

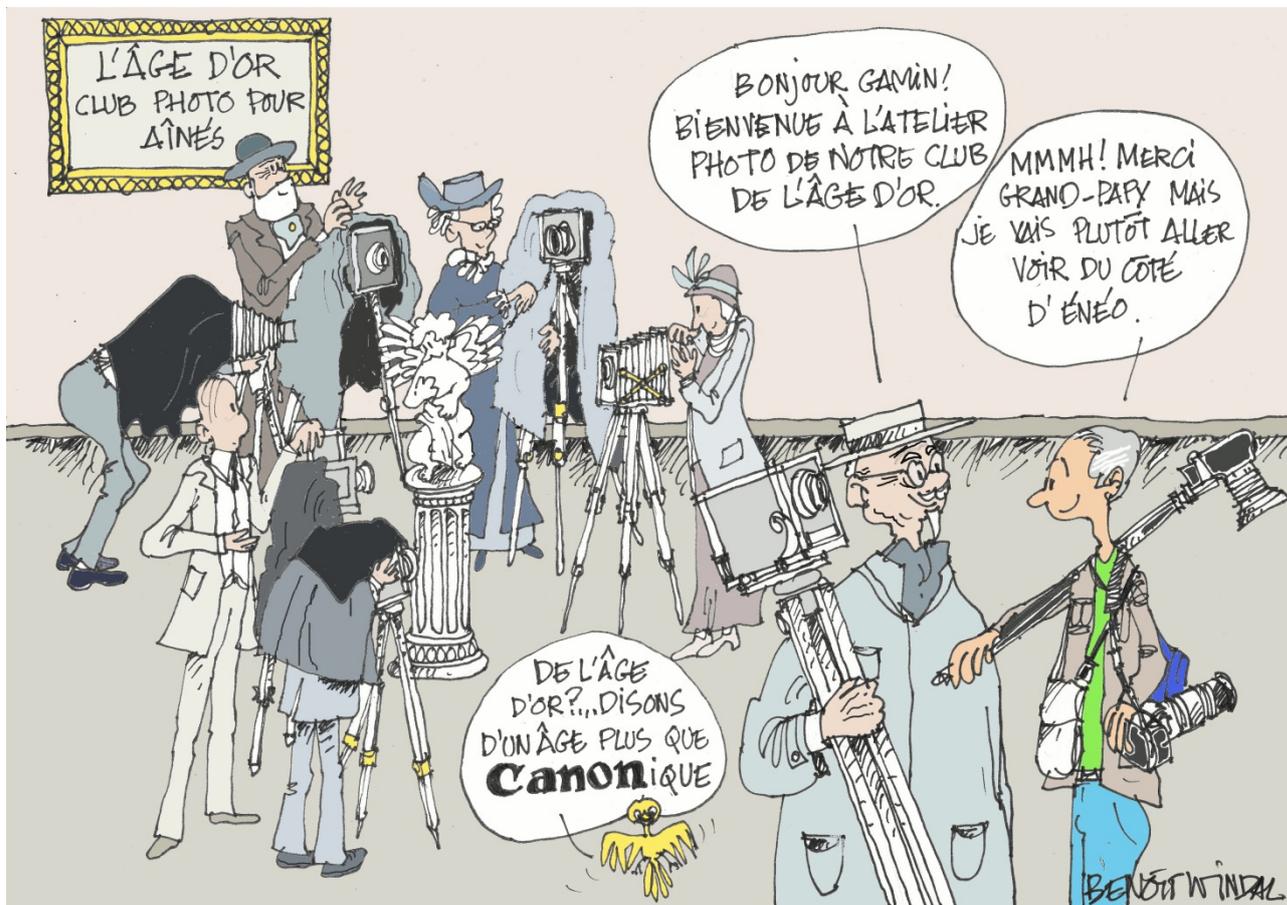


# MacaZ



Bulletin trimestriel du groupement local de Wavre et de Grez-Doiceau

N°59 Septembre – Octobre – Novembre 2019



# Sommaire

<b>LE MOT DU PRÉSIDENT .....</b>	<b>3</b>
<b>1. L'ACTUALITÉ .....</b>	<b>3</b>
1.1. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE .....	3
1.2. LE DÎNER DES SPORTIFS ET DES CULTURELS .....	4
<b>2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE .....</b>	<b>4</b>
A. JOURNÉE À WÉRIS ET DURBUY .....	4
B. LESSINES ET LES CARRIÈRES DE QUENAST.....	6
C. AIX-LA-CHAPELLE.....	7
<b>3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS .....</b>	<b>9</b>
3.1 ACTIVITÉS SPORTIVES .....	9
3.1.1 <i>La « Balle au doigt » recrute !</i> .....	9
3.1.2 <i>C'était la fête à Viactive !</i> .....	9
3.1.3 <i>La danse en ligne</i> .....	9
3.1.4 <i>Résultats en tennis de table</i> .....	10
3.1.5 <i>Le point sur les nouvelles activités</i> .....	10
3.2 ACTIVITÉS CULTURELLES.....	12
3.2.1 <i>Invitation à la formation de premiers secours</i> .....	12
3.2.2 <i>Le Genou : ses maux, ses remèdes</i> .....	12
3.2.3 <i>Remise à niveau du code de la route</i> .....	13
3.2.4 <i>Informatique</i> .....	13
3.2.5 <i>Table de conversation en ITALIEN</i> .....	13
3.3 ACTIVITÉS ARTISTIQUES .....	14
3.3.1 <i>Le mot de la vice-présidente</i> .....	14
3.3.2 <i>Atelier Tricot</i> .....	14
<b>4. DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE .....</b>	<b>15</b>
<b>5. NOUVELLES DE NOS MEMBRES .....</b>	<b>15</b>
<b>6. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE.....</b>	<b>16</b>
<b>DATES À RETENIR .....</b>	<b>17</b>
<b>COTISATIONS ET ACTIVITÉS PERMANENTES – PROGRAMME 2019-2020 .....</b>	<b>18</b>

## Le mot du président

Bien chers membres,

