

Bureau de dépôt : 1330 RIXENSART



PB-PP | P-001772
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bulletin mensuel du CDC Eneo Rixensart n° 555 – janvier 2024

**Voici
2024 !**

Que cette nouvelle année
nous aide à nous rapprocher
les uns des autres.

Que l'entraide soit notre premier souci
et l'amitié notre guide au quotidien.
Que pourrions-nous vous souhaiter de mieux qu'une parfaite
santé pour vous et vos proches,
de l'épanouissement et de la passion dans vos activités ?
Et beaucoup d'amour autour de vous
durant toute l'année.



Toute l'Equipe du
CDC Enéo Rixensart.

Editeur responsable : Eliane Tibaux, Bois Pirart, 23 - 1332 Genval - GSM 0497 19 88 15 tib.el@skynet.be
Présidente ad-interim : Eliane Tibaux, Bois Pirart, 23 - 1332 Genval - GSM 0497 19 88 15 tib.el@skynet.be
Finances : Robert Vander Elst, Rue du Balatum 17, Bte 303, 1332 Genval - robertvanderelst@hotmail.com
Gestion cotisations : Jeannine D'hoore, Rue du Balatum 17, Bte 303, 1332 Genval - tél 02759 49 73 jeannine.dhoore@gmail.com
Secrétariat : Françoise Poskin, Av. des Hortensias, 20 - 1300 Limal - GSM : 0494 69 58 09 francoise.poskin@hotmail.com
Compte bancaire énéo Genval : IBAN BE 07 0680 9383 2066 - **Site Internet :** www.eneogenvallrixensart.com
Cotisation annuelle 2024 : 17 € par membre (+ 5 € pour l'envoi du bulletin par courrier).

In Memoriam

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

- **Claude SCHIETTECATTE**, époux de Jeannette BAUWENS, né à Renaix le 8 septembre 1928 et décédé à Genval le 29 novembre 2023. La cérémonie d'adieu, suivie de l'incinération au crématorium « Champ de Court » à Court-Saint-Etienne a eu lieu le 5 décembre 2023.
- **Cécile VERSTICHEL**, veuve de Jean COLLEE, née à Anderlecht le 1er novembre 1929 et décédée à Genval le 5 décembre 2023. La liturgie des funérailles a été célébrée en l'Eglise paroissiale St-Sixte à Genval le 11 décembre 2023. L'inhumation a eu lieu au cimetière de Genval. Cécile et Jean ont été membres du cours de yoga de Kirti pendant plusieurs années.
- **Charles CREMER**, époux de Josiane LEBON, né à Limerlé le 1er février 1948 et décédé à Ottignies le 8 décembre 2023. La liturgie des funérailles a été célébrée en l'Eglise paroissiale St-Sixte à Genval le 14 décembre 2023, suivie de l'incinération au crématorium « Champ de Court » à Court-Saint-Etienne. Charles a été membre de notre club de ping-pong, aussi longtemps que sa santé le lui a permis.
- **Marcelle BRUYNDONCKX**, veuve de Léon BELLICOURT, née à Genval le 17 avril 1934 et décédée à Ottignies le 13 décembre 2023. La prière d'adieu, suivie de l'incinération au crématorium « Champ de Court » à Court-Saint-Etienne a eu lieu le 20 décembre 2023.
- **Marie-France DOGUET**, épouse de Jean-Paul DE CLERCK, née à Berchem-Sainte-Agathe le 15 juillet 1952 et décédée à Rixensart le 16 décembre 2023. Les funérailles ont été célébrées au crématorium « Champ de Court » à Court-Saint-Etienne le 22 décembre 2023. Marie-France a fait partie de notre atelier de dessin et peinture durant de nombreuses années.
- **Martine DECALUWE**, épouse de Pierre CHAIDRON, est décédée à Ottignies le 19 décembre 2023 à l'âge de 75 ans. La liturgie des funérailles a été célébrée en l'église paroissiale Saint-Etienne à Froidmont-Rixensart le 27 décembre 2023.

Nous présentons nos très sincères condoléances à leurs familles et à leurs proches.

Chères Amies, Chers Amis,

2023 fut une année bien remplie en nouveautés et en rebondissements au sein de notre association. Il y a un an, je vous annonçais l'arrivée d'une nouvelle présidente à Genval, Martine Lourtie-Singer, mais les circonstances font qu'elle quitte déjà la présidence, pour ne garder que son activité «bridge» qui s'est bien développée.

Début 2023, nous avons aussi entamé les pourparlers avec nos « voisins » d'Enéo Rixensart, pour arriver maintenant à une intégration totale des deux groupements dont vous connaissez déjà le nom : CDC Enéo Rixensart.

Afin de répondre autant que possible aux demandes des nouveaux membres, nous avons élargi l'offre d'activités sportives : après le dédoublement des cours de Gym-abdos-stretching, nous avons ouvert un cours de gym-Pilates et deux cours de Qi Gong.

