

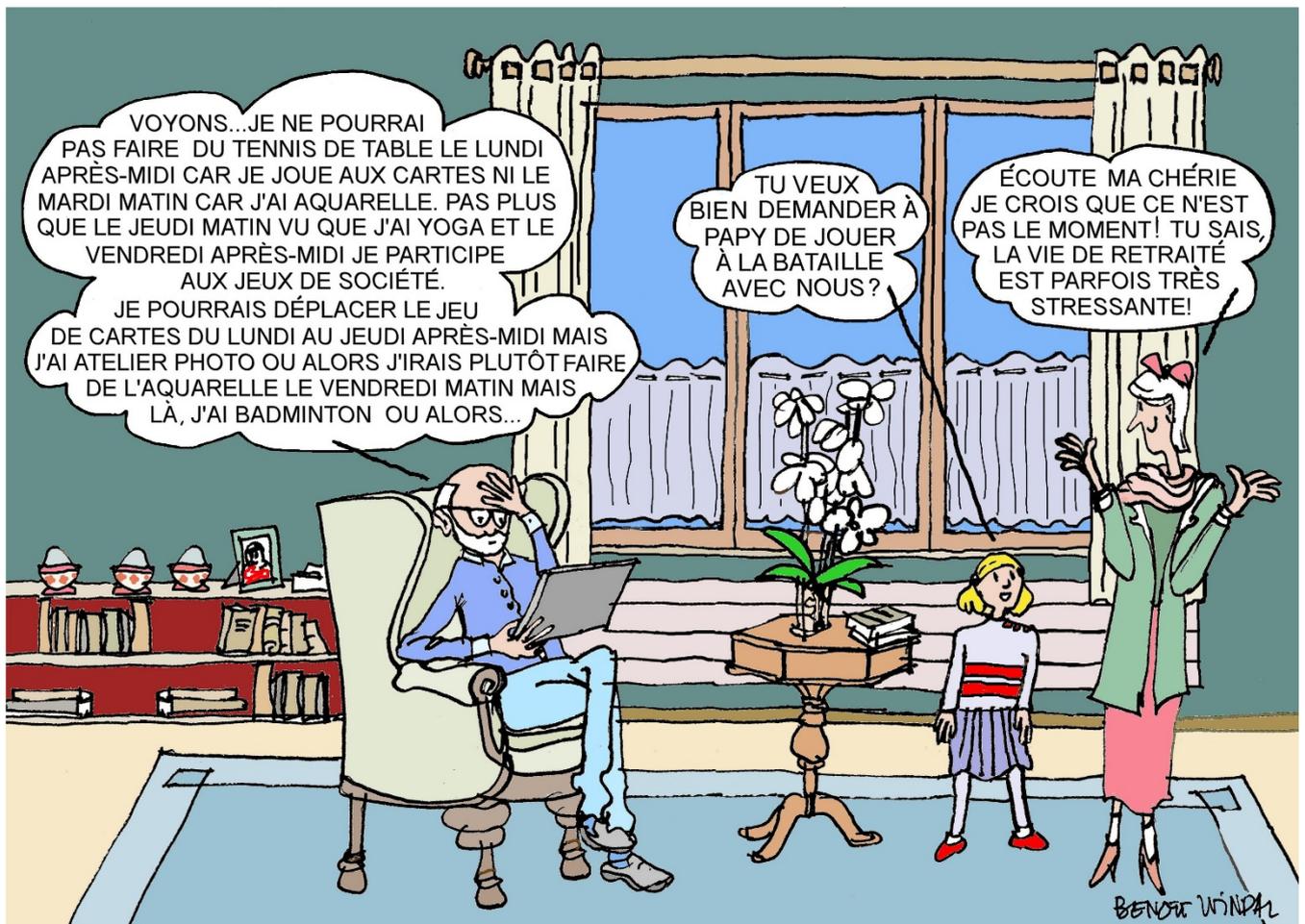


MacaZ



Bulletin du groupement local de Wavre et de Grez-Doiceau

N°70 décembre 2024



Sommaire

SOMMAIRE	2
LE MOT DU PRÉSIDENT	3
1. L'ACTUALITÉ – LA COTISATION ET LE MINERVAL	3
1.1. La cotisation	3
1.2. Le minerval	4
1.2.1. <i>Aquabike et Aquagym</i>	4
1.2.2. <i>Autres activités</i>	4
2. NOTRE PROPOSITION D'EXCURSION POUR LE TRIMESTRE :	
VISITE DE FURNES	4
3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS	5
3.1. Activités sportives	5
3.2. Activités culturelles	5
3.2.1. <i>Anglais</i>	6
3.2.2. <i>Italien</i>	6
3.2.3. <i>Informatique</i>	6
3.3. Activités artistiques	6
4. NOUVELLES DE NOS MEMBRES	7
4.1. Hommage à Marc Roose	7
4.2. Hommage à Marcel Plomdeur	7
5. DIVERS	8
5.1. Voyage en Northumbrie	8
5.2. Vos témoignages	11
5.2.1. <i>A bicyclette</i>	11
5.2.2. <i>Retrouvailles</i>	11
5.2.3. <i>Participation masculine aux activités</i>	12
POUR EN RIRE ET EN SOURIRE	12
DATES À RETENIR	13
TABLEAU DES ACTIVITES PERMANENTES	14

Le mot du président

Cher.e membre,

2024 fut de nouveau une bonne année pour Énéo Wavre-Grez-Doiceau. Nous comptons plus de 1600 membres, nous avons créé de nouvelles activités et organisons quelque 150 heures de cours par semaine.

Énéo Brabant Wallon a organisé plusieurs conférences à Wavre avec une participation importante de nos membres.

Christine nous a fait découvrir de nouvelles destinations chaque fois « sold out » en quelques heures.

Un voyage a été organisé par Jean-Marie Trémont dans le Northumberland en Angleterre. Un article dans ce MacaZ vous relate les 5 jours de cette excursion.

Nous avons tenu la traditionnelle exposition des artistes dont la qualité des œuvres et le nombre de visiteurs ne font qu'augmenter chaque année.

Le 19 novembre, vous avez participé activement à la deuxième journée sportive dédiée aux aînés, organisée conjointement par la régie communale autonome wavrienne des sports et Énéo Wavre-Grez-Doiceau.

