



Echevinat des Sports

Belgique -België

P.P

Bruxelles 2

BC 30242

P 705065

**Section Laeken, Neder-O-Heembeek, Haren**

Numéro d'entreprise 0458.054.091

## **Journal n° 2 / 2024 : Mars & Avril**



POINTS VERTS

**Adeps**

FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



**V**enez  
nous rejoindre  
nombreux  
pour notre marche

**le dimanche**

**28 avril 2024**

**Editeur responsable** : Clémentine Buggenhout - Kruisberg, 11 - 1120 Bruxelles

Compte AN Laeken : IBAN : BE87 0013 9465 6094 - BIC : GEBABEBB

Siège social : Les Amis de la Nature de Laeken - av. Houba de Strooper, 214 - 1020 Bruxelles

Adresse Mail : [lesamisdelanature.laeken@gmail.com](mailto:lesamisdelanature.laeken@gmail.com)

## Edito

---

*Chers amis de la Nature,*



Après le congé de détente de carnaval, nos activités reprendront dès le 13 mars en soirée pour un voyage au Brésil, guidé par notre ami Guy Trompet.

Dès le lendemain, le 14 mars, nous chaussons nos baskets et repar-

tions avec Willy Persy pour la Balade au cœur de la commune des ânes, promenade qui fut interrompue à cause des pluies intenses.

Willy nous présentera également une conférence sur L'Égypte pharaonique, partie 1 le mercredi 20 mars après-midi et le 17 avril après-midi pour la seconde partie.

En soirée du 27 mars, ce sera à Jacky Vanderheyden de venir nous présenter la seconde partie de son voyage au Sri Lanka.

Le jeudi 28 mars, ce sera une visite culturelle de l'exposition Imagin qui vous est proposée à l'occasion des 100 ans du surréalisme en Belgique

Une seconde promenade au mois de mars nous est proposée, dans la magnifique Forêt de Soignes, le samedi 23 mars avec Guy Trompet, guide nature.

Comme vous avez apprécié l'initiation au whist, Nicole se propose d'organiser une nouvelle session le mercredi 3 avril après-midi !

La soirée du mercredi 10 avril sera dédiée à « L'eau », du cycle de l'eau à la distribution d'eau potable en passant par l'énergie, l'industrie, les écosystèmes, les transports... autant de thèmes qui seront abordés dans la conférence de Christian Paquet, membre des cercles des Naturalistes de Belgique.

Pour clôturer le mois d'avril, deux événements importants pour notre asbl seront à l'agenda : notre assemblée générale le mercredi 24 avril à 18h30 et notre traditionnelle marche Adeps le dimanche 28 avril.

*Nous comptons particulièrement sur votre participation active à ces deux activités !*

Pour ceux qui n'en n'ont jamais assez de voyager, vous découvrirez aussi un voyage supplémentaire en croisière de 5 jours proposé à prix très attractif, au mois de juillet au départ de Strasbourg. Dépêchez-vous de vous inscrire si vous souhaitez être des nôtres ! Les inscriptions seront clôturées début mars.

Pour ceux qui ne sont toujours pas en ordre de cotisation, je vous rappelle que pour participer à nos activités, à nos voyages et recevoir le journal, il faut être membre en ordre de cotisation. Pensez-y car dès le mois de mars, nous n'accepterons que nos membres 2024.

De plus en plus de membres nous rejoignent à nos soirées accompagnées de repas et notre salle n'étant pas extensible, seuls les 45 premiers inscrits en ordre de paiement sont acceptés ! **Un conseil : n'attendez pas le dernier délai pour vous inscrire car vous risquerez d'être déçus malheureusement.**

Je vous souhaite de passer un agréable moment à la lecture de notre journal et je vous donne rendez-vous très vite pour l'une ou l'autre de nos activités.

Bien amicalement,

*Clémentine Buggenhout*  
Présidente

# A notre agenda. . .

|   |   |
|---|---|
| <b>Mercredi 13 mars 2024 à 18h30 :</b>  | Bonito-Jardim-Bodoquena et Bom Jesus de Go (Brésil),<br><i>Guy Trompet</i> - Repas : Entrevero du Sud Brésil, <i>Odette</i>                 |
| <b>Jeudi 14 mars 2024 à 14h :</b>       | Balade au cœur de la commune des ânes et griottes,<br><i>Willy Persy</i>  |
| <b>Mercredi 20 mars 2024 à 14h30 :</b>  | L'Égypte pharaonique (1 <sup>ère</sup> partie), <i>Willy Persy</i>  |
| <b>Mercredi 27 mars 2024 à 18h30 :</b>  | Le Sri Lanka (2 <sup>ème</sup> partie), <i>Jacky Vanderheyden</i> -<br>Repas : Curry de poulet aux petits légumes, <i>Martine et Armand</i> |
| <b>Jeudi 28 mars 2024 à 11h :</b>       | Visite guidée de l'exposition IMAGINE, <i>Clémentine</i>  |
| <b>Samedi 30 mars 2024 à 10h :</b>      | Forêt de Soignes, <i>Guy Trompet</i>  |
| <b>Mercredi 3 avril 2024 à 14h30 :</b>  | Initiation et tables de Whist, <i>Nicole Malengreau</i>   |
| <b>Mercredi 10 avril 2024 à 18h30 :</b> | L'eau, <i>Christian Paquet</i> – Repas : blanquette de veau, <i>Odette</i>  |
| <b>Mercredi 17 avril 2024 à 14h30 :</b> | L'Égypte pharaonique (2 <sup>ème</sup> partie), <i>Willy Persy</i>  |
| <b>Mercredi 24 avril 2024 à 18h30 :</b> | Assemblée Générale - Repas : fromages, charcuterie, <i>Isabelle Rigaux</i>  |
| <b>Dimanche 28 avril 2024 :</b>         | Notre marche Adepts   |

----- [Vacances de Printemps : du 29 avril au 10 mai 2024](#) -----

## PETIT RAPPEL

concernant



### La réservation des activités

**N**ous vous rappelons que les activités doivent faire l'objet d'une réservation, excepté celles des mercredis après-midi qui ne nécessitent pas une logistique particulière.

