

Bureau de dépôt : 1330 RIXENSART



Bulletin mensuel du CDC Eneo Rixensart n° 549 – juillet 2023

EDITO

Le corps et l'esprit

Vous rappelez-vous le jeu télévisé français « La Tête et les Jambes » présenté par Pierre Bellemare dans les années 60 ? Il associait 2 candidats, l'un (« la Tête ») répondait à des questions complexes, l'autre (« les Jambes ») devait le « rattraper » par un exploit sportif en cas d'échec de la « Tête »...

Dès l'Antiquité, les Grecs d'abord, les Romains ensuite ont veillé à développer leur corps et leur esprit. Ils ont mis à l'honneur des exercices physiques pratiqués dans des gymnases, le pancrace, la lutte, le lancement du disque, la course. Mais aussi les exercices intellectuels, culturels comme le théâtre, la philosophie et les sciences. Cet idéal se perdra au cours des siècles.



Ce n'est qu'à partir de la fin du 19^e siècle qu'on va retrouver l'idéal grec. L'esprit d'abord dissocié du corps. Puis avec Pierre de Coubertin (les Jeux olympiques) et de grands théoriciens de l'éducation, on s'est attelé à développer les deux. Le sport démarre à cette époque : le tournoi de Wimbledon et le Tour de France mettent en évidence des athlètes, mais aussi des nations. Certains en profiteront pour vanter l'Homme Nouveau, l'Aryen et mettre en exergue l'eugénisme.

Aujourd'hui, du moins dans les régions du Monde où règne la paix, les sports physiques et intellectuels sont développés dès le plus jeune âge et jusqu'à un âge très avancé. Plus que jamais « Mens sana in corpore sano » (*Juvénal, écrivain romain du 2^e s après JC*). L'exercice physique est un élément important voire essentiel du bien-être mental et psychologique, nous serine la Médecine contemporaine.

Les Aînés que nous sommes sont incités à pratiquer un ou plusieurs sports et à entretenir l'esprit par la lecture, les jeux intellectuels, la culture, l'apprentissage des langues. Pratiquer la gymnastique, la natation ou la marche, converser en langue étrangère, jouer au scrabble ou aux échecs, s'ouvrir à l'informatique est bénéfique à tout âge, pour la santé physique et mentale, mais aussi, comme le dit la chanson, c'est bon pour le moral et le bien-être personnel. Physique et mental peuvent être dissociés, mais l'idéal serait d'allier les deux. La compétition peut être un bon stimulus, mais il n'est pas nécessaire de pousser le bouchon très (trop) loin car cela pourrait être contre-productif. L'essentiel est de participer, disait Pierre de Coubertin.

Là-dessus, à vos marques et bon vent !

Manu Gérard

Editeur responsable : Eliane Tibaux, Bois Pirart, 23 - 1332 Genval - GSM : 0497 19 88 15 tib.el@skynet.be
Présidente : Martine Lourtie-Singer, Avenue Winterberg 18 - 1330 Rixensart - GSM 0473 700 800 lourtie-singer@skynet.be
Vice-Présidente : Eliane Tibaux, Bois Pirart, 23 - 1332 Genval - GSM 0497 19 88 15 tib.el@skynet.be
Trésorière : Jeannine D'hoore, Rue du Balatum 17, Bte 303, 1332 Genval - tél : 02 759 49 73 jeannine.dhoore@gmail.com
Secrétariat : Françoise Poskin, Av. des Hortensias, 20 - 1300 Limal - GSM : 0494 69 58 09 francoise.poskin@hotmail.com
Compte bancaire énéo Genval : IBAN BE 07 0680 9383 2066 - **Site Internet :** www.eneogenvalexensart.com
Cotisation annuelle 2023 : 16 € par membre (+ 3 € pour l'envoi du bulletin par courrier).

In Memoriam

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

Justine **MONJOIE**, veuve de Lucien MIESSE, née à Redu le 3 novembre 1934 et décédée à Ottignies le 31 mai 2023. La cérémonie d'adieu, suivie de l'incinération, a eu lieu au crématorium « Champ de Court » à Court-Saint-Etienne le 8 juin 2023. Justine était membre depuis plusieurs années d'Enéo Rixensart.

A sa famille et à ses proches, nous présentons nos très sincères condoléances.

