

EDITO Bulletin mensuel d'information n° 470 – décembre 2016

Je vous écris d'un matin où l'aube pointe à peine dans un décor cotonneux, ouaté qui engourdit le paysage et noie le contour des choses. La température a fraîchi, le chrysanthème se fane au cimetière, les premières gelées blanches annoncent l'hiver qui, furtivement, efface les dernières traces colorées de l'automne pour transformer la nature en un fusain noir et blanc.

Petit à petit, le jour s'éclaire timidement, un jour de décembre où les âmes vivent dans l'attente du retour de la lumière, dans le froid et la neige. C'est le temps de l'Avent, une période de préparation à la venue de l'Enfant Dieu. Temps parsemé de nombreuses fêtes. Dans la longue nuit du 5 au 6 décembre, Saint Nicolas aura tout son temps pour déposer les jouets des enfants dans les cheminées tandis que les fêtes de St Eloi, patron des orfèvres, des bijoutiers et de Ste Barbe, patronne des architectes, des mineurs, des artificiers, des métallurgistes,... donneront lieu à des agapes, festins, banquets et réjouissances dans les différentes corporations. Enfin, Noël, la naissance de l'Enfant de Bethléem, né pauvre parmi les pauvres, Dieu prenant la condition humaine, symbole de paix et de renouveau, annoncera la victoire de la lumière sur l'ombre.

J'ai gardé de ce temps le souvenir des longues soirées auprès de l'âtre, moments tendres quand les grands-mères racontaient des contes à leurs petits-enfants. Ces contes ont souvent plus de pouvoir sur l'esprit que les arguments rationnels. Imagés, ils interpellent et peuvent amener à des prises de conscience court-circuitant le mental en s'adressant directement au cœur. Je voudrais vous citer en exemple ce qui pourrait être un conte pour les enfants, mais s'apparente plutôt à une réflexion qui devrait interpellier chacun de nous. Il est évoqué dans un livre de Frédéric Lenoir qui traite de la sagesse du monde.

Un vieil indien, s'adressant à son petit garçon, disait : « En nous, sommeillent deux loups. L'un est méchant, il est colère, envie, avidité, arrogance, cupidité, orgueil, mensonge. L'autre est bon, il est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, le partage, la générosité, la compassion, la confiance, la vérité. Ces deux loups s'affrontent en nous et se jouent une bataille sans merci ». Silencieux, le petit garçon réfléchissait et méditait ces paroles. Après un moment, il dit : « Grand-père, lequel de ces deux loups va gagner la bataille ? » Alors le vieil homme répondit : « Celui que tu nourriras dans ton cœur, mon enfant ».

Dans notre monde d'aujourd'hui, à la veille de Noël, si les hommes pouvaient entendre cette réponse !

Joyeux Noël

Roger Yernaux

Cotisations 2017

Si vous ne l'avez pas encore fait, pensez à renouveler votre cotisation, soit auprès de votre distributeur, soit auprès de votre responsable d'activité, soit en versant le montant sur le compte de l'amicale Enéo BE07 0680 9383 2066 Amicale de Genval.

Pour rappel, la cotisation individuelle annuelle est fixée pour 2017 à 14 €, auxquels vous ajouterez 3 € si vous souhaitez recevoir notre bulletin par la poste.

Certificats médicaux des sportifs

N'oubliez pas de rentrer pour l'année 2017 le certificat médical dûment rempli par votre médecin, attestant de votre aptitude à pratiquer un sport. Ne perdez pas de vue que sans ce document, vous n'êtes couvert ni en responsabilité civile ni en accident corporel. Merci d'y penser. Si ce n'est pas encore fait, vous pouvez aussi demander à votre mutuelle le document pour l'intervention dans l'affiliation à un club sportif pour 2016 (à faire compléter par votre responsable EnéoSport).

Danse en ligne

Vous aimez danser, mais vous n'avez pas de partenaire...

Vous voulez bouger, trouver une activité sportive qui convient à tous...et sans liste d'attente !

Venez vous joindre au groupe de danse en ligne, le mercredi de 15 à 16h au Mahiermont. Patrick, notre professeur, assure une ambiance agréable, sympathique, et a une patience d'ange !



Première séance d'essai gratuite et ensuite, 3 euros par séance.

Prochains cours les mercredis 30 novembre, 7 et 21 décembre. Pas de cours le 14 décembre, la salle étant prise pour le goûter de Noël, ni pendant les vacances scolaires.

