Bureau de dépôt : 1140 Bruxelles.
Périodique mensuel – P501281.

Belgique-België
P.P.
1140 Bruxelles 14
1 / 3332

Bulletin des Amis de la Nature

71e année – n° 01 – janvier 2022
Subsidié par la Commune d'Evere

Bonnes fêtes
De fin d'année

Meilleurs voeux
Pour 2022

Editorial

Chers membres,

Chaque jour, chaque moment de notre vie, c'est un chalenge qui se vit en famille, amis et avec tous ceux que vous aimez.
Mais ce combat que l'on vit tous ensemble depuis deux ans, nous espérons qu'il ne jouera plus au « Yoyo » avec nos vies par des gestes barrières tels que se donner la main, s'embrasser, se serrer dans les bras, sourires masqués, loisirs supprimés…
Il nous empêche de mordre la vie à pleine dents.
Il est aussi comme le temps qui nous offre des imprévus.

Mais la moindre petite et grande fête nous donne l'occasion de se rencontrer, de vivre et de vous souhaiter au nom du Conseil d'administration de Bonnes fêtes de fin d'année et surtout une bonne année 2022.

Sagaya et Luc

Les Amis de la Nature Evere-Schaerbeek

ASBL, local et siège social : 300 avenue des Anciens Combattants, 1140 Evere.
Accessible avec les bus 21 ou 45 arrêt Loisirs ou Permeke, bus 65 arrêt Permeke, bus 66 arrêt Evere Shopping, et tram 62 arrêt Shopping ou Lekaerts.
Parkings : payants jusque 21 heures sauf habitants d'Evere, gratuits les samedis et dimanches ;
Au Triton : Disque bleu du lundi au vendredi, durée de validité 3 heures.
N° d'entreprise : 452.883.892.
Compte Réservation : BE93 3100 8311 7467. Compte Cotisation : BE20 0000 9456 1256.
UFAN (Union francophone des Amis de la Nature) : http://www.amisdelanature.be

Président : Luc Verbiest, 5, avenue Henri Dunant, bte 12, 1140 Bruxelles, 0477 75 23 05, sagayasellier@skynet.be .

Secrétaire : Sagaya Sellier, 5, avenue Henri Dunant, bte 12, 1140 Bruxelles, 02 705 04 03, 0476 54 92 01, sagayasellier@skynet.be.

Trésorière : Chantal Vande Walle, rue de la Belle au Bois dormant 49 bte 5, 1080 Molenbeek-Saint-Jean. 02 763 12 65, 0495 56 52 16, sogno1969@yahoo.fr

Administratrices : Raymonde Lorphelin, 10, avenue Jules Carlier, 7850 Petit-Enghien, 02 770 90 59, r.lorphelin@skynet.be .
Anne Claire Allard, 26, avenue de l'Amarante, 1020 Bruxelles, 0472 90 91 94, anneclaireartpe@gmail.com.
Isabelle Beguin, avenue H. Conscience 25, 1140 Evere, 02 216 76 56, 0472 58 60 11, isabellebeguin@skynet.be.

Rédaction du Bulletin : Anne claire 0472 90 91 94, anneclaireartpe@gmail.com.
Coordination des activités : Maguy 0472 34 51 12, maguymalfait@gmail.com.
Responsable des cotisations : Raymonde Lorphelin (02 770 90 59).

Cotisations à renouveler pour 2022

V	**Cotisation pleine :** concerne l'adulte à partir de **18 ans**. (chef de famille ou isolé)	**20,00 €**
A	**Cotisation familiale** : concerne conjoint et enfant à partir de **18 ans** habitant sous le même toit avec une cotisation pleine.	**10,00 €**
J	**Cotisation junior :** concerne le jeune âgé de **15 à 17 ans.**	**6,50 €**
K	**Cotisation enfant** : concerne enfant de **0 à 14 ans.**	**2,00 €**
	Frais d'envoi postal de la carte de membre à ajouter au montant de la cotisation	**1,50 €**
	Les membres A.N. des autres sections désirant recevoir le bulletin verseront	**8,00** €
	Il n'y a que 4 sortes de cotisations reconnues par la fédération (UFAN) V – A – J - K	
	Tableau établi par la Fédération des Amis de la Nature (UFAN) et qui entre en application à partir du 01 janvier 2022.	
	Certaines mutuelles encouragent le sport. Elles remboursent la cotisation pour des clubs de marche, renseignez-vous auprès de votre mutuelle, nous sommes à votre disposition pour remplir les documents nécessaires.	

