

L'art de la Cuisine

Il y a quelques semaines encore, la "cuisine" était une de nos principales préoccupations à l'approche des fêtes. Cuisiner peut être perçu comme un défi, une aventure, un plaisir, des bons moments conviviaux et autres...

Commençons par remercier tous ceux autour de nous qui, chaque jour ou occasionnellement, relèvent le défi de satisfaire nos envies, d'apporter de nouvelles saveurs et aussi combler nos besoins vitaux par la cuisine de tous les jours. Un grand merci à eux !



Au fait, depuis quand existe l'activité "cuisine" ? J'ai lu qu'il y a des indices anciens sérieux çà et là. Les premières traces de préparation de repas à l'aide d'ustensiles dateraient de 1,5 million d'années et ont été retrouvées au Kenya. La découverte du feu par l'Homo Erectus marque certainement le début de la cuisine. Ensuite chaque siècle a apporté sa pierre à l'édifice. Mais la culture culinaire française est souvent mise en exergue et s'imposa rapidement comme une cuisine raffinée qui a conquis l'Europe et l'Amérique.

Pendant de nombreux siècles, le grand art culinaire était avant tout réservé à la noblesse. Les monastères avaient le rôle de centres culturels, où des recettes étaient échangées. La majorité de la population se contentait de plats simples à base d'ingrédients régionaux. C'est ainsi que de nombreux plats régionaux virent le jour.

Sans surprise, le véritable art culinaire classique est apparu sous le règne de Louis XIV !

La grande cuisine se développa sans cesse. Des grands chefs, comme Georges Auguste Escoffier (1846-1935), misent sur le détail de la présentation des plats ; les suites de mets sont minutieusement élaborées et présentées de manière esthétique. Le célèbre Paul Bocuse (1926-2018) est considéré comme l'un des principaux pionniers de ladite "nouvelle cuisine". Et ... un nombre croissant de femmes deviennent des "chefes".

Revenons-en à nous, les citoyens d'aujourd'hui. Le choix des aliments joue un rôle de plus en plus important dans notre société. Divers systèmes de restauration existent. Qu'il s'agisse de circuits courts, de bio, de food trucks, de cuisine fusion (qui mêle différentes spécialités), de cuisine régionale ou exotique, ou de la cuisine moléculaire, les tendances alimentaires sont variées et très populaires. Dans les foyers, la cuisine n'est plus seulement un moyen de se nourrir mais devient un véritable loisir, un art de vivre.

Parallèlement, nous mangeons de plus en plus à l'extérieur. Une étude de 2015 affirme que 14% des Européens mangent 1 à 2 fois par semaine au restaurant. En 2019, 39% des Britanniques ont mangé à l'extérieur une fois par mois, 34% plusieurs fois, ... et 9% plusieurs fois par semaine. **Quoi qu'il en soit, bon appétit !**

Anne-Marie Robert

In Memoriam

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

- **Marie-Jeanne Quach**, veuve de Louis COLLINET, née à Hanoï (Vietnam) le 17 octobre 1939 et décédée à Ottignies le 28 décembre 2023. La liturgie des funérailles, suivie de l'inhumation au cimetière de Genval, a été célébrée en l'église paroissiale Saint-Pierre de Genval (Maubroux) le 4 janvier 2024. Il y a quelques années, Marie-Jeanne était une participante régulière de nos voyages et excursions. Plusieurs de nos membres ont suivi des cours de Qi Gong ou Tai-chi chez elle. Récemment, elle jouait encore au scrabble avec ses amies lors de nos après-midis récréatifs du jeudi au Mahiermont.

Nous présentons nos très sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

Eliane

Précisions de dates pour Qi Gong et danse en ligne

Il y aura cours de Qi Gong les mardis 6 et 27 février à 10h15 ; et les mercredis 7, 14 et 21 février à 16h.

Pas de danse en ligne ni de Qi Gong lorsqu'il y a des conférences, à savoir les 28 février et 6 mars (congés scolaires aussi).

Eliane

Retour sur un bon moment de fin d'année - le Goûter de Noël du 16 décembre 2023

Beau succès de notre goûter de Noël qui a connu bien des rebondissements dans l'inscription des participants.

Le goûter a illustré, si besoin est, que le malheur des uns, atteints de la grippe ou du covid, a fait le bonheur de nombreux autres. Bon nombre d'inscrit(e)s, initialement en liste d'attente, ont ainsi pu être repêchés ! Nous en retiendrons qu'il ne faut jamais se décourager.

