

## Bulletin mensuel du CDC Enéo Rixensart n° 573 – juillet 2025

### Devenir, être ou rester optimiste

Nous lisons ou entendons tous les jours que notre monde est en proie à de nombreuses situations difficiles. Elles sont indéniables et des mots résonnent tous les jours dans nos oreilles : Gaza, la guerre en Ukraine et ailleurs. Ou encore les résultats de scrutins ici et là qui font croire que des citoyens, pratiquement partout dans le monde, ont oublié les horreurs du début du siècle dernier. Plus près de nous les médias relayent des informations inquiétantes venant de citoyens qui mettent en danger notre vie et notre bien-être.

D'autre part, la littérature nous apporte des récits de personnages en quête d'optimisme. Un des principaux noms qui vient à l'esprit est Candide de Voltaire. **Candide ou l'Optimisme** est un conte philosophique de Voltaire publié en 1759. Candide est un jeune homme naïf, élevé dans l'idée que "tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes possibles" par son précepteur Pangloss.

Au fil de ses aventures, Candide est confronté à de nombreuses épreuves, telles que la guerre, la souffrance et la trahison, ce qui le pousse à remettre en question l'optimisme de son précepteur. Finalement, il conclut que le bonheur réside dans le travail et l'action, et il critique l'optimisme excessif.

Et **Nous**, avons-nous des précepteurs adaptés à notre époque qui peuvent nous aider à construire notre optimisme ? Devenir ou rester optimiste est un processus qui demande de la conscience de sa situation personnelle, et souvent un effort volontaire pour changer son regard sur les situations.



- **Rechercher le positif** : il y a souvent un élément bénéfique sur le long terme dans les épreuves.
- **Reformuler les pensées négatives** : au lieu de dire " *Je n'y arriverai jamais*", on dira " *Ce sera difficile, mais je peux essayer et apprendre* ".
- **Tenir un journal des succès** : noter chaque jour des choses positives de la journée, même infimes. Cela entraîne le cerveau à repérer ce qui va bien plutôt que ce qui va mal.
- **Limiter les influences toxiques** : actualités anxiogènes, personnes négatives ou cyniques.
- **Chercher des modèles inspirants** : lectures, témoignages.
- **Méditation, respiration, pleine conscience, sport** : elles aident à prendre du recul sur les pensées négatives.
- Avancer vers des **buts concrets, même petits** - ils sont peut-être dans notre jardin. Ils nourrissent l'espoir.

Espérons donc trouver de nouveaux optimistes !

**Anne-Marie Robert**

## In Memoriam

- **Christian DELPORTE**, époux de Marie-Claire CARTON, né à Dour le 31 mai 1945 et décédé à Wavre le 24 mai 2025. La messe de funérailles a été célébrée en l'église Notre-Dame d'Espérance de Louvain-la-Neuve le 28 mai 2025. La crémation et le dépôt de l'urne funéraire dans le caveau de famille de Moulbaix ont eu lieu dans l'intimité. Christian était membre de notre club de ping-pong depuis l'an dernier, avec son épouse à qui nous présentons nos plus sincères condoléances.

## Mouvements parmi nos bénévoles - certains remplacements requièrent une attention à très court terme

Le remplacement d'Eliane a été évoqué à maintes reprises. Dès ce début juillet, le profil d'Eliane change car une candidate à la présidence a été présentée au Comité : Chantal Van Ryckegem, jeune pensionnée et membre de l'aquagym depuis quelques années. Elle va faire le tour des activités et sera alors présentée aux membres. Elle verra avec Eliane et les autres membres du Bureau les différentes tâches à accomplir. Une assemblée générale sera convoquée en fin d'année et un vote sera organisé pour l'élection à la présidence. Si d'autres candidats se proposent encore d'ici la fin de l'année, ils suivront le même parcours. Eliane restera responsable du yoga, du Qi gong et suppléante à la danse en ligne ainsi que membre du Bureau jusqu'à la fin de l'année.