Toutes nos activités continuent à avoir autant de succès : vous en trouvez la liste complète en page 6 de tous nos bulletins d'information. Une petite déception : le transfert des activités de la Maison des Aînés vers la Maison des Papeteries ne nous a pas permis d'augmenter le nombre de participants. Nos excursions, voyages, goûters et autres suscitent toujours autant d'engouement. Pour notre dernier goûter de Noël, nous avons 150 demandes pour 120 places ! Mais finalement, la grippe et le retour du Covid, notamment, ont fait que la liste d'attente a pratiquement remplacé les désistements. Un projet pour 2024: nous espérons retrouver une activité musicale. Nous vous en parlons un peu plus loin.

Que l'année qui vient vous soit douce et légère, pleine d'amitié, de rencontres, de projets et une bonne santé pour les réaliser. Bonne Année 2024 à tous,

Eliane

Cotisation 2024

Plus de la moitié de nos membres ont déjà payé la cotisation 2024, et nous les en remercions. Comme annoncé précédemment, la cotisation passe à 17 euros (+ 5 euros si vous souhaitez recevoir le bulletin mensuel par la poste), à verser sur le compte énéo cotisations : **BE07 0680 9383 2066**. En cas de doute, vous pouvez téléphoner à Jeannine 02 759 49 73, qui pourra vous confirmer si vous l'avez déjà payée.

Eliane

Marche du vendredi 12 janvier 2024 – Chapelle St Lambert

La prochaine marche se déroulera le vendredi 12 janvier dans le village de Chapelle-St-Lambert, sur le territoire de la commune de Lasne. Ce sera Ben qui nous guidera.

Le départ en covoiturage se fera à la Place communale de Genval à 14h00, pour rejoindre le départ réel situé au début de l'avenue du Bois de Chapelle en face du grand parking situé rue de la Lasne et réservé aux clients du domaine de Renipont d'où nous partirons à 14h15. Ben vous déconseille actuellement de stationner dans ce parking, au risque de vous embourber.



Le degré de difficulté du parcours peut être qualifié d'intermédiaire parce que la distance à parcourir est d'environ 6 km et que certains tronçons de sentiers peuvent être boueux. Une bonne condition physique est donc requise ainsi que d'excellentes chaussures confortables et imperméables et un bâton ou une canne.

Pour ceux qui le désirent, nous irons ensuite boire une jatte à la Guinguette de Renipont, située rue du Pont, 200 m plus bas que l'arrivée de notre randonnée.

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 monnaie pour le drink.

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

Robert

Devenir Propriétaire Solidaire - Conférence au Mahiermont - 17 Janvier 2024

La conférence que donnera Jean Roobaert s'inscrit dans le cadre de la campagne « Pauvre de Toit ». Se loger, se chauffer, se nourrir... ce n'est pas un luxe, c'est un droit, mais en pratique, qu'en est-il ?

Jean travaille au Relais Social de Wallonie et est "capteur" de logement. Son rôle consiste à chercher des biens immobiliers dans le secteur privé pour un public généralement défavorisé en matière d'accès au logement. Il va à la rencontre des propriétaires et les accompagne dans leurs démarches.



Il viendra nous exposer son projet le **mercredi 17 janvier de 14h à 16h** au Mahiermont, 12 rue J.B. Stouffs à 1332 Genval. Comme d'habitude, l'inscription préalable auprès d'Eliane Tibaux est requise, par mail tib.el@skynet.be ou au 0497 19 88 15. Au plaisir de nous revoir

Isabelle

Nouveau projet d'activité « musicale »

Vous aimez chanter sous la douche ou en travaillant ?
 Vous avez fait partie d'un groupe de chanteurs dans votre jeunesse et cela vous plaisait ?

Votre joie de chanter et de bouger est (presqu') intacte ?
 Et même si vous n'avez pas ces glorieux antécédents, aimeriez-vous tenter l'expérience ?



Si en plus vous jouez d'un instrument à mettre au service du chant, alors cette annonce devrait vous plaire!
 Le CDC Eneo Rixensart n'a plus d'activité chantée dans la large palette d'activités qu'elle propose à ses membres et souhaite combler cette lacune. Chanter en groupe apporte de la bonne humeur, entretient le souffle, le rythme et est une source d'inventivité et de créativité.

Le projet serait plus un « Groupe vocal » qu'une chorale à 4 voix, avec des arrangements vocaux et musicaux originaux de chansons légères, avec l'accompagnement d'une guitare électro-acoustique ou tout autre instrument compatible (harmonica, tambourin, accordéon, flûte, maracas, bongos, banjo, guitare, etc.) ! Maîtriser le solfège n'est pas requis, même si cela constitue un sérieux atout.