Paiements : compte cotisations IBAN n° BE20 0000 9456 1256 – BIC BPOTBEB 1
« Amis de la Nature d'Evere-Schaerbeek asbl » à 1140 Evere
En mentionnant clairement le (*ou les*) nom(*s)* du (*ou des*) membre(*s*) concerné(*s*)
Renseignements : Raymonde Lorphelin 02 770 90 59 – Courriel r.lorphelin@skynet.be

Bulletin d'adhésion
en tant que membre des Amis de la Nature d'Evere-Schaerbeek

O - Je désire être informé(e) sur les activités proposées, je recevrai les 2 prochains bulletins et pourrai participer à 2 activités avant de me faire membre,

O - J'ai versé la somme de ……. € sur le compte COTISATION des Amis de la Nature d'Evere-Schaerbeek asbl : IBAN : BE20 0000 9456 1256, BIC BPOTBEB 1.

Faire une croix sur l'option choisie et renvoyer à
l'ASBL Les Amis de la Nature d'Evere-Schaerbeek
A l'attention de Mme Raymonde Lorphelin, avenue Jules Carlier 10, 7850 Petit-Enghien.

Nom ….....Prénom : ….....

Adresse : ..... N° : .....Boîte : .....

Code Postal …..... Commune : ….....

Date de naissance : ..... / ...../ ..... Téléphone (*) :.....GSM (*) : .....

Adresse courriel (*) .....@ .....

(*) Facultatif mais souhaitable pour vous prévenir en cas de modifications d'activités, ou pour recevoir des informations complémentaires qui ne se trouvent pas dans notre bulletin mensuel.

Dans le cadre du Règlement Général sur la Protection des Données de l'UE, par ma signature je marque mon accord pour que l'association des Amis de la Nature puisse utiliser, exclusivement dans le cadre de son objet social, mes données personnelles reprises ci-dessus. Mes données restent confidentielles et ne sont ni vendues ni communiquées à des fins commerciales.

Date et Signature pour accord .....

Avantages :

La cotisation donne droit au journal de la section. Elle vous permet de participer aux activités des autres sections. La cotisation donne également droit à un accès préférentiel aux maisons et refuges AN en Belgique et à l'étranger, ainsi que dans les Auberges de Jeunesse de Belgique.
Voir le site : http://www.amisdelanature.be où vous trouverez aussi les bulletins de toutes les sections des Amis de la Nature de Bruxelles et de Wallonie.

Certaines mutuelles encouragent le sport et remboursent la cotisation pour des clubs de marche, renseignez-vous auprès de votre mutuelle, nous sommes à votre disposition pour remplir les documents nécessaires.

Les Amis de la Nature organisent des marches et diverses autres balades s'adaptant à tous les rythmes. La marche favorise la santé.

Sommaire

Editorial 1
Les Amis de la Nature d'Evere-Schaerbeek 2
Cotisations à renouveler 2
Bulletin d'adhésion aux AN d'Evere-Schaerbeek et avantages 3
Sommaire 4
Carnet rose et gris 4
A Evere – Exploration du Monde 5
Autres activités à Evere en janvier 2022 6
A l'initiative de l'UFAN, week-end à Grandglise 7
Des nouvelles du Noyau 8
Photos souvenir : Le Jardin Botanique de Meise 9
Le 4 décembre : Conviviale et préparation pour les hôtels à insectes 10
Le 10 décembre : Histoire d'argent 11
Samedi 11 décembre : Décorations de Noël 12
Activités du 1er janvier au 15 février 2022 - - - et plus 13
Samedi 12 mars : Assemblée Générale 17
Après le 15 mars 2022 17
Dates limites pour réserver et payer 17
UFAN – Feuille d'info-décembre 2021 18
Pourquoi avons-nous besoin de graisse 19
La section d'Evere-Schaerbeek 20
Le site de l'UFAN 20
Les maisons AN affiliées à l'UFAN 20
Quelques avantages des Amis de la Nature 20

Carnet rose et gris

Condoléances

Beaucoup parmi les membres AN les plus anciens ont connu Pierre Hoff, dit Popov, et ses célèbres animations, ses textes toujours bien documentés et sa joie de vivre.
Il est décédé ce 9 décembre, il allait avoir 87 ans le 8 janvier 2022.
Nos sincères condoléances à Georgette, son épouse, et à sa famille.

Bon anniversaire à

Gisèle Winnen	1er janvier	Eliane Hernould	19 janvier
Geneviève Hochepied	5 janvier	Noëlle Ykman	21 janvier
Nadine De Cooman	19 janvier	Christiane Lecompte	21 janvier
Liliane Wietz	19 janvier	Jacques Liens	22 janvier

Exploration du monde

Mardi 25 janvier : Maman, c'est encore loin le désert ?

