

## Bulletin mensuel du CDC Eneo Rixensart n° 563 – septembre 2024

### Soyons beaux joueurs

En cette année olympique, au-delà du sport nous reviennent en mémoire les valeurs de l'Olympisme : elles constituent la base sur laquelle le Mouvement olympique fonde ses activités de promotion du sport, de la culture et de l'éducation en vue d'un monde meilleur. Le sport pour développer le corps, l'entretenir par besoin, par goût ou pour atteindre l'Excellence. La culture aussi par le rapprochement de concurrents, d'athlètes, de partenaires venant de divers horizons, parfois lointains. L'éducation car nous n'avons jamais fini d'apprendre sur notre corps ou sur notre esprit et par les relations avec d'autres sportifs et sportives.

L'éducation dans le sport, c'est particulièrement le recours au fair-play. Pratiquer le sport, oui, dans la recherche de la victoire, de l'exploit éventuellement, mais dans le respect des règles, de l'esprit du jeu et de l'adversaire. Cela veut donc dire être beau joueur, agir avec franchise, avec loyauté.

Des exemples célèbres de ce fair-play ? C'est à Tokyo, aux JO de 2021, quand deux athlètes décident de se partager une médaille d'or. C'est aussi ce tennisman, parmi les meilleurs joueurs du monde, qui renonce lors d'un tournoi du Grand Chelem au point qui lui était attribué, à tort selon lui. Ce sont tous ces sportifs moins connus, plus anonymes qui, au-delà de leur esprit de compétition, mettent en avant leur sportivité. Jeunes et vieux, hommes et femmes, Belges ou Etrangers.



Le fair-play est, certes, une valeur à entretenir, à vivre, surtout dans un contexte où nos dirigeants ne montrent pas toujours l'exemple ! Que dire d'un Trump, d'un Bolsonaro, d'un Maduro, non seulement « de mauvais joueurs », mais aussi des éléments dangereux pour la démocratie, pour l'union entre tous ? Dans le même ordre d'idées, le Vif-l'Express reprend dans son numéro du 1<sup>er</sup> août un extrait du *Dauphiné Libéré* : « Les ultras rejettent la morale du fair-play. Pour eux, le sport est un combat entre deux camps où l'on peut discréditer l'adversaire. Du coup, l'insulte volontairement exagérée fait partie du répertoire. » Ce qui est vrai dans le sport l'est aussi en politique et dans bien d'autres aspects de la vie.

Dès lors, soyons la graine de fair-play dans notre vie, cultivons-la, qu'elle croisse et qu'elle s'essaime. C'est vrai pour le sport, c'est vrai aussi derrière le volant ou dans la file d'un supermarché. Soyons beaux joueurs !

**Manu Gérard**

## in Memoriam

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

- **Jacqueline CARPENTIER**, épouse de Xavier BELPAIRE, née à Avelgem le 7 juillet 1945 et décédée à Ottignies le 3 août 2024. La liturgie des funérailles, suivie de l'incinération, a été célébrée en l'Eglise Saint-Etienne à Rixensart le 9 août 2024.

Xavier est membre d'Enéo depuis plusieurs années et il suit les cours de yoga de Kirti. Son épouse s'est faite membre pour venir au Qi Gong l'an dernier et a suivi le cours du mardi assidûment jusqu'au mois de février lorsque la maladie l'a empêchée de continuer.

- **Albert LEJEUNE**, époux de Léa JONCKHEERE, né à Hal le 23 août 1929 et décédé à Ottignies le 6 août 2024. La liturgie des funérailles a été célébrée en l'Eglise paroissiale St-Sixte à Genval le 16 août 2024. L'inhumation a eu lieu au cimetière de Rosières.

Albert a été membre du cours de yoga pendant de nombreuses années, ainsi que son épouse qui vient encore régulièrement au yoga sur chaise.

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

## Dispositions administratives à partir du 1<sup>er</sup> septembre

Pour nos amis sportifs, le moment est venu de renouveler le CNCI (Certificat de non contre-indication apparente à une activité sportive) afin d'être couvert par l'assurance énéoSport.

Le certificat, daté et signé par le médecin à partir du **1er septembre 2024**, est valable jusqu'à la fin de l'année 2025. Le formulaire est disponible en annexe du bulletin numérique ou auprès de votre responsable d'activité ou sur notre site internet sous la rubrique « documents ».