Dans une salle joliment décorée, après les bulles pétillantes, le café était accompagné d'un délicieux morceau de bûche.

Le Père Noël est ensuite venu en personne remettre à chacun un cougnou, pendant que Tino Rossi nous rappelait le chant classique de Petit Papa Noël.



Merci encore aux bénévoles qui ont dressé les tables, fait le service, et tout remis en ordre, dans la joie et la bonne humeur !

Eliane

Prochaine initiation à la Marche Nordique

Pour celles et ceux qui veulent découvrir les techniques de base et les bienfaits de la marche nordique, énéoSport Brabant Wallon organise une « **Découverte Marche Nordique** » le 15 mars à 9h30 et 11h au Parc Solvay à La Hulpe.

Une **initiation à la marche nordique** en 5 séances sera aussi organisée au Parc Solvay à La Hulpe les vendredis 29 mars, 5, 12, 19 et 26 avril au **prix de 45€** pour les 5 séances.



Renseignements et inscriptions auprès de **Françoise Poskin**

Inscriptions attendues avant le 12 février

GSM : 0494 69 58 09 ou email : francoise.poskin@hotmail.com

Marche du samedi 10 février 2024 – Genval et son lac - +/-5 km

Petit air de printemps ? lac gelé ?

Tout est possible en ce début février, mais en tout cas le lac de Genval sera notre destination après avoir parcouru quelques belles avenues de la commune.

Jeannine et Robert assureront l'accompagnement.

Le départ en covoiturage se fera à la Place communale de Genval à 14h00, pour rejoindre, après avoir parcouru une très petite distance, le départ réel situé aux Papeteries devant le magasin Casa, place Vanderbecken d'où nous partirons à 14h15.

La marche est très accessible point de vue difficulté, mais équipez-vous bien car il peut toujours y avoir une flaque d'eau le long du lac.

Pour ceux qui le désirent, nous irons ensuite boire un verre au Black 'n white (Papeteries).

Merci de me téléphoner ou de m'envoyer un mail pour vous inscrire et de vous munir de 50 cents pour la participation et de monnaie pour le drink.

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



Robert VE

Jouer au ping-pong dans la bonne humeur !



Sous l'égide d'énéoSport, « La Palette Joyeuse » organise 2 après-midis d'activité par semaine. On y joue de préférence par table de 4. Si l'idée vous séduit, venez donc faire un essai. Renseignements : Christian Xhonneux – 02/653 29 59 – cxho@me.com

Qui ? les 50 ans et plus. Quand ? le mardi et le jeudi, de 14h à 17h Où ? à la ferme de Froidmont, sous l'église Saint-Etienne, entrée par le parking.

Appel à Volontaires

Depuis de nombreuses années, des bénévoles se sont engagés à visiter ou assurer le contact avec nos membres qui ne sont plus en mesure de participer à nos activités. Une fois de plus nous aimerions exprimer notre gratitude à leur égard. Ils nous aident dans l'organisation de plusieurs de nos activités ou par le contact qu'ils assurent avec des membres.

Nos membres qui sont en maison de repos sont aussi souvent désireux(es) de plus de visites. Ces demandes figurent parmi les dernières reçues.



Ces visites de proximité sont très appréciées par les bénéficiaires qui y voient la continuation de leurs attentes vis-à-vis d'Enéo.

Si vous pensez pouvoir leur consacrer un peu de temps, merci de me contacter, par tél au 0497 19 88 15 ou par mail tib.el@skynet.be

Eliane

Escapade en Loire-Atlantique. Saint- Nazaire .

Du lundi 06 mai 2024 au samedi 11 mai 2024

Durant ce voyage, nous découvrirons la région de l'estuaire de la Loire et sa côte baignée par les flots de l'Atlantique.

Nous visiterons les chantiers navals de Saint-Nazaire où sont construits les plus grands paquebots du monde.

Nous irons en croisière dans le golfe du Morbihan après avoir visité Vannes. Nous passerons ensuite par La Baule pour nous rendre à Guérande et ses marais salants.

Ensuite, Nantes nous accueillera pour la découverte à bord des Bateaux Nantais des paysages des bords de l'Erdre, suivie de la rencontre avec l'univers des machines de l'île.

Pour terminer, le parc de La Brière et le village de Kerhinet seront découverts en calèche et en chaland.

Plus de détails sur ce voyage et le programme complet dans les feuilles annexées au présent Bulletin.

A vos agendas ! Voici les dates retenues pour nos **excursions** ou **escapades** en 2024.