Tout cela grâce à vous qui participez activement aux multiples activités sportives, culturelles et artistiques, grâce à vous les volontaires qui consacrez une partie de votre temps et beaucoup de votre énergie pour que nos membres puissent pratiquer leurs activités préférées dans les meilleures conditions, grâce à vous les membres du comité de gestion et titulaires d'une fonction de support qui vous investissez sans compter pour piloter notre association.

Le mandat de vice-président des sports, de trésorier et de secrétaire arrive à échéance en 2025. Marlène, Jacqueline, Nicole et Michel ont souhaité poursuivre leur mandat pour une nouvelle période de 4 ans. Je les remercie pour leur dévouement, leur implication et leur investissement ces 4 dernières années et je me réjouis de poursuivre la collaboration fructueuse durant les 4 prochaines. Tous les membres seront sûrement satisfaits d'apprendre cette bonne nouvelle, qui est la garantie du bon fonctionnement d'Éneo

Je profite de ce MacaZ pour vous remercier et vous souhaiter à vous et à vos proches de joyeuses fêtes de Noël et une bonne et heureuse année 2025.

C. Jacques-Hespel

1. L'actualité – La cotisation et le minerval

1.1. La cotisation

La cotisation est obligatoire pour participer à n'importe quelle activité sportive, culturelle ou artistique.

Elle sert principalement à payer l'assurance (accidents et responsabilité civile), les frais liés à l'impression et à l'envoi du MacaZ ainsi que l'ensemble des frais généraux.

Pour l'année 2025, elle s'élève à 17 €.

Si vous payez la cotisation auprès d'un autre groupement Énéo qu'Énéo WAVRE-GREZ DOICEAU, il ne faut pas payer de cotisation ni de participation aux frais à Énéo WG. Pour

éviter, dans ce cas, que la cotisation ne vous soit indûment réclamée, il suffit, lors du paiement du minerval de l'activité que vous souhaitez exercer, d'indiquer en communication « NOCOT » suivi du nom du groupement auprès duquel vous payez la cotisation de 17 €. Exemple : « NOCOT OTTIGNIES ».

1.2. Le minerval

1.2.1. Aquabike et Aquagym

Le coût par séance augmente de 0,50 € et s'élève ainsi à 12,5 € pour l'aquabike et 10,5 € pour l'aquagym. Ce coût reste toutefois inférieur à celui de l'année 2023 (respectivement de 13 € et de 11 €).

Le tableau des activités reprend le minerval de la première période, soit du 1/1/2025 au 30/4/2025 (1 quadrimestre).

1.2.2. Autres activités

Le minerval repris dans le tableau des activités couvre toute la période du 1/1/2025 au 31/12/2025.

Aucun minerval n'est supérieur à celui de l'année 2024.

Le minerval des activités de 30 € en 2024 (badminton, tennis de table,...) est ramené à 25€.

Le minerval pour les activités de Pilates et de yoga sur chaise est diminué, compte tenu des très bons résultats en 2024.

Pour les autres activités, le minerval reste inchangé.

Marlène Deparadis,

Trésorière

2. Notre proposition d'excursion pour le trimestre : visite de Furnes

Le jeudi 10 avril, nous visiterons Furnes et la biscuiterie Destroyer.

Le matin sera consacré à la visite à pied de la petite ville. Nous verrons : la Grand-Place, le parc municipal avec le buste de Paul Delvaux, l'Eglise Ste Walburge (en entrant, on a l'impression d'être dans une cathédrale) et d'autres endroits typiques, commentés.

Nous prendrons notre repas dans un restaurant situé sur la Grand-Place.

L'après-midi sera consacré à la biscuiterie Destroyer. Après la visite, nous aurons un café et une dégustation. Ensuite, vous pourrez faire des achats.

Rendez-vous au centre sportif de Basse-Wavre à 7h15 et départ à 7h30 précises.

Le prix de cette excursion est de **70 € à verser, pour le 31 mars 2025 au plus tard, sur le compte d'Éneo** avec, dans la communication « **FUR** », votre nom (de jeune fille) + prénom et le numéro de votre GSM. Celui-ci m'est utile car cela me permettra de vous atteindre au cas où vous ne seriez pas présent au moment du départ. Je peux alors vous téléphoner et le car attend quelques minutes.

Ce prix comprend : le car, le repas, les visites, les entrées et le pourboire du chauffeur.

ATTENTION !!! vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez le soir au 0477 488 491 ou au 010 401734. Après mon accord, vous pouvez effectuer votre paiement. Donc, d'abord me téléphoner et, ensuite, payer.

En cas d'empêchement, pas de remboursement. Vous devez vous trouver un remplaçant.

Christine Dupaix-Moulin

3. Nouvelles des activités

3.1. Activités sportives

Le mot de la vice-présidente des sports :

« **Bouger cela fait un bien fou !** »

Vous connaissez le slogan de l'association Énéosport !

A Wavre et à Grez-Doiceau, ce slogan est bien suivi par les + de 50 ans, puisque, en janvier 2024, le nombre de sportifs affiliés à notre association a dépassé les 1300 sur plus de 1600 membres.

Pas moins de 78 heures d'activités sportives sont organisées chaque semaine.

Nous proposons 27 activités sportives différentes, allant de l'aquabike à la zumba gold en passant par la danse solo, la gymnastique, la marche, le tennis de table, le yoga, pour ne citer que celles-là, toujours à des prix démocratiques.

Il s'agit essentiellement de «sport-loisir» adapté et organisé pour les seniors, accessible à tous, pratiqué en toute convivialité, avec pour objectifs la recherche du bien-être, le maintien d'une bonne condition physique, l'amusement et le contact amical, sans recherche de performances.

Cette année, nous avons mis sur pied un cours de Qi Gong et nous avons relancé un cours de danse de salon, qui ont immédiatement eu beaucoup d'amateurs.

Nous avons ajouté à l'horaire : 1H de Pilates à Limal, 1H de yoga à Limal, 1H de stretching à Grez, 2H de pickleball à Grez.

Comme l'année passée, la RCA de Wavre a organisé le 19 novembre, en collaboration avec Énéosport WG, une journée consacrée aux sports pour les aînés durant laquelle chacun(e) a pu expérimenter des disciplines nouvelles.

