



Bulletin mensuel du CDC Eneo Rixensart n° 560 – juin 2024

De la pesanteur à la légèreté

Quand on aborde le thème du poids, l'on pense tout naturellement au poids du corps. Dans un Occident de malbouffe, de stress, de détérioration des relations humaines et de repli sur soi, il n'est pas étonnant de voir s'élargir les tours de taille et s'épanouir l'obésité, dès le plus jeune âge.

Mais il existe d'autres poids tout aussi pesants : la maladie, le (grand) âge nous rendent parfois la vie difficile, morose. Heureusement, il existe des proches, des aidants pour nous entourer et alléger notre quotidien.



Un autre poids, moins immédiatement visible, mais particulièrement prégnant en cette année électorale (en Belgique, mais aussi dans l'Union Européenne et aux USA) : celui des mots et des images.

A l'heure où nos Jeunes sont appelés à voter dès l'âge de 16 ans, il est important de les conscientiser, de les informer complètement et de façon impartiale. (Que cela ne nous dédouane pas de nous informer nous aussi, les adultes-citoyens !). Dans les familles, à l'école et via des médias fiables. Attention à ce qui se véhicule sur Internet, les réseaux sociaux, attention aux leaders charismatiques au discours flamboyant, séduisant, manipulateurs d'images, spécialistes de slogans faciles. Certains Grands Dirigeants d'aujourd'hui, héritiers de Big Brother de « 1984 » de Georges Orwell, avec sa Novlangue et sa réécriture de l'Histoire, n'hésitent pas pour arriver à leurs fins à tripatouiller les faits, les mots et les images.

Et finalement, qui croire ? Cet homme politique sympa ? Ce dirigeant qui promet monts et merveilles ? Que croire ? Ce que disent les dirigeants israéliens ? Le Hamas ? les Russes ? les Ukrainiens ? ... Seuls une information la plus complète possible, épousant les points de vue des uns et des autres, le recours à l'Histoire, l'analyse critique des faits peuvent nous aider à nous forger une opinion.

Dans ce contexte, soyons donc vigilants et critiques et ne laissons pas les mots et les images nous appesantir. Nous référant quelque peu à Milan Kundera, laissons-nous porter par la légèreté de l'Etre...

*Manu Gérard*

## In Memoriam

Nous avons le triste devoir de vous faire part du décès de :

- **Simonne VYNCK**, veuve QUOITOT, née à Ostende le 24 février 1936 et décédée à Ottignies le 7 mai 2024. La prière d'adieu, suivie de l'incinération, a eu lieu au crématorium du Champ de Court à Court-Saint-Etienne le 13 mai 2024.

Simonne tenait à être présente à nos goûters au Mahiermont où elle aimait se retrouver avec ses amies Nelly et Clarisse à qui elle va beaucoup manquer.

- **Jean-Pol HENROTTE**, époux de Dominique LEFEBVRE, né à Kolwézi le 20 décembre 1952 et décédé à Namur le 7 mai 2024. La bénédiction, suivie de l'incinération, a eu lieu au crématorium du Champ de Court à Court-Saint-Etienne le 14 mai 2024.

Jean-Pol faisait partie du groupe de marche nordique du lundi matin, animé par Pierre Chaidron. Il était très heureux de faire partie de ce petit groupe très soudé dont son épouse fait aussi partie.

La tristesse est générale parmi les marcheurs.

A leurs familles et à leurs proches, nous présentons nos très sincères condoléances. *Eliane*

## Balade du lundi 10 juin 2024 - BEN – env. 3 km

Après avoir bien voté, nous irons prendre un bol d'air du côté de Genval pour nous remettre de nos émotions ! Nous ne pouvons actuellement pas en dire plus mais Ben trouvera bien quelques chemins pour nous faire apprécier la commune, ce sera une surprise.

Le départ se fera à la Place communale de Genval à 09h30, pour une balade d'environ 3 km.