Cet été 2019 a été chaud, vraiment très chaud...par moments et dès la réception de ce Maca Z 59, vous penserez, je l'espère à votre rentrée – tempérée !!! - « énéo » ; vous penserez à vous réinscrire à vos activités habituelles, à en essayer d'autre(s), pourquoi pas, et cela afin de sauvegarder, voire améliorer votre forme physique, votre punch, votre bien-être général.

Non à l'oisiveté, oui à la convivialité en ayant à l'esprit les « Valeurs Fondamentales » prônées par notre association, à savoir :

**Respect de la dignité de tout être humain**  
**Solidarité responsable**  
**Citoyenneté active**

Cela étant, je souhaite aux nouveaux membres la bienvenue et à chacun-e une année académique 2019-2020 vraiment agréable et vraiment super !

Très cordialement.

Roger Courtois Président énéo Wavre – Grez-Doiceau

## 1. L'actualité

### 1.1. Assemblée Générale Annuelle

Le comité de gestion d'énéo Wavre – Grez vous invite le jeudi 26 septembre prochain à l'Assemblée Générale qui se déroulera à la salle Jules Collette, 16 rue des Combattants à Bierges, de 10h30 à 12h30.

Vous présenter le bilan de l'année écoulée, envisager le futur et ses nouvelles perspectives, répondre à vos questions et enfin partager le verre de l'AMITIE : tel est le but de cette assemblée.

En septembre 2018, ce fut pour le « staff énéo » un étonnement, mais aussi un réel plaisir que de vous voir présents à cette A.G. en plus grand nombre que par le passé.

De plus, la présentation originale de notre secrétaire Marc Roose joignant l'humour à la rigueur a ajouté une note vraiment délassante à cet évènement, prélude agréable au « verre de l'amitié ». Donc, chers ami-e-s, bien cordialement et avec le souhait de vous rencontrer encore plus nombreux... le 26 septembre.

