



## Bulletin mensuel du CDC Enéo Rixensart n° 575 – septembre 2025

### Silence

Dans un monde où tout n'est que cris, tapage, où le bruit est omniprésent, que ce soit sur les routes, dans les usines, dans les maisons ou les festivals, le recours au calme et au silence est devenu thérapie existentielle. Alors, qu'y a-t-il de mieux que la retraite, l'isolement même au sein de la Nature profonde, en forêt ou dans la montagne, pour profiter de cette paix ? Ne dit-on pas depuis longtemps que la parole est d'argent, mais que le silence est d'or ? Les Romantiques l'avaient bien compris, eux qui de Lamartine à Hugo ont célébré ce contact apaisant.

Preuve de la nécessité absolue du silence, c'est qu'il permet bien des choses, par exemple calmer l'auditoire, se faire entendre ou comprendre ce qui se dit. Grâce au silence, on peut plus facilement permettre à l'Autre de s'exprimer ; il favorise l'empathie, l'attention bienveillante, le contact profond.

Le silence permet aussi le respect et l'intériorité ; que ce soit dans les églises, les monastères, cela permet le retour sur soi. On « fait silence » pour plus de réflexion, d'introspection. Cela favorise la méditation, la prière, la lecture, l'écriture, et surtout pour les Aînés la plongée dans les souvenirs...

Le silence peut aussi être utilisé comme arme - le silence radio -, stratégie - un silence éloquent ! -, moyen de défense ou de protection pour éviter de blesser, d'en dire trop. Dans « Le silence de la Mer » de Vercors, un père et sa fille, obligés d'héberger un officier allemand, se murent dans le silence...

Mais si le silence peut être considéré comme acte de courage, voire même de noblesse comme le dit Vigny dans « La Mort du Loup » : « Seul le silence est grand, tout le reste est faiblesse », on peut le voir aussi comme une lâcheté. Ainsi la non-dénonciation d'abus sexuels, de pédophilie, de maltraitance, l'omerta. Le courage vient alors de certaines personnes, par exemple des lanceurs d'alerte, ou de certaines ONG comme Amnesty International qui entendent « briser le silence » malgré les dangers.

Bien sûr, lorsque vient la solitude liée au départ d'enfants ou à la perte d'un conjoint, lorsque les amis sont partis, le silence peut devenir assourdissant et doit être comblé. C'est ainsi que bien des Aînés s'entourent de paroles, de chansons, de musique pour susciter une présence réconfortante. C'est ce réconfort que je vous -nous- souhaite à toutes et à tous.

**Manu Gérard**

## In memoriam

Nous devons vous annoncer les décès suivants :

- **Sonia Driesen**, épouse Hologne, née le 26 février 1947 et décédée le 21 juillet 2025. À l'époque où elle suivait l'activité aquagym, Sonia habitait à Bourgeois. Elle a ensuite déménagé à La Hulpe. Elle travaillait comme secrétaire. Elle a eu deux enfants et trois petits-enfants.
- **Anne Lhoest**, née le 29 juillet 1948 et décédée le 21 juillet 2025. Elle fut professeur à l'école Notre-Dame des Anges. Elle a épousé Jacques Doyen en 1978. Au décès de son mari, elle a habité Chatelineau, mais a continué à s'investir à Genval, comme responsable du syndicat d'initiative. Elle a eu un fils et une petite-fille.
- **Henriette Ravoët**, née le 05 mars 1930 et décédée le 29 juillet 2025. Elle a enseigné pendant de nombreuses années à l'Institut d'Education Physique (Parnasse). Elle a fréquenté le cours de gymnastique jusqu'en 2020. Elle a eu deux filles et un petit-fils.

D'autre part nous nous associons à la peine de

- **Paulette Friedmann** à l'occasion du décès de son mari **Jacques Allinckx**. Paulette participe au cours de gymnastique du mardi.
- **Kirti (Claudine Verstraeten)**, notre dévouée animatrice de yoga, à l'occasion du décès de son fils **Simon Rizk**, survenu inopinément ce 9 août à son domicile.