Toutes les infos (horaires, tarifs, adresses) régulièrement mises à jour sont disponibles sur www.eneowg.be/wgd/sport/sport.

Pour 2025 poursuivons sur cette lancée avec joie et enthousiasme !

Nicole Mallefait,

Vice-présidente des activités sportives

3.2. Activités culturelles

Quelles seront les nouvelles activités culturelles, les changements POSSIBLES MAIS NON CERTAINS ?

3.2.1. Anglais

Un dédoublement du cours d'anglais « ANGC » est envisagé et serait également proposé le mercredi matin.

3.2.2. Italien

Réouverture d'un cours d'ITALIEN lematin - mais pas le lundi.

3.2.3. Informatique

L'atelier informatique qui se déroule le 2ème et le 4ème jeudi du mois sera organisé en 1ère partie pour répondre aux problèmes posés par les participants et en 2ème partie consacré à un sujet particulier proposé et/ou demandé par les participants.

Cet atelier concerne aussi bien l'utilisation de votre PC (ou celui de la salle) que l'utilisation de votre smartphone (mais pas de marque APPLE).

Bien sûr, tout cela dépend du nombre de participant-e-s !

Roger Courtois,

Vice-président des activités culturelles

3.3. Activités artistiques

Nous voilà bientôt en 2025.

Dès septembre dernier, après la trêve estivale, tous nos ateliers ont repris avec de nombreux nouveaux artistes.

Le nouveau calendrier scolaire bouscule un peu le calendrier de nos activités. Pour chaque atelier, un calendrier semestriel ou annuel est communiqué aux membres. Cela ne diminue pas l'enthousiasme des participants. Cette année l'expo des artistes a eu lieu du 31 mai au 9 juin et a pu recevoir plus de 600 visiteurs.

Nous avons récolté de nombreuses félicitations quant à la qualité des œuvres exposées.

Nos ateliers permettent à des néophytes d'appréhender de nouvelles techniques avec succès, grâce à l'assistance de moniteurs et de professeurs qualifiés, cela dans une ambiance conviviale favorisant de nombreux liens entre les participants. Ils valorisent également l'accomplissement de travaux personnels en partage avec d'autres membres.

Je souhaite, à tous les artistes, une merveilleuse saison 2025 pleine de rencontres et de réalisations enrichissantes.

En 2025, la 37ème exposition des artistes aura lieu du 30 mai au 8 juin.

Ayant déjà trouvé un moniteur pour l'atelier des techniques variées, je suis toujours activement à la recherche d'une monitrice ou d'un moniteur pour l'atelier peinture/pastel du lundi.

Philippe Mareschal,

Vice-président des activités artistiques

4. Nouvelles de nos membres

4.1. Hommage à Marc Roose

C'est le mardi 29 octobre que Marc a quitté notre monde sur la pointe des pieds ... !

Il était déjà secrétaire de l'UCP lorsque j'ai fait sa connaissance.

Quelle découverte : quel solide gaillard, un barbu bien sympathique « causant très bien » !

Je fus impressionné par sa barbe, ce collier blanchâtre le caractérisant vraiment bien... quelle bouille !

Devenu président, c'est lors des réunions du comité de gestion dont il faisait déjà partie, que nous avons pu faire plus ample connaissance et que j'ai découvert, petit à petit, ses talents oratoires et littéraires.

Ses prises de parole, ses commentaires, ses arguments, ses articles dans le MacaZ reflétaient son sens de la mesure, de la justesse des mots utilisés, de la pondération mais aussi de la convivialité.

Mais pour assumer pleinement son « job » de secrétaire, je sais que face à son ordinateur, il ne comptait pas ses heures à consulter, élaborer, finaliser ses nombreux fichiers au désarroi, je m'en doute, de son épouse Christiane.

Par idéalisme « naturel » sans doute, il deviendra ensuite animateur de l'activité « Balade découverte nature » parachevant ainsi son activité de « VOLONTAIRE » au sein de notre association, donc finalement un engagement de près de 12 ans.

Cher Marc, quel fabuleux bilan !

Au nom de tous les membres d'Énéo Wavre – Grez-Doiceau, je me dois de te remercier.

Cher Marc, merci, merci et encore merci.

Roger Courtois

Vice-président des activités culturelles

4.2. Hommage à Marcel Plomdeur

Chers Amis yogis, Marcel Plomdeur, notre professeur de yoga depuis plus de 15 ans, vient de nous quitter à l'âge de 102 ans.

J'ai appris son décès par un faire-part reçu le jour des funérailles à 10h30.

La cérémonie d'adieu ayant lieu à 11 h, j'ai juste eu le temps de sauter dans ma voiture et n'ai pu prévenir personne.

Marcel restera pour nous un professeur consciencieux et exemplaire. Il prenait soin de chacun de ses élèves. Même en plein hiver, il n'a jamais manqué un cours.

Le Covid nous a privés de lui en 2020.

Merci à toi, Marcel, de nous avoir inculqué l'amour du yoga.

Bon vent à toi !

Nicole Simar,

Animatrice yoga 1

Le comité et tous les membres qui les ont connus, présentent leurs plus sincères condoléances à leurs proches.

5. Divers

5.1. Voyage en Northumbrie

Sollicité par des participant.e.s au cours d'anglais donné chaque mercredi à Limal, Jean-Marie Trémont a proposé d'organiser un voyage au Northumberland (nord-est de l'Angleterre) ouvert aux membres de diverses sections locales d'ENEO.

Avec le soutien des responsables et les encouragements de Carol Aslangul et de Carine Prete, animatrices de tables de conversation en anglais pour ENEO Wavre - Grez-Doiceau, Jean-Marie a élaboré un projet de voyage qui a réuni 38 participant.e.s.

Jour 1

Le mercredi 23 octobre à 14h00, le groupe a quitté Wavre pour rallier le port de Rotterdam en autocar et s'embarquer pour une traversée de nuit à destination de Hull. L'occasion rêvée pour les participant.e.s de reprendre des forces dans l'un des restaurants du bord, de passer une soirée agréable entre « Enéistes » et de bien se reposer avant de passer aux choses "sérieuses".

Jour 2

Après un contrôle douanier un peu longuet, le groupe quitte Hull pour York, vieille cité médiévale préservée, où l'attend la cathédrale : York Minster.