Roger Courtois

RAPPEL : nous cherchons des membres intéressé-e-s à reprendre le flambeau pour la prochaine saison. Plusieurs postes seront à renouveler à l'assemblée de **2020** ! Sans compter sur le poste de vice-président-e des activités culturelles !

En 2020, il nous faudra trouver un-e responsable pour la vice-présidence des sports, pour le secrétariat et pour la trésorerie !

Ce serait idéal de profiter de cette saison pour petit à petit transmettre le flambeau !

## 1.2. Le dîner des Sportifs et des Culturels

Chaque année, généralement en mars, nous organisons un dîner réunissant les « sportifs » et les « culturels » de notre association ; les « artistes » profitent eux de leur exposition annuelle pour fêter leur inauguration par un repas.

Ce repas réunit tous les sportifs et culturels alors que beaucoup d'activités ont leur rencontre (diner ou autre...) spécifique. Dans l'esprit énéo, cette occasion doit nous permettre de rencontrer les « autres » !

Devons-nous garder cette tradition ?

Vous trouverez en annexe une feuille pour un sondage de votre avis sur ce sujet !

Ayez l'amabilité de la remplir et de la remettre à votre animateur-trice.

## 2. Nos propositions pour le trimestre

### A. Journée à Wéris et Durbuy

Le jeudi 12 septembre, la **journée à Wéris et Durbuy**, est réservée en priorité aux marcheurs mais aussi aux non marcheurs selon les disponibilités du car (il y aura sûrement de la place).

#### Les mégalithes de Wéris.



Au sens strict et archéologique du terme, un mégalithe est un monument constitué d'une ou de plusieurs pierres de grande dimension érigé sans l'aide de mortier ni de ciment ; les menhirs, pierres dressées plantées verticalement en terre (plusieurs fonctions : bornes de limite ou indicatrices, stèles commémoratives) et les dolmens, tables de pierres horizontales posées sur des piliers.

Ce sont des chambres mortuaires, parfois collectives et recouvertes d'un tumulus.

Le nom Wéris est d'origine celte ; il signifie « poste d'observation ». Menhir vient du breton et veut dire pierre longue et dolmen, table de pierre.

La construction de tels monuments formés de blocs de pierre pesant plusieurs dizaines de

tonnes et provenant parfois de très loin, suppose une organisation sociale très évoluée. Le champ mégalithique de Wéris s'étire sur environ 8 km de long et 300 m de large. La période de construction est la première moitié du III<sup>ème</sup> millénaire avant notre ère (fin du néolithique, période de la préhistoire qui a vu l'homme devenir sédentaire et pratiquer l'élevage et l'agriculture).

Les allées couvertes de Wéris présentent des similitudes avec celles du bassin parisien et de la Haute-Westphalie en Allemagne. Ce qui donnerait au site de Wéris un rôle de trait d'union entre divers courants culturels de la préhistoire en Europe.

Ces témoins spectaculaires que nous ont laissés nos ancêtres de la préhistoire ne doivent rien aux Gaulois qui n'ont vécu que bien longtemps après l'érection de ces monuments (n'en déplaise aux amateurs de bandes dessinées).

Le champ mégalithique de Wéris possède deux dolmens et une trentaine de menhirs. Ils s'égrènent en alignement sur la Calestienne, un plateau fertile qui s'étire entre la Famenne et l'Ardenne.

### L'église de Wéris

L'église de Wéris est dans l'ensemble de style roman. Elle fut édifée au XI<sup>ème</sup> siècle selon un plan basilical, c'est-à-dire rectangulaire, avec des matériaux locaux : grès, calcaire et poudingue. L'édifice religieux subit plusieurs transformations dont les principales datent des XVI, XVIII et XX<sup>èmes</sup> siècles; de l'époque romane elle conserve une tour massive de 14 m de hauteur, la nef centrale et un chœur terminé par une abside semi-circulaire.

A proximité de l'Eglise se trouve un imposant bâtiment qui était sans doute la demeure des seigneurs de l'endroit. La chapelle du XVI<sup>ème</sup> siècle, ajoutée à la tour, est aussi appelée chapelle seigneuriale. Un de ses murs portait autrefois une fresque représentant un couple de nobles en prière : ce devait être l'oratoire privé des Seigneurs du lieu.

