

Bulletin mensuel du CDC Enéo Rixensart n° 581 – mars 2026

Pourquoi est-ce si difficile de choisir ?

Oui, cela paraît normal car le sujet est tellement complexe. Nous avons tellement entendu "Choisir, c'est renoncer". Plusieurs philosophes se sont intéressés à l'angoisse du choix. On peut citer notamment *Le Concept de l'angoisse* (1844) rédigé par S. Kierkegaard.

Dire "*nos choix sont amis de notre bonheur*" peut effectivement être vrai à certaines conditions, dit-on aussi. Un choix nous rend heureux lorsqu'il correspond à nos valeurs profondes (ce qui compte vraiment pour nous), à nos besoins réels (et pas seulement nos envies passagères), ou encore rester cohérent avec nous-mêmes.

Les spécialistes du bonheur disent qu'il ne vient pas seulement du choix, mais surtout de la **manière de l'assumer**. Même un bon choix peut rendre malheureux, s'il est accompagné de regrets permanents, de comparaisons constantes avec "ce qu'on aurait pu choisir".

À l'inverse, si pleinement assumé, un choix imparfait peut apporter paix et stabilité.

Certains auteurs se risquent à donner des exemples : "Choisir un travail moins prestigieux mais plus en accord avec ses convictions apporte souvent plus de bonheur qu'un choix dicté par l'opinion des autres".

Les mauvaises raisons de faire un choix plutôt qu'un autre sont plus faciles à identifier : éviter de déplaire, peur de l'échec ou le souci du conformisme social.

Une recherche, assistée par l'IA, recense 45 adjectifs qualificatifs qui peuvent être associés au mot "choix", parmi eux : **contraint, subi, salubre, crucial, impulsif, éthique, contestable** et bien d'autres ...
Voilà qui prouve la complexité du sujet !



Anne-Marie Robert

In Memoriam

Nous avons le triste devoir de vous annoncer le décès de :

- **Clarisse DETURCK**, veuve de Lucien JONCKHEERE, née le 29 juillet 1931 à Beveren aan de IJzer et décédée à Ottignies le 4 février 2026.

La prière d'adieu, suivie de l'incinération au crématorium de Court-Saint-Étienne, a eu lieu le 11 février. Notre amie Clarisse est partie rejoindre ses amies Justine et Denise. Elles formaient le "trio" qui mettait de l'ambiance et de la joie dans leurs sorties avec Enéo, du temps où Roger Javaux organisait les excursions.

Excursion : le mercredi 18 mars : Namur

Pour notre première sortie, c'est tout en lenteur que nous profiterons de celle-ci à Namur. Namur, située au confluent de la Sambre et de la Meuse, nous dévoilera ses charmes tout au long de la journée. Nous commencerons par le centre des visiteurs de la Citadelle suivi d'un parcours du site en petit train. Nous serons divisés en deux groupes et les activités se feront en alternance. Après le repas pris en ville, nous aurons en alternance, comme au matin, la découverte guidée du cœur historique de la capitale wallonne et celle du musée Félicien Rops.

Namur est belle, laissez-vous séduire.

Horaire.

Delhaize :	8h00.
Leloup :	8h05
Place de Genval :	8h10
Gare de Genval :	8h20.

Déroulement de la journée.

9h30 à 11h30 :	visite en alternance du centre des visiteurs de la Citadelle et du site en petit train. Nous serons divisés en deux groupes.
12h15 :	repas au restaurant « Le Perron de l'Ilon » Le menu sera communiqué dans le car.
14h30 :	musée Félicien Rops et visite pédestre du vieux quartier de Namur en alternance. Même répartition que le matin.
16h30 :	Fin des visites.



Inscriptions.

1. Téléphoner à M-Th Geirnaert au 02 653 28 69 entre 17h et 19h le lundi 02 mars et le mardi 03 mars.
2. Après inscription téléphonique, verser la somme indiquée pour le vendredi 13 mars

Cette journée vous est proposée au prix de 85€ tout compris à verser sur le compte

BE35 0682 2726 2337 de ENEO voyages.

L'Equipe Voyages

La conférence « Arnaques en ligne » du 28 janvier

La conférence a été préparée par **Enéo Brabant wallon**. Voici quelques points saillants mis en évidence.

*En raison du développement de l'informatique et d'internet, les arnaques sont devenues plus faciles et plus rapides.
L'objectif est de soutirer de l'argent ou des données personnelles, principalement des informations sensibles :
mot de passe, coordonnées bancaires, ou identifiants.*

L'Usurpation d'identité numérique d'un professionnel agréé ou de l'identité d'institutions publiques est fréquemment utilisée à des fins d'arnaques.



Des **fausses raisons** sont évoquées pour attirer des lecteurs et des victimes potentielles. On avance de fausses excuses et on tente de gagner la confiance.

