



Fonds européen agricole pour le développement rural : l'Europe investit dans les zones rurales.

Actions coordonnées par le GAL Culturalité en Hesbaye brabançonne asbl avec le soutien du Brabant wallon et des communes de Beauvechain, Hélécinne, Incourt, Jodoigne, Orp-Jauche, Perwez, Ramillies.

# Salon 6 ans +

Salon d'informations et découvertes pour les plus de 60 ans

**Le mardi 11 octobre 2022 de 11h à 17h**

## Domaine provincial d'Hélécinne

**Entrée gratuite**

Editeur responsable : Marie Langhendries, 36 rue du Stampia 1370 Jodoigne - septembre 2022

# 45 STANDS D'INFORMATIONS

PLUS DE 45 EXPOSANTS DE VOTRE RÉGION VIENDRONT VOUS PRÉSENTER LEURS SERVICES ET/OU ACTIVITÉS, DANS DES THÉMATIQUES QUI VOUS CONCERNENT : LOGEMENT, SANTÉ, SÉCURITÉ, FINANCES, LOISIRS, MOBILITÉ, ETC.

## UN ESPACE « MA COMMUNE »

ENVIE DE POSER UNE QUESTION À UN AGENT COMMUNAL ? DE RENCONTRER UN CONSEILLER DU CONSEIL CONSULTATIF COMMUNAL DES AINÉS OU UN AGENT DU CPAS ? LES COMMUNES DE BEAUVECHAIN, HÉLÉCINNE, INCOURT, JODOIGNE, ORP JAUCHE, PERWEZ ET RAMILLIES SERONT REPRÉSENTÉES !

### PERSONNES DE CONTACT PAR COMMUNE

**Commune de BEAUVECHAIN**  
Sylvie Degimbe • 0478/79.22.13

**Commune d'HÉLÉCINNE**  
Nathalie Kinnard • 019/65 50 23

**CPAS d'INCOURT**  
Caroline Graff • 010/88 94 77

**Commune de JODOIGNE**  
Dominique Evrard • 0477/63 63 74

**Commune de ORP JAUCHE**  
Jacques Duchenne • 0495/25.98.93

**CPAS de PERWEZ**  
Laurent Deman • 081/24 91 16

**CPAS de RAMILLIES**  
Alicia Dewaele • 0483/69.79.20



### LIEU

Au sein du château du **Domaine Provincial d'Hélécinne**  
Rue Armand Dewolf 2 - 1357 Hélécinne



### ACCÈS TRANSPORTS EN COMMUN

Gare de Tirlémont - Bus ligne N°339 - Tirlémont - Hannut



### ACCÈS VOITURE

Autoroute E40 (Bruxelles - Liège) - Sortie n°26 (Hélécinne)  
Signalisation à la sortie de l'autoroute - **Parking aisé**



### LE SALON EST

accessible aux personnes à mobilité réduite, excepté les ateliers



### PETITE RESTAURATION

au sein de la Cafétaria du Domaine (Pop Up Bar)

**+ DES SOLUTIONS MOBILITÉ GRATUITES**

ET ADAPTÉES À VOS BESOINS, AU DÉPART DE VOTRE COMMUNE  
Merci de vous adresser à la personne de contact de votre commune pour plus d'informations

[WWW.CULTURALITE.BE/SALON60ETPLUS](http://WWW.CULTURALITE.BE/SALON60ETPLUS)

RESPONSABLE DE L'ÉVÈNEMENT

HÉLÈNE GADISSEUX - 0493/55.97.93 - HG@CULTURALITE.BE

## ATELIERS

Inscriptions requises au 0493/55.97.93 (places limitées)

11h30 - 12h

Zumba Gold (*Phenomena*)  
Découverte de la zumba.

11h30 - 12h15

Mobilisation douce - yoga (*Odysée Holistique Asbl*)  
Découverte du yoga, séance adaptée à tous.