Il est impératif de se renseigner 15 jours avant auprès d'Odette afin de connaître les disponibilités et ensuite le paiement doit nous parvenir 7 jours avant l'activité.

Pour les excursions ou visites d'expositions, nous engageons des guides et sommes tenus de les réserver un mois à l'avance. Nous vous demandons donc instamment de réserver et payer vos excursions dans ce délai sous peine de vous voir refuser l'excursion si le quota est atteint.

Nous comptons sur votre collaboration !

### L'annulation de vos activités

**S**i malencontreusement, vous ne pourriez assister à une activité réservée, nous ne pourrions vous rembourser qu'en fonction des frais déjà engagés pour celle-ci et le remboursement éventuel ne pourra se faire qu'après l'activité. Aucune annulation de repas ne pourra prétendre à un remboursement après le lundi précédant celui-ci.

*Merci de votre compréhension !*

**N'oubliez de participer à notre Assemblée Générale du 24 avril 2024 à 18h30, pour y participer et voter, il faut être en ordre de cotisation.**

# Programme

**Mercredi 13 mars 2024 à 18h30**



BONITO - JARDIM - BODOQUENA  
& BOM JESUS DE GOIAS

présenté par **Guy Trompet**,  
Guide-nature, Instructeur océanologie

Avec ses rivières, ses cascades aux eaux cristallines et ses merveilleux parcs nationaux, voici une destination recommandée aux amoureux d'écotourisme. Grottes, lacs d'eaux claires, piscines naturelles et forêts vierges préservées font le charme de ce bout de paradis au centre-ouest du Brésil, la région héberge l'une des zones humides les plus riches de la planète. Présentation des poissons tropicaux hauts en couleur, entre autres, les piraputangas à queue rouge et les daurades dorées qui se déplacent habituellement en bancs... autres piranhas etc... Ainsi que de grandioses paysages forestiers, des insectes et des oiseaux multicolores ! Nous vous proposons de découvrir cette région lointaine et peu connue de ce côté-ci de l'Atlantique.



**Repas :** Entrevero du Sud Brésil (poulet, saucisse de porc, poivrons, riz ...), *Odette*

**Prix :** 8 € pour les membres et 10 € pour les non-membres. Paiement pour le 7 mars 2024.

Le versement sur le compte des « AN » (n° compte repris à la 1<sup>ère</sup> page) vaut réservation.

**Conférence qui devait avoir lieu le 17 janvier mais à cause de la neige, elle a donc été reportée ce mercredi 13 mars, les personnes qui avaient déjà payé restent inscrites.**

**Jeudi 14 mars 2024 à 14h**

**BALADE** au  de la commune des



**Willy Persy**

nous promènera à travers certains quartiers de Schaerbeek, notamment le Bas du parc Josaphat, Avenue Louis Bertrand, Place Colignon, Place d'Houffalize, Quartier et église Ste Suzanne, Haut du parc Josaphat.

*Jadis, les Schaerbeekois, qui cultivaient des cerises, avaient obtenu le privilège d'aller les porter à dos d'âne au marché de Bruxelles pour les y vendre aux brasseurs qui en faisaient de la kriek. En les voyant arriver, les Bruxellois s'exclamaient : Hei! doë zên die êzels van Schoerebeik (en dialecte flamand de Bruxelles : Tiens, voilà les ânes de Schaerbeek !). Aujourd'hui encore, Schaerbeek est appelée « la Cité des ânes » et ses habitants en sont fiers !*

**Rendez-vous :** devant la gare de Schaerbeek à 14 heures. Arrivée : arrêt tram 7 Chazal

**Renseignements et inscriptions :** Odette Zicot – 0479/284054 – [lesamisdelanature.laeken@gmail.com](mailto:lesamisdelanature.laeken@gmail.com)

*Cette intéressante balade avait été interrompue cause de très mauvais temps.....*



**Mercredi 20 mars 2024 à 14h30 (Mercredi 17 avril – 2<sup>ème</sup> partie)**



Partons pour une expérience envoûtante à la découverte d'une civilisation légendaire dont les origines remontent à plus de 4000 ans, celle des pharaons de l'Égypte antique, et d'un patrimoine culturel exceptionnel destiné à servir la grandeur des pharaons et les croyances religieuses.

Après un séjour au Caire et la visite de la citadelle, les mosquées et les souks, nous découvrirons Gizeh et ses 3 célèbres pyramides ainsi que la nécropole de Sakkarah.



La Citadelle  
du Caire

De Louxor, ancienne capitale tibétaine, jusqu'à Abou Simbel, en terre nubienne, nous voguerons sur le Nil, berceau nourricier de l'Égypte de l'époque pharaonique grâce à ses crues déposant sur les berges arides un limon fertile permettant le développement d'une agriculture riche et variée. Nous visiterons le temple de la reine Hatchepsout, première femme pharaon. Nous admirerons les colosses de Memnon et découvrirons le temple de Karnak. A Edfou, nous visiterons le temple consacré au dieu faucon Horus, protecteur des pharaons.

À Kom Ombo, voici l'acropole sacrée d'un sanctuaire ptolémaïque. Proches des barrages sur le Nil qui faillit les engloutir, voici l'obélisque inachevé ainsi que les merveilleux temples de Philae et d'Abou Simbel.