Exemples : Un email prétendant venir de votre banque ou du SPF Finances ou de votre mutualité vous demande de "mettre à jour des informations".

D'autres mails utilisent des fausses offres d'emploi ou des faux sites de vente, ou encore des fausses offres de placements financiers qui évoquent des promesses de rendements élevés sur des investissements fictifs.



Service Public
Fédéral
FINANCES

En cas d'arnaques sur les sites de vente en ligne : Vérifier l'existence de l'entreprise, via son protocole "https" et la qualité du site, la présence de mentions légales et de conditions générales de vente.

But recherché : Faire payer pour un produit qui n'existe pas.

Autres exemples de techniques utilisées :

- **L'arnaque aux faux supports techniques :**

But : Vous faire croire que votre ordinateur est infecté pour vous pousser à payer une "réparation". Exemple : Une fenêtre "pop-up" (intruse) prétend que votre PC est bloqué et vous demande d'appeler un numéro. Un faux employé Microsoft ou Apple vous appelle pour "résoudre un problème".

- **L'arnaque aux sentiments :** manipuler émotionnellement pour soutirer de l'argent. Ex : Faux Brad Pitt.

- **L'arnaque aux fausses loteries / faux concours / faux cadeaux.** But : Faire croire que vous avez gagné de l'argent / cadeau pour vous soutirer des frais de dossier ou taxes à payer.

Arnaques techniques :

Un Malware (logiciel malveillant) propose une **pièce jointe à ouvrir** ou un **fichier à télécharger**.

Conséquence : Installation d'un logiciel pirate sur votre PC.

- Un Virus se propage en infectant d'autres fichiers/programmes
- Ransomware : Verrouille vos fichiers et demande une rançon pour les débloquer.
- Spyware : Espionne vos activités (clavier, caméra, micro) pour voler des informations personnelles.
- Adware : publicités envahissantes et parfois dangereuses.
- Cheval de Troie : se cache dans un programme pour voler des données ou installer d'autres malwares.

La règle d'or est : toujours vérifier l'adresse de l'expéditeur ! Un professionnel agréé, une entreprise, une administration ou la police **n'utilisent jamais des services de messagerie gratuits**.

Ne jamais cliquer sur les liens, mais aller vérifier les données via les sites officiels mentionnés ou via un moteur de recherche.

A retenir en toutes circonstances :

- Une institution officielle ne demande **JAMAIS** de communiquer votre code bancaire par téléphone.
- La règle d'or : dans le doute, ne rien faire et prendre le temps de vérifier.

Autres techniques encore :

Arnacoeur : Un nouveau contact exprime des sentiments forts et veut absolument parler en privé.

Ransomware... Que faire si on en est victime ? Ne jamais payer la rançon ! Débrancher la machine d'Internet ou du réseau informatique. Faire réinitialiser l'appareil, conserver des preuves, porter plainte.

Il y a aussi **l'ami en détresse** ! Solution : contacter la personne en direct par un autre moyen.

Anne-Marie

Le Relais pour la Vie de Rixensart - les 18 et 19 avril - Parc communal de Rixensart

Comme l'an dernier, **soutenons ensemble la recherche contre le cancer** !

Les participants **marchent ou courent** dans un relais de 24 heures, car le cancer ne dort jamais ! Nous faisons ainsi preuve de solidarité avec les Battant.e.s et leurs proches. En pratique, cela signifie qu'il y a toujours au moins une personne sur le parcours. De nombreuses animations, pour petits et grands, seront organisées aux abords de la Maison communale. Des stands de nourriture et de boissons seront à votre disposition durant les 24h.



L'équipe **Enéo Rixensart** aura un stand auquel nous vous demandons de participer par des dons : biscuits, galettes ou macarons de votre fabrication si possible, que nous vendrons donc à ce stand.

Les participants au Relais sont invités à verser 10 euros lors de leur inscription. Renseignements auprès du capitaine d'équipe, Eliane Tibaux. Vous pouvez aussi bien sûr vous inscrire comme Battants et/ou bénévoles.

Renseignements sur le site www.relaispourlavie.be/rixensart.

Vous êtes « **Battant.e** » si vous avez vaincu le cancer ou si vous êtes encore en traitement. Le Relais souhaite mettre l'accent sur **la personne** et pas sur la maladie. Vous pouvez participer gratuitement à diverses activités : petit-déjeuner, cours de cuisine, séances de yoga, activités physiques et bien plus encore ! Les activités sont adaptées aux personnes atteintes d'un cancer. Elles visent à améliorer le bien-être des (anciens) patients et de leurs proches.

