux membres puissent faire plus ample connaissance entre eux et avec les bénévoles de notre association, et en même temps prendre connaissance de l'ensemble des activités d'ENEO via nos responsables d'activité.

Nous organisons donc une petite rencontre autour d'un verre au Mahiermont, 12, rue J.B Stouffs, 1332 Genval, à savoir une des salles où nous organisons différentes activités.

Eliane

Le guichet numérique élargit ses disponibilités

Une **nouvelle permanence** est à présent disponible dans les locaux du CPAS, 9 rue de Messe, à Rixensart, les mercredis de 13h05 à 16h45.

**Le Guichet
Numérique**

Cette disponibilité s'ajoute aux séances du mardi et du mercredi de 13h05 à 16h45 et du vendredi de 9h05 à 12h30, sur rendez-vous, à la bibliothèque de Genval.

Les inscriptions se prennent comme d'habitude auprès de la bibliothèque de Genval au 02 653 40 47 OU via genval@bibliorix.be. Cette aide numérique est gratuite.

Des ordinateurs publics et Internet sont disponibles en accès libre pendant les heures d'ouverture de la bibliothèque. Public : adultes, coût d'entrée : gratuit.

André B.

'Café Papet' à Rixensart

Le service social de Rixensart propose désormais aux aînés rixensartois "un **café papote**" au sein de la Maison des Papeteries le 2^{ème} mardi du mois de 14 à 16h.

Si vous souhaitez faire des nouvelles rencontres et passer un moment convivial, rejoignez-le ! C'est gratuit et sans inscription.

Les dates jusqu'à la fin de l'année sont : 08/10, 12/11 et le 10/12 à la Maison des Papeteries, 19a rue des Ateliers à Genval.



Fabienne Ernotte l'a essayé pour nous et dit : les personnes présentes étaient contentes de l'initiative. On y verra sans doute toujours un membre d'Enéo qui pourra parler de son expérience. Pas nécessaire d'être présent à chaque séance. Les personnes souhaitent juste communiquer, papoter et faire des rencontres.

Eliane

Le passage de l'heure d'été à l'**heure d'hiver** en Belgique se déroulera le week-end du 26 octobre 2024, dans la nuit du samedi à dimanche. On pourra retarder les pendules.





Activités permanentes réservées à nos membres



CULTURE - LOISIRS		SPORTS	
Après-midis récréatifs (cartes, jeux, broderie, tricot, etc)	Jeudi 14h00 à 17h00 Tél. 0478 62 77 58 fabiennepirart4@gmail.com	Aquagym	Lundi 16h45 à 17h30 Vendredi 14h45 à 15h30 Tél. 02 653 20 58
Atelier d'écriture	1er et 3 ^{ème} vendredi du mois Tél. 0496 308 577	Danses folkloriques	Vendredi 9h30 à 11h00 Tél. 0477 541 988
Dessin et peinture	Mercredi 14 à 17h00 Tél. 02 759 49 73	Danse en ligne	Mercredi 14h30 à 15h30 Tél. 0497 19 88 15
Scrapbooking	2 ^{ème} mardi du mois Tél 0475/97 46 99	Gymnastique	Mardi 09h50 à 10h50 Tél. 02 653 75 24
Guichet numérique	Sur RDV Tél : 02 653 40 47	Gym Abdos-Stretch	11h00 à 12h00 Mardi - 0494/69 58 09 Mercredi - 02/354 95 25
Conversation anglaise	Lundi 10h à 11h30 Jeudi 11h00 à 12h30 Tél. 0472 26 51 85	Qi Gong	Mercredi 16 à 17h Tél 0497 19 88 15
Conversation espagnole	Jeudi 10h15 à 11h45 Tél. 02 653 36 92	Gym-Pilates	Lundi de 15 à 16h Tél 0494 69 58 09
Conversation néerlandaise	En ré-organisation	Ping-Pong	Mardi 14h à 17h00 Jeudi 14h à 17h cxho@me.com 02 653 29 59
Conférences	Une fois par mois Tél. 0496 02 60 65	Yoga	Jeudi 9h30 à 10h30 OU 10h40 à 11h40 Tél. 0497 19 88 15
Voyages et excursions	3 ^{ème} mercredi du mois Renseignements et inscriptions Tél. 02 653 28 69	Marche/Balade	1 fois / mois Tél : 0477 23 09 97 robertvanderelst@hotmail.com
Groupe vocal	Vendredi 14h00 Tél 0477 734 854	Marche nordique	Lundi 9h30 Tél 049481 13 46 Mardi 9h30/10h45 Tél 02 6536692

A vos marques ... Grille N° 10

Envoyez vos réponses à C. Lemoine, rue Etang Decellier, 4 à 1310 La Hulpe
E-Mail : manugerard@skynet.be avant le **20 oct 2024**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2						■				
3										■
4						■		■		
5			■							
6				■						
7		■								■
8					■		■			
9				■	■					
10						■				

Horizontalement : 1.Courant d'art 2.Influença La Fontaine/Déchiffrées 3.Grotesques 4.A partir de l'iris/Connu 5.Femme célèbre/Sur différentes hauteurs 6.Sensibilité photographique/Exaltation 7.Passage 8.Sans tares/Le Corcovado le domine 9.Fait du tort/Réprimande 10.Déploie/Race

Verticalement : 1.Sieste 2.Mort et ressuscité/ Posséda 3.Mauricien disparu/Qui s'y frotte s'y pique 4.Encore une qui pique/Désinence latine 5.Aide en cuisine 6.Ses arènes sont connues 7.Illicite/Agent débutant 8.Fait errer le juif/ Agacé 9.Rites/Particule 10.Préposition/ Abîmeront

Colette

Solution de la grille n°9 : Horiz. : 1.Réservoirs 2.Acacias/UE 3.Noblesse/ R 4.Dura/ Tatar 5.Oléine/Ace 6.Ne/Ramages 7.Née/Genet 8.Estran/Son 9. U / Ointe/Ni 10.Recto/Noël