D'autre part, la **cotisation d'adhésion** demandée aux nouveaux membres, pour la période de septembre à décembre, est ramenée à 9 € au lieu de 17€.

*Eliane et Françoise*

## Marche du lundi 02 septembre 2024 – BEN – Terlanen - env. 5 km

Notre prochaine marche, guidée par Ben, se déroulera dans le Brabant flamand, plus précisément à Terlanen. Rendez-vous à la place communale de Genval à 09h30 pour le covoiturage éventuel jusqu'au point de départ réel à 10h00 situé au parking de l'église de Terlanen au carrefour de Kapelleweg avec Bollestraat.

La meilleure route pour y arriver est de passer par La Hulpe, rue des Combattants, aller tout droit, passer au-dessus de la E411 et continuer jusqu'à l'indication Terlanen/Ottenburg. L'essentiel de la marche se déroulera dans la réserve naturelle « Rodebos en Laanvallei ». Le parcours peut être qualifié de niveau intermédiaire avec quelques montées et descentes qui peuvent s'avérer glissantes en fonction de la météo. Donc équipez-vous bien ! Le verre sera pris au café Sportman bij Anila près de l'église de Terlanen.



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 ou petites coupures pour le drink.

A bientôt,

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

## **Balade du mardi 01 octobre 2024 - JR – env. 3 km**

Ouf, pour une fois, une promenade simple et reposante, peut-être aussi moins passionnante que les marches, mais à laquelle chacun pourra participer, quel que soit son niveau.

Le rendez-vous aura lieu rue d'Angoussart à Bierges, point de départ réel au numéro 14 à 10h00. Temps de parcours entre la place communale de

Genval et rue d'Angoussart : env. 15 min. Si vous avez des problèmes pour rejoindre ce lieu, dites-le-moi lors de l'inscription, nous trouverons certainement une solution.



Le drink d'après balade se fera probablement au Centre sportif de Rixensart.

Merci de vous inscrire auprès de moi par e-mail ou téléphone 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)

## **Le mercredi 25 septembre - le War Museum de Bastogne**

Il y a quatre-vingts ans, en juin 1944, c'était le débarquement de Normandie permettant la libération de nos territoires. Mais, il y a quatre-vingts ans, durant l'hiver 1944, ce fut aussi la terrible offensive von Rundstedt qui sema la désolation dans de nombreuses localités de notre Ardenne. Une ville marqua cet épisode : Bastogne et sa résistance aux assauts ennemis. C'est dans ce contexte que nous vous proposons de visiter le War Museum où est expliquée cette terrible période de l'hiver 1944.

Horaire :           Départ la Mazerine 7h15  
                          Fleuriste Leloup : 7h20

Place de Genval : 7h25  
Gare de Genval : 7h30

### Déroulement de la journée :

9h30.                Accueil à Bastogne avec café et croissant.  
10h00.             Visite individuelle du musée. Un audio-guide sera fourni à chacun.  
12h30.             Repas à la brasserie « Wagon Léo » de Bastogne.  
14h30.             Visite libre de la ville.  
16h30.             Départ pour Genval.

### Pour s'inscrire :

Téléphoner à MTh. Geirnaert au 02 653 28 69 entre 17h et 19h.

Le lundi 09 septembre et le mardi 10 septembre.

Verser la somme de 97€ sur le compte BE35 0682 2726 2337 de ENEO voyages pour le mercredi 18 septembre.

**L'équipe Voyages**



## La chanson recrute

Le "Groupe vocal" d'Enéo CDC Rixensart, né en janvier dernier, a aujourd'hui bien grandi et trouvé son rythme de croisière. Composé actuellement d'une vingtaine de fidèles chanteurs, son répertoire de chansons françaises se diversifie et s'étoffe lors de sa répétition hebdomadaire du vendredi après-midi.

« *La rigueur dans la bonne humeur* » est notre devise. Ce Groupe vocal est évidemment ouvert à tous les Enéistes, sans prérequis musical particulier ... si ce n'est de chanter plutôt juste et d'être ouvert à la découverte de divers accompagnements vocaux (seconde voix, onomatopées, etc.) qui donnent vie et fantaisie aux chansons.

La rentrée de septembre est une excellente occasion pour rejoindre notre groupe dynamique. Appel est ainsi lancé à de nouveaux choristes féminins et masculins, avec une insistance particulière pour des messieurs qui sont aujourd'hui sous-représentés.