Par Aurélia Tazi

Marcher, avancer, se donner un objectif incroyable à atteindre, c'est le pari fou que s'est lancé Aurélia Tazi avec ses 3 filles de 4, 6 et 8 ans. Accompagnées de leur mule, elles ont quitté Marrakech, leur ville de résidence et ont traversé sur 600 km les montagnes de l'Atlas jusqu'à atteindre, 8 semaines plus tard, les dunes du Sahara. Aurélia et ses filles restituent dans ce film, leur pas à pas quotidien avec ses aléas et ses ravissements.

A l'Espace Toots à 15 et à 20 heures

Réservation obligatoire à la maison communale au 02 247 62 22, et réception des tickets à la maison communale aux heures d'ouvertures. Pas de vente de tickets sur place le jour de la séance.

Mardi 15 février : Les chemins du sacré

Par Claire Barrau et François Bertrand

Aux quatre coins de la planète, à travers des lieux emblématiques et grâce à la rencontre de témoins qui racontent leur expérience, nous emprunterons les nombreux chemins de cette quête universelle Des abysses de l'océan aux temples zen japonais, des volvans du Guatemala aux rives du Gange, des pitons rocheux des météores aux montagnes sacrées de Tibet, des femmes et des hommes nous ouvrent la porte de leur voyage.

Mardi 1er mars : Haroun Tazieff, le poète du feu

Par Frédéric Lavachery, fils de Haroun Tazieff

Haroun Tazief : « Au début, ç'avait été une sorte de quête presque furieuse de volcans, une fringale d'éruptions à regarder, à approcher, à interroger, de splendeurs tumultueuses à absorber par les yeux et l'esprit, à fixer par l'image ».

Autres activités à Evere en janvier 2022

Jeudi 20 : Concert intimiste à 13h15

Dotée d'une voix exceptionnelle, Manon Hansay vous emporte dans son univers bourré de groove et d'émotion. Une nouvelle grande voix est née, elle vient de Belgique et sera accompagnée de son guitariste Jérôme Van den Bril.
A L'Entrela, 43 rue de Paris à Evere. 5,00 €, art.27 1,25 €.
info@lentrela.be – 02 241 15 83 – www.lentrela.be.

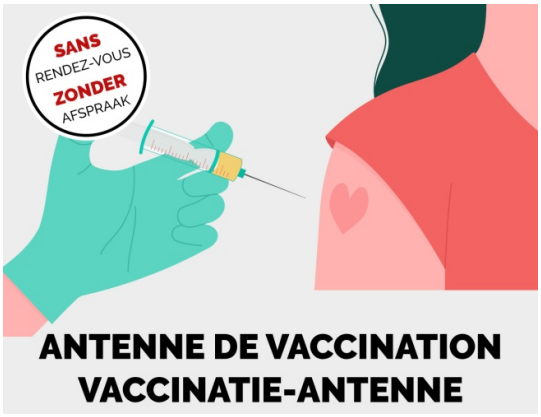
Mardi 25 : Don de sang de 14h30 à 18 heures

A la salle Brel de la maison communale. **Uniquement sur rendez-vous :** 0800 777 00

Du mardi 25/01 au samedi 05/02 : Exposition

« Le parcours vers l'inconnu » photos de Michel Kevin.
Espace Delahaut, gratuit, CST et masque obligatoire.

Jusqu'au 31 mars 2022 : Antenne de vaccination



Le collège des Bourgmestre et Echevins a décidé de continuer son effort pour endiguer la propagation du Covid-19.
Après plus de 1000 vaccins administrés en 6 jours, la commune a décidé de déployer un véritable plan de vaccination : le plan « **vaccination@1140** ».

A la cafétaria du Complexe sportif, 300 avenue des Anciens Combattants à Evere.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19 heures.
Sans ou avec rendez-vous par http://brivax.brussels.doctena.be.
Accessible à toute personne voulant se faire vacciner : 1ère, 2ème ou 3ème dose.
Le vaccin administré est le Pfizer, il est compatible avec les autres vaccins administrés précédemment.

2 services complémentaires :
- ***Evermob*** : service de transport vers les antennes de vaccination pour personnes âgées et les PMR.
- ***Le certificat papier de vaccination*** pourra être obtenu par le everois.es n'ayant pas d'outils digitaux, en se rendant à l'administration communale.

Pour toutes questions, un numéro dédié a été mis en place : **0800/14 141**.

A l'initiative de l'UFAN, Week-end à Grandglise

Du samedi 26 au dimanche 27 mars 2022.

Lors de l'AG de 2021 de l'UFAN notre Président Luc a fait part de son souhait de voir organiser des activités sur deux ou plusieurs jours autour de nos maisons afin de mieux les faire connaître par nos membres. Voici la proposition de la section d'Ath.

Tous les déplacements se feront en covoiturage.

Samedi 26 mars

08h00 : Le « Relais du Fayt » est ouvert pour l'accueil des participants, café à disposition.

