



PB-PP | B-14299
BELGIE(N) - BELGIQUE

JUILLET-AOUT 2020

Mensuel commun en juillet/août



Editeur responsable - Siège et correspondance : NYNS J. Rue des Phlox, 4 1170 Bruxelles
 Dépôt postal : 1160 Bruxelles/16AD/1270 Bruxelles 17 - N° d'entreprise : BE0451.978.428 - Agréation B-post : P001784

Union Touristique Les Amis de la Nature Section de Boitsfort - A.S.B.L. créée en 1938



lele-enfants.com / Micro Application et ses concédants

Sommaire

Toutes les infos utiles	2
Cotisations 2020 :	2
Rappel	2
Le mot du président.....	3
Activités en juin.....	4
Activités en juillet.....	4
Activités en août	5
Activités en préparation	7
Bienfaits de la marche	7
Chez les copains.....	8
Le savez-vous ?.....	8
Mémo des paiements	8

Juillet sans orage, famille au village.



Toutes les infos utiles

Notre adresse courriel : anboitsfort@gmail.com

Vous recevez ce programme car votre adresse est dans notre base de données.

Pour l'enlever, veuillez envoyer un message à l'éditeur responsable ou via notre adresse courriel

Site de l'UFAN : www.amisdelanature.be et de l'Internationale : www.nfi.at

Consultez ces sites, vous y trouverez l'historique du mouvement, les adresses des maisons ou refuges, le descriptif des projets nationaux et internationaux, ... etc.

Nos activités reçoivent l'appui de la Commission Communautaire Française (COCOF) et des administrations communales de Watermael-Boitsfort et d'Auderghem.

N° de compte IBAN : BE65 0682 0278 5496 - Amis de la Nature Boitsfort

Cotisations 2020 :

Veuillez verser à notre compte et détailler votre bulletin de versement : par exemple 1V+1A+2K+ poste

Nouveau membre : pour remplir votre carte de membre, veuillez nous renvoyer dûment complété, un bulletin d'adhésion par personne - **à demander au 02 660 10 59 ou anboitsfort@gmail.com**

Vos données personnelles sont traitées en conformité avec notre RGPD - disponible via les mêmes contacts

Les paiements en espèces ne seront acceptés que pour des départs immédiats.

V	COTISATION PLEINE : concerne l'adulte à partir de 21 ans.	20,00 €
A	COTISATION FAMILIALE : concerne les proches parents des membres appartenant à la première catégorie et habitant sous le même toit. Il s'agit notamment du conjoint, des enfants de plus de 21 ans ou des parents.	10,00 €
J	COTISATION JUNIOR : concerne le jeune âgé de 15 à 21 ans.	6,50 €
K	COTISATION ENFANT : concerne les enfants âgés de 0 à 14 ans.	2,00 €
BG	COTISATION "GROUPEMENT"	20,00 €
FRAIS D'ENVOI POSTAL DE LA CARTE : Si vous omettez d'ajouter ce montant, vos cartes de membre seront tenues à votre disposition au local, chaque mois lors de la réunion d'information.		1,10 €
EXPEDITION DE NOTRE BULLETIN A UN MEMBRE D'UNE AUTRE SECTION (la demande doit être renouvelée chaque année, avant le mois de mars)		Par la poste : 8,00 € Par courriel : gratuit

Les membres ont le droit d'accès préférentiel aux maisons et terrains de camping A.N. en Belgique et à l'étranger, ainsi qu'à des réductions sur les tarifs pratiqués par les organisations de tourisme social associées.

Les bulletins de la Section et des associations "amies" sont envoyés aux membres "V" et "J".

Important : Certaines mutuelles encouragent la pratique du sport et, remboursent la cotisation. Vous devez demander le formulaire de votre mutuelle, le remplir et le faire signer lors d'une activité au local.

Rappel

Durant nos activités, **LES PARTICIPANTS SONT SEULS RESPONSABLES DE LEURS ACTES.** Ils ne sont ni sous la surveillance, ni sous la responsabilité de nos organisateurs ou responsables.

Extrait du Règlement d'ordre intérieur : en cas de désistement à une activité :

Si le participant ne prévient pas, il n'y aura pas de remboursement du montant de l'inscription.

Si le participant prévient de son désistement pour une raison sérieuse et jugée comme telle par le CA :

a) il est remplacé par un tiers, le montant de l'inscription sera remboursé intégralement.

b) il n'est pas remplacé, le remboursement sera partiel (déduction des frais encourus).