Pour la rédaction du Bulletin, Anne-Marie Robert et Philippe Liesse forment la nouvelle équipe. Les articles seront donc à adresser à [amrobert@outlook.be](mailto:amrobert@outlook.be) ou à [liphi46@gmail.com](mailto:liphi46@gmail.com).

Nous devons mentionner le départ d'Isabelle De Block pour des raisons personnelles. Vous savez tous combien Isabelle était impliquée dans l'organisation de nos "**événements**", **goûters** et conférences liées à nos activités **d'éducation permanente**. Ces activités peuvent être scindées. Ainsi, Fabienne Ernotte accepte de prendre en charge l'organisation des deux goûters annuels. Nous recherchons donc un/une bénévole pour l'éducation permanente.

A court terme aussi, Robert Vander Elst a mentionné qu'une ou deux personnes bénévoles sont recherchées pour organiser et accompagner nos **marches**, tant appréciées comme activité physique régulière et bienfaisante à la santé de nos membres. Ces personnes devraient être opérationnelles pour le début de 2026, donc une courte période conjointement avec Jeannine et Robert serait la bienvenue.

A moyen terme, nous devons aussi rechercher un(e) ou deux remplaçant(e)s pour Robert et Jeannine pour la trésorerie, la gestion des cotisations et la tenue du fichier des membres. Une période de formation pratique est bien sûr à prévoir là aussi, avec Jeannine et Robert.

Nous devons aussi mentionner qu'une réorganisation de la **chorale** "Enéochoeur" a pu être réglée en interne. Catherine Guillaume en sera la nouvelle responsable (son téléphone est repris en page 6).

Du côté des bonnes nouvelles, nous rappelons l'article paru en juin, vous informant que Claire Poelmans se propose de relancer une table de **conversation néerlandaise**. Nous espérons recevoir des inscriptions pour concrétiser ce projet.

Nous comptons sur vous, car il nous est impossible de demander plus de prestations venant des autres bénévoles actuel(le)s. Nous publierons dès que possible une version mise à jour de notre organigramme. Nous vous remercions beaucoup pour votre attention et vous demandons de contacter notre secrétaire, Françoise Poskin, tél 0494 69 58 09 ou [francoise.poskin@hotmail.com](mailto:francoise.poskin@hotmail.com), pour toute question ou réaction de votre part. Elle les transmettra aux membres du Bureau.

*Pour les membres du Bureau, Anne-Marie Robert*

## Nouveaux développements concernant le "certificat médical annuel" d'ÉnéoSport

Le bien connu "**Certificat de Non-Contre-Indication (CNCI)**", à fournir chaque année pour la pratique sportive des aînés, est en cours d'évolution ! À partir du 1er septembre 2025, ÉnéoSport remplacera le CNCI par un formulaire de santé à **compléter par chaque membre**. Le but est une meilleure adaptation aux recommandations médicales qui privilégient la **prévention ciblée et la responsabilisation individuelle**. L'évolution du CNCI s'articule selon les points suivants :

- **Objectif:** Le CNCI visait à s'assurer qu'une activité sportive ne présente pas de contre-indication pour la personne qui la pratique.
- **Remplacement:** Désormais, un formulaire de santé remplacera le CNCI pour les activités proposées par ÉnéoSport.
- **Responsabilisation:** Ce formulaire **devra être rempli régulièrement par chaque participant pour évaluer sa condition physique**.

Le formulaire rempli doit être gardé à disposition, mais non remis.

Nous reviendrons sur le sujet prochainement en apportant des informations concernant **un formulaire type** d'évaluation de condition physique, tel qu'il peut être utilisé par chacun.

*Anne-Marie et Eliane et Françoise*

## Marche du vendredi 11 juillet – Parc Solvay – env. 5 km

Nous profiterons une nouvelle fois de cette magnifique ressource de promenade que constitue le Parc Solvay. Le rendez-vous est fixé au parking Folon (parking de Gaillemarde) à 10h00.

Le parcours est facile, peu de dénivelé et le revêtement des allées est sans problème. Equipez-vous quand même comme vous le pensez, c'est vous qui voyez ...