20.03 / 17.04 / 06.05 au 11.05 Saint-Nazaire / 19.06 / 17.07/ 21.08 / 18.09 /
06.10 au 09.10 Rouen / et 23.10 Repas de chasse.

Pour l'Equipe Voyages : E. DECHEF

Enéo est un "mouvement social", expliquons son rôle

Philippe Bodart a été élu Président d'Enéo en décembre 2022. Dans le Enéo Info – Focus sur la participation citoyenne, publié en janvier, il nous explique sa vision d'un mouvement social. Il nous dit :

Enéo représente une démarche collective de personnes qui décident de se mettre ensemble pour défendre une cause, répondre à un problème, à une insatisfaction. Un mouvement social nécessite donc une démarche collective, qui repose sur une décision individuelle de se joindre à d'autres individus pour travailler ensemble sur ces thèmes.



Enéo est fort de quelques 38.000 membres, organisés au travers de 14 régionales, et se donne différentes missions, telles :

- d'encourager la participation et l'engagement des aînés dans la vie sociale, culturelle, économique et politique,
- de promouvoir la prise de responsabilité des aînés par le biais de l'action collective dans le but de les associer à la construction d'un monde plus juste,
- de développer et d'animer un réseau associatif démocratique et participatif porteur de solidarité et générateur d'une meilleure qualité de vie.

Un mouvement social permet alors de mobiliser un groupe de personnes en vue de créer des solidarités. C'est ainsi que des dossiers ont pu évoluer et des options prises par d'autres acteurs dans la société ont pu être rectifiées. Un exemple récent est la pression faite sur le monde bancaire à propos des distributeurs de cash.

Anne-Marie

CONFERENCE au Mahiermont, le 28 février 2024 de 14h à 16h

Voulez-vous faire des économies d'énergie ?

Participez à l'atelier-débat organisé par le **GUICHET ENERGIE WALLONIE** de Perwez. Renaud Van Esbeek vous proposera 101 idées futées pour faire des économies d'énergie chez soi et au quotidien. Venez nombreux le mercredi 28 février 2024 de 14h à 16h, au Mahiermont Rue Jean Baptiste Souffs à Genval. Et qu'on se le dise ! Inscription auprès d'Eliane Tibaux, par email tib.el@skynet.be ou par téléphone au 0497 19 88 15.

Isabelle



CONFERENCE - Santé au Mahiermont, le mercredi 6 mars 2024 de 14h à 16h

« Le Pied, ses Maux et ses Remèdes », par Didier Henne (Kinésithérapeute-conférencier).

Le Pied, organe « propre de l'homme », est le lien qui l'unit à la terre, lui permet de se tenir en équilibre au sol, de se déplacer, de se mouvoir et d'amortir le poids de notre corps. Lorsque cette belle mécanique s'enraye, c'est un outil précieux qui nous prive de nos libertés sociales et professionnelles.

Victime d'un traumatisme, d'une déformation, d'une atteinte dégénérative ou inflammatoire ainsi peut-être que d'un problème vasculaire, cutané ou encore neurologique, nous verrons au fil de cet exposé, truffé de nombreuses illustrations, que des solutions peuvent souvent être trouvées.

Des moyens préventifs liés à notre comportement, notre hygiène, ou nos chaussures sont aussi une bonne façon d'anticiper un de ces développements pathologiques.

Le Pied, c'est aussi toute une symbolique que nous ne manquerons pas d'aborder pour terminer cette présentation.

Inscription auprès d'Eliane Tibaux, par email tib.el@skynet.be ou par Téléphone au 0497 19 88 15.

Isabelle



Nouveau Groupe Chant

Malgré la neige qui encombrait encore rues et trottoirs, il faisait chaud dans les cœurs et il y avait de l'enthousiasme dans les chœurs. Seize personnes (parmi les 24 inscrites) se sont retrouvées pour une première réunion de contact avec Christian Nossent, l'animateur musical de ce groupe vocal.

Dans le répertoire de Christian qui compte environ 80 chansons, les chanteurs vont à présent sélectionner une dizaine de chants à apprendre. Deux ou trois chansons ont déjà été testées dans la bonne humeur.

Les répétitions de ce nouveau groupe vocal auront lieu le vendredi, à 14h, à côté de l'église St Sixte. On a hâte de découvrir dans les prochains mois, les résultats chantés de ces « Fous chantants » d'Enéo.