Si le participant ne souhaite pas être remboursé, le montant reste sur le compte de l'a.s.b.l.

En cas de litige, le Conseil d'administration en débattrait, dès que possible, après l'activité.



Le mot du président

J'espère que vous et vos proches continuez de franchir cette épreuve sans trop de difficultés.

Certes nous savions que ce déconfinement serait long et surtout progressif.

Depuis le début de ce mois de juin, les consignes sont plus "ouvertes", surtout à partir du 1^{er} juillet.

Ce 11 juin, j'ai convoqué un conseil d'administration exceptionnel et tous les responsables ont proposés leurs activités habituelles adaptées aux circonstances.

Merci à eux pour ce dynamisme et cette réactivité.

Dès lors à partir de juillet, nous vous attendons nombreux à nos activités. Au rendez-vous : encore plus de contacts humains et de convivialité.

Notre Assemblée Générale est reprogrammée au début du mois de septembre. C'est un moment important dans la vie de notre association et encore plus qu'avant, votre présence est souhaitable pour encourager nos bénévoles.

Ensemble, gardons l'azimut, restons positivement réalistes, protégeons-nous et vivons pleinement nos retrouvailles.

Amical Berg Frei

Michel N.

Président



Activités en juin

Pour un renseignement concernant une activité, veuillez joindre le coordinateur concerné.

Adresse du Centre culturel Den Dam :

Chaussée de Wavre, 1741 - 1160 Auderghem (à 150 m du Bd du Souverain, vers la banlieue).

Consignes "CORONA" : le port du masque dans les couloirs et l'ascenseur, le nettoyage des mains à l'entrée (gel désinfectant disponible), maximum 2 personnes dos à dos dans l'ascenseur

Mercredi 24/6 : REUNION SCRABBLE



Rendez-vous à 14:00 h au second étage du centre culturel Den Dam : salle RIVIER (habituelle) = 1 table de 4 participants ET dans la salle STROOM. (nouvelle) = 2 tables de 4 participants
Jeunes, moins jeunes, venez nous rejoindre pour une après-midi de détente. Nous faisons travailler nos neurones, sans nous prendre au sérieux. Nous vous proposons échange et convivialité.

Notre nom est en 2 mots : "AMIS" et "NATURE", dans le jeu et notre cœur, ils ont la même valeur : 6

Participation aux frais : gratuit pour tous et limité à 3 mois pour les non-membres AN.

Coordinatrice : Ghislaine D. - ☎ : 02/660 82 70 - ✉ : ghislainedeschamps2@gmail.com

Activités en juillet

Les mardis 7/7 - 14/7 - 21/7 - 28/7 : PETANQUE



Rendez-vous à partir de 18:00 h au Stade des 3 Tilleuls de Boitsfort - Salle Albert Dayer.

"Je pointe ou je tire ? " c'est notre passion. Venez nous rejoindre et partager notre convivialité.

Les pistes utilisées permettent de garantir la distance de sécurité et en principe : 2 équipes de 2 participants par terrain - chacun utilise ses propres boules.

Participation aux frais : gratuit pour tous et, limité à 3 mois pour les non-membres AN.

Coordinateur : Pierre R. - ☎ : 02/660 10 59 ou 0474/65 12 99

✉ : pierre.rommens@gmail.com

Mercredi 1/7 : REUNION SCRABBLE



Rendez-vous à 14:00 h au second étage du centre culturel Den Dam : salle RIVIER (habituelle) = 1 table de 4 participants ET dans la salle STROOM. (nouvelle) = 2 tables de 4 participants

Jeunes, moins jeunes, venez nous rejoindre pour une après-midi de détente. Nous faisons travailler nos neurones, sans nous prendre au sérieux. Nous vous proposons échange et convivialité.

Notre nom est en 2 mots : "AMIS" et "NATURE", dans le jeu et notre cœur, ils ont la même valeur : 6

Participation aux frais : gratuit pour tous et limité à 3 mois pour les non-membres AN.

Coordinatrice : Ghislaine D. - ☎ : 02/660 82 70 - ✉ : ghislainedeschamps2@gmail.com

Mercredi 15/7 : PROMENADE INTER-GENERATIONS



Rendez-vous à 14:00 h à Boitsfort, place Wiener devant la maison communale.

A tout âge, marcher protège notre corps, fortifie notre mental et atténue le stress.

Si le nombre de participant dépasse la norme, un second guide permettra de diviser le groupe.

Durée : ± 2 heures. Prévoir de bonnes chaussures.

Participation aux frais : gratuit pour tous et limité à 3 participations pour les non-membres AN.