Vous souhaitez être **participant** et **soutenir** l'action, un proche, un collègue, un ami ou un voisin touché par le cancer de **manière sportive ou amusante** ? Rejoignez votre équipe (Enéo), il y a un rôle possible pour tou.te.s.

Pour 5 €, dédiez un sac à bougie à une personne qui est atteinte ou a été atteinte d'un cancer. Nous serons ravis d'y inscrire votre message personnel !

On y reviendra dans le Bulletin d'avril.

Eliane

Marche du mardi 17 mars 2026 – Overijse et sa périphérie sud-ouest – 7 km



Pour cette dernière marche de la saison d'hiver, je vous propose de nous rendre chez nos voisins et amis néerlandophones d'Overijse.

Nous aurons l'occasion de découvrir un parcours varié, principalement en pleine nature sur des sentiers et chemins avec très peu de boue. Ceci ne doit cependant pas vous empêcher de vous équiper de bonnes chaussures.

Le rendez-vous a lieu à un endroit appelé MOLENDREEF, pas très loin de la piscine d'Overijse. Le parking est possible le long de la chaussée après les bulles à verre. Lors du regroupement, veillez à rester sur l'herbe et à ne pas encombrer la piste cyclable qui est toute proche. Le départ se fera à 14H00.

Pour l'inscription, veuillez me contacter par mail ou par téléphone.

A bientôt.

Jean-Marc Thirion - 0477 24 24 87 - jm.th@scarlet.be

Les parcours résidentiels des aînés

Le sujet est on ne peut plus sérieux et merveilleusement traité dans une brochure publiée par le Centre Culturel du Brabant Wallon et son département Maison de l'urbanisme ; elle comporte 46 pages.

Le contenu est fait de **témoignages, d'interviews et d'analyses**. La présentation est très attrayante tant par les couleurs que par les illustrations.

Il s'agit de dix récits de projets ou d'expériences vécues destinés à projeter son lieu de vie à 65 ans et plus.

Le vieillissement de la population se vérifie à l'échelle de toute la Wallonie.

Le Brabant wallon bat les records avec un taux de personnes de 65 ans et plus qui pourrait atteindre les 25 % dans quelques années. Aujourd'hui un Brabançon wallon sur cinq a soufflé 65 bougies. En 2035, ce sera un sur quatre. D'après l'Office belge de statistiques Statbel, ces aînés sont souvent isolés et occupent plus de 20.000 logements sur le territoire provincial.

Les dix récits rendent compte de la complexité factuelle et humaine rencontrée dans la vie des aînés et ils se font l'écho d'initiatives enthousiasmantes. D'intéressantes sources d'inspiration donc pour projeter le "bien vieillir" en Brabant wallon.

La brochure peut être téléchargée via le lien : [Parcours résidentiels aînés MUBW 2025.pdf](#)



Anne-Marie

Activités au Mahiermont

En raison de travaux de rénovation de la salle (peinture), le Mahiermont ne sera **pas accessible** la semaine **du 9 au 13 mars 2026**.

Il n'y aura donc pas de cours de yoga, de danse en ligne et de Qi Gong ; le jeudi récréatif sera aussi exceptionnellement fermé.

Eliane

L'eau bleue - Leçon d'observation, début du printemps, la jonquille

Pour montrer aux enfants combien l'eau est importante pour la plante, j'avais l'habitude de la placer dans un petit vase rempli d'eau mélangée à de l'encre bleue. Après quelques jours, on pouvait constater des lignes bleues dans les pétales de la fleur. L'eau partait donc dans toute la plante.

Je demande aux enfants :

- Où trouver de l'eau bleue ?

Réponse de Frédéric :

- à la mer.

Il est ici étonnant de constater que l'objet représenté en photo, en dessin, prend parfois la place, dans l'esprit de l'enfant, de la chose réelle. L'enfant ne connaissait la mer que par des représentations et donc, avant de la connaître réellement, il s'en faisait sa propre idée basée sur la manière dont nous la représentons. Nous ne tenons pas toujours compte de cela.

Yves Gilbert, Directeur d'école à Genval retraité.

Le **passage à l'heure d'été** 2026 se fera dans la nuit du samedi 28 mars 2026 au dimanche 29 mars 2026. On avancera les pendules.