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

**Philippe Liesse**

## Cotisations 2026

La cotisation annuelle Enéo passera à **18 euros** en 2026. Elle est toujours par année civile, donc du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre, et vous permet de participer à toutes les activités d'Enéo et énéoSport, même en dehors du CDC Rixensart.

Les personnes qui désirent recevoir notre bulletin d'information mensuel par la poste ajouteront un supplément de **7 euros**.

Celles et ceux qui souhaitent s'inscrire entre le 1<sup>er</sup> septembre 2025 et la fin de l'année paieront 9 € de « cotisation découverte » et s'acquitteront ensuite de la cotisation 2026 de 18 € s'ils veulent rester membres.

La cotisation donne accès à l'ensemble de nos activités, mais un montant complémentaire (PAF ou participation aux frais) peut être demandé par les responsables afin de couvrir les frais inhérents à ces activités (location de salle, défraiement du professeur...).

Une grande part de cette cotisation va à une assurance qui couvre nos membres en cas d'accident lors de l'activité à laquelle ils participent.

Elle peut être payée dès maintenant, et avant le 15 janvier 2026 si vous voulez continuer à recevoir notre bulletin d'information mensuel et à participer aux activités en 2026.

**Pour votre facilité et comme aide-mémoire, complétez et conservez ce petit encart :**

**Cotisation 2026 énéo CDC Rixensart**

**Payée par ..... le .....**

**Sur le compte Enéo Genval « cotisations » BE07 0680 9383 2066 18 euros (cotisation)**

**ou 25 euros (cotisation + bulletin par poste) Biffez la mention inutile.**

**Jeannine D'hoore**

## Les nouveaux formulaires de santé d'énéoSport

Comme annoncé dans le Bulletin de juillet (page 3), à partir du 1er septembre 2025, le bien connu "Certificat de Non-Contre-Indication (CNCI)" annuel est **remplacé** par un "**formulaire de santé**" à compléter par **chaque sportif(ve)**.

Ce nouveau document privilégie une **prévention ciblée** et la **responsabilisation individuelle**.

Ce formulaire **doit être rempli régulièrement** par chaque participant à une activité sportive **pour évaluer sa condition physique**.

Le formulaire rempli doit être gardé à disposition par chacun, mais non être remis.

Il est disponible sur le site Enéo Genval/Rixensart dès septembre via le lien

<https://www.eneogenvalrixensart.com/documents>

Les membres, qui ne disposent pas d'internet, ont la possibilité de demander le formulaire au responsable de l'activité sportive à laquelle ils/elles participent.

*Eliane et Françoise*

## Appel à membre bénévole pour le poste de Vice-Président(e)

**Rôle et missions** aux côtés du Président et des membres du Comité de Gestion :

- Soutenir l'organisation des projets, événements et gestion des réunions
- Représenter l'association si besoin.

Profil recherché :

- Motivation à s'investir dans notre projet collectif
- Sens des responsabilités
- Capacité à travailler en équipe
- Bonne maîtrise des outils informatiques de base.

Engagement :

- Quelques heures par mois (réunions, coordination, suivi)
- Développer vos compétences en gestion associative.

**Contactez-nous à l'adresse email ou numéro de téléphone suivant :**

[eneogenval@gmail.com](mailto:eneogenval@gmail.com) - 0497 19 88 15.

*Pour le Comité de Gestion, Anne-Marie*

## Marche du mardi 16 septembre 2025 – des Papeteries aux Papeteries JR – env. 5 km

La première version avait bien plu, alors remettons cela si cela vous tente. Sauf si nous avons une météo exécrable - mais cela arrive-t-il encore en Belgique ? - nous partirons des Papeteries de Genval pour y revenir après un parcours de 5 km environ.