Pour tout renseignement, s'adresser à Eliane Tibaux au 0497 19 88 15 ou par e-mail

tib.el@skynet.be

Marché de Noël - Enéo Rixensart

Eneo Rixensart vous invite à son marché de Noël sous le signe de la convivialité . Venez en famille ou retrouver des amis le dimanche 4 décembre 2016 de 10h à 18h.
A 11h30 vous pourrez venir prendre l'apéro, ensuite un bon bol de potage St Germain. L'après-midi une tasse de café ou de thé et une pâtisserie.
Vous pourrez aussi acheter des confitures et un choix de jolies choses à offrir ou se faire offrir.
C'est à la maison des Aînés, rue Albert Croy 2 Rixensart



Goûter de Noël le mercredi 14 décembre à 14 h

C'est déjà la quatrième fois que nous vous proposons un après-midi récréatif pour finir l'année dans la bonne humeur et la convivialité. Nous vous invitons dans notre salle habituelle du Mahiermont, 12 rue J.B. Stouffs à Genval, le mercredi 14 décembre de 14 à 17 h. Nous fêterons Noël entre nous en dégustant une tasse de café, accompagnée du traditionnel morceau de bûche et en écoutant des musiques de circonstance. Mais avant cela, pas de karaoké cette année. Nous allons changer de divertissement et vous proposer une

partie de Loto. L'amicale énéo de Rixensart ayant l'habitude de proposer ce jeu de société, Marie-Elina et Annie nous ont prêté le matériel et Annie viendra nous seconder. Les règles du jeu, très simples, vous seront exposées en début de séance. Chaque participant au goûter recevra une plaque de Loto et des jetons. Apportez éventuellement quelques petites pièces de 1 ou 2 cents ou des boutons, au cas où nous n'aurions pas assez de jetons.

Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont indispensables avant le 7 décembre auprès d'Eliane Tibaux, tél : 0497 19 88 15 ou par E-mail : tib.el@skynet.be

La participation aux frais est de 5 €, à payer à l'entrée de la salle.

Si vous venez en voiture et que vous êtes disposé à nous aider en amenant des personnes sans moyen de déplacement, signalez-le au moment de l'inscription. Merci d'avance. Eliane

Concert de Noël à Bourgeois

La chorale des Aînés de Rixensart "LES COEURS JOYEUX", avec la participation de la chorale « L'ECHO DU LAC » de Genval, a le plaisir de vous inviter au concert qu'elle organise le **dimanche 18 décembre 2016 à 15 h 30** en l'église St François Xavier, Place Cardinal Mercier à Bourgeois. Comme chaque année, nous chanterons les mélodies classiques et traditionnelles de Noël. Au préalable, nous aurons fait entendre ces beaux chants à la Résidence du Lac et au Val du Héron pour apporter ce même plaisir à nos Aînés. Ce concert est donné au profit des œuvres paroissiales ; l'entrée est libre.

Daniel Vincent, Chef de Chœur

Activités pédestres.

Etant donné le nombre d'activités et l'approche des fêtes il n'y aura qu'une balade ce mois-ci.

Si nous souhaitons continuer à proposer deux activités pédestres par mois, nous devons trouver un guide supplémentaire, et si vous désirez rejoindre l'équipe, ou simplement proposer une balade ou marche connue de vous dans le Brabant Wallon ou dans votre quartier, adressez vous à Monique (0484 68 66 06) ou Robert (0477 23 09 97). Le rôle du guide ne se limite pas à vous encadrer pendant la marche, mais aussi à aller reconnaître le terrain et vérifier la distance parcourue et la difficulté du parcours.

C'est l'occasion de remercier ici Monique, Jean-Michel et Robert, pour leur investissement durant ces dernières années, dans cette activité sportive.

Notre balade du mercredi 7 décembre 2016

Comme d'habitude, nous vous donnons rendez-vous à la place Communale de Genval à 14h, d'où nous partirons vers le parc du Centenaire. Nous prendrons le verre de l'amitié au « Raidillon ».

Nous espérons vous y retrouver nombreux.

Monique (0484 686 606)

Informatique

• EnéOrdi

La prochaine réunion d'EnéOrdi aura lieu le **jeudi 15 décembre 2016** de 10h à 12h. Nous parlerons de l'utilisation de l'explorateur Windows et de la gestion de vos propres dossiers et fichiers (photos, musique, vidéo, documents). Vous pourrez également poser toutes vos questions. Elle aura lieu dans le local, sous la cure de l'église St Sixte, place communale à Genval.