Eliane

Marche du jeudi 13 juillet – Basse Wavre – rythme marche

Cette fois, la marche se déroulera en pleine nature du côté de Basse-Wavre. Ne le cachons pas, elle débute par une forte montée d'environ 500 mètres mais après, elle descend doucement vers le point de départ dans les champs.

Le rassemblement se fera comme d'habitude à la place communale de Genval (9h30) d'où nous partirons en covoiturage jusqu'à la gare de Basse-Wavre que pourront aussi rejoindre directement ceux qui connaissent l'endroit (10h00). Je peux fournir un itinéraire à ceux qui le souhaitent.



Le verre de l'amitié sera levé à la Taverne limaloise à Limal, 2 rue Charles Jaumotte.

N'oubliez pas de vous inscrire, par téléphone ou par mail (robertvanderelst@hotmail.com) en me disant d'où vous souhaitez partir, de bien vous équiper et de prendre de la monnaie pour la participation aux frais et le drink.

Au plaisir de vous revoir,

Robert Vander Elst (0477/23.09.97)

Planning des activités prévues durant les mois de juillet et août

L'atelier de **dessin/peinture** ferme en juillet et août.

La **conversation néerlandaise** pas d'interruption prévue.

Les **tables de conversion** (anglais, espagnol) sont suspendues durant l'été.

L'**atelier d'écriture** continue durant l'été.

La **marche nordique**, changement d'heure pendant l'été : ce sera le mardi matin à 10h.

La **danse en ligne** est suspendue du mercredi 28 juin jusqu'au mercredi 6 septembre.

La **danse folklorique** continue durant l'été.

La **gym-stretching** continue chez Didier, le mardi et le mercredi de 11h à 12h, pendant tout l'été.

La **gymnastique** continue, mais à la Maison Rosiéroise le mardi durant les vacances scolaires.

Les 2 cours de **yoga** se poursuivent durant l'été et seront donnés par Chantal (toutefois à confirmer de semaine en semaine).

Le **scrapbooking** est à l'arrêt jusqu'en septembre

Gym-Pilates, suspendu de mi-juillet jusqu'au 15 août (éventuellement dates plus précises à communiquer)

Aquagym, ping-pong, et la marche, pas d'interruption durant l'été.

Aperçu de quelques activités traditionnelles

Danses folkloriques : l'équipe prend de l'âge, cependant deux nouveaux membres sont venus se joindre au groupe, enthousiasmés par ces belles danses et apprennent à présent les pas pratiqués par le groupe. Marie-Claude, la responsable, met tout en œuvre en vue de la démonstration prévue au Gala des Aînés, le 8 octobre prochain.

Atelier d'écriture : enthousiasme aussi grâce à l'arrivée d'un nouveau membre.

Mais il reste encore des places pour d'autres nouveaux membres à ces deux activités.

Nos récents projets

Cours de Gym-Pilates :

Le cours a démarré et se donne le lundi après-midi de 14h30 à 15h30 dans la salle de gymnastique de Didier aux Papeteries.



Qi Gong :

Des contacts ont été établis avec Martina Dethy, actuellement professeur de « Qi Gong Adapté » (PMR et Seniors) à la salle communale « Leur Abri » à Bourgeois. Elle propose de donner ce cours pour Enéo. La salle du Mahiermont serait bien adaptée.



Le Qi Gong, « **travail du souffle** » est un **art corporel énergétique** traditionnel chinois qui fait partie du « Yangsheng » (l'art de nourrir la vie et d'entretenir la santé).

S'appuyant sur la force d'enracinement au sol et la fluidité des mouvements, les exercices se déclinent au fil des saisons, sous forme d'enchaînements dynamiques, de postures statiques, d'auto-massages, de sons et de marches.

Pratiqués DEBOUT et/ou ASSIS sur chaise, les mouvements sont associés progressivement à la respiration (naturelle et consciente) et la concentration, à l'écoute du corps.

Le Qi Gong a un aspect préventif, il peut, entre autres, apporter un renforcement et un assouplissement de la structure musculaire et squelettique, une tonification de l'organisme et de ses fonctions. Il favorise une bonne circulation sanguine et énergétique, plus d'équilibre, de coordination, de souplesse, une profonde détente du corps et de l'esprit, le développement de certaines qualités, comme le calme, le lâcher-prise, la concentration, la mémorisation...

Le corps est sollicité dans le respect des possibilités de chacun. La pratique peut débuter à tout moment et évoluer au fil du temps.

