

# L'info@Crisnée

Mars 2013 – n°4



**Chaîne de Vies**



La Commune de  
**Crisnée**

**589... le chiffre d'un défi jamais tenté**

Particulièrement sensible au don d'organes soutenu par l'ASBL « Chaîne de Vies », la commune de Crisnée a décidé de se mobiliser en faveur de cette cause solidaire et généreuse en lançant un défi jamais tenté...

Le défi est le suivant : créer, le 21 juillet 2013, une grande chaîne de solidarité à travers tout le pays ! A partir de chacune des 106 communes limitrophes de la Belgique, un cycliste prendra la route en direction de Crisnée et, telle une grande chaîne comptant 589 maillons (nombre de communes belges), chaque cycliste sera remplacé par un autre cycliste au moment de traverser la limite de sa commune et ainsi de suite jusqu'à Crisnée.

La mobilisation d'au moins un cycliste par commune sera l'occasion de mener une action de sensibilisation en faveur du don d'organes dans tout le pays.

La commune de Crisnée se charge du défi logistique de réussir cette chaîne unique réunissant, nous l'espérons, les 589 communes du pays et l'asbl Chaîne de Vies se charge de sensibiliser encore davantage quant à l'intérêt du don d'organes.



Le club des cyclos thysois a décidé d'apporter son concours à cette opération. Nous l'en remercions.

Pour réussir ce défi, nous avons besoin de vous. Si cela vous tente de participer d'une manière ou d'une autre à ce défi, n'hésitez pas à nous contacter au 019/33.83.90 ou par mail à [info@crisnee.be](mailto:info@crisnee.be).

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !

Dans le prochain numéro de l'Info@Crisnee, nous vous communiquerons davantage de précisions.

Une conférence de presse est prévue le 21 mars 2013, soit 4 mois avant le défi.

## Sommaire

A la une  
Stages de Pâques

Bourse aux vêtements  
Le broyeur  
CCATM  
Aidons Nicolas  
Je cours pour ma forme

JP Lallemand  
Sophrologie

Les Roteux hesbignons  
Focus sur les aides  
ménagères  
Recensement  
CCA

**Info flash : Pour connaître le détail des stages organisés pour vos enfants pendant les deux semaines des vacances de Pâques, il vous suffit de consulter votre site internet [www.crisnee.be](http://www.crisnee.be).**



organise une

# Bourse aux vêtements et jouets

**Le dimanche 17 mars 2013  
de 09h30 à 16h30**

**Ecole de la Buissonnière, Rue Jean Stassart, 15 à  
4367, CRISNEE**



**Infos: 019/33.83.90 - 0494/12.83.12  
0479/66.01.71**

## AVIS

Renouvellement de la Commission communale  
d'aménagement du territoire et de la mobilité –  
CCATM –

infos et conditions sur [www.crisnee.be](http://www.crisnee.be)

## Vive le sport...

La commune de Crisnée et L'ASBL « Sport et Santé » organisent « je cours pour ma forme ». RDV le 10 Avril 2013 pour la séance du printemps.

Vous êtes peu ou pas sportifs ? Vous avez plus de 12 ans et souhaitez améliorer votre forme ? Vous voulez maigrir? (Oui, ça marche !). Alors venez nous rejoindre. Les débutants commenceront par le niveau 1 et les plus aguerris par le niveau 2.

Rendez-vous tous les mercredis à partir du 10 Avril 2013 et cela pendant 12 semaines place des senteurs à Odeur sous la direction de **Marc Jacot**.

Inscriptions et renseignements: 019/33.83.90 ou au 0477/799.324

Par email : [Yelmo10@gmail.com](mailto:Yelmo10@gmail.com) ou [info@crisnee.be](mailto:info@crisnee.be)

## Le broyeur communal à votre service

A partir de du lundi 25 mars 2013, le broyeur sera à nouveau à votre service. Il suffit de réserver son passage en téléphonant au 019/33.83.90.

Le diamètre des branches ne peut dépasser 18 cm et les branches doivent être exemptes de corps étrangers (clous, cordes, etc.).

Les branches doivent être déposées en limite du domaine public, les unes sur les autres en évitant qu'elles s'enchevêtrent. Le broya peut être laissé sur place ou emporté par notre service travaux. Il vous suffit de nous le signaler en vous inscrivant.

Jusqu'à 3m<sup>3</sup> de branches, c'est gratuit. Au-delà, il vous en coûtera 10 € par mètre cube supplémentaire avec un maximum de 6 m<sup>3</sup>.