10h00 : Au choix – promenade apéritive guidée de 2h00 dans le bois de Beloeil via la mer de sable et la chapelle de l'Archonpuis, OU - Visite d'un élevage de fourmis.

12h00 : Apéro offert, Pique-nique libre : chacun aura prévu son pique-nique.

14h00 : Visite guidée du site de l'incinérateur de Thumaide, OU randonnée guidée de 3h00

17h00 : Retour au « Relais du Fayt » Détente Pétanque, Jeux de société, …

Préparation en commun du souper, 18h00 : Au menu :

Apéritif.

Barbecue - La brochette de boeuf et ses accompagnements.

Dessert, café.

20h00 : Soirée détente – Bavardages, Whist, Scrabble, UNO …

préparation en commun du repas du lendemain

22h00 : Dodo. Les draps seront fournis.

Dimanche 27 mars

08h00 : Petit déjeuner – café, croissant, pain, beurre, fromage, confitures

09h00 : Départ pour les marais d'Harchies.

09h30 : Visite guidée des marais d'Harchies (guide du CRIE) OU randonnée guidée de 2h.

12h00 : Retour au « Relais du Fayt » et repas ; au menu :

Apéritif

Rouleaux de chicons gratinés, Pommes de terre

Dessert, café

14h00 : Au choix – promenade digestive guidée de 2h00 dans les bois ou visite du musée de la mine à Harchies

16h00 : On se retrouve au « Relais du Fayt » pour le verre de l'amitié avant le retour.

Prix : 50,00 € comprenant 2 repas chauds, 1 petit déjeuner français, la nuitée + draps fournis, les entrées des visites, le guidage des randonnées, le verre de l'amitié.

Remarques : 1 - les membres AN habitant à proximité du »Relais du Fayt » peuvent rentrer passer la nuit chez eux, le prix du Week-end sera alors de **40€.**

2 – Possibilité d'arriver la veille supplément **7.50€**

3 – Possibilité de repartir le lendemain : supplément **7.50€**

Inscriptions : Pour d'inscrire il suffit de verser la somme due en précisant si c'est avec ou sans nuitée sur le compte N° BE74 0004 4943 0807 de Thierry Vanoverskelds.

Le nombre de places avec nuitée est limité à 40.

Pour obtenir de plus amples informations : Tel à Herpelinck Victor 0470.61.11.91.

Des nouvelles du Noyau

La troupe du Noyau que beaucoup d'entre-nous connaissent bien remonte sur les planches pour notre plus grand plaisir.

Passer un moment agréable loin des tracas du quotidien ? Toute la troupe du Noyau est impatiente de retrouver ses fidèles spectateurs après ces longs mois d'interruption !

Cette année, en attendant le retour de notre traditionnel show, nous pourrons assister à un spectacle "crazy" en deux actes. Un véritable florilège de sketchs, danses et chansons, le tout, comme d'habitude, saupoudré d'humour et accompagné par notre orchestre.

Alors réservez sans tarder, on vous attend nombreux !

Dates :
- le samedi 19 février 2022 à 20h00
- le dimanche 20 février 2022 à 16h00
- le samedi 12 mars 2022 à 20h00
- le dimanche 13 mars 2022 à 16h00
- le samedi 19 mars 2022 à 20h00

Prix des places 15 €
Paiement au compte BE10 0682 1626 8904 Le Noyau asbl
Réductions pour groupes, étudiants et détenteurs du passeport ABCD

Réservations :
* sur notre site www.lenoyau.be
* par mail reservations@lenoyau.be
* par téléphone du lundi au vendredi de 18h à 20h30 au 0485 95 81 87.

Les mesures de sécurité sanitaires en vigueur au moment des représentations seront respectées (notamment CST et carte d'identité).

Photos souvenir

Le jardin botanique de Meise et les miniatures

Le 21 novembre, au jardin Botanique de Meise, visite de l'exposition « Nature en miniature » de Marijke Meersman. Cette artiste est spécialisée dans le dessin philatéliste. C'est dans la tour du Château de Bouchout que nous avons pu voir la plupart de ses œuvres botaniques et animales. Des vidéos nous révélaient aussi sa façon de travailler. Quelques dessins étaient intégrés parmi la végétation du parc.

Le 4 décembre conviviale
préparation du matériel pour les hôtels à insectes

et pour ceux qui le souhaitent jeux, peinture, bricolage, sans oublier la dégustation de tartes et autres douceurs

N’hésitez pas à venir nous rejoindre lors de ces samedis au local

Le 10 décembre : Histoire d'argent

Maguy nous emmène voir l'exposition « Histoires d'argent » dans le nouveau musée de la Banque nationale situé dans l'ancienne banque de l'Union du Crédit.
Cette exposition permanente nous plonge dans l'histoire des moyens de paiements, de l'antiquité à nos jours, aux quatre coins de la planète.