Comme d'habitude, prenez de bonnes chaussures et éventuellement une canne.

L'apéro se prendra au Raidillon. Je serai absent du 20 au 31 mai, cependant je plongerai dans mes mails ou sms pour établir la liste des inscriptions dès mon retour.

Merci de vous inscrire et de vous munir de 50 cents pour la participation et de petites coupures ou monnaie pour le drink.

A bientôt, Robert VE (0477/23.09.97) – [robertvanderelst@hotmail.com](mailto:robertvanderelst@hotmail.com)

## Marche du mardi 25 juin 2024 – J&R - Parc Solvay – env. 5 km

Nous apprécions tous la chance d'avoir ce magnifique parc et son château tout près de chez nous. Alors, faisons-nous plaisir et parcourons-en en les allées.

Le départ en covoiturage se fera à la place communale de Genval à 9h30, pour rejoindre le parking Gaillemarde, dit parking de Folon, en haut de la Fondation Folon. Ceux qui souhaitent rejoindre directement ce lieu pourront le faire de façon à y être pour 10h00.



En cas de doute pour ce lieu, je vous préciserai l'endroit par téléphone au 0477/23.09.97.

Le parcours est assez facile mais un bon équipement est toujours préférable.

L'apéritif (ou la tisane ...) sera pris à la Taverne de l'homme bleu.

Merci de me téléphoner ou de m'envoyer un mail pour vous inscrire et de vous munir de 50 cents pour la participation et de petites coupures ou monnaie pour le drink.

A bientôt, Robert VE (0477/23.09.97) – [robertvanderelst@hotmail.com](mailto:robertvanderelst@hotmail.com)

## **Excursion du 19 juin - THUIN**

Thuin est une petite ville au passé médiéval qui charme les visiteurs grâce à son beffroi, ses ruelles tortueuses et ses étonnants jardins suspendus. Au confluent de la Biesmelle et de la Sambre, Thuin est aussi la capitale de la batellerie. La péniche de l'écomusée de la batellerie nous fera découvrir le métier de marinier.

Après le repas, le guide nous fera découvrir, à bord de notre car, le panorama des jardins suspendus. Ensuite, suivant les rives de la Sambre, nous visiterons l'Abbaye d'Aulne. Nous terminerons cette visite par la dégustation d'une bière locale, [tourismethuin.be](http://tourismethuin.be) [abbayedaulne.be](http://abbayedaulne.be).

### **Horaire :**

La Mazerine : 7h45	Place de Genval 8h00
Gare de Genval : 7h50	Leloup 8h10



### **Déroulement de la journée :**

9h30.	Accueil café à Thuin.
10h15.	Visite guidée du musée de la batellerie et découverte du quartier du Rivage.
12h15.	Repas : Apéro. Pintadeau Sambre et Meuse, croquettes et légumes du jour. Bavarois comme dessert. Boissons comprises.
14h30.	Jardins suspendus et panoramas.
15h15.	Visite guidée de l'Abbaye d'Aulne Dégustation d'une bière locale.
17h30.	Retour vers Genval.

Pour s'inscrire :

1. Téléphoner à M-Th Geirnaert au 02 653 28 69 entre 17h et 19h. Le lundi 03 juin et le mardi 04 juin. Précisez le lieu d'embarquement.

2. Verser la somme de 90€ sur le compte

BE35 0682 2726 2337 de ENEO voyages pour le vendredi 14 juin.

*L'Equipe Voyage*

## **RAPPEL de la conférence « Osons le numérique ! » plus qu'un slogan, c'est un véritable plan d'action – 11 juin - 14h**

Dans le Bulletin de mai nous vous annonçons la conférence « Osons le numérique ! » qui a pour but de présenter les constats suivants :

- Depuis 2017, l'Agence wallonne du Numérique a réalisé des enquêtes d'auto-évaluation des citoyens sur leurs compétences quant à l'utilisation des outils numériques.
- Les constats révèlent une évolution des besoins des citoyens. Certains se trouvent notamment confrontés à un manque de ressources, d'autres à un problème de compétences.