**Mercredi 27 mars 2024 à 18h30**

présenté par  
**Jacky Vanderheyden**



**2<sup>ème</sup> séance**

**1<sup>ère</sup> partie :** Nous continuons notre voyage par prendre le train qui nous amènera vers le centre de l'île, mais qui nous permettra également de visiter la montagne la plus vénérée au monde, le Sri Pada connu également sous le nom de pic Adam's. L'ascension de cette montagne sacrée se fera la nuit afin d'être au sommet pour le lever du soleil. Plus de 5000 marches à gravir, pour découvrir dans un temple au sommet l'empreinte de Bouddha. Poursuivant notre route nous arriverons à Nuwéra Elya, ville la plus haute du Sri Lanka au climat tempéré. Ce sera par la visite de plusieurs sites et grottes tous plus étonnantes les unes que les autres que nous terminerons cette 1<sup>ère</sup> partie.

**2<sup>ème</sup> partie :** Quittant la partie centrale de l'île et nous dirigeant vers le Sud, nous traverserons des sites et des lacs mais aussi une première réserve naturelle où nous croiserons sur la route quelques éléphants et oiseaux. Nous nous promènerons dans plusieurs temples en y découvrant les coutumes religieuses pour arriver au moment de la Puja où parmi une foule nous croiserons plusieurs personnes en transe. Ce sera tôt le matin que nous visiterons le parc Yala où on s'enfuira de justesse face à un éléphant trop amical. Nous observerons aussi au loin un léopard avant de remonter lentement le long de la côte en passant par Galle, ancien comptoir portugais et Colombo et ses célèbres temples. Ainsi se terminera la partie du voyage consacrée au Sri Lanka avant de nous envoler vers l'Inde.

**Repas :** Curry de poulet aux petits légumes, *Martine et Armand*.

**Prix :** 8 € pour les membres et 10 € pour les non-membres. Paiement pour le 20 mars 2024.  
Le versement sur le compte des « AN » (n° compte repris à la 1<sup>ère</sup> page) vaut réservation.

Jeudi 28 mars 2024 à 11h

## VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION IMAGINE !

Musée Royal des Beaux-Arts - rue de la Régence 3



**A** l'occasion de la présidence par la Belgique de l'Union Européenne et pour les 100 ans du surréalisme en Belgique nous vous offrons la visite guidée de l'exposition.

**Attention** : 15 personnes maximum

*Visite réservée en priorité aux membres des AN de Laeken - Noh - Haren*

**Prix d'entrée** : 15 euros

**Prière de téléphoner**

**à Clémentine Buggenhout (0474 706 740) avant de payer afin de connaître les disponibilités.**

Samedi 30 mars 2024 à 10h

## VISITE GUIDÉE de la Forêt de Soignes



Guide : Guy Trompet  
(Cercles des Naturalistes de Belgique)



**O**bservation de quelques arbres remarquables formant la célèbre hêtraie "cathédrale" bénéficiant du statut de protection octroyé par le **patrimoine mondial de l'UNESCO**.

**D**e majestueux oiseaux d'eau seront également observés tels que hérons, grèbes huppés, cormorans etc... ainsi que différentes espèces de passereaux (Sittelles, troglodytes, mésanges, rouges-

gorges etc...). Nous aurons de grandes chances de croiser l'écureuil de Corée et peut-être même l'écureuil roux.



**D**e jolies fleurs sauvages attireront notre attention lors de ce véritable "bain de forêt" cher aux japonais !

Vêtements en fonction de la météo, chaussures de marche, loupe et jumelles bienvenus.

**Rendez-vous à 10 h** au coin de la chaussée de Wavre et de la rue du Rouge-Cloître au niveau du restaurant des Deux Petits Diables (parking).

Métro Ligne 5, arrêt Herman Debroux, puis 6' à pied (350m).

**Inscription** : Odette Zicot, 0479/284054, odette.zicot@gmail.com



## Mercredi 3 avril 2024 à 14h30



Deuxième rendez-vous pour de nouvelles parties de whist, venez nombreux !

Que ceux qui hésitent encore viennent, cette expérience de "travail de neurones" est fort conviviale.

---

## Mercredi 10 avril 2024 à 18h30

1<sup>ère</sup> Convocation à l'assemblée générale extraordinaire visant la modification des statuts, afin de se mettre en ordre avec la nouvelle législation régissant les ASBL.

### Ordre du jour : Modification des statuts

La loi impose une présence de 2/3 des membres (présence ou représentation). Une seconde assemblée générale extraordinaire sera organisée le mercredi 24 avril 2024 si le quorum n'est pas atteint.

---

## A partir de 19h : conférence

sur



par **Christian Paquet**

une simple molécule combien importante

On ouvre le robinet et hop, nous nous lavons ou remplissons la casserole. Un geste machinal qui nous fournit ce que nous considérons comme un dû !

Nous devons sortir de la maison et il pleut : quel temps pourri !

Le soir devant la télé : une pub pour vous inviter à participer à une croisière sur un paquebot d'un opérateur qui, soi-disant, vise le zéro émission ... dans 25 ans. Suit le JT qui relate une inondation catastrophique dans une région ou l'autre du monde.

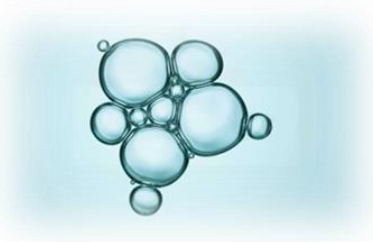
Ces quelques faits du quotidien sont, somme toute, « l'arbre qui cache la forêt » dès lors qu'on s'intéresse aux nombreux domaines pour lesquels l'eau revêt un caractère vital ou indispensable.

Du cycle de l'eau à la distribution d'eau potable en passant par l'énergie, l'industrie, les écosystèmes, les transports, autant de thèmes (et bien d'autres) qui seront abordés lors de la conférence qui sera.

**Repas :** Repas : blanquette de veau, *Odette*

**Prix :** 8 € pour les membres et 10 € pour les non-membres. Paiement pour le 3 avril 2024.

Le versement sur le compte des « AN » (n° compte repris à la 1<sup>ère</sup> page) vaut réservation





Mercredi 17 avril 2024 à 14h30

présentée par Willy Persy



Suite de la conférence du mercredi 20 mars, voir le contre rendu de ce sujet page 5.