Dates :

1. **Crisnée** : 25/03 et 15/04
2. **Fize-le-Marsal** : 26/03 et 16/04
3. **Kemexhe** : 08/04 et 22/04
4. **Odeur et Thys** : 09/04 et 23/04

L'association **Aidons Nicolas**, avec le soutien de la Commune de Crisnée, organise un après-midi récréatif (dj, grimage, collations, jeux,...) pour que des enfants avec un handicap et leur famille puissent passer un agréable moment de divertissement.

Salle Toulouse rue V.Bonnechère, 14, à Crisnée Kemexhe

Le 07 avril 2013 de 14h à 18h

Inscriptions : 0495/760.878 ou via facebook ou [mano94@live.be](mailto:mano94@live.be)



## Un Criséen au Kilimandjaro : Jean-Pierre Lallemand !

Vous avez été nombreux à suivre via [www.crisnee.be](http://www.crisnee.be) la belle aventure de Jean-Pierre Lallemand, parti à la conquête du Kilimandjaro. Jean-Pierre Lallemand aura 63 ans en juin 2013. Il a toujours fait beaucoup de sports (tennis de table, tennis, vélo, marathon, équitation et randonnées dans les Alpes).

Après une chute en VTT le 1er octobre 2011 (fracture de la rotule du genou droit), suivie d'une autre blessure au genou gauche le 30 juillet 2012, son moral était au plus bas. Récemment retraité, il pensait ne plus pouvoir faire d'activités sportives correctes. Jean-Pierre Lallemand nous a accordé une interview qui sera disponible en intégralité sur [Crisnee.be](http://Crisnee.be) dans les prochains jours. Pour votre journal, il a également répondu à nos questions et nous l'en remercions.

### Pourquoi le Kilimandjaro ?

Je n'avais jamais quitté l'Europe et mon épouse m'a toujours entendu dire que si je devais faire un seul voyage lointain, ce serait pour aller voir le Kilimandjaro. J'ai foncé, réservé mon voyage : ce serait maintenant ou jamais !



### Quel a été votre entraînement ?

Pendant 4 mois, j'ai arpenté les chemins, j'ai grimpé toutes les rues de Liège (il y en a beaucoup) pendant des heures, toujours avec le souci de ne plus croquer mes genoux (opération réussie). Je profite de cet interview pour remercier le service de kinésithérapie de Fize (Anne et son équipe) qui m'a prodigué des soins pendant plusieurs semaines.

### Et ensuite, c'est l'aventure qui commence...

J'ai entamé mon périple le 22 février 2013. 17 heures, 3 étapes (Paris-Doha-Dar El Salam – Arusha). Au fait, je n'avais jamais pris l'avion... Enfin je pouvais contempler ce GEANT qui me fascinait depuis toujours. Durant 6 jours, nous avons marché, grimpé, descendu, regimpé durant plus ou moins 7 heures par jour en altitude entre 3.500m et 4.600m. C'était dur, très dur. Nous formions une équipe de 8 trekkeurs (7 français et 1 belge), âges de 37, 44, 47, 47, 50, 50, et moi, 62). Une ambiance extraordinaire de solidarité et d'entraide. J'ai vécu une semaine de relations humaines comme j'ai rarement connu. Je pense que j'ai atteint mon plafond psychologique à plus ou moins 4.600m d'altitude.

### C'est-à-dire ?

Le pouls qui ne descend jamais en-dessous de 100/105, même au repos – ce qui veut dire que durant l'effort, je suis constamment au-dessus de mon seuil de résistance dure :  $200 - 62 \text{ âge} = 158$ . Aux alentours du camp de base de l'arrête finale pour l'accès au sommet, j'ai commencé à flipper dans ma tête... La concentration des trekkeurs, plus ou moins 160, issus de différentes voies d'accès, et les nombreux accompagnateurs, guides et porteurs; le timing imposé : ascension nocturne à partir de 23H, puis descente longue dans la même journée; mais surtout le nombre de civières qui redescendent avec des personnes souffrant d'embolies pulmonaires ou cérébrales. A ce moment, la pensée de ma femme, mes trois filles et mes trois adorables petites filles a pris le dessus. La suite de l'interview sur [www.crisnee.be](http://www.crisnee.be)



## Conférence: " La sophrologie dynamique et le yoga du rire. "

Notre vie devient de plus en plus compliquée... Cependant malgré le stress, les soucis ou la fatigue, il est possible de se sentir bien grâce à la Sophrologie Dynamique et au Yoga du Rire. Et cela est accessible à tout le monde: enfants, adolescents, adultes, séniors, personnes en situation de handicap. La sophrologie, c'est une invitation à être à l'écoute de son intériorité pour fonctionner dans la vie de façon positive! C'est voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Le yoga du rire est une animation ludique, assurément différente et bonne pour la santé! Cette conférence organisée par la **Commune de Crisé** sera donnée par Françoise Singer, praticienne sophrologue-certifiée, spécialiste de la gestion du stress [www.espaceharmoniewaremme.com/](http://www.espaceharmoniewaremme.com/)