Des solutions sont proposées par diverses structures : les Espaces Publics Numériques EPN, le mouvement social Enéo, la bibliothèque communale de Rixensart, et par exemple le CPAS de Wavre.

**La conférence se tiendra au Centre Culturel de Rixensart, le mardi 11 juin 2024.**

Conférenciers : deux éminents spécialistes dépêchés par la Région wallonne.

Inscription préalable auprès du Centre Culturel de Rixensart (CCR) par téléphone : 02/653 61 23 ou par internet sur le site du CCR ([cliquez ici](#)).

Documentation : un dépliant sera remis aux participants. Votre présence est souhaitée pour enrichir le panel citoyen. Entrée gratuite.

## Le "Carnet de Vie" d'Eneo, un outil destiné à aider les aînés à faire leurs propres choix

Afin de répondre à ces enjeux, les volontaires d'Énéo ont réalisé un outil qui accompagne les aînés dans les démarches administratives et légales dans les domaines qui les concernent.

Il est conçu comme un outil flexible, qui permet de :

- Commencer quand on le souhaite, y revenir de temps en temps
- Commencer par le sujet de notre choix
- Emporter les feuilles avec soi lors de visites à des professionnels de la santé ou des proches
- Insérer des feuilles selon nos besoins/envies.



Mes données  
personnelles

Informations d'identité, codes numériques, contacts d'urgences.



Mes finances et mon  
patrimoine

Revenus, infos bancaires, assurances, situation immobilière, administration des biens, abonnements & affiliations.



Ma santé

Prestataires de soins, mutuelle, assurances santé, dossier médical, groupe sanguin, conseils et droits en tant que patient.



Administration des  
biens et de la personne

Mandat de protection judiciaire, personne de confiance.



Ma fin de vie

Acharnement thérapeutique, soins palliatifs, euthanasie, don d'organes, funérailles.

Après mon décès

Testament, héritage numérique.

La version complète de décembre 2023 peut être téléchargée librement via le lien :  
[Mon carnet de vie](#) (Pdf de 80 pages).

Cette version est découpée en **différents chapitres**, qui peuvent être téléchargés individuellement.

[Table des matières](#)

[Mon carnet de vie - Introduction](#)

[Mon carnet de vie - Mes données personnelles](#)

[Mon carnet de vie - Mes contacts en cas d'urgence](#)

[Mon carnet de vie - Mes finances et mon patrimoine](#)

[Mon carnet de vie - Ma santé](#)

[Mon carnet de vie - Administration des biens et de la personne](#)

[Mon carnet de vie - Ma fin de vie](#)

[Mon carnet de vie - Après mon décès](#)

[Mon carnet de vie - Moi et ma vie](#)

## Edition 2024 des Instants musicaux – Fêtons la musique à Genvall le samedi 22 juin à 15h

Le groupe musical acoustique « Herbe Violine » sera à nouveau parmi nous cette année le samedi 22 juin à 15h au Mahiermont pour offrir **aux aînés** des moments de plaisir et d'émotion autour de la musique avec son répertoire de chansons françaises, d'instrumentaux, a capella ...

Un plaisir musical convivial à ne pas manquer organisé par le CCCA de Rixensart.

Sur le plan météo, les organisateurs ont opté pour la "sécurité" en l'organisant à l'intérieur.

L'entrée est gratuite mais l'inscription est obligatoire, auprès d'Eliane Tibaux au 0497 19 88 15 - [tib.el@skynet.be](mailto:tib.el@skynet.be) – ou auprès de membres du CCCA comme indiqué sur l'affiche.



Par ailleurs la 40ème édition de la Fête de la Musique en Wallonie-Bruxelles sera fêtée très dignement avec de nombreux événements gratuits dans plusieurs localités.