Enfin, si vous connaissez une personne qui pourrait « conduire » nos choristes durant leurs répétitions, merci de nous renseigner ses coordonnées. Sans être un « chef de chœur » au sens plein du terme, il s'agit plutôt de donner les départs/fins des chants, de garder le rythme, de veiller à l'équilibre des voix, etc.

Local : 36 Place communale, à Genval, le vendredi de 14h00 à 15h30.

Rentrée : le 06 septembre 2024. Contact préalable : Christian Nossent au 0477 734 854

## Jouer au ping-pong dans la bonne humeur !



Sous l'égide d'énéoSport, « La Palette Joyeuse » organise 2 après-midis d'activité par semaine.

On y joue de préférence par table de 4.

Si l'idée vous séduit, venez donc faire un essai. Renseignements :  
Christian Xhonneux – 02/653 29 59 – cxho@me.com.

Qui ? les 50 ans et plus. Quand ? le mardi et le jeudi, de 14h à 17h

Où ? à la ferme de Froidmont, sous l'église Saint-Etienne, entrée par le parking.

## Du nouveau à la marche nordique du mardi !

Modification de l'heure de départ, à partir du mois de septembre.

Pour permettre à plus de personnes de participer à la marche nordique selon sa condition physique, nous avons modifié le déroulement de cette activité.

Nous organisons deux marches, une plus rapide et plus **sportive à 9h30** pour un trajet d'environ 1h15 et l'autre plus douce. Départ du **2eme groupe à 10h45** pour un tour d'environ 1h, la marche étant moins dure. Le passage d'un groupe à l'autre est toujours possible.

**Miche et Nicole**

## RAPPEL - Le Gala des Aînés - 22 septembre à 14h15

Comme annoncé dans le Bulletin d'août, le rendez-vous festif de la rentrée se tiendra dans le splendide cadre du Château du Lac à Genval. L'animation comprendra une démonstration par le groupe de **danse en ligne d'Enéo**, suivi d'un thé dansant animé par Dominique Rectem et Titi le DJ.

Inscriptions auprès d'Eliane Tibaux, par mail à [tib.el@skynet.be](mailto:tib.el@skynet.be) ou par tél 0497 19 88 15.

**Eliane**

## **CONFERENCE : « Quel choix de logement pour les seniors ? » par Eric Yvergneaux**

Une météo estivale arrive enfin en plein mois d'août et déjà l'automne se profile à grands pas...

Nous sommes ravis de vous accueillir pour ce nouveau cycle de conférences.

Eric Yvergneaux de l'ASBL Questions Santé ouvrira la saison le **mercredi 11 septembre**.

La question du logement pour les seniors, et singulièrement quand ce logement doit changer, met en jeu un grand nombre de choses... le choix du logement, son coût, la vie au quotidien, l'autonomie, etc.

Mais le sujet suscite aussi pas mal d'inquiétudes. Faut-il accepter tout et n'importe quoi ? Qu'en est-il des nouvelles habitudes à créer ? Que deviendront les relations avec nos proches, que deviendront nos vies ? Quelles sont les alternatives aux maisons de repos ? Tous ces sujets riches et sensibles pourront être abordés lors de l'animation. Venez nous rejoindre le mercredi 11 septembre de 14h à 16h, au Mahiermont, Rue Jean Baptiste Stouffs à Genval. Et qu'on se le dise ! Inscription auprès d'Eliane Tibaux, par email [tib.el@skynet.be](mailto:tib.el@skynet.be) ou par tél 0497 19 88 15.



A NOTER : La **conférence suivante** est déjà programmée pour le mercredi **2 octobre** au Mahiermont. Elle traitera du **maintien à domicile**, aussi longtemps que possible. Plus de détails dans le Bulletin d'octobre.

*Isabelle*

## **Les traditionnelles Fêtes de Septembre – 15 septembre – 10.00 à 18.00 heures**

Tous les artisans, représentants d'associations, commerçants, et autres, seront fidèles au rendez-vous de rentrée pour nous faire découvrir une fois de plus le charme de la vie dans notre commune lors de Rixensart en Fête, le dimanche 15 septembre.

Nous nous réjouissons de vous retrouver à notre stand, situé sur l'avenue de Mérode. Toute notre équipe du CDC de Rixensart.