La réunion aura lieu aux salles communales Joseph Vanmal, rue Vincent Bonnechère, 14, le **mardi 19 mars** à

**Soirée gourmande organisée par "Les Roteux Hesbignons"**, le samedi 20 avril 2013 à 19 Hr

Salles communales "Joseph Vanmal" à CRISNEE (KEMEXHE), rue Vincent Bonnechère, 14. Uniquement sur réservation pour le 10 avril 2013 au plus tard près de Jean-Marie COMPERE : tél. n° 04/2575114 /Christian CABAY : tél. n° 0496/551673 ou e-mail [christian.cabay@teledisnet.be](mailto:christian.cabay@teledisnet.be).

La marche d'avril se déroulera dans les Fagnes sous la direction de notre guide-nature, Mr René BUDO. Le départ aura lieu le 14 avril 2013 à 08 H 30, parking de l'église de Crisnée, rue Abbé Coopman.

### **CPAS : focus sur le service des aides ménagères.**

Elles se déplacent, en voiture ou à vélo, dans les cinq villages de la commune. Leur rôle : la prise en charge des tâches ménagères quotidiennes (nettoyage, repassage, repas, ...) le plus souvent auprès de personnes âgées ou malades.

Elles, ce sont Nathalie Lurquin, Marie-Thérèse Larminier et Carine Raymackers, les trois aides ménagères du CPAS. Ce service, créé en 1989 et dont depuis sa création, la responsable en est Jocelyne Kleykens, a pour objectif social d'apporter une aide aux personnes âgées, aux personnes handicapées, aux personnes malades. Trois critères interviennent dans le calcul du coût horaire : les ressources, le handicap éventuel et la composition familiale.

« Secret professionnel, règles déontologiques et discrétion sont les piliers sur lesquels reposent notre service. Nous offrons un service de proximité basé sur la confiance des familles. Riche de contacts humains nous sommes parfois confrontées à des situations difficiles car nous entrons, sans le vouloir, dans l'intimité des personnes; les aides ménagères doivent dès lors effectuer un vrai travail pour contrôler leurs émotions» nous confie Jocelyne, leur responsable.

« Je quitte chaque fois les familles en ayant le sentiment d'avoir rendu service, d'avoir éclairé une journée, ... c'est une vraie richesse » nous dit Carine. « Nous sommes parfois la seule visite que la personne aura de la semaine, nous sommes alors une compagnie pour quelques heures » nous confie Nathalie.

« En plus de notre travail, nous avons un devoir d'empathie, nous devons nous adapter à chaque situation, sommes parfois les confidentes mais la déontologie nous oblige à garder certaines distances », dira encore Marie-Thérèse.

A la lecture de ces propos, on se rend compte que ce n'est pas une aide au nettoyage classique ; c'est un travail de proximité basé sur la confiance et les aides ménagères effectuent un réel travail social trop souvent méconnu. Toutes les trois de Crisnée, elles peuvent partager des souvenirs du village avec les familles. Certains leur parlent en wallon, leur raconte des anecdotes, leur raconte le village d'autrefois ... un vrai partage !

Elles vous diront également que travailler dans son village d'origine et près de chez soi est un vrai privilège. Nathalie travaille comme aide ménagère à Crisnée depuis 1991 et ne voudrait pas changer de métier ...

Que disent-elles de Jocelyne, l'assistante sociale responsable du service ? «C'est une main de fer dans un gant de velours dans la gestion de notre quotidien! Elle est très proche de nous, toujours à notre écoute mais également très exigeante. Une des plus belles preuves de l'efficacité des aides ménagères et de la reconnaissance des utilisateurs : les plus anciens bénéficiaires font appel à leur service depuis la création en 1989. Quelle belle preuve de compétence et de confiance !

En conclusion, nous avons demandé à Nathalie, Marie-Thérèse et Carine de définir leur fonction en un seul mot. Voici, respectivement, leurs réponses : service, entre-aide et fierté !

Le 6 avril 2013, la commune de Crisnée et B. Struelens organisent dans les campagnes de notre belle commune le traditionnel recensement de la faune. Cette activité nature permet aux petits et grands d'approcher les lièvres, lapins, faisans et renards qui peuplent notre commune.

RDV rue Hayette, 1, à Kemexhe, là 10h. Infos et inscriptions : 019/33.83.90 – 0477/799.324 – [yelmo10@gmail.com](mailto:yelmo10@gmail.com)

AVIS – renouvellement de la Commission communale d'accueil de l'enfance - CCA

Infos et conditions sur [www.crisnee.be](http://www.crisnee.be)