• Astuce informatique du mois

1. Dans le champ **Rechercher** de la barre des tâches, saisissez **nettoyage**.
2. Cliquez sur l'application **Nettoyage de disque**.
3. Cliquez ensuite sur **OK**.
4. Cliquez sur le bouton **Nettoyer les fichiers système** puis sur **OK**.
5. Dans la liste qui s'affiche, cochez la case **Précédente(s) installation(s) de Windows**.
6. Cliquez ensuite sur **OK** puis sur **Supprimer les fichiers**.
- 7...Les fichiers de votre ancien Windows sont alors supprimés. Cliquez sur **OK**.

Jean-Michel

Compte-rendu de la conférence du 26/10: La santé des aînés.

Après avoir situé le contexte de vie des aînés (l'allongement, la qualité de la vie, parfois la perte d'autonomie, les manques d'aide à domicile, ...), Yves Van Houte, médecin et ancien directeur du département médical de la Mutualité chrétienne passe en revue les éléments qui peuvent influencer l'état de (bonne) santé des Aînés, depuis le capital génétique, les problèmes des maladies chroniques, jusqu'aux médicaments, en passant par la prévention et les règles d'hygiène et de diététique.

Il répétera souvent : **bien bouger, bien manger, bien boire, bien dormir. Chaque personne est le premier acteur de sa santé.** Il faut savoir écouter et respecter son corps et son esprit. Il faut aussi avoir un bon médecin généraliste qui coordonne toutes les informations médicales et les traduit dans un langage qui nous est compréhensible. Nous devons participer à ce dialogue par nos questions, notre attitude, notre recherche dans la prévention : « Sommes-nous bien vaccinés ? » « Avons-nous encore la possibilité de faire tout ce que nous voudrions ? Oui, peut-être mais avec prudence et assistance. » « Avons-nous accepté tous les dépistages préventifs que notre médecin a conseillés ? ». Notre DMG « dossier médical global » est-il en ordre ? Et osons nous poser la question de la fin de vie !

Osons faire notre bilan, nous questionner sur notre optimisme, notre positif, notre enthousiasme et notre capacité à nous émerveiller, à nous adapter ! Notre orateur dira encore : « Il vaut mieux ajouter de la Qualité à la vie plutôt que d'y ajouter simplement des années. » Et moi je vous dis : les deux vont très bien ensemble.

Quelques adresses utiles : www.eneo.be, ...mc.be, mongeneraliste.be, ...reseausantewallon.be, ...patientconsent.be, Près de 50 personnes ont assisté à cet exposé.

Louis H

Revue des Galeries avec énéo Rixensart

Comme l'an passé, nous irons voir « **La Revue 2017** » au théâtre des Galeries le **SAMEDI 21 JANVIER à 15 H**. Nous organisons cette année le déplacement aller et retour en autocar, départ 13H30, arrêt possible à Genval. **PAF : € 40,- pour le théâtre et le déplacement**. Nous avons 40 places qui seront attribuées par ordre de paiement au Compte BE08 3100 4299 2813 de ENEO Amicale de Rixensart, ou par téléphone à Daniel Vincent. (02/6535249) pour le 3 décembre au plus tard.

Daniel Vincent

Oh Marie...Marie...

J'ai tant rêvé de toi que tu perds ta réalité.

Robert Desnos : A la mystérieuse.

Par un matin calme, dans la douceur d'un automne naissant, les Tamalous partirent à la recherche de Marie Clap ' Sabot. Qui était - elle ? Où se trouvait sa hutte ? Voilà quelques-unes des interrogations qui se posaient à chacun.

Mais c'était une maligne et, voulant brouiller les pistes, elle nous fit passer par Porcheresse où chacun, à sa recherche, découvrit un village au passé historique méconnu. Car passé il y a, avec cette bataille des frontières qui sévit en 1914 et ruina de nombreux villages de la Haute Lesse à la Gaume. Le cimetière de Rossignol où repose Psichari peut témoigner de la violence des combats. Comme « Clap sabot » il y a, un musée du sabot nous guida dans la fabrication de ce moyen de déplacement journalier à l'aube du 20ème siècle.

Soit, c'est bien, mais où est Marie ?

Toujours à sa recherche, nous traversons les forêts environnantes et, soudain, La Hutte Lurette, le repère de Marie. Enfin !

Comme la chasse fut rude, un repas du même nom nous y fut servi. 52 chasseurs affamés dégustèrent un succulent repas empreint de convivialité et de plaisir.

