

Bulletin mensuel du CDC Eneo Rixensart n° 554 – décembre 2023

EDITO

« N'ayez pas peur »

Attentats, tueries de masse, guerres, calamités (séismes, incendies, inondations...), maladies nouvelles (Covid, dengue...), immigration, baisse du pouvoir d'achat... Les motifs d'angoisse et de peur ne manquent pas. Peur de ce qui pourrait arriver, de l'autre (de l'étranger, de l'immigré), de la foule qui peut être brutale, incontrôlable, manipulée, de la souffrance, de la maladie, de la vieillesse, de la mort. Peur de la Vie en général, du présent donc, mais aussi du lendemain : Que va-t-il se passer ? De quoi demain sera-t-il fait pour nos enfants et petits-enfants ?



« Demain », c'est aussi un film qui interpelle sur ces problèmes d'aujourd'hui, mais qui propose des pistes pour dépasser ceux-ci et envisager l'avenir avec moins d'angoisse, plus de sérénité.

Face aux conséquences néfastes dues à la peur, beaucoup de gens disjonctent. Il n'y a jamais eu autant de dépressions, de recours à des psychologues, à des anxiolytiques, à des gourous, à des suicides même.

Que faire alors pour s'en sortir, pour retrouver la voie de l'optimisme et de la joie de vivre ? Suivre les pas de Jean-Paul II qui, il y a 42 ans, a commencé son pontificat en s'exclamant : « N'ayez pas peur ! Ouvrez, en effet, grandes les portes au Christ ! ». La foi comme secours, réconfort, espoir. Ou bien se tourner vers un Boris Cyrulnik qui a mis en évidence le concept de résilience : « Phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique de manière à ne pas, ou plus, vivre dans le malheur et à se reconstruire d'une façon socialement acceptable. »

En d'autres termes, il s'agit de résister et de rebondir en n'hésitant pas à se faire aider. Par exemple, en s'ouvrant aux autres, en se faisant aider par un proche, un ami, un psychologue, en se lançant dans une activité sociale, artistique, sportive, en pratiquant la méditation, la prière, en favorisant le contact avec la Nature qui apaise (les écrivains, musiciens et peintres romantiques en avaient fait un thème majeur).

La période de confinement nous a déjà confrontés à la nécessité de résistance et de dépassement. Souhaitons que nous tous, petits et grands, jeunes et âgés, continuions à garder le moral et l'optimisme pour Demain.

Manu Gérard

In memoriam

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

- **Marguerite SCHWEISTHAL**, veuve de Luc DE MULDER, née à Etterbeek le 29 mars 1929 et décédée à Genval le 28 octobre 2023. La liturgie des funérailles a été célébrée en l'Eglise paroissiale Sainte-Croix le 6 novembre 2023. L'inhumation a eu lieu au cimetière de Rosières.

- **Marie-Anne LECOQ**, née à Jadotville le 20 avril 1955 et décédée à La Hulpe le 2 novembre 2023. La cérémonie d'adieu, suivie de l'incinération au crématorium « Champ de Court » à Court-Saint-Etienne a eu lieu le 9 novembre 2023.

Les parents de Marie-Anne étaient déjà membres de l'UCP à Genval et Marie-Anne était membre d'Enéo Genval depuis plusieurs années, mais elle était aussi membre du CCCA de Rixensart et surtout connue à la Pétanque des Aînés de Genval.

- **Madeleine HENROTAY**, veuve de Jean COLLARD, née à Ixelles le 7 mai 1932 et décédée à Ottignies le 5 novembre 2023. La cérémonie d'adieu, suivie de l'incinération au crématorium « Champ de Court » à Court-Saint-Etienne a eu lieu le 13 novembre 2023.

Madeleine et Jean avaient encore fêté leurs 70 ans de mariage il y a un an, peu de temps avant le décès de Jean, bien connu des anciens du yoga à Enéo Genval. Madeleine était mieux connue des membres du club de philatélie de La Hulpe, dont plusieurs de nos membres font aussi partie.