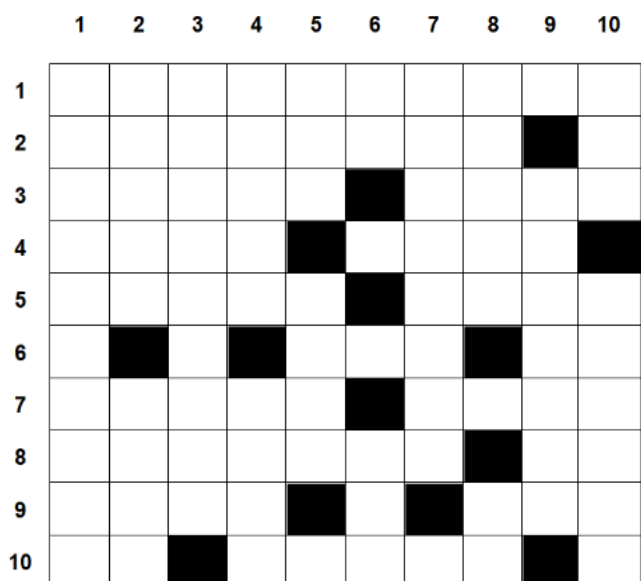
Activités permanentes réservées à nos membres



CULTURE - LOISIRS		SPORTS	
Après-midis récréatifs (cartes, jeux, broderie, tricot, etc)	Jeudi de 14h00 à 17h00 Tél. 0478 62 77 58 fabiennepirart4@gmail.com	Aquagym	à l'arrêt à partir de mai 2025 pour cause de travaux de rénovation.
Atelier d'écriture	1er et 3 ^{ème} lundi et vendredi du mois, Tél. 0496 308 577	Danses folkloriques	Vendredi de 9h30 à 11h00 Tél. 0477 54 19 88
Dessin et peinture	Mercredi de 14 à 17h00 Tél 0476 307 465	Danse en ligne	Mercredi de 14h30 à 15h30 Tél. 0476 69 24 05
Scrapbooking	2 ^{ème} mardi du mois, de 9 à 12h00 Tél 0475 97 46 99	Gymnastique	Mardi de 09h50 à 10h50 Tél. 02 653 75 24
Guichet numérique	Sur RDV Tél : 02 653 40 47	Gym Abdos-Stretch	De 11h00 à 12h00 Mardi - 0494/69 58 09 Mercredi - 02/354 95 25
Aide informatique individualisée	Sur RDV, à domicile Tél. 0476 31 25 55	Qi Gong	Mercredi de 16 à 17h Tél 0497 19 88 15
Conversation anglaise	Lundi de 10h à 11h30 Jeudi de 11h00 à 12h30 Tél. 0472 26 51 85	Ping-Pong	Mardi de 14h à 17h00 Jeudi de 14h à 17h cxho@me.com 02 653 29 59
Conversation espagnole	Jeudi 10h15 à 11h45 T. 02 653 36 92, vendredi 10/12h00 Tél 0477483321	Gym-Pilates	Lundi de 14.00 à 15h00 Tél 0494 69 58 09
Conversation néerlandaise	Lundi 10h30 à 12h - 0475 79 77 38 poelmans.claire00@gmail.com	Marche nordique	Lundi 9h30 Tél 02 653 07 79
Conférences	Durant les mois d'hiver Tél. 0472 26 51 85	Marche avec bâtons	Mardi 10h Tél 0496 10 15 88
Voyages et excursions	3 ^{ème} mercredi du mois Renseignements et inscriptions Tél. 02 653 28 69	Marche	1 fois / mois Tél : 0477 24 24 87 jm.th@scarlet.be
EnéoChoeur (groupe vocal)	Vendredi de 14h30 à 16h00 Tél 0487 21 57 67	Yoga sur tapis	Mercredi de 10 à 11h - jeudi de 10h40 à 11h40. Tél 0497 19 88 15
		Yoga sur chaise	Jeudi de 9h30 à 10h30 Tél. 0497 19 88 15

A vos marques ... Grille N° 3

Envoyez vos réponses à C. Lemoine, rue Etang Decellier, 4 à 1310 La Hulpe
E-Mail : manugerard@skynet.be avant le 20 mars 2026



Horizontalement : 1.Pour laver l'affront 2.Sans goût 3.Marécage/Dans la gueule du lion 4.Extrêmement/Nid d'artiste 5.Reconnait/Titre impérial 6.Certain bleu/Note 7.Prescrit par la médecine/Atchoum ? 8.Extase/Relie 9.Histoire scandinave/Mouche amputée 10.Pronom/Dans l'Oisans

Verticalement : 1.Dilate le cou 2.Estime/Si terrible, ce 4è ? 3.Procès célèbre 4.Pois de senteur/Equipe anglaise 5.Attrapée/Fort 6.Champion/Lame de bois 7.Peut rendre dépendant 8.Porteurs de bois/ Sortie du Midi 9.Lions de mer 10.A dos ou à main/Ressources régulières+

Colette

Solution de la grille n°2 : Horiz. : 1.Difficulté 2.Ino/Sores 3. P / Intrigue 4.Lueurs/Ans 5.Os/Miellat 6. M / Pietà/Ma 7.Arad/Surin 8.Tiret/Se/ C 9.Eva/Ôterai 10.Séismes/Va.