La cathédrale de York est un édifice remarquable à plus d'un titre : c'est le plus grand édifice gothique d'Europe du Nord (160 m de long et 76 m de large). Lorsqu'on y pénètre, on est impressionné par la nef gothique, large de 30 m et haute de 29 m. Lorsqu'on atteint le transept, le regard est attiré par le jubé, orné des statues des rois d'Angleterre depuis Guillaume le Conquérant. Avant de pénétrer dans le chœur, on fait un détour par la magnifique salle du chapitre octogonale, dont les vitraux s'ajoutent à la splendide collection dont s'enorgueillit la cathédrale.

Le groupe se remet ensuite de ses émotions en parcourant à loisir la vieille ville et ses remparts, d'une longueur de 3,6 km et dont une section offre une vue splendide sur la cathédrale, le tout baignant dans l'atmosphère caractéristique de la fête d'Halloween.

En fin d'après-midi, le groupe reprend la route pour Newcastle, où il s'installe dans un hôtel à proximité des quais et des ponts sur la Tyne, avant un second dîner convivial bien mérité.

Jour 3

Après le petit-déjeuner, le groupe aborde une journée chargée.

Au programme de la matinée, visite des ruines de Chesters Fort, un fort romain sur le Mur d'Hadrien, à la frontière septentrionale de l'Empire. En parcourant les ruines, on s'interroge - comme Obélix - sur la "folie" des Romains d'avoir voulu conquérir la Grande-Bretagne, d'avoir bâti une muraille dans une région inhospitalière aux confins de l'Ecosse et d'y avoir posté des troupes pendant plus de quatre siècles avant que l'Empire s'effondre.

Le groupe est alors tiré de sa méditation par Neil, à la fois guide anglophone érudit, archéologue passionné et conteur de talent à l'humour tout en finesse. Passé maître dans l'art de faire parler les vieilles pierres, il nous raconte que le Mur d'Hadrien parcourait jadis

l'Angleterre d'est en ouest (de Newcastle à Carlisle) et avait pour fonction de contrôler les mouvements transfrontaliers et d'empêcher les raids dévastateurs des Pictes vivant au nord.

Le fort de Chesters hébergeait un régiment de cavalerie, originaire des Asturies, et dont les 512 cavaliers - engagés pour 25 ans - étaient hébergés par groupes de trois dans des bâtiments qu'ils partageaient avec leurs chevaux. Si faire partie de l'armée romaine avait pour avantage d'être logé, nourri, payé, etc. (avantages loin d'être négligeables à l'époque), être posté en Northumbrie n'avait rien d'une sinécure : le climat y était très rude, les combats y étaient fréquents et particulièrement violents. Bref, il était sans doute rare pour un valeureux cavalier de quitter l'armée indemne après 25 années de service.

Si la visite de Chesters Fort a lieu dans un magnifique décor d'automne, par une température de 20° et avec juste ce qu'il faut de brume pour nous rappeler que nous sommes en Northumbrie, l'après-midi se déroule sous des auspices moins favorables.

Arrivé à proximité de la côte du Northumberland, où est prévue une marche en bord de mer et une visite des ruines du château de Dunstanburgh, le groupe doit rebrousser chemin. En effet, contrairement aux informations dont il dispose, Jean-Jacques, le chauffeur de car ne trouve aucun endroit où stationner.

Heureusement, le château de Bamburgh n'est pas très éloigné et Jean-Jacques accepte de nous y conduire après une pause "fish & chips" bienvenue à Seahouses. Requinqués et rassasiés, nous reprenons la route et atteignons bien vite l'impressionnant château de Bamburgh, dont une des façades, tournée vers la mer, disparaît dans le brouillard, alors que nous nous promenons sur une plage immense, en contrebas des dunes et du château. Bamburgh Castle : un must, à n'en pas douter. Et merci à Jean-Jacques "for saving the day".

De retour à Newcastle, le groupe souffle à l'hôtel avant de partir à pied pour le restaurant Blackfriars et d'y dîner dans un cadre médiéval et une atmosphère toujours aussi conviviale.

Jour 4

Après une deuxième nuit paisible à l'hôtel et un petit-déjeuner copieux, le groupe quitte définitivement Newcastle pour Durham, autre ancienne cité médiévale, construite sur un promontoire rocheux ceint par le fleuve Wear. La ville de Durham est connue pour sa splendide cathédrale de style majoritairement roman et dont la construction commença peu après la conquête normande. Cette cathédrale abrite notamment le tombeau de Cuthbert, célèbre saint initialement inhumé au monastère de l'île de Lindisfarne mais dont la dépouille fut transportée de lieu en lieu pendant près de 100 ans pour échapper aux envahisseurs vikings avant de trouver un ultime lieu de repos à Durham.

Durham est également connue pour son université réputée, dont certains bâtiments récents sont situés dans un nouveau quartier aménagé au pied de la vieille ville. Un air de Louvain-la-Neuve...

Après un peu de temps libre durant lequel chacun.e arpente l'antique cité de Durham ou en profite pour faire une balade au long de la Wear, le groupe se rassemble sur Market Place pour regagner le car et le port de Newcastle.

Là, une fois passé le contrôle des passeports, le groupe se répartit dans les cabines réservées à son intention avant un dernier dîner "festif" et une dernière nuit bien méritée à bord d'un ferry, dont les moteurs, à n'en pas douter, tournaient fort (bien). ;-)

Jour 5

Arrivée à Ijmuiden vers 9h45 et départ pour Wavre, où le groupe se sépare vers 14h00 “dans la joie et la bonne humeur”.

Merci à tou.te.s les participant.e.s pour leur savoir-vivre en groupe, leur faculté d’adaptation face aux imprévus et surtout pour leur sourire.

Et qui sait, à la prochaine peut-être...

Merci Jean-Marie





5.2. Vos témoignages

5.2.1. A bicyclette

Quand on part le dimanche matin,
Avec André sur les chemins,
A bicyclette....

Je ne vais pas vous refaire la chanson d'Yves Montand, alors que nous entamons les grandes descentes du BW.

Nous ne sommes que des copains, nous avons notre Francis, notre Paulette et bien d'autres, sauf VOUS.

Découvrir nos paysages, nos villages, leurs couleurs aux différentes saisons, leur architecture... Voilà le plaisir de se balader ensemble en faisant du sport, en se concentrant sur la route pour éviter les accidents, en bavardant avec son voisin qui a une bonne recette pour vos prochaines vacances, et, au final, le verre de l'Amitié au bistrot le plus proche.