Mercredi 24 avril 2024 à 18h30, rue de Wand 93, 1020 Bruxelles

## Convocations aux Assemblées générales



### 1. Assemblée générale extraordinaire à 18h30

**Ordre du jour :** Modifications des statuts de l'ASBL.

**Procuration pour l'Assemblée générale extraordinaire des Amis de la Nature Laeken**

*A découper ou à photocopier et renvoyer à la présidente (Kruisberg 11 à 1120 Bruxelles),  
la procuration peut se faire par mail (en recopiant le texte ou scannant)  
[lesamisdelanature.laeken@gmail.com](mailto:lesamisdelanature.laeken@gmail.com)*

Je soussigné(e).....  
membre des AN Laeken – NoH – Haren, en ordre de cotisation 2024 donne procuration à  
..... afin de me représenter à l'Assemblée  
générale du 24 avril 2024.

Signature : ..... Bruxelles, le..... 2024

### 2. Assemblée générale ordinaire à 19h

**Ordre du jour :**

- Lecture et approbation du procès-verbal de l'AG du 12 avril 2023
- Rapport d'activités 2023 par Clémentine Buggenhout, Présidente
- Programme et buts pour 2024
- Présentation du bilan financier 2023
- Présentation du Budget 2024



- Rapport des vérificateurs aux comptes
- Décharge du conseil d'administration et des vérificateurs aux comptes : vote à main levée
- **Election des administrateurs : sont démissionnaires mais rééligibles pour un mandat de trois ans:**
  - \* Buggenhout Clémentine
  - \* Raymaekers Christiane
  - \* Deférière André
  - \* Van Lancker Robert

**Election du/des vérificateurs aux comptes.**

**La parole est donnée aux membres :** suggestions et propositions diverses.



**Les Assemblées Générales seront suivies du verre de l'amitié offert par la section et d'un repas Fromage/Charcuterie et musique d'ambiance avec Adrien.**

**Prix :** 10 € pour les membres. Le versement sur le compte des « AN » (BE87 0013 6465 6094) vaut réservation.

Paiement pour le 11 avril 2024.

### **Procuration pour l'Assemblée générale ordinaire des Amis de la Nature Laeken**

**A découper ou à photocopier et renvoyer à la présidente (Kruisberg 11 à 1120 Bruxelles), la procuration peut se faire par mail (en recopiant le texte ou scannant) [lesamisdelanature.laeken@gmail.com](mailto:lesamisdelanature.laeken@gmail.com)**

Je soussigné(e).....  
membre des AN Laeken – NoH – Haren, en ordre de cotisation 2024 donne procuration à  
..... afin de me représenter à l'Assemblée générale du 24 avril 2024.

Signature : ..... Bruxelles, le..... 2024

## **Procès-verbal de l'Assemblée Générale du 12 avril 2023**

49 personnes présentes et représentées composent l'assemblée générale et ont participé aux votes.  
Mot de bienvenue de la présidente.

**Le PV de l'AG de l'année 2022 est approuvé à l'unanimité. Vote à main levée.**

### **1) Présentation du Rapport d'activités 2022**

#### **Activités intra-muros :**

**13 Projections et conférences accompagnées de repas :** Soirée documentaire « Le plus beau pays du monde » (35) - Santorin (49) - Voyage en Périgord (32) - Napoléon : un homme de Corse (29) - L'Alsace (32) - Courts métrages photos (34) - Claude Silver (34) - Courts métrages (38) - L'Islande (37) - La Hollande (voyage) (34) - Expo 58 (36) - La Corse (voyage) (37) – Claude Silver (38)

**11 Projections et conférences accompagnées d'un goûter en après-midi :** Histoire de la faune (2ème partie) (14) - L'Alsace (18) - Merveilleux pays de Bouillon (1ère partie) (15) - Courts métrages photos (14) - Voyage en Périgord (13) - Merveilleux pays de Bouillon (partie 2) (15) - Voyage des aliments (12) - Le Zambèze (15) - L'Islande (16) - La Hollande (10) - La Corse (18)

### Activités extra-muros :

- 6 **Marches** : Promenade nocturne au Château de Grand-Bigard (Illuminations) (17) - Promenade à Berchem Ste Agathe en avril (10) - Marche ADEPS (500)- Balade à Berchem Ste Agathe en août (24)- Marche au domaine des « Trois Fontaines » (12)- Balade à Tervuren(12)
- 2 **Repas** : Repas de Nouvel An : 66 personnes chez Restoduc - Barbecue annuel : 72 personnes chez Restoduc
- 3 **l'Historium à Brugges (28) - Excursion à Hasselt (36) - Excursion à Dinant et Warnant (42)**
- 5 **Sorties et activités culturelles** : Expo « Witches » (9) - Expo « Inside Magritte » (15) - « Before Times Began » (8) - Expo Tou-tankhamon (17) - Visite de la microbrasserie de Grimbergen (16)
- 2 **Voyages** : Croisière en Hollande : 32 participants - Voyage en Corse : 34 participants

### Activités du conseil d'administration :

Le CA s'est réuni 5 fois, la section a été représentée aux AG de l'UFAN, notre section a accueilli en ses locaux l'AG statutaire de l'UFAN le 15/10/2022.