### Organisation de la journée :

Le matin, visite de l'Eglise de Wéris (ou pour ceux qui le préfèrent, il y a un très beau petit musée préhistorique à côté de l'office du tourisme, prix : 1,5 €). Nous irons en car pour voir le plus beau monument mégalithique ; ensuite les marcheurs iront voir un second monument situé à 1,5km. Toujours avec des guides professionnels.

Nous irons au restaurant en plein centre de Durbuy. Menu : toast au fromage de chèvre, salade et crème légère au miel. Plat : truite meunière de nos Ardennes (en filets), beurre noisette ou vol au vent, frites et salade ; tout cela suivi d'un flan aux poires caramélisé. Plus une boisson comprise.

L'après-midi, Marcel nous aura préparé une marche d'environ 6km (bien sûr facultative). Les non-marcheurs pourront se balader dans Durbuy ou visiter le parc des topiaires ou les boutiques.

La journée se terminera comme toujours par le verre de l'amitié.

**Le prix de cette excursion est de 53€ à verser sur le compte d'énéo en mettant en communication la référence DUR, votre nom et le numéro de votre GSM.** Celui-ci m'est utile au cas où vous ne seriez pas au départ : je peux alors vous téléphoner et le car attend quelques minutes.

**Pourriez-vous effectuer le paiement avant le 1<sup>er</sup> septembre :** cela m'évitera de faire de

nombreux rappels par téléphone. **Rendez-vous au centre sportif de Basse-Wavre à 8h et départ à 8h15 précises. Retour vers 19h30.**

Christine Dupaix-Moulin.

## **B. Lessines et les carrières de Quenast.**

Le vendredi 20 septembre, ***l'hôpital Notre Dame à la Rose à Lessines et les carrières de Quenast.***

### L'Hôpital.

Il fut fondé en 1242 par le seigneur de la ville, Arnould IV d'Audenaerde et son épouse Alix de Rosoit, noble princesse originaire de la hiérarchie française, et riche héritière. Il fut confié à des religieux et il fonctionna jusqu'en 1980.

Arnould IV, au soir de sa vie, fait inscrire dans son testament d'importantes sommes d'argent en faveur des pauvres, des mendiants et des démunis.

Après son décès, son épouse fonde une institution pieuse qui se consacrera à l'accueil et aux soins des pauvres indigents de la ville et des alentours. En 1246, Alix de Rosoit installe à Lessines des frères qui s'occupent du travail à la ferme et des sœurs augustines à qui on confie la garde et les soins aux malades.

Au cours des siècles, l'hôpital va voir ses bâtiments transformés afin d'offrir des espaces mieux adaptés à la vie hospitalière.

Du XVI<sup>ième</sup> au XVIII<sup>ième</sup> siècle, le bâtiment principal évolue : ajouts dans les styles Renaissance flamand et gothique tardif (pour les cloîtres).

A la Révolution française, c'est la ville qui prend à sa charge la gestion de l'Hôpital.

Au XIX<sup>ième</sup> siècle, à la suite du développement pris par l'exploitation des carrières de porphyre local, l'hôpital doit faire face à une demande de soins importante : nombreux ouvriers carriers accidentés. Beaucoup de salles supplémentaires doivent être ajoutées.

Par la suite du personnel laïc fit son entrée dans l'établissement (infirmières, aides-soignantes, et personnel d'entretien). La communauté religieuse jouera un rôle prépondérant jusqu'en 1980, date à laquelle les derniers patients quittent l'hôpital devenu depuis une gériatrie.

### Les carrières de porphyre à Quenast.

Ce sont les plus importantes carrières à ciel ouvert d'Europe avec une superficie de 140 hectares et, par endroits, une profondeur de 125 m.

Depuis le XVII<sup>ième</sup> siècle, on y extrait le porphyre, pierre d'origine volcanique.