De gauche à droite
Un statère grec de 314 à 310 av.J.-C.,
Une imitation celte du 1er siècle,
Pierre servant de monnaie jusqu'au 20ème siècle sur l'île de Yap dans le Pacifique. Les plus grandes peuvent peser jusqu'à 6 tonnes.

Ci-contre : une oeuvre de Philip Janssens, « *Open boot* » des centimes d'euros en acier cuivré et aimants : ces pièces de 1 et 2 centimes ont inspiré cet artiste.

Texte et photos Anne Cl.aire, les photos suivantes sont de Maguy

Le samedi 11 décembre : les décorations de Noël

Après midi proposée par Michèle

Information Intempéries

soyez attentifs aux nouvelles :
Si les parcs de Bruxelles sont fermés, les activités au local sont supprimées.

Information COVID-19

Soyez attentifs aux nouvelles « directives Covid » : Vaccination, 3ème dose mais aussi port du masque, gestes barrière, désinfection des mains sont le meilleur rempart contre tousles virus, valable également pour les grippes, gastros et autres joyeusetés de la saison.

Ayez toujours votre Covid-save-Tichet avec vous.

Activités

Du 1er janvier au 15 février 2022

Tous les coordinateurs sont bénévoles. Les participants à nos activités ne sont d'aucune manière sous la surveillance ou la responsabilité des dirigeants ou guides de la section organisatrice. Ils sont seuls responsables de leurs actes.

Samedi 8 janvier : *Galette des Rois*

« L'espoir fait vivre », nous avons décidé de mettre cette activité au programme.
Venez déguster une galette traditionnelle accompagnée d'un morceau de tarte, dans une ambiance sympathique, détendue, et en toute sécurité.

- Rendez-vous au local à 16 heures
- Prix 8,00 € comprenant un morceau de galette, un morceau de tarte avec café, thé ou chocolat chaud.
- Possibilité de prendre d'autres boissons au prix habituel du local, elles sont à payer directement sur place, merci d'avoir de la monnaie.

Réservation obligatoire (24 places) pour le 26 décembre au plus tard.

- Paiement avant le 3 janvier, pour confirmer votre participation.
- Communication : ″Galette″ suivi de votre nom et du nom de votre section.

Coordinatrice : Sagaya 02 705 04 03 ou 0476 54 92 01 (après 18h).

Mercredi 12 janvier : *Conseil d'Administration*

A 18 heures au local.
Coordinateur : Luc 0477 75 23 05 (après 17 heures).

Samedi 15 janvier : *Dérouillage, Conviviale et jeux*

Début d'après midi : Petite séance de dérouillage des articulations.
Maguy nous propose quelques exercices de gymnastique douce, de haut en bas du corps, assises sur une chaise et les pieds sans chaussures, posés sur un essuie (à

apporter). Nous prendrons une demi-heure pour vérifier si tout va bien.
Après cette petite séance de Remise en forme, nous vaquerons à nos occupations favorites des samedi après-midi au local : papotes, jeux, dessin ou peinture, colliers et autres bracelets.

- Rendez-vous au local à 14h30.
- Apportez un essuie éponge pour la séance de mise en forme.
- Petit quatre-heure avec quartier de tarte (à réserver) et bar ouvert. Merci de prévenir Anne Claire de votre présence soit par tél ou sms au 0472 90 91 94, ou encore par mail anneclaireartpe@gmail.com, avant le 13 janvier.

Coordinatrice : Maguy 0472 34 51 12 ou maguymalfait@gmail.com

Dimanche 16 janvier : *Exposition : La vie matérielle.*

Autour du lien entre l'art et la vie.

Douze artistes italiennes et belges comblent le fossé entre les disciplines artistiques en réutilisant, hybridant, détournant ou décontextualisant, materiaux organiques et objets du quotidien en leur donnant une nouvelle vie qui transcende de leur usage habituel.

- Rendez-vous à 15 heures.
- Place Ste Catherine 44 a Bruxelles, à la Centrale for contempory art.
- Présentation du certificat covid save ticket.
- Tarif : Adulte : 8,00 €, Senior : 4,00 €, museum pass accepté, Art 27 : 1,25 €.
- Prévenir Maguy avant le 8 janvier.

Coordinatrice : Maguy 0472 34 51 12 ou maguymalfait@gmail.com

Samedi 22 janvier : *Fêtons la Nouvelle Année*

Nous avons à cœur de fêter dignement l'arrivée de 2022 par un repas 2 services au local, en respectant les consignes du moment.