*Eliane*

## **Notre club de tennis de table "La Palette Joyeuse" fait des heureux cet été !**

Nos membres jouent dans la bonne humeur, et prennent du plaisir à se retrouver chaque mardi et jeudi. La salle qui nous accueille n'est pas des plus modernes, mais elle suffit à notre bonheur.

Nos tables sont vieillissantes, et nous nous en accommodons depuis bien longtemps. Après de nombreuses années de gestion économe, il a été possible d'envisager l'achat de nouvelles tables. L'idée a été approuvée lors de la dernière assemblée générale.



Que faire alors des tables usagées ? L'une pourra être transportée vers un local de l'Association Parkinson, l'antenne d'Ottignies. Elle accueillera ceux qui aiment jouer au ping-pong, mais dont le niveau de jeu ne leur permet pas de se joindre à La Palette Joyeuse.

Et ceci avec la collaboration de Jean-Michel Jacquet, bien connu de nos membres qui l'ont côtoyé comme un des informaticiens d'énéOrdi et qui s'investit à présent dans cette association.

*Christian*



**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>	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>	en ré-organisation	<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 à 15h30 Tél 0477 734 854	<b>Marche nordique</b>	Lundi 9h30 02/653 07 79 Mardi 9h30/10h45 Tél 02 653 66 92

**A vos marques ... Grille N° 9**

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 septembre 2024**

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

**Horizontalement** : 1.Abreuviers pour limousines  
2.Arbres à boules/Aux 12 étoiles 3.Classe sociale  
4.Traîna/D'origine mongole 5.Dans les huiles végétales/Sans retour 6.Accompagne le pas/Chants d'oiseaux 7.Venue/Pousse dans les landes 8.Portion du littoral/A son mur  
9.Bénie/Négation 10.A l'endroit/Chant

**Verticalement** : 1.Aime les GR 2.Vendues  
3.Associé au goupillon/Emerge à marée basse  
4.Pâtisserie/S'amuse 5.Prenne du bon temps/Ville du Japon 6.Grandement 7.Montagne grecque/Pige/Pronom 8.Parties d'un lanceur spatial 9.Petit filet/Solvant 10.Abris d'hiver/Rafrâchissait Râ

**Colette**

**Solution de la grille n°8** : Horiz. : 1.Carmagnole 2.Egoïne/Nus 3.Sale/Noces 4.Améliore / U 5.Ris/Nie/Si 6.Is/Assiste 7. E / Ecuelle 8.Neper/Lard 9.Nue/Grevée 10.Etêté/Rées

# A L'ATTENTION DU MEDECIN

Au-delà de son aspect administratif, le document que nous vous soumettons a pour objectif de permettre la pratique sportive de votre patient, en toute sécurité.

ÉnéoSport asbl est l'unique association sportive multisports de loisirs pour aînés en Fédération Wallonie-Bruxelles reconnue par l'Adeps.

## Certificat de non contre-indication apparente à la pratique d'une activité sportive

**Saison sportive : 2024-2025\***

Régionale de/du : Brabant wallon.....

Nom du cercle (club/amicale) : .....

Discipline(s) sportive(s) pratiquée(s) : .....

Localité : GENVAL/RIXENSART .....

Je soussigné ....., docteur en médecine, déclare par la présente avoir interrogé et examiné personnellement ce jour :

(A compléter lisiblement EN IMPRIMÉ)

Madame / Monsieur : Nom : ..... Prénom : .....  
(Nom de jeune fille pour les femmes mariées)

Adresse (Rue, N°, Boite) : .....

Code postal : ..... Localité : .....

Né(e) le : ..... Téléphone : .....

E-mail :

- Ne présente pas, sur base des examens réalisés, de contre-indications à la pratique des activités sportives organisées dans le cadre de l'association énéoSport, association multisports de loisirs pour aînés reconnue par l'Adeps.

Recommandations particulières à la pratique de certaines activités sportives : .....

Cachet du médecin

Fait à .....

Date : .....

Signature :

Vos données personnelles seront traitées par l'ASBL énéoSport dans le cadre du règlement général sur la protection des données (RGPD). Ces données seront utilisées dans le cadre exclusif de votre affiliation à l'ASBL énéoSport.

La politique de confidentialité est disponible sur [www.eneosport.be/privacy](http://www.eneosport.be/privacy).

\* Le certificat doit être daté au plus tôt le 1<sup>er</sup> septembre de l'année en cours et il sera valable jusqu'au 31 décembre de l'année suivante.

En partenariat avec



Avec le soutien de



CNCI -2024-2025