Eliane et Christian



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	Mardi 10h15 à 11h15 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	Lundi 10h00 à 11h30 Tél. 0476 23 39 05	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
		Marche nordique	Lundi 9h30 Tél 0494 81 13 46 Mardi 10h00 Tél 02 653 66 92

A vos marques ... Grille N° 2

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

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

Horizontalement : 1.Sportifs bien élevés 2.Rime à l'envers/Cafés 3.Dors après beuverie/Canton suisse 4.Chipreur 5.Champion/Attachés 6.Fou/Note 7.Aux baies rouges/Gêne notre odorat 8.Polit/Se donner beaucoup de peine 9.Vieux loup/Pronom/Ferrure 10.Chemina/Reconnu

Verticalement : 1.Si peu ! 2.Fouetter en cuisine 3.Bord/Aigre 4.Donnent du volume aux cheveux 5.Chanteur d'origine rwandaise 6.A la mode/Beau nombre/Phase lunaire 7.Dociles 8.On y met de l'amaretto 9.Pour écarter/But 10.Précède le pape/Massif du Var

Colette

Solution de la grille n° 1 : Horiz. : 1.Magnificat 2.Atrocité/ R 3.Rouée/Allo 4.Que/Balaie 5.Ut/Bénin/ N 6. E / Serge/Je 7.Patagonie 8.Anet/ L / Fût 9.Galetas/Ni 10.Ere/ A / Axer.

ESCAPADE 2024 EN LOIRE ATLANTIQUE Saint-Nazaire
Du lundi 6 mai au samedi 11 mai 2024.

Nous vous proposons de découvrir une magnifique région, avec un guide local.
Les détails sont au verso.

Heures et endroits d'embarquement le lundi 6 mai

Parking du Delhaize : 05h45 (départ 6h00) Gare de Genval: 6h10

Place de Genval: 6h20 Fleuriste Leloup (route d'Ohain): 6h30

Halte à Peronne (45 min) petit déjeuner libre. Repas de midi à La Ferte-Bernard.
Arrivée à l'hôtel en fin de journée. Installation et repas du soir.

Le retour à Genval le 11 mai est prévu entre 21h et 22h.

Où ? Hôtel AQUILON 44600 Saint-Nazaire ouest

Tel : 0033 251 766 766 www.hotelaquilon.com

Prix du séjour par personne.

Chambre double ou twin : 880 €

Single : 1055 €

Ce prix comprend tous les frais de transport, pourboire du chauffeur, assurances y compris l'assurance annulation, l'hébergement en pension complète du dîner du premier jour au petit déjeuner du 6^{ème} jour (boissons comprises). Également le repas de midi à l'aller et au retour et les visites durant le séjour.

Inscriptions. Par téléphone au 02 653 28 69 (M-Th Geirnaert) le lundi 05 février et le mardi 06 février, de 17h00 à 19h00.

Précisez à l'inscription le type de chambre et le lieu d'embarquement.

Votre inscription sera confirmée par un versement de 300 € pour la chambre double ou twin ou 355 € pour les singles, avant le jeudi 15.02.

Le versement peut se faire en une seule fois pour le jeudi 15.02.

Autres versements: Pour le 15.03: 290 € Chambre double ou twin, 350 € single

le 15.04: 290 € Chambre double ou twin, 350 € single

N° de compte : BE35 0682 2726 2337 de ENEO Genval voyages.

Ne pas oublier votre carte européenne de la mutuelle en ayant vérifié la date de validité de celle-ci. Fixez sur votre valise une étiquette mentionnant le lieu d'embarquement.

Pour l'équipe voyage

E. DECHEP 0478 491 957

J. FOHAL 0496 10 15 88

LOIRE ATLANTIQUE 2024

Programme probable des visites durant le séjour

N.B. L'ordre des visites se fera en fonction des disponibilités des prestataires

Mardi 7 mai: Saint-Nazaire, La Baule, Guérande

Départ vers le port de Saint-Nazaire et visite commentée des Chantiers Navals où sont construits les plus grands paquebots du monde.

Déjeuner à l'hôtel, puis départ vers la baie de La Baule et ses 9 km de sable fin. Traversée des marais salants et visite du Musée des Marais salants pour découvrir le travail des 250 paludiers toujours en activité et leur savoir-faire millénaire. Visite de la cité médiévale fortifiée de Guérande, classée ville d'Art et d'Histoire. Temps libre.

Mercredi 8 mai : Vannes, Croisière dans le golfe du Morbihan

Départ pour Vannes, visite de la cité médiévale de Vannes en petit train touristique : place fortifiée, remparts, ruelles bordées de maisons à pans de bois... Temps libre. Déjeuner sur le port.

Embarquement pour une magnifique croisière dans le golfe du Morbihan, l'une des 30 plus belles baies du monde avec escale sur l'île aux Moines et promenade à pied jusqu'au petit village de pêcheurs.