Au menu : Voyager entre Ostende et Arlon
1.- « Saveurs marines » assortiment de quelques produits de la mer.
2.- « Délices de nos campagnes » pour déguster quelques spécialités du terroir.
Les assiettes seront préparées à l'avance et servies à chaque participant, directement à table. Pour les boissons, le bar sera évidemment ouvert, les consignes spécifiques vous seront données sur place. Tout ceci pour garantir une sécurité sanitaire maximale.

- Rendez-vous à 18 heures au local.
- Prix : 10,00 €.
- ***Réservation obligatoire avant paiement*** : date limite le 8 janvier.
- ***Paiement après réservation*** sur notre compte avant le 14 janvier.
- Compte réservation n° BE93 3100 8311 7467, avec la mention « Buffet 2022 » et le nom du ou des personnes inscrite.s.

Le nombre de places est limité à 24 personnes.
Attention le « code safe ticket » sera exigé à l'entrée et masque obligatoire.

Coordinateur : Luc 0477 75 23 05 (après 17 heures).

Mardi 25 janvier : ***Exploration du Monde***

Voir page 5.

Samedi 29 janvier : ***Préparation des Hôtels à insectes***

Merci d'apporter, si vous en avez, un peu d'outillage pour commencer la fabrication des Hôtels à insectes, dans le désordre : marteau, pince, scie, tournevis, …
Nous commencerons la fabrication proprement dite sur base des préparatifs réalisés lors de la conviviale du samedi 4 décembre. (voir le reportage page 10).

- Rendez-vous à 14h30 au local.
- Merci de prévenir Luc de votre présence.

Coordinateur : Luc 0477 75 23 05 (après 17 heures).

Mercredi 2 février : ***Coordinateurs***

A 18 heures au local.

Samedi 5 février : ***Crêpes Party au local***

Venez déguster les délicieuses crêpes de Raymonde.

Comprenant 1 boisson : café, thé, ou 1 verre de cidre, les autres sont payantes.

- Rendez-vous à partir de 15 h au local.
- PAF : 5,00 €.
- ***Réservation obligatoire avant paiement*** : date limite le mardi 25 janvier.
- ***Paiement après réservation*** sur notre compte avant le mardi 1er février.
- Compte réservation n° BE93 3100 8311 7467, avec la mention « Crêpes Party » et le nom du ou des personnes inscrite.s.
- Nombre de places maximum 16 personnes.

Coordinatrice : Raymonde 02 770 90 59. r.lorphelin@skynet.be.

Mercredi 9 février : ***Conseil d'Administration***

A 18 heures au local.

Samedi 12 février : ***Dérouillage et Décoration de Masques***

Le mardi 1er mars 2022 sera le mardi gras.
Cette année nous préparerons le carnaval en Customisant Brodant Coloriant Collant des Masques en tissus ou en plastic Venez personnaliser le vôtre.
Ceci après une petite demi-heure de mouvements tout en douceur et de relaxation (voir au 15 janvier) pour une mise en forme.

- Rendez-vous à 14h30 au local.
- Tout le matériel sera mis à disposition et offert par la section : Fils Perles Couleurs et Masques.
- Apportez aiguilles, petits ciseaux et fils à broder de couleur.
- Réservation chez Maguy avant le 5 février pour l'achat du materiel.

Coordinatrice : Maguy 0472 34 51 12 ou maguymalfait@gmail.com

Mardi 15 févvier : *Exploration du Monde*

Voir page 5.

Samedi 19 février : *Repas-conférence*

La Namibie grand désert, arche de Noé et mosaïque ethnique

Conférence par M. Willy Percy

Immense, sauvage, minérale, la Namibie n'apparaît parfois encore que comme un bout de désert au nord de l'Afrique du Sud dont elle fut longtemps une province.

Pourtant, les 17 millions d'hommes et de femmes qui la peuplent forment une véritable nation, riche d'une mosaïque ethnique rare et forte, d'un passé qui se perd sous les premiers pas de l'humanité.

La Namibie a le charme étrange de rencontres inattendues. Derrière l'austérité de ses paysages de pierres et de sable se cache une nature généreuse et étonnante.

- ouverture des portes 17h30, repas « moambe » à 18 heures.
- conférence projection 19 heures (réservé aux participants au repas).
- prix 10,00 €.
- Nombre de places : maximum 24 personnes.
- ***Réservation obligatoire avant paiement*** : date limite le lundi 7 février.
- ***Paiement après réservation*** sur notre compte avant le lundi 14 février.
- Compte réservation n° BE93 3100 8311 7467, avec la mention « Conférence Namibie » et le nom du ou des personnes inscrite.s.

Coordinateurs : Sagaya et Luc 02 705 04 03 ou 0477 75 23 05 (après 18h)
Ou par mail : sagayasellier@skynet.be

Samedi 26 février : *Fabrication des Hôtels à insectes*

Attention, cette activité commencera à 10 heures au local.