## 2) Programme et buts pour 2023

- *Eveiller et susciter l'intérêt de chacun pour des régions proches ou lointaines et essayer les cuisines inhérentes à ces régions ;*
  - *Explorer les richesses naturelles tant au niveau faune que flore de nos régions ;*
  - *Comprendre le pourquoi de certains phénomènes, tracés de routes, cours d'eau, naturels ou non, etc. S'intéresser à l'histoire des sites et régions visitées ou simplement parcourues ;*
  - *Attirer l'attention sur les problèmes d'environnement, écologie, réchauffement climatique, et donc de la protection de notre planète;*
  - *En résumé, être simplement et complètement «Amis de la Nature », seulement de Laeken, N.O.H., Haren mais du monde.*
  - *Créer un lien social dans le quartier et lutter contre l'isolement des personnes seules. A cette fin : Notre objectif est de poursuivre les activités de conférences et projections les mercredis (sauf vacances scolaires) : Deux après-midis par mois - Deux soirées par mois*
- 3) **Présentation du Bilan financier 2022** : en équilibre.
- 4) **Présentation et approbation du budget 2022** : en équilibre.
- 5) **Rapport des vérificateurs** : les vérificateurs soulignent la tenue irréprochable des comptes.
- 6) **Election des administrateurs** : 49 votes valables. Sont reconduits par l'assemblée générale comme administrateurs : Rose-Marie Buggenhout : 49 votes positifs - Isabelle Rigaux : 46 votes positifs - Odette Zicot : 49 votes positifs
- 7) **Election des vérificateurs aux comptes** : Daniel Vandevelde - Armand De Smet
- 8) **Le nouveau conseil d'administration 2023 se compose de** : Clémentine Buggenhout, présidente Odette Zicot, trésorière - Isabelle Rigaux, secrétaire - André Deferière - Nicole Malengreau - Rose-Marie Buggenhout - Robert Van Lancker – Thérèse Van Hoven – Gilbert Van Drunen – Anne Troch – Adrien Glenisson



carte de visite  
ARTopenKUNST

Exposition collective d'artistes bruxellois  
Collectieve tentoonstelling van Brusselse kunstenaars

OUVERTURE  
19/04 - 18:00 > 22:00  
EXPOSITION  
20/04 - 11:00 > 19:00  
21/04 - 11:00 > 18:00

VANDERBORGHT  
Rue de l'Écuyer 50  
1000 Bruxelles

Une initiative de l'Échevinat de la Culture de la Ville de Bruxelles



Cette exposition permet aux artistes amateurs et confirmés de faire la connaissance d'autres créateurs et de rencontrer le public dans une ambiance conviviale.

Notre ami et membre des Amis de la Nature Armand De Smet exposera quelques photos, venez tous les admirer !

Dimanche 28 avril 2024

Avec le soutien de la ville de Bruxelles

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES SPORT-ADEPS.BE

BXL LA VILLE DE STAD

LES AMIS DE LA NATURE

la ligue des familles

Organisée par les Amis de la Nature Laeken - N-O-H - Haren

# Marche ADEPS

Gratuit  
5 - 10 - 15 - 20 km

## Dimanche 28 avril 2024

Accueil: de 8h à 18h  
Départs en groupe:  
10h: 10km  
10h30: 5km

Lieu de départ:  
Local AN: 93 rue de Wand à 1020 BXL  
Tram 3, 7, 19 et Bus 53, 83

Après l'effort, possibilité de déguster une bonne soupe, un morceau de tarte ou une bonne bière avec des sandwiches maison.

Nous espérons vous voir nombreux.



Les parcours proposés, vous permettront de découvrir les parcs d'Osseghem, de Laeken, Sobieski, le bois de Dieleghem et le domaine des Trois Fontaines.

Les départs encadrés sont prévus à 10h pour les 10 kms et à 10h30 pour les 5 kms.

Tous les bénévoles sont les bienvenus pour le fléchage le samedi 27 avril, le dimanche 28 avril pour aider à l'accueil, au bar, petite restauration,... et le lundi 29 avril pour le défléchage.

Vous pouvez nous contacter dès maintenant et déjà un grand merci aux volontaires :  
André DEFÉRIÈRE (0495/992843) –  
Robert VAN LANCKER (0476/652926) –  
Odette ZICOT (0479/284054).

**Renseignements:**

Les amis de la Nature, lesamisdelanature.laeken@gmail.com  
Odette Zicot 0479/28 40 54 - André Deferière 0495/99 28 43

**E**n avant-première \_\_\_\_\_

**Nouveau pour l'été 2024**

*La majestueuse*

Vallée du Rhin romantique et le

rocher légendaire de la Lorelei



**STRASBOURG –  
COBLENCE –**

**La vallée du Rhin romantique –  
RÜDESHEIM –  
MANNHEIM –  
STRASBOURG**



## CRUISIÈRE DE 5 JOURS / 4 NUITS du 16 au 20 juillet 2024

Bateau 4 ancres (2 ponts) - (formule port/port)

Beauté des lieux et mythes intemporels, laissez-vous envoûter par le chant de la Lorelei. Dominant la vallée du Rhin depuis son célèbre rocher, la légende raconte qu'elle attirait les navigateurs du Rhin jusqu'à leur perte. Embarquez pour une croisière surprenante à travers de sublimes paysages qui vous mènera jusque Coblenche et Rüdesheim, connue pour son vignoble et ses guinguettes.



**Jour 1 : STRASBOURG : Embarquement à 18h à la gare fluviale**

**Jour 2 : COBLENCE :** Journée en navigation vers Coblenche sur la plus belle partie du Rhin romantique. Découverte de la vieille ville. Coblenche est une ville située dans le "coin de l'Allemagne" et à la confluence de la Moselle et du Rhin.

**Jour 3 : COBLENCE - La vallée du Rhin romantique - RÜDESHEIM(3) :**

Matinée en navigation vers Rüdesheim dans la très belle vallée du Rhin romantique. Avec ses châteaux, ses villes historiques, ses vignobles et le célèbre rocher de la Lorelei, le sublime paysage, profondément lié à l'histoire et à la légende, a inspiré de nombreux écrivains, peintres et compositeurs. Arrivée en début d'après-midi à Rüdesheim. **Excursions optionnelles : Petit train, dégustation de vins et musée de la musique mécanique à Rüdesheim.** Départ en petit train touristique pour un tour commenté dans le vignoble de Rüdesheim.