Les fervents de musique de la **commune de Rixensart** pourront ainsi participer à des festivités qui se dérouleront à l'extérieur. Une ambiance festive et musicale, ou résonneront de nombreux concerts de tout genre.

**Samedi 22/06 de 13h30 à minuit, Festival musical - Tout public.**

Lieu : Parc de la Maison Communale : Av. de Merode 75,  
1330 Rixensart 📍 Événement gratuit 📍





**Activités permanentes réservées à nos membres**



CULTURE - LOISIRS		SPORTS	
<b>Après-midis récréatifs</b> (cartes, jeux, broderie, tricot, etc)	Jeudi 14h00 à 17h00 Tél. 0478 62 77 58 fabiennepirart4@gmail.com	<b>Aquagym</b>	Lundi 16h45 à 17h30 Vendredi 14h45 à 15h30 Tél. 02 653 20 58
<b>Atelier d'écriture</b>	1er et 3 <sup>ème</sup> vendredi du mois Tél. 0496 308 577	<b>Danses folkloriques</b>	Vendredi 9h30 à 11h00 Tél. 0477 541 988
<b>Dessin et peinture</b>	Mercredi 14 à 17h00 Tél. 02 759 49 73	<b>Danse en ligne</b>	Mercredi 14h30 à 15h30 Tél. 0497 19 88 15
<b>Scrapbooking</b>	2 <sup>ème</sup> mardi du mois Tél 0475/97 46 99	<b>Gymnastique</b>	Mardi 09h50 à 10h50 Tél. 02 653 75 24
<b>Guichet numérique</b>	Sur RDV Tél : 02 653 40 47	<b>Gym Abdos-Stretch</b>	11h00 à 12h00 Mardi - 0494/69 58 09 Mercredi - 02/354 95 25
<b>Conversation anglaise</b>	Lundi 10h à 11h30 Jeudi 11h00 à 12h30 Tél. 0472 26 51 85	<b>Qi Gong</b>	Mardi 10h15 à 11h15 Mercredi 16 à 17h Tél 0497 19 88 15
<b>Conversation espagnole</b>	Jeudi 10h15 à 11h45 Tél. 02 653 36 92	<b>Gym-Pilates</b>	Lundi de 15 à 16h Tél 0494 69 58 09
<b>Conversation néerlandaise</b>	Lundi 10h00 à 11h30 Tél. 0476 23 39 05	<b>Ping-Pong</b>	Mardi 14h à 17h00 Jeudi 14h à 17h cxho@me.com 02 653 29 59
<b>Conférences</b>	Une fois par mois Tél. 0496 02 60 65	<b>Yoga</b>	Jeudi 9h30 à 10h30 OU 10h40 à 11h40 Tél. 0497 19 88 15
<b>Voyages et excursions</b>	3 <sup>ème</sup> mercredi du mois Renseignements et inscriptions Tél. 02 653 28 69	<b>Marche/Balade</b>	1 fois / mois Tél : 0477 23 09 97 robertvanderelst@hotmail.com
<b>Groupe vocal</b>	Vendredi 14h00 Tél 0477 734 854	<b>Marche nordique</b>	Lundi 9h30 Tél 0494 81 13 46 Mardi 10h00 Tél 02 653 66 92

**A vos marques ... Grille N° 6**

Envoyez vos réponses à C. Lemoine, rue Etang Decellier, 4 à 1310 La Hulpe  
E-Mail : [manugerard@skynet.be](mailto:manugerard@skynet.be) avant le **20 juin 2024**

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

**Horizontalement** : 1.Pas chaudes 2.Préposition/ Ville des USA 3.Couloir rocheux/Lui-même 4.A la page/Sillon 5.Récipient pour dés/Peut précéder quatre 6.Bien sûr/Peut être mineur/Mesure de poids 7.Long passage/Un gris 8.Récoltes 9.Halte/ Veille sur les enfants 10.Circule au Japon/Parvenu