Coordinateur : Pierre R. - ☎ : 02/660 10 59 ou 0474/65 12 99

✉ : pierre.rommens@gmail.com



Samedi 25/7 : VISITE CULTURELLE GUIDÉE



MUSE DU DOUDOU DE MONS

Rendez-vous (1) à 9:20 h devant les guichets de Bruxelles Central - avec son ticket pour MONS ensuite la navette TEC "CityR" (direction "aller") arrêt "Grand Place".

Rendez-vous (2) à 11:45 h au musée : Jardin du Mayeur Grand-Place.

Consigne COVID : le port du masque est obligatoire dans le bâtiment

Un musée dédié à la Ducasse rituelle, à Saint-Georges et au dragon au cœur de la cité historique montoise.

Par le biais d'objets issus des collections des musées de la Ville de Mons

et de dispositifs technologiques, l'espace vous invite à la découverte de la Ducasse de Mons, reconnue par l'UNESCO en 2005. Une découverte entre réalité et imaginaire! L'espace met en valeur ce patrimoine exceptionnel à travers différents regards: historique, anthropologique, scientifique, artistique, laïc ou religieux

Ensemble, partons sur les traces du dragon ...

Participation aux frais - compte BE65 0682 0278 5496 avec la référence : *Act 4.30 - Doudou Mons.*

8,50 € pour les membre AN (toute section)

13,50 € pour les non-membres.

Prévenir la coordinatrice le plus tôt possible, et confirmer par le paiement sur notre compte. Votre réservation sera prise en considération à la réception du paiement sur notre compte !!

Date limite d'inscription : 11/7

ATTENTION : INSCRIPTION URGENTE

Nombre de participants : minimum 10 et maximum : 15 personnes.

Coordinatrice : Anne D. - ☎ : 02/648 68 77 ou 0475/58 10 14 - ✉ : anne.drappier@icloud.com

Jeudi 30/7 : CONSEIL D'ADMINISTRATION



Rendez-vous à 14:00 h au second étage du centre culturel Den Dam - (salle RIVIER).

Ordre du jour : Administration, comptabilité, coordination des activités, ...

Rappel : Tous les membres, de la section, peuvent y assister et à l'invitation du Président, donner un avis - c'est l'occasion de mieux connaître nos rouages de fonctionnement.

Coordinateur : Michel N. - ☎ : 02/736 61 99 - ✉ : michelnyns@gmail.com

Activités en août

Les mardis 4/8 - 11/8 - 18/8 - 25/8 : PETANQUE



Rendez-vous à partir de 18:00 h au Stade des 3 Tilleuls de Boitsfort - Salle Albert Dayer.

"Je pointe ou je tire ? " c'est notre passion. Venez nous rejoindre et partager notre convivialité.

Les pistes utilisées permettent de garantir la distance de sécurité et en principe : 2 équipes de 2 participants par terrain - chacun utilise ses propres boules.

Participation aux frais : gratuit pour tous et, limité à 3 mois pour les non-membres AN.

Coordinateur : Pierre R. - ☎ : 02/660 10 59 ou 0474/65 12 99

✉ : pierre.rommens@gmail.com

Mercredi 19/8 : PROMENADE INTER-GENERATIONS



Rendez-vous à 14:00 h à Auderghem, bd du Souverain 165, angle de la chaussée de Wavre.

A tout âge, marcher protège notre corps, fortifie notre mental et atténue le stress.

Si le nombre de participant dépasse la norme, un second guide permettra de diviser le groupe.

Durée : ± 2 heures. Prévoir de bonnes chaussures.

Participation aux frais : gratuit pour tous et limité à 3 participations pour les non-membres AN.

Coordinateur : Pierre R. - ☎ : 02/660 10 59 ou 0474/65 12 99

✉ : pierre.rommens@gmail.com



Samedi 22/8 : VISITE CULTURELLE GUIDÉE



MUSEE ROYAL DE L'AFRIQUE CENTRALE

ou

AFRICAMUSEUM DE TERVUREN



Rendez-vous à 13:45 h dans le hall du musée Leuvensesteenweg, 13 Tervuren.

Accès : tram 44 - direction de Tervuren => jusqu'au terminus de la ligne et +/- 400 m à pied

Consigne COVID : le port du masque est obligatoire dans le bâtiment

Le Musée royal de l'Afrique Centrale est un établissement scientifique fédéral situé à Tervuren.