**Jour 4 : RÜDESHEIM (3) - MANNHEIM :**

**Excursion optionnelle : Heidelberg.**

Départ en autocar en direction de Heidelberg, la ville symbole du romantisme allemand. Château de Heidelberg. Depuis la fin du XVIIIème siècle, les ruines du château inspirèrent les peintres et les poètes. Découvrez également les terrasses géométriques du jardin du Palatinat, le « Hortus Palatinus », autrefois considérées comme la « huitième merveille du monde ».



**Jour 5 : STRASBOURG :** Petit déjeuner à bord. Débarquement à 9h.

Compris dans le prix : la croisière en pension complète du dîner du J1 au petit déjeuner buffet du J5 - les boissons incluses à bord (hors cartes spéciales) - le logement en cabine double climatisée avec douche et WC - l'animation - l'assistance de l'équipe d'animation à bord - le cocktail de bienvenue - la soirée de gala - l'assurance assistance/ rapatriement - les taxes portuaires.



**PRIX : 689 € (forfait 2 excursions compris) / SINGLE + 115 € / Pont supérieur : + 115 €**

Trajet libre : Train TGV (+tram) / Flixbus / Voiture (parking devant le quai 8€ par jour).

**Inscriptions et renseignements jusqu'au 3 mars inclus :**

Clémentine Buggenhout (0474 706 740) - [clementine.buggenhout@gmail.com](mailto:clementine.buggenhout@gmail.com)

Acompte à l'inscription : 345 € (paiement vaut inscription)

Solde 344 € + supplément pont + suppl single : 16 mai 2024

Le transport sera à régler dès la réservation des billets de train pour ceux qui choisissent cette option (renseignements et inscription train chez Nicole Malengreau – Tél. 0476/502049).



# Voyages

Échéances des paiements

COMPLETS



8 jours / 7 nuits du 11 au 18 Juin 2024

Solde : 450 € + (249 € - single)  
pour le 14/04/2024

## Croisière de 8 jours en Andalousie

du jeudi 24 au 31 octobre 2024

Acompte versé : 200 €

Transport avion et transfert car pour le 10 mars : 440 €

Pour le 10 avril : 350 €

Pour le 10 juin : 350€

Solde du voyage + pont supérieur et single : pour le 10 août 2024

# Rétro

## Samedi 13 janvier 2024



Malgré la température et un vent important, nous étions nombreux à parcourir La Première enceinte de Bruxelles.

Myriam nous a fait découvrir des vestiges restants et parfois méconnus. Merci Myriam !

Nous avons terminé ce parcours par un repas bien mérité et convivial comme toujours.



Odette Zicot

## Dimanche 21 janvier 2024

MENU « DÉCOUVERTE »

Restaurant Duchâteau

Toujours le même succès, vous étiez 84 personnes à participer à ce repas,  
Grand Merci !



*Samedi 3 février 2024*

## Les Compagnons de St-Laurent Visite du Musée

Nous étions 34, ce samedi au musée du Meyboom, chez les Compagnons de St-Laurent pour une visite bien sympa. Une page vivante de notre folklore bruxellois... non peut-être ! Clémentine



Merci Isabelle  
pour  
l'organisation !



**Jeudi 8 février 2024**

VISITE DE NOTRE



**Parlement Bruxellois**

Nous étions 18 à participer à une très intéressante visite de notre parlement Bruxellois installé dans un superbe bâtiment néoclassique. En compagnie de notre député bruxellois et membre des AN David Weytsman nous avons échangé sur le fonctionnement de nos institutions dans les salles du collège, des commissions, dans l'hémicycle ou la salle des glaces sans oublier dans la cafétéria des députés autour d'un rafraîchissement. Alors que la Région bruxelloise fête cette année ses 35 ans et que nous voterons pour élire nos 89 députés bruxellois en juin prochain, il est utile de rappeler le mode de fonctionnement de notre démocratie.

Merci David !

*Clémentine Buggenhout*



**Samedi 17 février 2024**

*En promenade à ciel ouvert*  
sur les traces de la

JONCTION NORD/MIDI

Organisée par  
*Myriam Jaumain*

Nous étions 18 personnes à participer à la promenade, nous sommes partis de la place Rouppe, première gare du Sud de la ville appelée Gare des Bogards pour parcourir le long des rues et boulevards les 3,5 km de la ligne souterraine pour aboutir à la place Rogier liée historiquement au développement du chemin de fer bruxellois. Comme d'habitude, cet intéressant parcours, se terminera

au restaurant Le Pêcheur du Nord.

**Bravo Myriam !**



# Divers

---



Ath : La Maison Verte  
[amisdelanature@an-ath.be](mailto:amisdelanature@an-ath.be)

Plusieurs sections **Amis de la Nature de Belgique** vous accueillent dans leur gîte, leur chalet ou leur camping, en harmonie avec la nature, à des prix démocratiques.



Beloeil : Le Relais du Fayt à Grandglise  
[amisdelanature@an-ath.be](mailto:amisdelanature@an-ath.be)



La Reid : La Gervava  
[lagervava@gmail.com](mailto:lagervava@gmail.com)



Trois-Ponts : Les Gattes  
[reservationslesgattes@gmail.com](mailto:reservationslesgattes@gmail.com)



Fraipont (Trooz) : Le Hurlevent  
[Hurlevent.anlg@gmail.com](mailto:Hurlevent.anlg@gmail.com)

Week-end Intersections  
de l'**UFAN**

La **Gervava** à la Reid

les 31 mai, 1er et 2 juin 2024



C'est au tour de la section de Verviers d'organiser le week-end intersection. Nous sommes heureux de vous inviter à passer un bon moment tous ensemble dans notre belle région. Nous espérons que le programme proposé vous plaira.