**Verticalement** : 1.Ont eu un coup de fouet 2.Disparu/Ferrure 3.En redemande/Race de chat 4.Aurait dû prendre un ULM/Sigle de protection 5.Travaille dans les marais 6.Débordés 7.Refusent/Argent 8.Bout de table/Piqueurs d'été 9.Vivent à Abu Dhabi 10.Peuvent être d'or

**Colette**

**Solution de la grille n°5** : Horiz. : 1.Bourrelets 2.Arbois/Tao 3.Taupes/ORL 4.Ti/Suavité 5.Est/Sirlis 6.Moïses/En 7.En-cas/Trac 8. N / KO / Eroda 9.Trentaines 10.Sète/ U / Tsé

LE SERVICE SOCIAL COMMUNAL  
EN COLLABORATION AVEC LE SERVICE  
RESPECT SENIORS

VOUS PROPOSE UNE

## CONFÉRENCE CINÉ - DÉBAT SUR

### LA MALTRAITANCE DES AINÉS

Conférence avec entre autres des extraits du film « Les Souvenirs ». Cette présentation de la thématique sera agrémentée de moments d'échanges avec les participants.

**12/06 - 17h30**

**Verrière de l'administration communale**  
Avenue de Merode 75 - 1330 rixensart

#### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

[www.rixensart.be](http://www.rixensart.be) > e-guichet > Cohésion sociale - 02/634 21 65  
Si vous éprouvez des difficultés, le service social est là pour vous aider au 02/634 21 65 ou [social@rixensart.be](mailto:social@rixensart.be).  
Places limitées. Gratuit.

On passe facilement à côté de la maltraitance des personnes âgées...

Les personnes âgées sont parfois victimes de maltraitances : physiques, psychologiques, civiques, financières, médicales ou de négligences. Vous êtes victime, témoin de maltraitance ou vous vous posez des questions, nous sommes là pour vous écouter et vous aider.

**0800 30 330**  
[www.respectseniors.be](http://www.respectseniors.be)

**08.06.2024**

10h - 17h

**SPORTCITY**

Avenue Salomé, 2  
Woluwe-Saint-Pierre



**Prenez vos baskets et venez essayer gratuitement une vingtaine d'activités sportives adaptées aux plus de 50 ans.**

# SALON SPORT SENIORS

**Relevez le défi de vous (re)mettre à l'activité physique en cette année olympique !**

**#ParisGagnant**





# INSTANTS MUSICAUX

## POUR NOS AÎNÉS

ORGANISÉ  
PAR LE CCCA\*

Entrée  
gratuite

**! Sur inscription !**

**SAMEDI 22 JUIN 2024 à 15H**

AU MAHIERMONT (Rue J-B Stouffs, 12 -1332 Genval)

avec HERBE VIOLINE  
(groupe musical - chansons françaises)

\*Conseil Consultatif Communal des Aînés

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES PAR TÉLÉPHONE (ENTRE 17h et 20h) OU PAR MAIL :  
02/652 50 94 - [deviland3532@gmail.com](mailto:deviland3532@gmail.com) | 0475/91 56 64 - [sergedel@hotmail.com](mailto:sergedel@hotmail.com)



VENDREDI  
21 JUIN  
19H



# MÉRITES SPORTIFS RIXENSARTOIS



UNE ORGANISATION DE LA  
**COMMISSION DES SPORTS**  
AVEC LE SOUTIEN DE LA  
**COMMUNE DE RIXENSART ET DE SON ÉCHEVIN DES SPORTS**

19H - BRASSERIE DU COMPLEXE  
REMISE DES MÉRITES SPORTIFS - WALKING DINNER - SOIRÉE

Complexe sportif de Rixensart  
Av. Clermont Tonnerre 26A - 1330 Rixensart



COMMUNE DE  
RIXENSART  
SPORTS

Formulaire et règlement  
disponible en scannant  
le code QR