La meilleure recette pour se mettre en forme avant une semaine de labeur.

La saison est terminée, mais déjà il faut penser à la prochaine qui débutera en mars.

Vous serez guidés par André, Pierre ou José pour une matinée de bonheur.

José

5.2.2. Retrouvailles

Je suis né à Verviers. J'y ai vécu jusqu'à mes 9 ans, jusqu'à ma 4ème primaire.

En octobre 2023, lors de mes premiers pas au Stretching ENEO, j'ai rencontré un bonhomme qui comme moi revenait de vacances. Il m'a demandé "D'où venez-vous ?", sur le ton "de quel côté de la Méditerranée" ? (J'en ai le type). Piqué au vif, plutôt que de

répondre "de Limal", j'ai répondu "De Verviers !". Il me dit tout sourire : "Ah, j'ai plusieurs amis verviétois ici dans la région dont P.. Nous faisons des balades ensemble !".

Je lui ai envoyé une photo de classe où je croyais que P. se trouvait à mes côtés. Il l'a fait suivre à ses amis. J'ai presque immédiatement été contacté par l'un d'entre eux ; rendez-vous fut pris et je fus invité à une de leurs promenades, terminée autour d'une joyeuse bonne table.

J'ai maintenant, grâce à ENEO, retrouvé une brochette d'amis avec qui je partage de bons moments et des souvenirs d'enfance... Merci Christian J. et Merci Éneo !

Bernard Lamboray

5.2.3. Participation masculine aux activités

On dit, et on constate souvent, que les messieurs sont présents en nombre très inférieur, voire dérisoire, par rapport aux dames lors de la plupart des activités organisées par des associations telles qu'Énéo.

Et pourtant ... lors de notre séance de stretching global actif du 7 novembre 2024, animée par notre super prof Nicole, nous étions 40 % de messieurs !

Est-ce un nouveau signe des temps ?

Xavier

Pour en rire et en sourire

Un vieux dragueur chauve sur le dessus de la tête rencontre une jeune fille qui lui fait observer qu'il a perdu des cheveux sur le haut du crâne. Il lui répond :

- « Mais c'est un signe d'intelligence ! »

Elle lui répond :

- « Ah d'accord, alors vous êtes un peu con sur les bords ! ».

Je viens de croiser un automobiliste qui roulait sur l'autoroute à 180 km/h, portable en main !
Je vais envoyer la preuve aux flics ; j'ai pris une photo en le doublant !

Que disent deux chats quand ils sont amoureux ?

- « On est félin pour l'autre ».

Si la tour de Pise penche vers la gauche, c'est qu'il va pleuvoir. Si elle penche vers la droite, c'est que vous arrivez par l'autre côté de la rue !

Une petite fille rentre de l'école et demande à son père :

"Tu connais la dernière ?"

Son père lui répond :

"Non ?"

La petite fille dit alors :

"Ben c'est moi !"

DATES À RETENIR

Jeudi 13 février 2025	Excursion à Liège
Février 2025	Conférence santé « La hanche » - date à préciser
Mars 2025	Assemblée générale – date à préciser
Mars 2025	Expo « Les mondes de P.Delvaux » Liège – date à préciser
Jeudi 10 avril 2025	Excursion à Furnes
Du vendredi 30 mai au dimanche 8 juin 2025	Exposition des artistes

COMPTE ÉNÉO WAVRE – GREZ-DOICEAU : BE58 7955 5146 3779

BIC : GKCCBEBB

Adresse : Clos des Pinsons n°33 à 1342 LIMELETTE

Le prochain MacaZ n°71 paraîtra fin 2025

MacaZ est la revue annuelle du groupement Énéo-Wavre-Grez-Doiceau. Elle est envoyée à tous les membres (un exemplaire par ménage), soit par la poste sous forme imprimée, soit sous forme de fichier pdf envoyé par e-mail.

Le site d'Énéo-Wavre-Grez-Doiceau : www.eneowg.be . On y retrouve :

- Une présentation de notre groupement local, et les liens pour Énéo fédéral, pour la Mutualité chrétienne, et pour leurs publications destinées aux seniors ;
- Les coordonnées des membres du comité de gestion et des personnes ressources de notre groupement local ;
- Le lien pour la version pdf des derniers numéros de MacaZ ;
- Les renseignements détaillés pour devenir membre, notamment le montant de la cotisation et des minerval ;
- Le détail de nos activités permanentes sportives, culturelles, artistiques et sociales, ainsi que les visites, excursions et festivités programmées ;
- De nombreuses photos prises lors de nos activités.

Modalités pour être membre 2025

Si vous avez 50 ans ou plus et vous souhaitez être membre en 2025, vous devez, à votre propre initiative, effectuer le paiement de la cotisation sur notre compte ; **aucun formulaire de virement** ne vous sera envoyé.

La COTISATION couvre la période du 1/1/2025 au 31/12/2025

COTISATION		
		CODE
Membre et nouveau membre	17 €	COT
Membre autre groupement énéo (*)	0 €	NOCOT

(*) La cotisation à 0 € pour les personnes qui sont déjà affiliées à un autre groupement énéo ne s'applique que si elles paient la cotisation au tarif normal auprès de cet autre groupement et qu'elles nous communiquent explicitement le nom de ce groupement et le code NOCOT dans la communication du paiement du minerval d'une activité (ce qui leur évite donc de payer deux fois certains frais comme ceux liés à l'assurance).

Modalités pour participer à une activité

Avant de payer le minerval pour une activité : prenez contact avec la personne mentionnée face à l'activité, dans le tableau, qui vous dira si une place est effectivement disponible. Dans l'affirmative, payez ensuite le montant qu'elle vous aura communiqué.



Dans la communication de vos virements, reprenez systématiquement et explicitement le(s) code(s) de la cotisation et/ou de l'activité ET SURTOUT le nom (de jeune fille) et le prénom de la personne qui souhaite pratiquer la ou les activités.

Sans une communication explicite, nous ne pouvons enregistrer votre participation !

