

Assises du Sport dimanche 14 avril 2024

Thèmes au programme

L'impact du sport sur les articulations

Orateur : Laurent Delgoffe, kinésithérapeute

Lors de toute activité physique et sportive, qu'elle soit pratiquée à un rythme modéré ou plus soutenu, la plupart de nos articulations sont sollicitées. Cette mobilisation générale peut s'avérer souvent bénéfique mais aussi, parfois, traumatisante et source de pathologies plus ou moins graves. Chaque discipline comporte ses propres risques à ce niveau et un rapide tour de la question sera proposé, de la prévention, pour éviter la blessure, aux soins, lorsque celle-ci survient. Sans oublier les exercices préconisés pour éviter récurrences et séquelles.

Le sport comme médicament

Orateur : Dr Hervé Auquier, médecin du sport

On admet couramment qu'une pratique sportive régulière et mesurée a un effet positif sur la santé et, par conséquent, sur la qualité de vie. L'activité physique, abordée de manière raisonnable, est bénéfique pour le corps mais aussi pour l'esprit. Elle peut aider à prévenir de nombreuses maladies et jouer un rôle prépondérant dans, notamment, la gestion du stress, de l'anxiété ou encore de la dépression. En stimulant la libération des endorphines, les célèbres « hormones du bonheur », l'exercice sportif devient aussi vecteur d'équilibre et d'épanouissement personnel.

Une maison « Sport & Bien-être » à Woluwe-Saint-Lambert ?

Orateur : Yvan Luyten, directeur de l'ADEPS

En 2021, l'ADEPS lançait un projet-pilote de Maison « Sport & Bien-être » dans quatre communes bruxelloises. L'objectif de cette initiative est de favoriser l'épanouissement de toutes et tous à travers l'activité physique, quels que soient l'âge, l'état de santé, le milieu culturel ou encore la situation socio-économique des personnes. L'idée est, entre autres, de proposer des tests physiques de base, de distiller toutes sortes de conseils, notamment en nutrition et diététique, en vue d'offrir un suivi personnalisé à celles et ceux qui souhaitent se remettre en mouvement. À quand une structure de ce type à Woluwe-Saint-Lambert ?

Les taxes sur les ASBL et le financement du Fonds 4S

Oratrice : Graziella Baradel, vice-présidente de l'AES

Tout à la fin de l'année dernière, un projet de loi visant à modifier la réglementation sur la taxation du patrimoine des ASBL a été approuvé par la Chambre. En quoi consiste exactement le nouveau dispositif et quel impact aura celui-ci sur le fonctionnement des clubs sportifs ? Voici quelques-unes des questions abordées lors de cette intervention qui sera complétée par une présentation du Fonds Social du Secteur Socioculturel et Sportif, aussi appelé, plus simplement, Fonds 4S, dont peuvent désormais bénéficier les associations et clubs sportifs.

Renseignements : 02 761 27 26 – n.ost@woluwe1200.be

UNE INITIATIVE DE L'ÉCHEVIN DES SPORTS DE WOLUWE-SAINT-LAMBERT
AVEC LE SOUTIEN DU BOURGMESTRE

LES ASSISES DU SPORT

14.04.2024 - 10h
CHATEAU MALOU

3ème
édition

INTERVENANTS :

Laurent Delgoffe (kinésithérapeute)

L'impact du sport sur les articulations

Dr Hervé Auquier (médecin du sport)

Le sport comme médicament

Yvan Luyten (directeur de l'ADEPS)

Une maison Sport et Bien-être à Woluwe-Saint-Lambert ?

Graziella Baradel (vice-présidente de l'AES)

Taxes sur les ASBL et financement du Fonds 4S

Informations et inscriptions : n.ost@woluwe1200.be - 02761.27.26



WOLUWE-SAINT-LAMBERT

www.woluwe1200.be