En 1897, il n'est qu'une section de l'exposition universelle de Bruxelles. Entre 1905 et 1908, sous l'impulsion de Léopold II, le musée étroitement lié à la colonisation du Congo par la Belgique est construit par Charles Girault dans un magnifique parc appartenant à la fondation royale. Son but était de susciter l'intérêt des belges pour le Congo.

Il a été complètement rénové entre 2013 et 2018 et porte le nom maintenant : d'Africa Museum la présentation de la collection a été réorienté pour proposer un récit de la période coloniale et de ses conséquences.

Participation aux frais - compte BE65 0682 0278 5496 avec la référence : *Act 4.31 - Visite AfricaMuseum.*

12,00 € pour les membre AN (toute section)

17,00 € pour les non-membres.

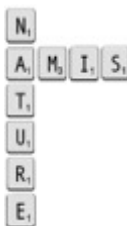
Prévenir la coordinatrice le plus tôt possible, et confirmer par le paiement sur notre compte. Votre réservation sera prise en considération à la réception du paiement sur notre compte !!

Date limite d'inscription : 8/8.

Nombre de participants : minimum 10 et maximum : 15 personnes.

Coordinatrice : Anne D. - ☎ : 02/648 68 77 ou 0475/58 10 14 - ✉ : anne.drappier@icloud.com

Mercredi 26/8 : REUNION SCRABBLE



Rendez-vous à 14:00 h au second étage du centre culturel Den Dam : salle RIVIER (habituelle) = 1 table de 4 participants ET dans la salle STROOM. (nouvelle) = 2 tables de 4 participants

Jeunes, moins jeunes, venez nous rejoindre pour une après-midi de détente. Nous faisons travailler nos neurones, sans nous prendre au sérieux. Nous vous proposons échange et convivialité.

Notre nom est en 2 mots : "AMIS" et "NATURE", dans le jeu et notre cœur, ils ont la même valeur : 6

Participation aux frais : gratuit pour tous et limité à 3 mois pour les non-membres AN.

Coordinatrice : Ghislaine D. - ☎ : 02/660 82 70 - ✉ : ghislainedeschamps2@gmail.com

Mercredi 26/8 : REUNION D'INFORMATION AN.



Rendez-vous de 14:00 à 17:00 h au second étage du centre culturel Den Dam - (salle RIVIER).

Nous parlerons de vos vacances ou venez proposer des idées, des trucs, des adresses ou de la documentation. Nous tenons à votre disposition les bulletins d'information des autres sections AN, ainsi que les périodiques d'associations amies : COWB, Amis de la Forêt de Soignes, ...

Coordinateur : Pierre R. - ☎ : 02/660 10 59 ou 0474/65 12 99

✉ : pierre.rommens@gmail.com

Mercredi 26/8 : SEANCE de TRAVAIL - EXPEDITION DU BULLETIN



Rendez-vous de 16:30 à 17:00 h au second étage du centre culturel Den Dam - (salle RIVIER).

Ordre du jour : assembler et expédier le bulletin du mois prochain. Votre aide est précieuse et appréciée.

Coordinatrice : Viviane C. - ☎ : 02/672 89 33

NOS
NOUVEAUX
REFLEXES



DÉSINFECTION DES
MAINS



PORT DU MASQUE



DISTANCES DE
SÉCURITÉ : 1.5M



Activités en préparation

Samedi 5/9 : ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE



CONVOCATION

Rendez-vous à 15:00 h au rez-de-chaussée du centre culturel "Den Dam" - (salle POEL)

C'est le moment idéal pour constater le chemin parcouru et pour émettre des idées positives afin de définir, ensemble, les objectifs et les consignes de travail.

Ordre du jour : voir le bulletin de mars. Il sera rappelé dans le bulletin de septembre

Samedi 12/9 & dimanche 13/9 : VISITES CULTURELLES



JOURNEES DU PATRIMOINE WALLON.

Thème : Patrimoine & Nature - Parcs, jardins, espaces verts et naturels!



Chaque animation est un pan de l'histoire ou de la culture régionale.

Rendez-vous : Le riche programme de cette manifestation ne sera disponible qu'à partir de la fin juillet. Dès la diffusion du catalogue, notre coordinatrice définira les lieux et heures de rendez-vous de "nos visites".

Notre programme du matin et de l'après-midi, vous sera communiqué dans le programme de septembre. Au début du mois d'août, vous pouvez informer notre coordinatrice de votre souhait de participer.

Repas libre - de préférence avec pique-nique.