Une première initiation pourrait être proposée à nos membres le mardi 11 juillet, de 10h30 à 11h30, au Mahiermont, 12 rue J. B. Stouffs à Genval. Si vous êtes intéressés, contactez Eliane Tibaux par mail tib.el@skynet.be ou par téléphone au 0497 19 88 15.

Le second **repas convivial**, d'Enéo Genval, ouvert à tous mais particulièrement destiné à nos membres ne participant plus aux excursions ou voyages, s'est tenu le vendredi 9 juin à la Table de Froidmont. Il a connu un autre beau succès.



Eliane

Mercredi 19 juillet : Mariemont, son musée et son parc

Situé dans un superbe domaine ayant appartenu à Raoul Warocqué, ce magnifique musée abrite une des plus magnifiques collections sur l’Egypte et le Proche- Orient. En compagnie de deux guides, nous vous invitons à découvrir les trésors de ce musée. Le coup de cœur ! Ensuite, nous prendrons le repas de midi à « La terrasse de Mariemont » située à côté du musée et dans le parc. Après le repas vous pourrez profiter du parc en déambulant librement dans celui-ci et y découvrir certains coins romantiques.

Plus d’informations sur www.musee-mariemont.be

Horaires :
 Parking de la Mazerine : 8h00
 Gare de Genval : 8h10
 Place de Genval : 8h15
 Fleuriste Leloup : 8h20.



Déroulement de la journée :

10h 00 Visite du musée en 2 groupes en compagnie des guides avec pour thème « Trésors de Mariemont »
 12h00 Repas : salade tiède aux scampis, pain de viande à la St Feuillien, pana cotta.
 14h30 Promenade digestive dans le parc.
 16h/16h30 Départ vers Genval.

Pour la visite du musée des cannes-sièges sont disponibles. Hélas l’ascenseur est en panne mais les escaliers sont faciles.

Pour s’inscrire :

1. Téléphoner à M-Th. Geirnaert au 02.653 28 69 entre 17h et 19h
 Le lundi 03 juillet et le mardi 04 juillet. Précisez votre lieu d’embarquement.
2. Après l’inscription, verser la somme indiquée pour le vendredi 14 juillet.
 Cette journée vous est proposée pour le prix de 71€ tout compris à verser sur le compte
 BE35 0682 2726 2337 de ENEO voyages.

L’équipe Voyages

Tous les feux sont à présent au vert pour l’installation du distributeur de cash dans le centre de Rixensart

Après beaucoup de pourparlers, pétitions signées et actions aussi au niveau de la Régionale d’Enéo, le feu vert est donné pour l’installation d’un distributeur de billets à Rixensart dans le courant du mois de juillet.



Tous les intervenants n’ont pas manqué de signaler combien la situation était compliquée pour les personnes à mobilité réduite, habituées à payer les achats en liquide et parfois obligées de confier leurs cartes et codes à autrui pour se rendre au distributeur.

Le distributeur sera fourni et approvisionné par Loomis, une société suédoise déjà bien implantée en Flandre et en France et spécialisée dans le transport de fonds. Il sera installé sur la **place de la Vieille Taille**, face aux principales agences bancaires de Rixensart. Donc un certain retour aux habitudes ...

Eliane

Agréable moment pour les lauréats des prix "mérites sportifs" 2023 à Rixensart

La cérémonie des mérites sportifs rixensartois s'est tenue le vendredi 23 juin au complexe sportif. Ambiance des "grands soirs" donc pour célébrer les sportifs méritants de notre commune. Un jury de professionnels du sport du Brabant wallon scrute les prestations remarquables parmi des candidats dans diverses catégories.

Chez EnéoSport on était particulièrement intéressé par le prix de la "**Commission des sports**". Ce prix est destiné à honorer une personnalité, un membre ou un bénévole dont le dévouement et l'altruisme contribuent au développement du sport. EnéoSport a souhaité, cette année, mettre à l'honneur **Monique Christiaens** qui est membre de notre mouvement social des aînés depuis 2010. Monique nous concocte des **marches et balades** dans notre belle région depuis plus de 12 ans, et guide les participants bénévolement, toujours avec le sourire et dans la bonne humeur. Merci à toi Monique pour ta disponibilité pendant toutes ces années.