- **Paul CUVELIER**, époux de Jeanine VAN HOECKE, né à Uccle le 15 juillet 1940 et décédé à Wavre le 18 novembre 2023. La cérémonie d'adieu, suivie de l'incinération au crématorium « Champ de Court » à Court-Saint-Etienne a eu lieu le 27 novembre 2023.

Nous présentons nos très sincères condoléances à leur famille et à leurs proches.

Eliane

A propos de la Présidence du CDC de Rixensart

Tout comme Jeannine, notre trésorière, nous explique ci-dessous l'évolution prévue de ses tâches, je pensais quitter petit à petit mes différents postes à responsabilité. Depuis quelques mois, j'ai quitté à regret le cours de Gym-abdos-stretching de Didier où j'ai pu me faire remplacer par des personnes qui assument parfaitement ces nouvelles responsabilités. Pour d'autres activités aussi, j'ai des suppléantes sur qui je peux compter en cas d'absence (oui, ce sont toutes des femmes !!!).

L'an dernier, en cette période, nous venions aussi d'élire une nouvelle présidente. Malgré quelques hésitations, c'était finalement avec enthousiasme que Martine Lourtie-Singer avait accepté de se présenter et, seule candidate, elle avait été élue et plébiscitée par la grande majorité de nos membres.

Déjà avant sa nomination comme présidente, elle avait mis en place une table de bridge qui a pris de l'extension (au Mahiermont, le jeudi après-midi) et où elle est présente pratiquement toutes les semaines. Elle a participé à toutes les festivités mises en place par Enéo ou le CCCA (goûters, Instants musicaux, Gala des Aînés, Stand aux fêtes de Rixensart) et a mis toute son énergie pour l'accueil des nouveaux membres qu'elle a en grande partie initié.

Sa grande famille (un mari, 3 enfants et beaux-enfants, 7 petits-enfants en bas âge) ont fait qu'elle n'a pas toujours pu être aussi présente que je ne le suis, et que dès le départ, elle m'avait demandé de rester à ses côtés pour la seconder. D'autres soucis personnels font que maintenant, Martine vient de nous remettre sa démission. Nous la remercions pour ce temps trop court passé à la tête de notre nouveau CDC Rixensart. Martine restera cependant l'organisatrice de la table de bridge et sera encore à nos côtés pour nos goûters ou autres événements.

Nous cherchons donc dès à présent de nouveaux candidats à la présidence de notre association et nous devons procéder à l'élection au début de l'année prochaine.

Eliane

Quelques mots de notre trésorière

Depuis déjà 13 ans, Roger Yernaux et son épouse m'ont accordé leur confiance en me confiant la trésorerie de notre amicale. J'ai accepté, sachant que je serais aidée par mon mari, Robert Vander Elst, qui a une formation en comptabilité et en finances.

C'est avec plaisir que j'ai réalisé ce travail pendant toutes ces années, ce qui m'a aussi apporté de belles rencontres et de belles amitiés. Le moment est venu pour moi, avec l'accord de notre présidente, de passer le flambeau. C'est Robert Vander Elst qui a accepté cette tâche, en attendant de trouver quelqu'un ou quelqu'une plus jeune, qui reprendra ce travail et cette responsabilité.

Pour ma part, pour autant qu'Enéo Genval le souhaite et pour autant que ma santé le permettra, je continuerai à assurer la gestion des cotisations et une partie du secrétariat, avec Eliane et Françoise.

Merci à toutes et à tous de m'avoir donné votre confiance.

Jeannine

Cotisations 2024

La cotisation 2024 peut dès maintenant être versée au compte énéo BE07 0680 9383 2066. Comme déjà annoncé précédemment, la cotisation passe à 17 euros + 5 euros si vous souhaitez recevoir le bulletin mensuel par la poste. Pour plus de précision, voir le bulletin de novembre 2023.

Comme chaque année, depuis bien longtemps, c'est devenu une tradition maintenant, nos aînés âgés de 80 ans et plus recevront leur cadeau de fin d'année.

Nous profitons de l'occasion pour adresser un grand merci à nos distributeurs(trices) qui, non seulement assurent la distribution du Bulletin et des cadeaux, mais aussi gardent le contact avec nos membres, rendent visite aux malades et aux personnes isolées.