Cette journée de travail commencera dans la matinée pour se terminer à 17 heures.
Une pause de midi est prévue.
Afin de pouvoir organiser la journée, certaines consignes (entre autres pour cette pause de midi) vous seront données lors de la réservation obligatoire avant le 22 février.
Coordinateur : Luc 0477 75 23 05 (après 17 heures).

Mardi 1er mars : *Exploration du Monde*

Voir page 5.

Samedi 5 mars : *Les mystères du Tarot et du Jeu de Cartes*

Histoire et mystères du tarot ainsi que du jeu de cartes traditionnel. Ce que vous avez toujours voulu savoir sans oser le demander par Michèle

- Rendez-vous à 14h30 au local.
- Les renseignements pratiques seront détaillés dans le bulletin de février.

Coordinatrice : Michèle Verstraete 02 726 72 32 ou 0495 67 60 87.michellaver@hotmail.com

Mercredi 9 mars : *Conseil d'Administration*

A 18 heures au local.

Samedi 12 mars : Assemblée Générale de notre section
Appel à candidature

En effet, un poste d'administrateur pour 1 an est vacant.
Vous êtes intéressés, merci d'envoyer votre candidature
avant le 5 février 2022
avenue Henri Dunant 5, bte 12, 1140 Bruxelles,
ou par mail : sagayasellier@skynet.be

Tous les détails concernant l'Assemblée Générale vous seront communiqués dans notre prochain numéro.

Après le 15 février 2022

Si ces activités vous intéressent, vous pouvez déjà bloquer ces dates dans votre agenda. Sous réserve de modification. Attention : certaines activités sont déjà développées à cause de la date de réservation. Prenez contact avec la coordination.

Dimanche 15 mai : notre Barbecue.
Du jeudi 17 au 26 juin : Exposition à l'Espace Toots pour les artistes de notre section.
Dimanche 18 septembre : Activité pour nos 70 ans, Promenade à la découverte du patrimoine everois.

Dates limites pour réserver avant de payer vos places :

Galette des Rois du 8 janvier : Réservations clôturées le 26 décembre,
Paiement pour le 3 janvier.
Conviviale de Maguy du 15 janvier : prévenir Anne Claire pour la collation avant le 13.
Exposition du 16 janvier : prévenir Maguy avant le 8 janvier.
Fêtons la nouvelle année le 22 janvier : Réserver chez Luc avant le 8 janvier.
Paiement pour le 14 janvier.
Crêpes Party du 5 février : Réserver chez Raymonde avant le 25 janvier.
Paiement avant le mardi 1er février.
Décoration de masques au local du 12 février : réserver chez Maguy avant le 5 février.
Repas moambe et ***conférence sur la Namibie*** du 19 février :
Réserver chez Sagaya et Luc pour le 7 février.
Paiement pour le 014 février.
Fabrication des hôtels à insectes du 26 février : réserver chez Luc avant le 22 février.

N'oubliez pas : TOUJOURS réserver AVA NT de payer.

Code-save ticket, port du masque et gestes barrière obligatoires

UFAN-Feuille d'info-décembre 2021

En l'absence du bulletin fédéral, nous créons une feuille d'informations qui sera diffusée par le biais des bulletins des différentes sections afin de recréer un lien entre la Fédération et les membres Amis de la Nature, et les informer de certains points importants de la vie de l'UFAN.

Comme de coutume au début de l'année, le Conseil d'administration et moi-même nous souhaitons présenter nos vœux de bonheur, de joie, de prospérité et surtout une bonne santé ainsi que l'organisation d'un maximum d'activités qui rassembleront les membres en toute sécurité au vu de la situation sanitaire. On se réjouit que les activités reprennent doucement et sûrement.

Le Conseil d'administration lance un appel à candidature pour que de futurs administrateurs(rices) rejoignent le comité. Plusieurs postes sont à pourvoir ex : secrétaire, responsable de cotisations ……

Une activité nouvelle sera organisée en collaboration avec la section d'Ath « Un weekend à la découverte d'une auberge » à Grandglise : du 26 et 27 mars, au prix de 50,00 €, comprenant : activités - repas – logement.

L'exposition annuelle se déroulera à Chaudfontaine pour la 2ème fois. elle s'effectuera en collaboration avec la section de Chênée-Embourg. Le thème choisi : « La beauté de nos cours d'eau en Belgique » du vendredi 15 au dimanche 24 juillet 2022. Clôture des inscriptions Le 15 mai 2022.

L'Assemblée Générale ordinaire aura lieu le samedi 22 avril à logbiermé en collaboration avec la section de Chênée-Embourg.
L'Assemblée Générale extraordinaire aura lieu le 8 octobre à Laeken.

Cordial Berg frei

Luc Verbiest - Président UFAN

Pourquoi avons-nous besoin de graisse ?