## PROGRAMME :

### Vendredi 31 mai :

- A partir de 16h : accueil et installation dans les chambres
- 19h : Souper pâtes avec deux sauces
- Soirée : Jeux de société

### Samedi 1er juin :

- 8h-9h : Petit déjeuner
- 9h : Mot de bienvenue
- 10h : Musée de la lessive à Spa
- 12h30 : Potage et baguette avec garniture variée à la gervava
- 14h30 : Visite du Solvant à Verviers
- 18h : Apéro offert par la section - Rôti de porc et accompagnements -
- Dessert glace artisanale.
- Animations lors de la soirée

### Dimanche 2 juin :

- 8h-9h : Petit déjeuner
- 10h : Musée de la forêt et tour dans la fagne de Malchamps à Berinzenne
- 12h30 : Boulet, purée, compote - Dessert : tartes au riz
- 14h : Balade près de la Charmille
- 15h30 : Morceau de cake pour goûter - **Fin du week-end à 16h**

## Inscriptions – paiements

*Pour s'inscrire, pour le 30 avril au plus tard, deux possibilités :*

- Téléphoner à Monique Goblet au 0495/ 77 38 97 (présidente de la section)
- Envoyer un mail à l'adresse suivante : [president.anverviers@gmail.com](mailto:president.anverviers@gmail.com)

*Pour les prix, nous avons le détail suivant :*

- Samedi toute la journée : 30€ (sans le petit-déjeuner)
- Dimanche toute la journée : 20€ (sans le petit-déjeuner)
- Nuitée avec petit déjeuner : 10€
- Ensemble du week-end : 75€

Le versement se fera sur le compte BE16 0682 2056 3374 avec en communication « Week-end intersection + Nom + Nombre »

## Informations pratiques

- 40 places maximum pour dormir, chambres de 4 personnes au gîte (lits superposés)
- Arrivée possible à la gare de Verviers
- Boissons (softs, vins, bière, ...) en vente sur place à des prix démocratiques car elles ne sont pas comprises dans le prix des repas (sauf pour le petit-déjeuner)
- Prendre son drap de lit ou son sac de couchage. Les taies, les draps housse et les couvertures sont présents sur place.
- Adresse du week-end : Gîte de La Gervava, rue Gervova 194, 4910 La Reid



VVV VILLAGES

LES VACANCES PARTOUT EN FRANCE

UNE CONVENTION DE PARTENARIAT POUR 2024

EST SIGNÉE ENTRE LE VVF ET

L'UNION FRANCOPHONE DES AMIS DE LA NATURE



L'Union Francophone  
des Amis de la Nature de Belgique  
**UFAN** a.s.b.l.

CETTE CONVENTION VOUS PERMET DE BÉNÉFICIER D'UNE REMISE DE 10% SUR VOTRE SÉJOUR DANS UN DES VILLAGES DE VACANCES DU VVF ET CE EN TOUTE SAISON.

POUR OBTENIR CETTE REMISE, VOUS DEVEZ SIMPLEMENT NOUS CONTACTER VIA

[siteufan@gmail.com](mailto:siteufan@gmail.com)

EN PRÉCISANT VOTRE DEMANDE AINSI QUE VOTRE NUMÉRO DE CARTE DE MEMBRE UFAN. NOUS VOUS ENVERRONS PAR RETOUR DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES, AINSI QUE LE CODE DIFFUSION QUI VOUS FERA PROFITER DE CETTE REMISE.

---

## Envie de sortir au théâtre avec moi !

### Au Public :

Le mardi 5 mars 2024 à 20h30 :

#### L'album Photo

L'album photo était un objet peuplé de souvenirs qu'on rangeait sur des étagères et puis qu'on oubliait. En l'ouvrant ressurgissaient tous les bons et mauvais moments...un petit passage chez le psy en somme.



Le mardi 9 avril 2024 à 20h30 :

#### Les grandes marées



Écrit comme un polar, cette rencontre à l'improviste entre un père et son fils entre lesquels règne une certaine tension nous interroge dans notre rôle de parents. Nos enfants sont un miroir.

### Au Parc :

Le jeudi 28 mars 2024 à 20h15 :

#### Le Misanthrope

Comme l'avare, autre chef d'œuvre de Molière mais transposé dans une entreprise d'aujourd'hui où l'hypocrisie, la flatterie règnent en maître.

**Renseignements :** Je vous invite à me rejoindre, n'hésitez pas à m'appeler au 0479/621948. Si vous êtes intéressés, prenez contact avec les théâtres directement.

*Christiane Raymaekers*



# Joyeux Anniversaire

## MARS

|    |                        |    |                      |
|----|------------------------|----|----------------------|
| 1  | Yves SINGRELIN         | 16 | Robert KENNES        |
| 2  | Michel FRANCKE         | 17 | Gérard RENAUT        |
| 3  | Kopere KONGOLO         | 20 | Yves DECLERCK        |
| 4  | Claude CARPENT         | 21 | Mélie COLLETTE       |
| 10 | Elisabeth BEUZART      | 22 | Josette VANDERMISSEN |
| 12 | Anita HILGERS          | 26 | Edwige POESMANS      |
| 12 | Andrée GOUBET          | 26 | Danielle BLANJEAN    |
| 13 | Marie-Claire DENIVELLE | 27 | Samuel RAISON        |
| 14 | Wiltrud KEITSCH        | 27 | Lise RAISON          |
| 15 | Chantal BOGAERTS       | 29 | Claudine DRICOT      |
| 15 | Nicole HUYSMANS        | 31 | Adrien GLENISSON     |
| 16 | Viviane VANDER MEULEN  | 31 | Axel HANSON          |

## AVRIL

|    |                     |
|----|---------------------|
| 1  | Josiane VANDONCK    |
| 3  | Lucienne MOHIN      |
| 5  | Nelly MOYSON        |
| 6  | Henri LEROY         |
| 6  | Viviane MASSILLON   |
| 6  | Cécile GOBBE        |
| 9  | Philippe FERRI      |
| 10 | Mariette CORNEMIS   |
| 20 | Blanche BRACONNIER  |
| 21 | Benoît COLS         |
| 22 | Béatrice BASTIN     |
| 22 | Pasqualina MARROCCO |
| 25 | Chantal BUYL        |
| 27 | Carine DE GIETER    |
| 29 | Christiane DEWEERDT |
| 30 | Sonia FERRET        |

## Renseignements utiles

### Les soirées

Toutes les soirées organisées par les AN de Laeken avec repas, se déroulent en **notre local situé rue De Wand, 93 à 1020 Laeken**, dans la salle au fond du couloir.