11h30 - 12h30

Habiter et habiter - (re)poser la question de l'utopie de l'habitat (*Habitat et Participation Asbl*) - Au travers de petits groupes, venez vous (re)poser la question de l'utopie de l'habitat, de l'habitat groupé, du vivre ensemble.

13h - 14h

Atelier découverte de la méditation en pleine conscience (*Initiative Spécifique Personnes Âgées (ISPA) du Centre de Santé mentale de Louvain-la-Neuve*). Venez vivre l'expérience de l'instant présent grâce à la pleine conscience.

13h - 14h

Gym douce et prévention des chutes (*GymSANA ASBL*)

14h15 - 15h15

Méditation guidée (sonore) et partage (*Pause cocoon*)

14h30 - 15h30

Penser plus tôt à plus tard (*Respect Seniors*)  
Atelier pour se questionner sur nos choix de vie et prévenir les décisions sans concertation.

14h15-14h45

Initiation Self Defense (*Club d'auto-défense de Ramillies*)

15h - 15h45

Initiation au Tai-Chi Chuan (*Tai Chi Leung*)  
Démonstration de tai-chi, initiation aux déplacements et premiers mouvements.

15h30 - 18h

Atelier 3 minutes pour sauver une vie (*Maison Croix-Rouge Ardennes Brabançonnaises*)  
Apprenez à faire face à une situation d'urgence lorsqu'une personne tombe inconsciente : appel 112, mise en PLS et réanimation cardio-pulmonaire.

**Balade découverte du domaine provincial en petit train !**  
Départ à 12h, 13h, 14h, 15h et 16h

## CONFERENCES

11h30 - 12h30

Comment se prémunir contre les vols ? (*Zone de Police Brabant wallon Est*)  
Les vols et arnaques numériques font hélas partie du quotidien. Ensemble, voyons comment éviter d'en être victime en parcourant des exemples concrets.

12h30 - 13h

Pas à pas pour éviter les chutes : quelles mesures de prévention adopter ? (*Mutualité Libérale MUTPLUS.be*)

13h - 14h

Un psychologue pourrait m'aider/aider un proche à se sentir mieux. Oui mais qui appeler, comment, combien ça va me coûter ? (*Réseau107 Brabant wallon*)  
Le réseau 107 du Brabant wallon présentera un panorama des solutions existantes en matière de santé mentale.

13h - 14h

Tour d'horizon de solutions d'habitat alternatives (Les ASBL : *Habitat & Participation Asbl, Au Blanc Bwès et 1toit2ages*) Habitat groupé, collocation entre seniors, habitat intergénérationnel : et si nous envisagions le logement autrement ? Table ronde et partages d'expériences locales.

14h15 - 15h45

Comment le notaire peut-il m'aider à mieux anticiper mes choix ? (*Maitres Emmanuel ESTIENNE, Axelle LAINE et Gaëtan LEMAIRE*). Cette conférence, vous aidera à aborder les questions personnelles et patrimoniales liées à l'avancée en âge : préparation successorale, donations, anticiper la question du mandat, etc.

15h45 - 16h30

Présentation d'une ou 2 huiles essentielles pour se détendre (*Pause cocoon*)

16h - 17h

Notre monde est numérique, c'est incontestable (*Guillaume Duprix – Service communal Espace Public Numérique d'Incourt*). Découvrez comment l'informatique peut, très concrètement, être au service des citoyens.

16h - 17h

Choisir mon lieu de vie en fonction de mes envies et besoins (*Senoah Asbl*)  
Le paysage wallon des lieux de vie pour personnes âgées reste complexe et méconnu. Cette conférence propose une information neutre et objective sur les possibilités existantes, les démarches et points d'attention pour vivre cette étape de vie plus sereinement.

16h - 17h

Présentation générale des pensions du régime salarié et de la plateforme « mypension » (*Service Fédéral des pensions*)