Le rendez-vous aura lieu aux Papeteries de Genval, devant le magasin Action, place Vanderbecken à 10h00.

Le parcours est assez vallonné et les sentiers sont parfois boueux. Je vous conseille donc de vous munir de bonnes chaussures et d'un bâton.



Le drink d'après balade sera dégusté au Black and White aux Papeteries si l'horaire le permet.

Merci de vous inscrire auprès de moi par e-mail ou téléphone et de vous munir de monnaie pour le drink.

A bientôt,

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

**RAPPEL : Atelier Senoah à Genval - 30 septembre****Des lieux de vie les mieux adaptés aux aînés**

La nouvelle saison de nos activités Education Permanente démarrera dès septembre sous forme **d'atelier** selon une offre de Senoah.



Ils nous proposent un atelier qui analysera, avec des seniors, les lieux de vie les mieux adaptés à leurs besoins. Les thèmes abordés seront extraits du tableau publié dans le Bulletin d'août. Ces sujets interpellent très certainement de nombreux aînés en quête d'un habitat adapté à leur situation spécifique.

Cet atelier devrait regrouper 15 personnes maximum. Le lieu sera le local communal : La **Maison des Papeteries**, situé au 19A de la rue des Ateliers à Genval (en face de la librairie Club). Il se déroulera le 30 septembre de 14 à 17 heures.

Nous enregistrons les inscriptions dès à présent à envoyer à AM Robert, de préférence par email [amrobert@outlook.be](mailto:amrobert@outlook.be) ou par téléphone ou SMS au 0472 265 185. D'avance merci.

**Anne-Marie**

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

Sous l'égide d'énéoSport, "La Palette Joyeuse" organise deux après-midis d'activité par semaine. On y joue par table de 4, vu l'espace disponible.

Si l'idée vous séduit, venez donc faire un essai. 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.

Souvent il est perçu comme un simple jeu de loisir. Le tennis de table (ou ping-pong) est en réalité une **activité complète**, idéale pour entretenir le corps et l'esprit. C'est un sport parfaitement adapté aux aînés ! Il y a de nombreuses raisons de jouer au tennis de table quand on est senior.

**Une activité douce pour les articulations et le système cardio-vasculaire - Un excellent entraînement pour le cerveau.**

Coordination, concentration, anticipation : une partie de ping-pong stimule les réflexes et entretient les fonctions cognitives.

**Surtout un moment convivial !**

Le tennis de table se joue à deux ou à quatre, dans une ambiance décontractée. C'est un excellent moyen de rencontrer les autres membres et de partager un bon moment.



Renseignements auprès de **Christian Xhonneux** – 02/653 29 59 – [cxho@me.com](mailto:cxho@me.com)

**Notre Repas convivial - Genval - 9 septembre – Black & White – Papeteries de Genval**

Nous nous réjouissons de rencontrer les participants qui sont inscrits pour le repas. Le rendez-vous est à partir de 12h00.

Nous vous serions reconnaissants de vérifier si vous avez bien fait le versement anticipatif de 50€ pour le repas et boissons au **compte d'Enéo BE 07 0680 9383 2066**. Quelques convives n'ont pas encore payé. Ils seront prochainement contactés individuellement.



**Anne-Marie**

## **RAPPEL : ENQUETE Enéo –**

### **Internet complique-t-il vos démarches administratives ? Alertez-nous !**

Dans le mail d'Eliane du 28 juillet, nous vous proposons une enquête menée par Enéo concernant l'accessibilité des services administratifs en ligne. Le document destiné à recueillir votre contribution peut être imprimé et complété via le lien [20250619-Campagne-2025-Folder-web.pdf](#).

Le formulaire peut aussi être complété **en ligne** via le lien : [www.eneo.be/](http://www.eneo.be/).