Nous invitons les membres intéressés à participer à une séance d'information et de contact avec Christian et sa guitare, qui a déjà animé notre « Goûter de printemps » en 2023. Cela se passera le **vendredi 19 janvier à 14h30**, à la salle paroissiale sous la cure, à côté de l'église St Sixte à Genval.

Si cela vous tente, contactez Eliane par mail tib.el@skynet.be ou au 0497 19 88 15.

Eliane et Christian

Les soins de santé constituent une partie importante des dépenses occasionnées par les aînés – conférence du 21 novembre

Afin de réduire quelque peu ces frais, voici quelques conseils donnés par Jean - Baptiste Leestmans, MC (Mutualité Chrétienne), que nous avons reçu au Mahiermont le 21 novembre.

Les missions de la MC sont de rembourser les soins de santé et de payer les indemnités à ses affiliés. Mais ce n'est pas tout... la MC joue aussi un rôle d'assureur social et de mouvement social à travers différentes missions.

L'assurance obligatoire est le premier domaine d'action de la MC et, légalement, elle est couplée à une assurance complémentaire. Les affiliés peuvent souscrire également une assurance hospitalisation et une assurance frais dentaires qui leur permettent de réduire les frais soins de santé. D'autres possibilités existent comme se rendre chez des médecins conventionnés, demander au généraliste de constituer un dossier médical global, se faire soigner en maison médicale, bénéficier du forfait maladies chroniques, être avisé des tarifs pratiqués, voir si le médecin pratique le tiers payant, demander si on peut bénéficier d'une intervention majorée (BIM), prendre des médicaments génériques...

Nous espérons que ces petites astuces aideront à diminuer votre facture de soins de santé de manière appréciable.

Isabelle

Dernières informations sur le Guichet numérique

La rentrée de janvier va réserver quelques bonnes nouvelles à celles et à ceux qui viennent rendre visite au Guichet numérique.

Le nombre de permanences augmente

Jusqu'à aujourd'hui, nous avons fonctionné avec 2 permanences par semaine ; nous passerons à partir de 2024 à 3 permanences par semaine.

Voici les heures d'ouvertures

- **Mardis et Mercredis après-midi de 13h00 à 16h55 (entretien de 55 minutes).**
Créneaux suivants : 13h05, 14h00, 14h55, 15h50.
- **Vendredis matin de 9h à 12h30 (entretiens de 50 minutes).**
Créneaux suivants : 9h05, 10h00, 10h50, 11h40.

Les entretiens

Vous avez probablement remarqué qu'à partir de 2024, nous allons consacrer plus de temps aux entretiens lors des rendez-vous pris en permanence.

Les entretiens passeront de :

- 45 minutes à 55 minutes pour les rendez-vous des *Mardis et Mercredis*.
- 45 minutes à 50 minutes pour les rendez-vous des *Vendredis*.

Comment prendre rendez-vous

- a. Au guichet : via une demande à la réception de la bibliothèque
- b. Par téléphone : via le numéro 02 / 653 40 47
- c. Par courriel : genval@biblionix.be.

Nouvel assistant numérique

Nous accueillerons un nouvel assistant numérique à partir du mois de janvier. Il viendra compléter notre équipe.

Il s'agit de Paul Berger, ancien informaticien qui mettra son expérience et ses talents au service des bénéficiaires.

Pour rappel, les sujets traités sont :

Créer une adresse mail, gérer son courrier électronique, consulter un site internet, installer une application pour apprendre une langue, utiliser Whatsapp ou Facebook, envoyer des photos, manipuler un smartphone, créer un itinéraire en voiture, s'inscrire à Lirtuel (plateforme de lecture gratuite).



Activités permanentes réservées à nos membres



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

A vos marques ... Grille N° 1

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

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

Horizontalement : 1.Chant de louange 2.Horreur
3.Finaude/Appel 4.Début de question/Nettoie
5.Note/Pays africain 6.Etoffe/Pronom
7.Découverte de Magellan 8.Château de la presque reine/Sous le chapiteau 9.Taudis/Négation 10.Division géologique/Orienter

Verticalement : 1.Compagnon de lecture
2.Précieux au whist/Libertaire 3.Au Japon,oiseau du bonheur/Pierre dressée 4.A connu les désordres climatiques/Niaise 5.Glace errante/Demi-tante 6.Mot de dégoût/Koweit de l'Afrique 7.Homme de Botte/Possessif 8.Poète roumain/Toujours bien droit 9.Mesure itinéraire/Privation 10.Partie de haie/Jet

Colette

Solution de la grille n°12 : Horiz. : 1.Guirlandes 2.Erg/Iroise 3.Ninas/Eden 4.ENA/Eclore 5.Ramure/Ni 6.Ile/Elu/Na 7. Q / SA / Adieu 8.Ut/Badin/ R 9.Eire/Onega 10.Scalène/ S