Compte : énéo Wavre-Grez-Doiceau : **BE58 7955 5146 3779** - **Bic : GKCCBEBB**
Adresse Trésorière : **Clos des Pinsons 33, 1342 Limelette**

NB : Il n'y a pas de récupération pour raison personnelle ; le remboursement d'un minerval est cependant réalisé, à la demande, sur présentation d'un certificat médical de 4 semaines ou plus.

Les informations sur le certificat médical : CNCI (certificat de non-contre-indication) et sur le document d'intervention de la mutuelle se trouvent sur notre **site internet www.eneowg.be** sous l'onglet « activités sportives ».

TABLEAU DES ACTIVITES PERMANENTES (voir pages suivantes)

Adresses des lieux où se déroulent les activités		
①	Centre sportif de Limal	Rue Charles Jaumotte 156 - Limal
②	Hall omnisports de Grez-Doiceau	Chaussée de Wavre 99 - Grez-Doiceau
③	Centre sportif de Wavre	Avenue du Centre Sportif 22 - Wavre
④	CFS (Centre de Formation Sportive)	Route Provinciale 225 - Bierges
⑤	Herbatte	Chaussée de l'Herbatte 85 - Wavre
⑥	Maison des Aînés	Avenue Henri Lepage 5 - Wavre
⑦	Pétanque Limaloise	Rue Bois l'Abbé 34 - Limal
⑧	Espace Public Numérique (EPN) de Wavre	Avenue Henri Lepage 5 - Wavre
⑩	Promosport Center	Chaussée de Bruxelles 320 - Wavre
⑪	Aquacenter LLN	Rue du Bois des Rêves 55 – Cérroux-Mousty
⑫	Maca Eau	Avenue de Chérémont 49 - Wavre
⑬	Centre sportif du VillagExpo	Place de la Constellation 13 - Limal

Le calendrier de nos activités suit le calendrier scolaire de la Fédération Wallonie-Bruxelles. La reprise est donc prévue à **partir du lundi 6 janvier 2025.**

Toutes les informations sont régulièrement actualisées sur www.eneowg.be

PROGRAMME DES ACTIVITÉS PERMANENTES 2025

MINERVALS par activité pour toute l'année civile, du 1/1 au 31/12/2025

SAUF pour les activités (avec mention (Q) derrière le montant) où le minerval couvre le premier quadrimestre du 1/1/2025 au 25/04/2025

ACTIVITES ARTISTIQUES (Vice-Président : Philippe Mareschal - 010/450089 - vp.artistique.eneowg@mareschal.be)

Activités	Lieux	Horaires	Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Aquarelle mardi	⑤ Herbatte	mardi 9:00-12:00	AQUM	140	Claudette Stroobant	clau.stroobant@skynet.be	0478/457790
Aquarelle vendredi	⑤ Herbatte	vendredi 9:30-12:30	AQUV	140	Annick Anthoon	annick.anthoon50@gmail.com	010/657337
Dessin jeudi	⑤ Herbatte	jeudi 9:00-12:00	DESJE	80	Bruno De Monte	demontebruno0@gmail.com	081/640511
Dessin lundi	⑤ Herbatte	lundi 12:30-15:30	DESLU	80	Bruno De Monte	demontebruno0@gmail.com	081/640511
Dessin mardi	⑤ Herbatte	mardi 12:30-15:30	DESMA	80	Bruno De Monte	demontebruno0@gmail.com	081/640511
Art Floral 1	① Centre sportif de Limal	1er vendredi 9:30-11:30	FLO1	40	Marie-Hélène Nannetti	marie.nannetti@gmail.com	010/614138
Art Floral 2	① Centre sportif de Limal	2è vendredi 9:00-11:00	FLO2	40	Marie-Hélène Nannetti	marie.nannetti@gmail.com	010/614138
Art Floral 3	① Centre sportif de Limal	2è vendredi 11:00-13:00	FLO3	40	Marie-Hélène Nannetti	marie.nannetti@gmail.com	010/614138
Art Floral 4	① Centre sportif de Limal	3è vendredi 9:30-11:30	FLO4	40	Marie-Christine Journé	mc@misonne.be	010/844065
Atelier Photo	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	20 séances le jeudi 14:00-16:00	PHO	45	Philippe Gysens	philippe.gysens@gmail.com	0471/746569
Peinture Pastel lundi	⑤ Herbatte	lundi 9:00-12:00	PPALU	80	Marlène Deparadis	marlene.deparadis@skynet.be	010/418468
Peinture Pastel vendredi	⑤ Herbatte	vendredi 13:00 -16:00	PPAVE	80	Patrick Vanderhaeghen	vanpat52@skynet.be	0473/637004
Scrapbooking	① Centre sportif de Limal	1er lundi 9:00 -12:00	SCRAP	20	Martine Lefebvre	martinelefebvre1946@gmail.com	0498/638594
Techniques variées	① Centre sportif de Limal	jeudi 13:00 -16:00	TECH	80	Marie-Anne Dehoux	dehouxma@hotmail.com	0473/319933
Tricot	① Centre sportif de Limal	mardi 10:00 - 12:30	TRI	7	Nadine Lardinois	nlardinois@gmail.com	010/226665

ACTIVITES CULTURELLES (Vice-Président : Roger Courtois 010/225481 - vicepresculture.eneowg@gmail.com)