Il est recommandé de lire attentivement les étiquettes quand on achète des produits issus de l'industrie alimentaire. Cependant, il est difficile pour le commun des mortels dont nous faisons partie de connaître avec précision la signification de certains termes. Avec ce petit article, j'essaie d'éclairer notre lanterne.

Contrairement à de nombreuses idées reçues, les graisses sont indispensables à notre organisme. Elles donnent du goût à nos aliments, et nous permettent de nous sentir rassasiés. Elles contiennent des vitamines liposolubles : les vitamines A, D, E et K.

Il est important de les choisir à bon escient : il y a des bonnes graisses et des graisses à éviter. On distingue 3 sortes de graisses :

Les graisses saturées
Chaque liaison des atomes de carbone sont reliées à un atome d'hydrogène. Il n'y a pas de place pour d'autres liaisons, ces graisses sont très stables, supportent de hautes températures et conviennent pour la cuisson. On les trouve principalement dans les graisses animales provenant de la viande et des produits laitiers, la graisse de noix de coco en contiendrait plus de 85%. Le fait que l'huile de noix de coco serait meilleure que les graisses saturées animales n'a pas été démontré scientifiquement.
Notre cœur et notre cerveau ont besoin de ces graisses saturées en petite quantité.

Un moyen de reconnaître les graisses saturées : elles se figent à basse température. C'est le cas de l'huile d'olive. Celle-ci contient des vitamines A et E, ainsi qu'une grande quantité d'acides gras insaturés.

Les graisses non saturées
A la différence des graisses saturées, il reste, aux atomes de carbonne, des liaisons libres (sans hydrogène) d'où leur nom d'insaturées. Exposés à l'air ou à la chaleur, ils forment de nouvelles liaisons avec l'oxygène (oxydation). Ces acides gras insaturés sont très sains à condition de ne pas les chauffer à une température trop élévée, ils ne conviennent pas du tout pour la cuisson des aliments.

Les graisses trans
Ce sont des graisses non saturées transformées par différents procédés industriels. On les retrouve dans les margarines, les graisses de friture ou de cuisson, certains biscuits, gâteaux et autres chips. Ces graisses sont aussi le résultat d'une cuisson trop forte, par exemple de l'huile d'olive au dessus de 210°C. (la température moyenne d'une friture est de 180°C).
Elles augmentent le mauvais cholestérol et diminuent le bon cholestérol, elles perturbent notre équilibre hormonal et augmentent les risques cardio-vasculaires.

Anne Claire

Dans notre prochain : les bienfaits des graisses insaturées.

La section d'Evere-Schaerbeek

La section est affiliée à l'UFAN : Union Francophone des Amis de la Nature.
L'UFAN est membre de l'IAN : Internationale des Amis de la Nature ; sur le site de l'IAN on trouve toutes les fédérations des différents pays : https://nf-int.org/fr.

Le site de l'UFAN

Vous y trouverez de nombreuses informations concernant notre mouvement, ainsi que sur chacune des sections qui l'animent avec les trois derniers numéros de leurs bulletins : www.amisdelanature.be.
Vous y trouverez également un descriptif des différentes maisons AN en Wallonie à la rubrique « Hébergement » du site.

Les maisons des Amis de la Nature

Que vous soyez en famille, avec des amis, pour de simples vacances ou pour fêter un événement, n'hésitez pas à prendre contact pour un séjour dans l'une ou l'autre de ces maisons, à des conditions fort intéressantes. Elles sont situées en général dans des régions propices à la promenade au grand air.
La photo ci-dessus a été prise à l'auberge Hurlevent à Fraipont.

En Wallonie

HURLEVENT	663, Sur les Bruyères, 4870 Fraipont,	0497 35 49 90
GERVAVA	Carrefour de Haut-regard, 4910 La Reid,	0486 86 99 38
LES GATTES	Hameau de Logbiermé, 4980 Trois-Ponts,	0477 48 28 36
LA MAISON VERTE	18, rue des Frères Descamps, 7800 Ath,	068 28 09 09
LE RELAIS DU FAYT	13, rue de la Sablière, 7973 Grandglise,	068 28 09 09

Dans les cantons de l'Est

AUBERGE D'ARIMONT - 7, DrîlCortil, 4891 Malmédy, 0494 93 95 32

En Flandre

DE BERK - Oude Baan 110, 2910 Essen, 03 667 20 31.

Quelques avantages des Amis de la Nature

Certaines mutuelles encouragent le sport et remboursent la cotisation pour des clubs de marche, renseignez-vous auprès de votre mutuelle, nous sommes à votre disposition pour remplir les documents nécessaires.

Les Amis de la Nature organisent des marches
et diverses autres balades s'adaptant à toutes les allures.
La marche favorise la santé.