Ce sont eux qui assurent la cohésion et la liaison entre nous tous et qui font que nous formons une grande famille.

Eliane et Jeannine

RAPPEL – Documents administratifs pour nos sportifs

Le **Certificat médical énéoSport (CNCI – Certificat de Non Contre-indication)** pour l'année 2024 doit être remis avant le 31 décembre 2023.

Celui-ci doit être complété par un médecin, et atteste donc de votre aptitude à pratiquer un ou plusieurs sports. Ce document est nécessaire pour être couvert par l'assurance énéoSport.

Document pour l'intervention de la mutuelle

Si vous ne l'avez pas encore fait en 2023, vous pouvez demander à votre mutuelle le document pour l'intervention dans les frais de « votre affiliation à un club sportif ». Celui-ci sera complété par le responsable de l'activité sportive principale que vous pratiquez et vous permettra d'être remboursé d'une partie de vos frais.

Françoise

Dates confirmées

Les dates pour le cours de Qi Gong du mardi seront les mardis 12 et 19 décembre, de 10h30 à 11h30, et tous les mercredis de 16 à 17h, sauf congés scolaires.

Eliane

**Ce mois de décembre nous apportera une fois de plus le plaisir de profiter
de notre belle tradition du *Goûter de Noël* !**

Nous vous invitons donc à un après-midi festif pour terminer l'année dans la bonne humeur et la convivialité. Le lieu est notre salle habituelle du Mahiermont, 12 rue J.B. Stouffs à Genval, le samedi 16 décembre de 14 à 17h (ouverture des portes à 13h15).

Nous fêterons Noël entre nous en compagnie du Père Noël comme il se doit, en dégustant une tasse de café accompagnée du traditionnel morceau de bûche.

Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont indispensables avant le 9 décembre auprès d'Eliane Tibaux, tél : 0497 19 88 15, par email : tib.el@skynet.be, ou de Jeannine D'hoore, tél : 02 759 49 73. La participation aux frais est de 5 €, à payer à l'entrée de la salle. Merci de nous avertir en cas de désistement, car il pourrait y avoir une liste d'attente.

Si vous venez en voiture et que vous êtes disposé à nous aider en amenant des personnes sans moyen de déplacement, signalez-le au moment de l'inscription. Merci d'avance.

Eliane



Marche du jeudi 7 décembre 2023 – Bierges – 5 km

Cette fois, nous marcherons dans les champs au départ de l'église de Bierges.

Départ de la place communale de Genval à 14h00 en covoiturage et départ réel de l'église de Bierges, rue des Combattants, à 14h30. Equipez-vous bien comme d'habitude et téléphonez moi ou envoyez-moi un mail pour me confirmer votre présence et votre lieu de départ. Le drink sera pris à la Taverne Limaloise à Limal, rue Ch. Jaumotte, 2.

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



Robert VE

Balade du lundi 18 décembre – Genval - 2,5 km

Juste avant Noël, Ben nous emmènera pour une balade dans les ruelles et sentiers d'un vieux quartier bien connu de Genval.

Cette petite balade très facile, de 2,5 km, débutera à 14h00, à la place communale pour se terminer par un petit rafraîchissement au café « Le Raidillon ». Donc, rdv place communale de Genval à 14h.

La balade est classée dans le groupe « facile » mais équipez-vous de bonnes chaussures et d'un bâton, le sol pouvant être boueux.

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

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

Robert VE

Résultats de l'enquête sur la rénovation énergétique des logements proposée par Énéo dans le cadre de la campagne « Pauvres de toit »

Suite à l'adoption des Plans Air-Climat-Energie en Région Wallonne et en Région Bruxelloise, Énéo a souhaité récolter **l'avis des aînés** sur la question de la rénovation énergétique des logements : se sentent-ils capables de rénover leur logement pour répondre aux obligations prochaines d'efficacité énergétique et par conséquent de diminution d'émissions de gaz à effet de serre ?

Rappelez-vous dans le Bulletin d'août nous vous informions de cette enquête et vous invitons à y participer.