Activités	Lieux	Horaires	Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Cours d'Anglais 1	① Centre sportif de Limal	mercredi 9:00-11:00	ANGC1	65	Jean-Marie Tremont	john59silver@gmail.com	non publié
Table conversation Anglais 1	① Centre sportif de Limal	lundi 9:30-11:00	ANGT1	65	Jean-Marie Tremont	john59silver@gmail.com	non publié
Table conversation Anglais 2	① Centre sportif de Limal	mardi 15:00 - 16:30	ANGT2	65	Carol Aslangul	c.a.m.aslangul@gmail.com	0479/671782
Table conversation Anglais 3	① Centre sportif de Limal	mardi 13:30 - 15:00	ANGT3	65	Carine Prete	carinesolo@googlemail.com	0498/763851
Balade découverte nature 1	variable	4x par an, mardi	BNAT1	20	Anne Dieltiens	anne.wat@hotmail.com	0495/711850
Balade découverte nature 2	variable	4X par an, mardi	BNAT2	20	Roger Courtois	vicepresculture.eneowg@gmail.com	0474 752750
Balade découverte nature 3	variable	4X par an, vendredi	BNAT3	20	Roger Courtois	vicepresculture.eneowg@gmail.com	0474 752750
Jeux de cartes 1	① Centre sportif de Limal	lundi 14:00-18:00	CART1	7	Jean-François Saussez	jeanfrancois.saussez@gmail.com	0472/468653
Jeux de cartes 2	① Centre sportif de Limal	jeudi 14:00-18:00	CART2	7	Jenny Depuydt	jenny.depuydt@yahoo.com	0478 411763
Atelier d'écriture	① Centre sportif de Limal	2è et 4è jeudi 9:30-11:30	ECR	25	Nicole Legrand	nicolelegrand1940@gmail.com	0473/307097
Informatique (atelier)	⑧ Espace Public Numérique de Wavre	2è et 4è jeudi 14:00-16:00	INFOA	10	Roger Courtois	vicepresculture.eneowg@gmail.com	0474 752750
Table conversation Italien	⑥ Maison des Aînés	Mercredi 9:30-11:00	ITAT	65	Maria Marra	mariellamarra@hotmail.com	0474/986301
Jeux de société Limal	① Centre sportif de Limal	vendredi 14:00-18:00	JEUXL	7	Jeanine Vannitsem	vannitsem.j@hotmail.be	0476/412499

ACTIVITES SPORTIVES (Vice-Présidente : Nicole Mallefait 0477/681497 - eneosportwg@gmail.com)

Activités	Lieux	Horaires	Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Aquabike A	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	lundi 11:20-12:05	ABIKA	163(Q)	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474/682678
Aquabike B	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	jeudi 10:30-11:15	ABIKB	175(Q)	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474/682678
Aquabike C	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	jeudi 11:15-12:00	ABIKC	175(Q)	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474/682678
Aquabike D	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	vendredi 11:15-12:00	ABIKD	175(Q)	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474/682678
Aquabike E	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	lundi 10:35-11:20	ABIKE	163(Q)	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474/682678
Aquabike F	④ CFS (Centre de Formation Sportive)	mardi 10:30-11:15	ABIKF	175(Q)	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474/682678
Aquagym A	⑩ Promosport Center	lundi 10:15-11:00	AGYA	137(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym B	⑩ Promosport Center	lundi 11:00-11:45	AGYB	137(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym C	⑩ Promosport Center	jeudi 10:45-11:30	AGYC	147(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym D	⑩ Promosport Center	jeudi 13:45-14:30	AGYD	147(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym E	⑩ Promosport Center	jeudi 14:30-15:15	AGYE	147(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym F	⑩ Promosport Center	vendredi 11:00-11:45	AGYF	147(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym G	⑪ Aquacenter LLN	mercredi 10:15-11:00	AGYG	147(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym H	⑪ Aquacenter LLN	jeudi 10:35-11:20	AGYH	147(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym J	⑫ Maca Eau	mardi 8:30-9:15	AGYJ	147(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym K	⑫ Maca Eau	vendredi 9:00-9:45	AGYK	147(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym L	⑩ Promosport Center	lundi 13:15-14:00	AGYL	137(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym M	⑩ Promosport Center	mercredi 09:30-10:15	AGYM	147(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym N	⑩ Promosport Center	lundi 14:00-14:45	AGYN	137(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Aquagym P	⑩ Promosport Center	lundi 9:30-10:15	AGYP	137(Q)	Nicole Mallefait	eneosportwg@gmail.com	0477/681497
Badminton Grez 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 9:30-10:30	BADG1	25	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be	010/246456
Badminton Grez 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 10:30-11:30	BADG2	25	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be	010/246456
Badminton Grez 3	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 15:00-16:00	BADG3	25	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be	010/246456
Badminton Grez 4	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 16:00-17:00	BADG4	25	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be	010/246456
Badminton Limal 1	① Centre sportif de Limal	mercredi 8:30-9:30	BADL1	25	Filo Garrido Corral	garrido.filo@gmail.com	0478/447654
Badminton Limal 2	① Centre sportif de Limal	mercredi 9:30-10:30	BADL2	25	Filo Garrido Corral	garrido.filo@gmail.com	0478/447654
Badminton Limal 3	① Centre sportif de Limal	mercredi 10:30-11:30	BADL3	25	Filo Garrido Corral	garrido.filo@gmail.com	0478/447654
Balade	variable	départ mercredi 14:00	BAL	7	Christine Moulin	christine.dupaix@skynet.be	010/401734
Cyclotourisme	variable	départ dimanche 9:30	CYCL	7	André Mertens	mertensa@hotmail.be	010/413295
Danse en ligne 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 09:45-10:45	DANS1	80	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com	0497/083783
Danse en ligne 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 11:00-12:00	DANS2	80	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com	0497/083783
Danse en ligne 3	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 10:30-11:30	DANS3	80	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com	0497/083783
Danse en ligne 4	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 9:20-10:20	DANS4	80	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com	0497/083783
Danse orientale	① Centre sportif de Limal	mardi 15:00-16:00	DANO	175	Marie-Christine Wiard	tinouwiard25@gmail.com	0476/716342
Danse de salon	③ Centre sportif de Wavre	Lundi 14:00-15:30	DASA	120	Christian Jacques-Hespel	christian.jacqueshespel@gmail.com	0475/548532
GymViactive Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	jeudi 12:00-13:00	GVIAG	35	Marie-Eve De Keyzer	me.dekeyzer@gmail.com	0473/262837
GymViactive Wavre	③ Centre sportif de Wavre	mardi 09:45-10:45	GVIAW	35	Viviane Beghin	viviane@hotmail.com	0498/832111
Gym douce Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mercredi 10:30-11:30	GYDG	80	Chantal Nelis	nelischantal49@hotmail.be	0495/234100
Gym douce Limal	① Centre sportif de Limal	mercredi 10:30-11:30	GYDL	80	Marie-Claude Bougnet	mcl.bougnet@hotmail.com	010/226221