**Eliane et Anne-Marie**

### **Une date à noter ! le Salon Enéo du Numérique – samedi, 18 octobre**

Après le succès de l'évènement en 2024, Enéo planifie une nouvelle édition de ce salon.

Les thèmes abordés à cette occasion traiteront des questions que se posent les 50+, à propos de leur inclusion dans notre société largement numérisée. Il y aura des ateliers pratiques avec des démonstrations et des conférences.

Cette année le salon aura lieu au **Collège Cardinal Mercier à Braine l'Alleud**. Etant donné que les locaux ne sont pas disponibles en semaine, il se tiendra un samedi. On y reviendra avec plus de détails sur le programme.



**Anne-Marie**

### **Conséquences de la nouvelle tarification des transports en commun pour les aînés**

Une nouvelle tarification est entrée en vigueur le 1er février 2025. Pour **Énéo** au niveau fédéral, l'accessibilité aux transports en commun est une priorité absolue, notamment dans les zones rurales où l'offre est souvent insuffisante.

Pour améliorer l'accessibilité, **Enéo propose une meilleure coordination du réseau de transport en commun avec des tarifs uniformes et un abonnement unique valable sur tous les réseaux**.

Or, selon la réforme de 2025, il existe des différents **effets variables** selon la fréquence et la distance des trajets :

- Pour les aînés voyageant sur de courtes distances, la réduction de 40 % dès le départ peut être avantageuse, rendant certains trajets moins coûteux qu'aujourd'hui.
- En revanche, pour ceux effectuant des trajets plus longs de manière occasionnelle (moins d'une fois par mois), les coûts peuvent augmenter de façon significative. Par exemple, un aller-retour le même jour entre Tournai et Namur coûtera 15 € (4 € pour la carte + 2 x 5,5 €), au lieu des 8,5€ actuel. Voir lien : [Des transports en commun accessibles pour tous - Eneo](#)

**Source : site d'Enéo Fédéral**

### **Les traditionnelles Fêtes de septembre à Rixensart - 21/09/2025.**

#### **Le thème sera "Haut en Couleur " !**

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 21 septembre.

Nous nous réjouissons de vous retrouver à notre stand, situé sur l'avenue de Mérode, selon les habitudes de ces dernières années. Notre équipe de Genval-Rixensart espère vous y retrouver nombreux.



**Eliane et Anne-Marie**





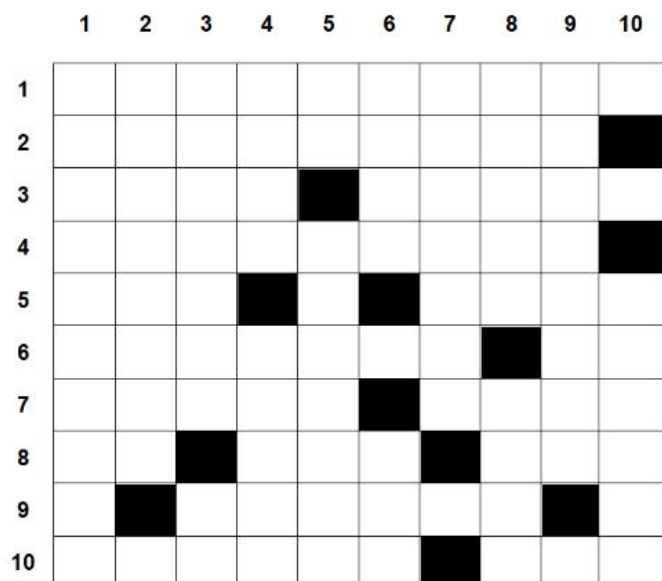
## Activités permanentes réservées à nos membres