Coordinatrice : Ghislaine D. - ☎ : 02/660 82 70 - ✉ : ghislainedeschamps2@gmail.com



Bienfaits de la marche

Nos promenades inter-générationnelles vous permettent de garder la forme et d'initier un enfant.

"La marche est le meilleur remède pour l'homme." Cette phrase, supposément prononcée par Hippocrate il y a deux mille ans, s'applique encore plus de nos jours. Les nouvelles technologies n'ont pas seulement transformé notre manière de travailler, mais ont encore plus profondément influencé nos

habitudes de vie en réduisant l'effort physique nécessaire pour accomplir la plupart des activités quotidiennes.

La surcharge pondérale et l'obésité touchent de plus en plus gravement les sociétés où les gens préfèrent la voiture à la marche. Cette diminution de l'effort physique requis par les activités quotidiennes, d'une part, et la consommation excessive de nourriture, d'autre part, forment une combinaison dangereuse.

Cependant, nous ne pouvons pas retourner dans le passé ou rejeter les nouvelles technologies seulement pour que nos corps redeviennent minces, souples et en santé. Par contre, nous pouvons marcher, pas seulement comme moyen de transport utilitaire, mais pour le plaisir et pour améliorer notre état de santé en lui donnant une place dans notre routine quotidienne.

Quels sont les bienfaits de la marche pour la santé ? Marcher régulièrement agit directement sur les appareils circulatoire et locomoteur. La marche régulièrement améliore aussi l'état de santé général et la longévité.

Amélioration de la condition physique

Marcher régulièrement signifie marcher quotidiennement, ou au moins quelques fois par semaines, pendant au moins 30 minutes. Mais aussi, comme les autres activités physiques douces et modérées vous améliorez votre fonction cardiorespiratoire. De plus, lorsque vous marchez régulièrement vos os sont plus solides et vos articulations ont une meilleure amplitude de mouvement et vos muscles sont plus flexibles

Amélioration du contrôle du poids

Votre poids reflète l'équilibre entre les calories que vous absorbez en mangeant et les calories que vous dépensez lors de vos activités physiques quotidiennes. En marchant pendant 30 minutes, vous parcourez une distance de



2,0 à 2,5 km et vous brûlez environ 125 calories (520 kilojoules). Cela peut sembler peu, mais si vous marchez cinq jours par semaine pendant un an, vous dépensez plus de 32 000 calories, ce qui brûle plus de 5 kg de gras. De plus, les dernières découvertes scientifiques montrent que la marche procure encore plus de bienfaits si vous brûlez un minimum de 2 000 calories par semaine - soit un peu plus d'une heure de marche par jour.

Amélioration de la santé mentale

La marche, surtout quand vous marchez en bonne compagnie et dans un endroit agréable, réduit la dépression et l'anxiété. Les marcheurs sont souvent de bons dormeurs.

Chez les copains



Le bulletin et l'agenda des activités organisées par les autres sections sont disponibles sur le site de l'UFAN : www.amisdelanature.be

La version "papier" des derniers bulletins des autres sections peuvent être consultés lors de notre activité "information"



Le savez-vous ?

L'érudition par le trou de la serrure



Rubrique préparée par Anne D.

§ 3 - L'ENSEIGNEMENT EN BOLIVIE

C'est un belge, Georges Rouma, qui est considéré comme le père de l'enseignement en Bolivie. En 1909, à la demande du gouvernement bolivien, il fonde dans la capitale, Sucre, la première école normale du pays. Elle compte 28 élèves, 3 ans plus tard, il y en a 85. Il introduit la coéducation des garçons et des filles. Ses résultats impressionnants poussent le gouvernement bolivien à le nommer directeur général de l'enseignement pour tout le pays.

Mémo des paiements



€ € €

Réservations à faire auprès des coordinateurs et confirmées par le paiement sur le compte :
IBAN : BE65 0682 0278 5496 -Amis de la Nature Boitsfort.
 Veuillez noter le code de référence et le nombre de participants.
NB : la carte de membre peut être exigée aux activités.

Date limite d'inscription	Montant par personne	Code de Référence	Date de l'activité
Dès que possible	Votre cotisation annuelle	voir détails en page 2	
Sam 11/7	8,50 € / AN (tous) 13,50 € / non membre	Act. 4,30 - Visite Doudou Mons.	Sam 25/7
Sam 8/8	12,00 € / AN (tous) 17,00 € / non membre	Act. 4,31 - Visite AfricaMuseum	Sam 22/8

DATE D'INSCRIPTION = LA "DATE VALEUR" DE VOTRE VERSEMENT SUR NOTRE COMPTE.