Activités	Lieux	Horaires	Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Gym Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mercredi 9:30-10:30	GYMG	80	Jacqueline Pinchart	jacqueline.pinchart@gmail.com	0487/888633
Gym Limal jeudi 1	① Centre sportif de Limal	jeudi 8:45-9:45	GYML1	80	Nicole Walgraeve	Non publié	010/402058
Gym Limal jeudi 2	① Centre sportif de Limal	jeudi 9:50-10:50	GYML2	80	Nicole Walgraeve	Non publié	010/402058
Gym Limal mardi	① Centre sportif de Limal	mardi 11:00-12:00	GYML3	80	Christine Moulin	christine.dupaix@skynet.be	010/401734
Marche sportive	variable	départ mercredi 14:00	MARS	7	Philippe Gysens	philippe.gysens@gmail.com	0471 74 65 69
Net Volley	① Centre sportif de Limal	mercredi 10:30-12:00	NETV	35	André Verhasselt	a.verhasselt@outlook.be	010/226221
Marche nordique 1	variable	vendredi 9:30-12:00	NOR1	17	Lucette Henin	heninlucette@yahoo.fr	0485/468642
Marche nordique 2	variable	jeudi 9:30-12:00	NOR2	17	Godelieve Borsus	godelieve.borsus@gmail.com	0485/394759
Pétanque	⑦ Pétanque Limaloise	mardi 14:00-18:00	PET	25	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	0474/682678
Pickle Ball 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 15:00-16:00	PIBAL1	25	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be	010/246456
Pickle Ball 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 16:00-17:00	PIBAL2	25	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be	010/246456
Pickle Ball 3	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	jeudi 15:00-16:00	PIBAL3	25	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be	010/246456
Pickle Ball 4	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	jeudi 16:00-17:00	PIBAL4	25	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be	010/246456
Pilates Grez 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 9:30-10:30	PILG1	105	Marie-Christine Wiard	tinouwiard25@gmail.com	0476/716342
Pilates Grez 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 10:30-11:30	PILG2	105	Anne-Marie Trotoir	annemarietrotoir@hotmail.com	0494/165855
Pilates Limal 1	① Centre sportif de Limal	mardi 14:00-15:00	PILL1	105	Anne Declercq	declercq.anne1@gmail.com	0479/490498
Pilates Limal 2	① Centre sportif de Limal	jeudi 12:00-13:00	PILL2	105	Anne-Marie Lefin	amlefin@yahoo.fr	0496/028597
Qi Gong Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 10:30-11:30	QIGG	80	Françoise Legrand	legrandfrancoise1960@gmail.com	0477 84 06 88
Randonnée	variable	départ lundi 14:00	RAN	7	Lucette Henin	heninlucette@yahoo.fr	0485/468642
Self-défense	⑤ Centre sportif de Wavre	samedi 09:30-10:30	SELF	110	Jean-Claude Junion	jeanclaude.junion@gmail.com	0495/245152
Stretching global Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 14:30-15:30	SGG	80	Bruno de Kerchove	bruno.dekerchove@gmail.com	0495/280799
Stretching global Wavre	⑤ Centre sportif de Wavre	jeudi 14:00-15:00	SGW	80	Daniel Deprez	dandep54@gmail.com	010/225005
Stretching Grez 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 11:30-12:30	STRG1	80	Christian Jacques-Hespel	christian.jacqueshespel@gmail.com	0475/548532
Stretching Grez 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mardi 13:00-14:00	STRG2	80	Monique Pazdera	monique.pazdera@gmail.com	0485/864513
Stretching Limal 1	① Centre sportif de Limal	mardi 8:50-9:50	STRL1	80	Suzy Wilson	swilson@skynet.be	0477/507471
Stretching Limal 2	① Centre sportif de Limal	mardi 9:55-10:55	STRL2	80	Suzy Wilson	swilson@skynet.be	0477/507471
Tai Chi Chuan Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mercredi 9:15-10:45	TAIG	155	Carine Courtain	carinecc59@gmail.com	0495/549432
Tai Chi Chuan Wavre	⑤ Herbatte	mardi 9:30-11:00	TAIW	155	Brigitte de Saint Moulin	desaintmoulinbrigitte@gmail.com	0471/332700
Tennis de Table Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	jeudi 9:30-11:30	TDTG	25	Jean-Claude Dehonin	dehoninjc@outlook.com	0491/526989
Tennis de Table Limal 1	① Centre sportif de Limal	lundi 14:00-16:30	TDTL1	25	Daniel Georges	nvanbeneden2008@gmail.com	010/418651
Tennis de Table Limal 2	① Centre sportif de Limal	mardi 14:00-16:30	TDTL2	25	José Leveau	jose.leveau@yahoo.fr	0499/321442
Tennis de Table Limal 3	① Centre sportif de Limal	vendredi 16:00-18:00	TDTL3	25	Pierre Charlier	Charlier.pierre@skynet.be	0475/677680
Tennis de Table Limal 4	① Centre sportif de Limal	jeudi 14:00-16:30	TDTL4	25	Alain Schwanen	a.schwanen@hotmail.com	0477/499928
Yoga sur chaise	⑤ Herbatte	mardi 11:15-12:15	YOCH	125	Patricia Vanhemelen	pat.vnhmln@gmail.com	0472/591802
Yoga Grez (doux) 1	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 14:00-15:00	YOG1	100	Nicole Simar	nicosimar@yahoo.fr	0499/987642
Yoga Grez 2	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	lundi 15:00-16:00	YOG2	100	Katie Decru	Katiedecru@gmail.com	0478/709368
Yoga Grez 3	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	mercredi 11:00-12:00	YOG3	100	Sophie Anthierens	sophie.etien@gmail.com	0473/618686
Yoga Village Expo Limal 1	⑬ Centre sportif du VillagExpo	mercredi 10:00-11:00	YOY1	100	Régine Timmermans	reginemommer@hotmail.com	0479/413436
Yoga Village Expo Limal 2	⑬ Centre sportif du VillagExpo	mercredi 11:00-12:00	YOY2	100	Régine Timmermans	reginemommer@hotmail.com	0479/413436
Yoga Pilates Grez	② Hall omnisports de Grez-Doiceau	Jeudi 11:00-12:00	YOPG	95	Bernadette Vanbever	bernavanbever@gmail.com	0476/ 248772
Yoga Pilates Limal	① Centre sportif de Limal	Jeudi 09:30-10:30	YOPL	95	Anne-Marie Mincke	ammincke@gmail.com	0479/ 709162
Zumba Gold	① Centre sportif de Limal	jeudi 16:00-17:00	ZUM	80	Danielle Demortier	cauderlierdan@gmail.com	0476/642679