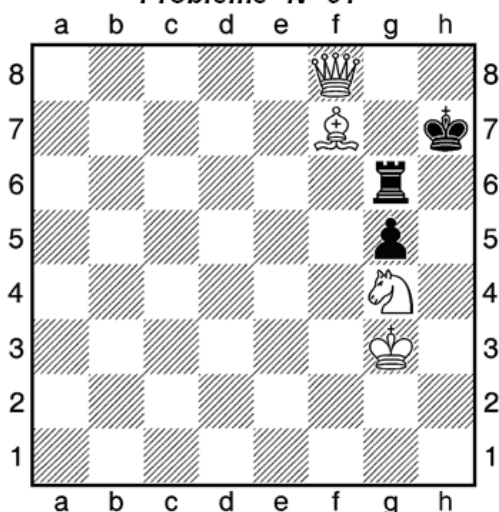
Apaisés, tous reprirent le chemin des Ardennes Brabançonnaises, sans savoir cependant qui était réellement Marie. Si vous voulez le savoir, allez tard dans une soirée estudiantine et vous entendrez chanter à pleine voix ses louanges.

Edmond

merveilleux

Noël et excellente
nouvelle Année

Problème N° 31



Les blancs jouent et font mat en 2 coups

Jeu d'Échecs au « Mahiermont »

Jour de Jeu : jeudi de 14h à 17h

Aux Echecs, on apprécie plus les combinaisons intéressantes que la victoire elle-même. Léon Tolstoï

Christiane, André, Frédéric, Lambert, Richard, Serge

Solution du problème n° 30 : 1.Dc8, h6 2.Dh8# ou 1..., h3 2.Dxh3#



Activités permanentes réservées à nos membres



Aquagym	Yoga	Gymnastique	Marche - Balade
Au bassin communal Lundi 16h45 à 17h30 Vendredi 14h45 à 15h30 Tél. 02 653 20 58	Au Mahiermont Jeudi 9h30 à 10h30 Jeudi 10h40 à 11h40 Tél. 0497 19 88 15	Centre sportif Rixensart Mardi 10h00 à 11h00 Tél. 02 653 75 24	Deux fois par mois Tél. 02 652 34 52
Ping-Pong	Gym Abdos-stretch	Marche nordique	Danses folkloriques
Ferme de Froidmont Mardi 14h à 17h00 Jeudi 14h00 à 17h00 Tél. 02 653 82 55	Espace Gym 17/203 Rue des Ateliers Mercredi de 11h00 à 12h00 Tél. 0497 19 88 15	RDV Parking Fondation Folon Mardi 14h30 Tél ; 02 653 66 92	Espace Grimberghe Rixensart Vendredi 9h30 à 11h00 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 Jeudi 14h00 à 17h00 Tél. 02 653 52 84	2 ^{ème} et 4 ^{ème} vendredis du mois Tél. 02 653 34 97	« Maison des Aînés » Mercredi 14h00 à 17h00 Tél. 02 653 82 55	2 ^{ème} mardi du mois « Leur Abri » Tél. 02 653 20 58	Ss cure St Sixte Rens. et inscriptions Tél. 0495 46 99 78
Conversation anglaise	Conversation espagnole	Conversation néerlandaise	Patchwork	Voyages et conférences
Mardi 10h30 à 12h00 Jeudi 11h00 à 12h30 Tél. 0472 26 51 85	Jeudi 10h30 à 12h00 Tél. 0497 19 88 15	Lundi 10h00 à 11h30 Tél. 0497 19 88 15	Une fois par mois Tél. 02 653 96 49	3 ^{ème} mercredi du mois Rens. et inscriptions 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 décembre 2016

A vos marques ... Grille N° 12

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

Horizontalement : 1.Chirurgien ou boxeur
2.Vivat/ Le dernier est à la mode 3.Complète l'habillement 4.Pour couper le vin/ Article
5.Antique suicidé/ Intervalle 6.Criblé/ Numéro 22 7.Ne se foule pas/ Parfois à plumes
8.Imprévue 9.As de la trigonométrie/ Aveuglé par des lentilles 10.Tribune/ Il est honoré

Verticalement : 1.Dame à la tour 2.Certificat/ Procédés d'affinage 3.Ensemble de colonies bourdonnantes/ Belle du Vaucluse 4.On y sort l'épée/ Publier 5.Ecossais/ Pénétra 6.Adjectif pour Cyrano/ Cube 7.Doublée pour un vêtement
8.Palindrome/ On peut les mettre dans le plat
9.Ne te fixes pas/ Nuanças 10.Circule au Cambodge/ Victime d'un philtre.

Solution de la grille N° 11 : Horiz.: 1.Migratrice 2.Océanien / T 3.Nordicité 4.Onces / Névé 5.CEE / Es / Rap
6.H / Ratte / Nu 7.Ru / Stentor 8.O / Item / Hué 9.Macis / Noie 10.Elis / Mines **Colette**