Jeudi 9 mai : La Brière, la Côte de Jade

Départ pour le Parc de Brière, le deuxième marais de France après la Camargue. La Grande Brière est classée Parc naturel depuis 1970 afin d'en préserver le patrimoine.

Arrêt au village de Kerhinet, village briéron typique avec ses maisons en toit de chaume, découverte de la faune et de la flore de la Brière en calèche et en chaland (grande barque à fond plat de 50 personnes), au fil de ces balades, votre Guide Briéron vous racontera l'histoire de ce Marais, les techniques de chasse et de pêche, l'incroyable voyage de l'anguille lors de sa reproduction.

Déjeuner. En route pour la Côte de Jade, par le pont de Saint-Nazaire. Visite du Sémaphore de la pointe de Saint Gildas.

Vendredi 10 : Nantes

Croisière promenade sur l'Erdre, vous embarquerez à bord des Bateaux Nantais pour un parcours atypique agrémenté de commentaires sur l'histoire de la rivière et des « petites folies », les belles demeures et châteaux qui la bordent.

Déjeuner dans un restaurant à Nantes. Découverte des Machines de l'île, espace d'exposition et d'animation sur l'île de Nantes. Les machines sont situées à la croisée des « mondes inventés » de Jules Verne et de l'univers mécanique de Léonard de Vinci, ce sont des créations fabuleuses et mécaniques hors du commun, visite de la Galerie des Machines.

Bonjour à toutes et tous,

Pour celles et ceux qui veulent découvrir les techniques de base et les bienfaits de la marche nordique, nous organisons une



Découverte Marche Nordique

Le 15 mars 2024 à 9h30 et 11 h .

Où ? : Au Parc Solvay à La Hulpe – Parking Fondation Folon – Drève de la Ramée - Gaillemarde

Remarques :

- Pendant la séance découverte, des bâtons de marche nordique vous seront prêtés par ÉnéoSport. Il est déconseillé d'en acheter à l'avance. L'initiateur vous expliquera comment choisir vos bâtons.
- Lors de la séance, habillez-vous de vêtements souples, adaptés à la marche, à la saison et chaussez-vous de chaussures confortables qui ne montent pas trop haut. La cheville doit être libre de ses mouvements.

Intéressé(e) ?

Nous attendons votre inscription :

Par mail (à adresser au responsable dont les coordonnées figurent ci-dessous) comprenant votre nom, prénom et numéro de G.S.M., avant le 12 février.

L'organisateur, après validation de votre candidature, vous contactera pour vous communiquer le compte bancaire auquel payer les frais de participation (5€).

Nous restons bien entendu disponibles pour toute demande d'informations complémentaires.

Merci beaucoup et à bientôt !

Responsable du CDC Rixensart :

Françoise Poskin – GSM 0494 69 58 09 –
email : francoise.poskin@hotmail.com



Bonjour à toutes et à tous,

Nous avons le plaisir de vous annoncer la prochaine initiation à la marche nordique qui se fera en 5 séances respectivement :

Les vendredis 29 mars, 5, 12, 19 et 26 avril 2024 à la Hulpe

Un ou deux groupes suivant le nombre d'inscrits à 9h30 et 11h.

Lieu : Parc Solvay à La Hulpe – Parking Fondation Folon - Drève de la Ramée – Gaillemarde.

Afin de confirmer votre participation pourriez-vous envoyer par mail, avant le 12 février, vos coordonnées, numéro de GSM. (ou téléphone) au responsable de votre CDC ou Club dont le nom est repris ci-dessous et qui le fera suivre à l'organisateur.

Pour rappel, l'inscription sera prise en compte si les critères suivants sont respectés :

- Être membre ÉnéoSport (document d'affiliation en annexe)*
- Être en ordre de cotisation et de certificat médical de non contre-indication (cf document annexe) à rentrer auprès de votre club ÉnéoSport.*
- S'engager à s'inscrire si vous poursuivez ce sport dans un club de marche nordique ÉnéoSport*

Sur base de ces données, nous vous confirmerons votre inscription ou le cas échéant une place sur liste d'attente pour la prochaine initiation.

Le paiement de 45 € pour les 5 séances d'initiation devra s'effectuer sur le compte qui vous sera communiqué après confirmation de votre inscription.

Nous restons à votre disposition pour toute demande d'informations complémentaires.

Responsable du CDC Rixensart :

Françoise Poskin – GSM 0494 69 58 09 – email : francoise.poskin@hotmail.com