Prix du repas 8 € pour les membres, 10 € pour les autres, à payer le mercredi (au plus tard) qui précède la soirée du mercredi.

**Compte : IBAN : BE87 0013 9465 6094 BIC : GEBABEBB**

Bus 53, 83, 230, 231, 232 et trams 3, 7, 19. Ouverture des portes à 18h30, souper programmé vers 19h00, conférence vers 19h30.

### Les après-midis

Les projections sans repas, mais avec café et tartes se déroulent le mercredi après-midi.

Dans ce cas, la salle est ouverte à 14h30 et la projection commence à 15h.

Responsables : Anne Troch, Odette Zicot et Christiane Raymaekers.

**Pour tout contact : [lesamisdelanature.laeken@gmail.com](mailto:lesamisdelanature.laeken@gmail.com)**

- Clémentine Deférière-Buggenhout : [clementine.buggenhout@gmail.com](mailto:clementine.buggenhout@gmail.com) – tél. 0474 / 70 67 40

- Odette Zicot : [odette.zicot@gmail.com](mailto:odette.zicot@gmail.com) – tél. 0479 / 28 40 54

- Les responsables des activités (voir articles dans le journal pour leurs coordonnées)

Sur le site de l'UFAN : [www.amisdelanature.be](http://www.amisdelanature.be),

vous trouverez le bulletin et l'agenda des activités organisées par les autres sections.

# Cotisations de membres

## Tarifs 2024

|   |  |                |
|---|--|----------------|
| <b>V</b>  | <b>Cotisation pleine</b> : concerne l'adulte à partir de <b>18 ans</b> (chef de famille ou isolé).   | <b>20,00 €</b> |
| <b>A</b>  | <b>Cotisation familiale</b> : concerne conjoint et enfant à partir de <b>18 ans</b> habitant sous le même toit avec une cotisation pleine. | <b>10,00 €</b> |
| <b>J</b>  | <b>Cotisation junior</b> : concerne le jeune âgé de <b>15 à 17 ans</b> .   | <b>6,50 €</b>  |
| <b>K</b>  | <b>Cotisation enfant</b> : concerne enfant de <b>0 à 14 ans</b> .  | <b>2,00 €</b>  |
|   | <b>Frais d'envoi postal de la carte à ajouter au montant de la cotisation</b>  | <b>2,00 €</b>  |
|   | Les membres A.N. des autres sections désirant recevoir le bulletin verseront   | <b>10,00 €</b> |
| <b>Il n'y a que 4 sortes de cotisations reconnues par la fédération (UFAN) : V – A – J - K</b>  |  |                |
| <b>Tableau établi par la Fédération des Amis de la Nature (UFAN)</b>  |  |                |
| 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. |  |                |

### **Renseignements :**

Courriel : lesamisdelanature.laeken@gmail.com ou chez la présidente : Clémentine Buggenhout (0474/ 70 67 40)

La cotisation donne droit à la participation à toutes nos activités et au journal de la section. La cotisation donne également accès à un tarif avantageux aux différentes maisons des Amis de la Nature à la côte, dans les Ardennes ou à l'étranger, ainsi que dans les auberges de jeunesse de Belgique et d'une des deux fédérations en France.

(Voir : [www.amisdelanature.be](http://www.amisdelanature.be))

Se faire membre d'une section donne droit à participer aux activités de toutes les sections de l'Union francophone des Amis de la Nature (UFAN) à qui nous transmettons vos données pour établir votre carte de membre. L'Ufan comme notre section s'engage à protéger vos données.

En rassemblant le programme de toutes les sections, vous aurez un choix d'activités rarement égalées par d'autres clubs.

**Important : votre adresse e-mail nous permettra de vous transmettre nos programmes plus rapidement et de profiter de certaines opportunités de dernière minute !**

**(Pensez à nous avertir de vos changements d'adresse ou téléphone).**

Le journal vous parviendra également par la poste.

Les cartes de membre sont à retirer auprès d'Odette, notre trésorière, au local, ceux qui ont payé le supplément poste la recevront par courrier (2 €).

**Avis important à nos membres et aux parents de nos juniors. Les participants à une quelconque des activités des «Amis de la Nature» ne sont ni sous la surveillance ni sous la responsabilité d'aucun dirigeant. Ils sont SEULS responsables de leurs actes.**

Les documents pour activités sportives à se procurer auprès de sa mutuelle sont remis soit au local soit par courrier si une enveloppe timbrée est jointe au document.

A retourner à l'ASBL « Amis de la Nature », avenue Houba de Strooper, 214 bte 1 à 1020 Bruxelles

Je souhaite :       Devenir membre des AN  
                          Renouveler ma cotisation de membre AN  
                          Être informé(e) des activités des AN

Je verse la somme de ..... € au compte : IBAN : BE87 0013 9465 6094 BIC : GEBABEBB des « Amis de la Nature »

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse postale : .....

Code postal : ..... Commune : ..... Date de naissance : ..... / ..... / .....

Téléphone : ..... GSM : .....

Adresse email : ..... Date : ..... / ..... / .....