Merci de vous inscrire auprès de moi par e-mail ou téléphone et de vous munir de petites coupures ou monnaie pour le drink qui sera pris à la taverne de l'Homme bleu (au musée Folon) si l'horaire le permet.



Nous cherchons quelqu'un pour guider une marche au mois d'août et j'espère bien trouver un volontaire lors de cette marche au Parc Solvay. Je l'en remercie d'avance.

Robert VE (0477/23.09.97) – [robertvanderelst@hotmail.com](mailto:robertvanderelst@hotmail.com)

**Robert**

## Calendrier des activités en juillet et août

**Conversation espagnole** : La dernière séance aura lieu le 3 juillet. Reprise le 18 septembre.

**Conversation anglaise du lundi** : suspension du 7 juillet au 25 août.

**Yoga** : Kirti souhaite prendre congé du 1er juillet au 8 septembre, mais une permanence sera assurée pour les deux cours. En juillet, Chantal donnera les deux cours, ensuite Alexandre donnera les deux cours aussi, jusqu'au retour de Kirti.

La **gymnastique** ne s'arrête pas en été mais se déroulera à la Maison Rosiéroise, voir la responsable.

**Danse en ligne** : sera à l'arrêt en juillet et en août.

**Qi Gong** : Martina pourrait donner quelques cours en juillet ou en août : se renseigner auprès d'Eliane au 0497 19 88 15 ou par mail à [eneogenval@gmail.com](mailto:eneogenval@gmail.com)

**Il est toujours conseillé de se renseigner auprès des responsables, voir page 6 du Bulletin.**

## Le mercredi 16 juillet - Le musée MUDIA à Redu et le Fourneau Saint-Michel

Niché au cœur de Redu, le village du livre, le Mudia propose un voyage fascinant à travers sept siècles d'art. Le tout est présenté de manière ludique et interactive.

Vous pourrez créer votre propre œuvre impressionniste avec un pinceau numérique. Cette visite sera accompagnée par un guide.

Après le repas pris à Redu, nous irons au Fourneau Saint-Michel à Saint- Hubert pour une visite guidée du musée de la Vie rurale en Wallonie et ses maisons d'autrefois,

[www.mudia.be](http://www.mudia.be) ou [www.fourneausaintmichel.be](http://www.fourneausaintmichel.be)

<b>Horaire.</b>	Delhaize Genval 8h00	Place de Genval 8h15
	Leloup 8h10	Gare de Genval 8h20.

### **Déroulement de la journée.**

10h00.	Accueil café et début de la visite.
12h30.	Repas à l'Auberge Gourmande de Redu. Les boissons ne sont pas incluses.
14h30.	Visite guidée du musée de la vie Wallonne (musée en plein air).
17h00.	Retour vers Genval.

### **Pour s'inscrire.**

1. Téléphoner à MTh Geirnaert au 02 653 28 69 entre 17h et 19h.  
Les mardi 8 juillet et mercredi 9 juillet.
2. Verser la somme de 90€ sur le compte BE35 0682 2726 2337 d'Enéo Voyages.  
Pour le vendredi 11 juillet.



***L'Equipe Voyages.***

## Repas convivial - Genval - 9 septembre

Nous avons le plaisir de vous annoncer le retour d'une initiative, introduite précédemment, qui vise à permettre à nos membres de se retrouver pour un déjeuner convivial.

L'idée de proximité est importante car elle offre une possibilité de rencontre pour nos membres qui ne peuvent plus participer à nos excursions ou voyages. Bien entendu tous nos membres, qui le souhaitent, sont cordialement invités à participer.

Le restaurant choisi est le **Black & White**, situé **aux Papeteries**, que de nombreux membres connaissent certainement. La date est donc le 9/09 et le prix pour le déjeuner, 3 services et boissons comprises, sera autour de 50€, selon les choix et prix du moment. Réservez donc cette date, nous reviendrons ultérieurement avec des précisions sur le menu et comment s'inscrire.

Nous espérons que vous apprécierez cette occasion de se retrouver autour d'un sympathique repas.