Robert et Jeannine

Guichet numérique de Genval (partenaire d'Enéo)

- Les mardis après-midi sur rdv (premier rdv 13h15, dernier rdv à 16h15),
- Les vendredis matin sur rdv (premier rdv à 9h à dernier rdv à 11h40),
- Les rdv ont une durée de 45 minutes.

Nous organisons également une permanence supplémentaire **sans rdv** les 1^{er} et 3^e mardis de chaque mois, de 13h15 à 16h30. Prise de rdv : par téléphone auprès du secrétariat de la Bibliothèque communale de Genval au 02/653.40.47

Attention, modification de l'horaire pendant les mois d'été :

Le Guichet numérique organise une veille en organisant pendant les mois de juillet de d'août une permanence sur rdv tous les mercredis après-midi. Horaire de 13h15 à 16h30.

Souvenirs
du voyage
au Jura
22/27 mai 2023,



Et des
Instants Musicaux
le 17 juin,
qui ont été un
beau succès
pour le CCCA.





Activités permanentes réservées à nos membres



Aquagym	Danses folkloriques	Danse en ligne	Gymnastique	Gym Abdos-stretch
Bassin communal Lundi 16h45 / 17h30 Vendredi 14h45 / 15h30 Tél. 02 653 20 58	Vendredi 9h30/ 11h00 Renseignements : Tél. 0477 541 988	Mahiermont Mercredi 15h00 à 16h00 Tél. 0497 19 88 15	Centre sportif Rixensart Mardi 09h50 à 10h50 Tél. 02 653 75 24	Espace Gym 31 Rue des Ateliers, 2 ^{ét} Mardi & Mercredi 11/12h00 Tél. 0497 19 88 15
Marche/Balade	Marche nordique		Ping-Pong	Yoga
Une fois par mois 02 759 49 73 – GSM : 0477 23 09 97 robertvanderelst@ hotmail.com	Mardi 14h30 Nicole, 02 653 66 92		Ferme de Froidmont Mardi 14h à 17h00 Jeudi 14h à 17h 02 653 29 59 cxho@me.com	Mahiermont Jeudi 9h30 à 10h30 Jeudi 10h40 à 11h40 Tél. 0497 19 88 15

Coordination de nos activités sportives : Françoise Poskin 0494 69 58 09

Après-midis récréatifs	Atelier d'écriture	Dessin et peinture	Scrapbooking	Guichet numérique
Mahiermont Jeudi 14h00 à 17h00 Tél. 0478 62 77 58	1er et 3 ^{ème} vendredis du mois Tél. 0496 308 577	« Maison des Aînés » Mercredi 14/17h00 Tél. 02 759 49 73	2 ^{ème} mardi du mois sous cure Saint-Sixte Tél. 02 653 20 58	Bibliothèque Genval Tél : 02 653 40 47
Conversation anglaise	Conversation espagnole	Conversation néerlandaise	Conférences	Voyages et excursions
Lundi 10h/11h30 Jeudi 11h00 à 12h30 Tél. 0472 26 51 85	Jeudi 10h15 à 11h45 Tél. 02 653 36 92	Lundi 10h00 à 11h30 Tél. 0476 23 39 05	Une fois par mois Tél. 0496 02 60 65	3 ^{ème} mercredi du mois Rens. et inscriptions Tél. 02 653 28 69

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 avant le **20 juillet 2023**

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

Horizontalement : 1.Os ou pépin ? 2.Récit de voyage/Rivière suisse 3.Querelle de ménage/ Coupe en deux 4.ça gaze/Wotan 5.Relient deux terres 6.Sésame/Pieds grecs 7.Exclamation/ Canaux 8.Pronom/Site de Jordanie 9.Abris pour lunettes/Siège du Connemara 10.Sous assiettes/Tentées

Verticalement : 1.Devenues arides 2.Fils du soleil/Squatteur de sommet 3.Spectacle magique/Note 4.Terminés/Domptés à coups de laque 5.Leurs pièces sont très demandées 6.Démonstratif/N'aime vraiment pas 7.Quelles pies ! 8.Article/Arrête le travail 9.Cribles/Ile 10.Irlande poétique/Perle du Maroc

Colette

Solution de la grille n°6 : Horiz. : 1.Echiquiers 2.Promu/Os/ P 3.Ratées/Api 4.Oser/Saül 5.Us/If/ R / AM 6.Vernissage 7.Eu/Age/Pin 8.TSF/Erseau 9.Teenager/ E 10.Essuie-tout.