Les **résultats** sont à présent connus : Cette enquête a été réalisée du 4 juillet au 10 septembre et a **récolté pas moins de 1.348 réponses**. Cela montre combien les aînés sont intéressés par la thématique.

Une première analyse montre que 70% des personnes (propriétaires et locataires compris) ne connaissent pas le PEB de leur logement. Le certificat PEB (performance énergétique du bâtiment) est la **carte d'identité énergétique** d'un bâtiment. Il s'agira d'une première étape nécessaire pour pouvoir répondre aux ambitions des Plans Air Climat Energie.

Après la crise énergétique de l'hiver 2022, 70% des répondants ont dû modifier leurs habitudes en matière de chauffage. Cette crise a par ailleurs modifié **la perception de la nécessité de rénover pour 54%** des répondants. Cependant le sentiment d'être "trop âgé pour pouvoir entreprendre de tels travaux" est présent chez 55,5% des propriétaires.

Certes, les plans Air Climat Energie s'accompagnent de mesures visant à soutenir la population, telles que des incitants financiers (comme les primes et les prêts) et des services d'accompagnement, accessibles à tous. L'enquête nous montre cependant qu'il y a actuellement un réel défi lié à l'information :

- 63% des répondants ne savent pas où ils pourraient trouver les informations relatives à leurs obligations. Seulement 51% des répondants connaissent les **guichets énergie**, présents de longue date sur le territoire, et 44% ne connaissent aucun des services d'accompagnement existants !
- Quant aux démarches liées aux primes, plus de 60% des répondants se sentent mal informés à leur sujet, et les trouvent trop complexes (74,6%).

Enfin, alors que 87% des répondants sont propriétaires de leur logement, 25% d'entre eux sont également bailleurs, et pour plus de la moitié, prêts à agir pour améliorer les logements qu'ils mettent en location. Les aînés font bien partie du public cible visé par les programmes de rénovation énergétique prévus par la Région Wallonne et la Région Bruxelloise. Il est donc essentiel de les prendre en compte pour mettre en place des politiques adaptées et cohérentes. Des conférences-débats sont à présent également prévues afin d'échanger davantage avec les aînés.

(Source : Communiqué de presse d'Énéo) **Anne-Marie**

Conférence sur les déclarations de volontés anticipées – 05 décembre – 14.00h

Le service social de la Commune de Rixensart, en coopération avec le CCCA, organise une conférence sur le thème des déclarations de volontés anticipées, qui se tiendra à la Maison des Papeteries. L'inscription est obligatoire par téléphone au 02/634 21 65. Énéo est à l'origine d'un travail qui aborde des thématiques semblables dans le cadre de l'initiative « **Mon carnet de vie** » dans lequel ces documents de déclarations de volontés anticipées sont repris et expliqués à nos lecteurs.



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° 12

Envoyez vos réponses à C. Lemoine, rue Etang Decellier, 4 à 1310 La Hulpe
E-Mail : manugerard@skynet.be avant le **20 décembre 2023**

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

Horizontalement : 1. Déco du moment
 2. Marchand de sable/Borde Brest 3. Plaisir du fumeur/Jardin d'Eve 4. Forme l'élite/Poindre
 5. Couronne végétale/Devant vu et connu
 6. Saint-Pierre ou Saint-Martin/Choisi/Un peu de sel 7. Devant le prince/Quand on ne se reverra plus 8. Note/Enjoué 9. Pays vert/Lac européen 10. Triangles

Verticalement : 1. Se lit en début ou en fin
 2. Bassin d'évacuation/Manie 3. Racines tropicales riches/Il chauffa 4. Premier berger
 5. Bord 6. Gaz rare/Céramique chinoise 7. Vers la fin de ce mois/Ville italienne 8. A fondé Carthage/Prénom espagnol 9. Agit sur la pupille
 10. Avec lui, ça urge/Halos

Colette

Solution de la grille n°11 : Horiz. : 1. Marjolaine 2. Aloès/Ides 3. Raire/Sono 4. Id/Oiselet 5. Viable/ E / E 6. Ancolie/GR 7. U / Caen/Mai 8. Doum/Goals 9. Ers/ F / Stem 10. Réalité/Té.