***Anne-Marie***



## Séjour à Stellamaris



La maison de vacances « Stellamaris », sur la "**Côte d'Opale**", a accueilli le groupe de gym Énéo Genval pour un bref séjour (4 jours), mais combien riche en découvertes.

De la visite à Berck-sur-mer à la Chartreuse de Neuville, en passant par la Cave du Perlé et le Centre de découverte de la pêche en mer, tout était fait pour bousculer notre train-train habituel. Une croisière en baie de Canche est venue nous mettre l'eau à la bouche pour contempler les phoques se prélassant au soleil.

Le centre d'accueil comprenait aussi une piscine couverte qui a permis à certaines et certains de remplacer la gymnastique habituelle par de l'aquagym, ce qui n'était vraiment pas pour déplaire. Une sortie « réussie », à tous points de vue, selon un avis unanime ! À renouveler !

**Philippe Liesse**

## Action de récolte d'ordinateurs à recycler !

Vous êtes probablement au courant que Microsoft va forcer tous les utilisateurs de Windows 10 de passer à Windows 11.

Malheureusement, toutes les machines ne pourront pas y répondre techniquement. Celles qui ont 8 ans et plus risquent d'être déposées dans le parc de recyclage même si elles fonctionnent encore admirablement bien.

Dans ce contexte, le Guichet numérique propose de recycler les anciens ordinateurs portables si vous êtes d'accord de nous les céder au lieu de les envoyer à la casse.



Nous avons proposé à la bibliothèque De Troyer de faire un appel aux dons pour équiper leurs salles de lecture de PC portables recyclés. Nous avons proposé à la directrice d'installer sur ces machines un système d'exploitation appelé Linux Mint. Si cette action rencontre un succès, nous pourrions proposer la même démarche pour la Bibliothèque de Froidmont.

Ce système est réputé sûr et peu gourmand en ressources informatiques. Ce système d'exploitation fait exactement la même chose que celui de Microsoft (messagerie électronique, recherche sur internet, gestion photos, bureautique courante avec Libre Office, gestion de la musique, visioconférence, logiciels courants de Google, jeux..).

Nous sommes quelques assistants numériques à utiliser ce système et nous pourrions accompagner les lecteurs dans l'utilisation de ces logiciels. En conclusion, si vous avez l'intention de participer à cette action en nous cédant votre vieux PC portable, prenez contact avec **Fabienne Ernotte** au 0476 31 25 55. En vous remerciant d'avance.

**André Brigode**



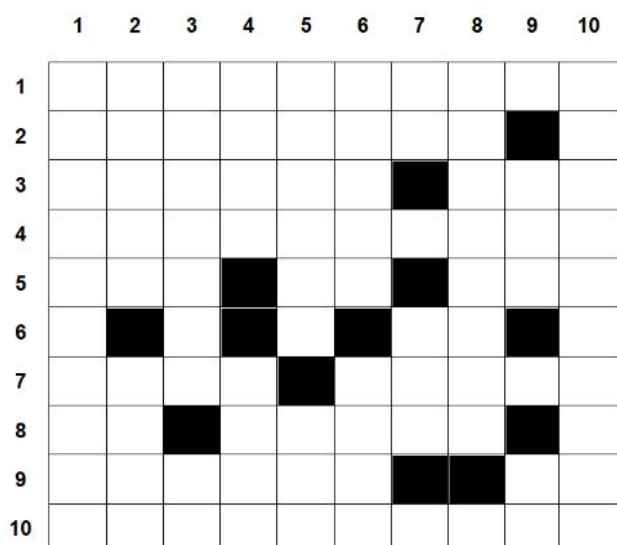
## Activités permanentes réservées à nos membres