CULTURE - LOISIRS		SPORTS	
<b>Après-midis récréatifs</b> (cartes, jeux, broderie, tricot, etc)	Jeudi de 14h00 à 17h00 Tél. 0478 62 77 58 fabiennepirart4@gmail.com	<b>Aquagym</b>	à l'arrêt à partir de mai 2025 pour cause de travaux de rénovation.
<b>Atelier d'écriture</b>	1er et 3 <sup>ème</sup> vendredi du mois Tél. 0496 308 577	<b>Danses folkloriques</b>	Vendredi de 9h30 à 11h00 Tél. 0477 54 19 88
<b>Dessin et peinture</b>	Mercredi de 14 à 17h00 Tél 0476 307 465	<b>Danse en ligne</b>	Mercredi de 14h30 à 15h30 Tél. 0476 69 24 05
<b>Scrapbooking</b>	2 <sup>ème</sup> mardi du mois, de 9 à 12h00 Tél 0475 97 46 99	<b>Gymnastique</b>	Mardi de 09h50 à 10h50 Tél. 02 653 75 24
<b>Guichet numérique</b>	Sur RDV Tél : 02 653 40 47	<b>Gym Abdos-Stretch</b>	De 11h00 à 12h00 Mardi - 0494/69 58 09 Mercredi - 02/354 95 25
<b>Aide informatique individualisée</b>	Sur RDV, à domicile Tél. 0476 31 25 55	<b>Qi Gong</b>	Mercredi de 16 à 17h Tél 0497 19 88 15
<b>Conversation anglaise</b>	Lundi de 10h à 11h30 Jeudi de 11h00 à 12h30 Tél. 0472 26 51 85	<b>Ping-Pong</b>	Mardi de 14h à 17h00 Jeudi de 14h à 17h cxho@me.com 02 653 29 59
<b>Conversation espagnole</b>	Jeudi 10h15 à 11h45 Tél. 02 653 36 92	<b>Gym-Pilates</b>	Lundi de 14.00 à 15h00 Tél 0494 69 58 09
<b>Conversation néerlandaise</b>	<b>Reprise en septembre</b> 0475 79 77 38	<b>Marche nordique</b> <b>Marche avec bâtons</b>	Lundi 9h30 Tél 0494 81 13 46 Mardi 10h Tél 0496 10 15 88
<b>Conférences</b>	Durant les mois d'hiver Tél. 0472 26 51 85	<b>Marche/Balade</b>	1 fois / mois Tél : 0477 23 09 97 robertvanderelst@hotmail.com
<b>Voyages et excursions</b>	3 <sup>ème</sup> mercredi du mois Renseignements et inscriptions Tél. 02 653 28 69	<b>Yoga</b>	Jeudi de 9h30 à 10h30 OU de 10h40 à 11h40 Tél. 0497 19 88 15
<b>EnéoChoeur</b>	Vendredi de 14h30 à 15h30 Tél 0487 21 57 67		

### 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 2025**



**Horizontalement** : 1. Il collectionne les tubes  
2. Adeptes du Carpe diem 3. Veste prussienne/Mets bas  
4. Fleurissent sur l'île de Ré 5. Déposa/Présentation raccourcie 6. Qualifie un empire turc/D'être 7. Peu chaud/Asséché 8. Se tient Droit/Fourrage/Prise de bec 9. Ephémère  
10. Sous le chapeau du champignon/Modèles  
**Verticalement** : 1. Reviennent sans cesse 2. Verre de contact 3. Visage (familièrement)/Italien sur planches 4. Analyse la menace (en Belgique)/Bouquet 5. Onde courte/Sous l'eau 6. Affluent du Rhône/Palindrome isolant 7. Se défendirent 8. Moyen de communication/Gouffre 9. Inattendu  
10. Frère et époux

**Colette**

**Solution de la grille n°8** : Horiz. : 1. Carabinier 2. Aligot/Nue 3. Camisard/ M 4. Hie/Claie 5. Os/Poinçon  
6. Tell/ QI / Li 7. T / Aigu/Gît 8. Inca/Evier 9. Event/Inné 10. Rastad(t)t / SS