CULTURE - LOISIRS		SPORTS	
<b>Après-midis récréatifs</b> (cartes, jeux, broderie, tricot, etc)	Jeudi de 14h00 à 17h00 Tél. 0478 62 77 58 fabiennepirart4@gmail.com	<b>Aquagym</b>	à l'arrêt à partir de mai 2025 pour cause de travaux de rénovation.
<b>Atelier d'écriture</b>	1er et 3 <sup>ème</sup> vendredi du mois Tél. 0496 308 577	<b>Danses folkloriques</b>	Vendredi de 9h30 à 11h00 Tél. 0477 54 19 88
<b>Dessin et peinture</b>	Mercredi de 14 à 17h00 Tél 0476 307 465	<b>Danse en ligne</b>	Mercredi de 14h30 à 15h30 Tél. 0476 69 24 05
<b>Scrapbooking</b>	2 <sup>ème</sup> mardi du mois, de 9 à 12h00 Tél 0475 97 46 99	<b>Gymnastique</b>	Mardi de 09h50 à 10h50 Tél. 02 653 75 24
<b>Guichet numérique</b>	Sur RDV Tél : 02 653 40 47	<b>Gym Abdos-Stretch</b>	De 11h00 à 12h00 Mardi - 0494/69 58 09 Mercredi - 02/354 95 25
<b>Aide informatique individualisée</b>	Sur RDV, à domicile Tél. 0476 31 25 55	<b>Qi Gong</b>	Mercredi de 16 à 17h Tél 0497 19 88 15
<b>Conversation anglaise</b>	Lundi de 10h à 11h30 Jeudi de 11h00 à 12h30 Tél. 0472 26 51 85	<b>Ping-Pong</b>	Mardi de 14h à 17h00 Jeudi de 14h à 17h cxho@me.com 02 653 29 59
<b>Conversation espagnole</b>	Jeudi 10h15 à 11h45 Tél. 02 653 36 92	<b>Gym-Pilates</b>	Lundi de 14.00 à 15h00 Tél 0494 69 58 09
<b>Conversation néerlandaise</b>	<b>Reprise en septembre</b> 0475 79 77 38	<b>Marche nordique</b> <b>Marche avec bâtons</b>	Lundi 9h30 Tél 0494 81 13 46 Mardi 10h Tél 0496 10 15 88
<b>Conférences</b>	Durant les mois d'hiver Tél. 0472 26 51 85	<b>Marche/Balade</b>	1 fois / mois Tél : 0477 23 09 97 robertvanderelst@hotmail.com
<b>Voyages et excursions</b>	3 <sup>ème</sup> mercredi du mois Renseignements et inscriptions Tél. 02 653 28 69	<b>Yoga</b>	Jeudi de 9h30 à 10h30 OU de 10h40 à 11h40 Tél. 0497 19 88 15
<b>EnéoChoeur</b>	Vendredi de 14h30 à 15h30 Tél 0487 21 57 67		

### A vos marques ... Grille N° 7

Envoyez vos réponses à C. Lemoine, rue Etang Decellier, 4 à 1310 La Hulpe  
E-Mail : [manugerard@skynet.be](mailto:manugerard@skynet.be) avant le **20 juillet 2025**



**Horizontalement** : 1.Ont des taches de naissance  
2.Touchant 3.La chance...aux audacieux/Ajout  
4.Grade de Mère 5.Se rendra/Dénonciateur/  
Poisson 6.Symbole 7.Ancien camp de nudistes ?/  
Mouvement d'eau 8.Lit de campagne/Attaque d'un  
sens 9.Aminci/Précède dit, parfois. 10.Semblable  
de part et d'autre

**Verticalement** : 1.Esquisseras 2.Filial ou  
romantique/Sa fée est électrique  
3.Ratage/Diffusée à la radio 4.Petit fruit/Coule  
5.Avec ou sans barreur/ça saute 6.Quelle tarte !/  
C'est passé 7.A la mode/Déformé 8.Ancien  
Toscan 9.Grimpeur coloré/Question de choix  
10.Habitante de l'Altai .

**Colette**

**Solution de la grille n°6** : Horiz. : 1.Cavalières 2.Apiculture 3.Tests/Aber 4.Arti/Clé / F 5.Couvaison  
6. O / Lent/Lob 7.Mie/Nèpe/ A 8.Bu/Fureurs 9.Eléments/ T 10.Sénile/ENA