A l'origine, le porphyre était exploité dans la région par les habitants du village pour leur usage personnel. La roche extraite est très dure et servait traditionnellement à la confection des célèbres pavés routiers belges. A l'heure actuelle le porphyre est destiné au ballast des chemins de fer et du TGV.

Les carrières ont profondément marqué le paysage et l'architecture rebecquois. Les terrils forment des collines boisées au pied desquelles on trouve encore de nos jours des maisons ouvrières avec une architecture typique utilisant la pierre locale.

Rendez-vous au centre sportif de Basse-Wavre à 8h15 et départ à 8h30 précises. Le retour est prévu vers 19h.

Le prix de cette excursion est de **59€** à verser sur le compte d'énéo en y indiquant dans la communication la référence **LES**, votre **nom** et le numéro de votre **GSM**. Celui-ci m'est utile au cas où vous ne seriez pas au départ : je peux alors vous téléphoner et le car attend quelques minutes. **Pourriez-vous effectuer votre paiement pour le 12 septembre au plus tard** : cela m'évitera de nombreux rappels par téléphone.

A notre retour, nous irons boire un verre tous ensemble au centre sportif de Wavre.

Christine Dumoulin

### C. Aix-la-Chapelle

Le jeudi 12 décembre, **Aix-la-Chapelle** : visite guidée de la vieille ville, repas et après-midi libre pour le marché de Noël.

#### Aix-la-Chapelle.

C'est une ville de cure réputée dont les sources d'eaux chaudes étaient déjà connues des Celtes. Lieu de préférence de Charlemagne qui en fit la capitale de l'Empire Franc, elle possède une magnifique cathédrale.

Elle se situe au point de jonction des frontières belge, allemande et hollandaise.

Son histoire remonte bien avant Charlemagne au VIII<sup>ème</sup> siècle : les soldats de l'Empire Romain appréciaient déjà ses thermes au 1<sup>er</sup> siècle. La ville s'appelait alors Aquis Grana.

La vieille ville d'Aix invite ses visiteurs aux flâneries. Vous découvrirez ses ruelles étroites et ses places historiques.

Dans la ville moderne, vous y verrez de jolies maisons bourgeoises anciennes, de nombreuses fontaines de différentes époques, de magnifiques statues en bronze.

Vous entendrez des histoires autour de la Cathédrale et de l'Hôtel de ville. Il date du 14<sup>ème</sup> siècle et fut érigé sur les fondements du palais carolingien de Charlemagne. Celui-ci fut le premier à y faire des fêtes somptueuses.

#### Charlemagne.

Du latin Carolus Magnus (Charles le Grand), il est né à une date inconnue (soit 742, 747 ou 748). Il est mort à Aix en 814. Il fut le roi des Francs et Empereur. Il appartient à la dynastie des Carolingiens. Il est le fils de Pépin de Bref et de Berthe au grand pied. Il fut couronné à Rome par le pape Léon III le 25 décembre 800. Pendant son règne, il agrandit considérablement son royaume.

#### La Cathédrale.



La cathédrale est le bâtiment le plus connu d'Allemagne. Elle est vieille de plus de 1.200 ans. Vous y verrez la sépulture de Charlemagne. C'est le

lieu de couronnement de 30 rois allemands. Elle attire plus d'un million de visiteurs par an. En 1978, elle fut le premier monument allemand à être classé au patrimoine mondial de l'Unesco.

Elle est située au centre de la vieille ville Elle fut érigée au VIII<sup>ième</sup> siècle. Le trésor de la cathédrale est le trésor ecclésiastique le plus riche et le plus important du Nord des Alpes. Le matin, visite guidée de la vieille ville (2 guides) mais pas l'intérieur de la cathédrale.

Repas dans un restaurant tout proche du centre (plat et dessert).

Après-midi libre pour le marché de Noël.

Rendez-vous au centre sportif de Basse-Wavre à 7h45 et départ à 8h précise. Retour vers 19h30. Le prix de cette excursion est de **50€** à verser sur le compte d'énéo avec dans la communication, la référence **AIX**, votre **nom** et le numéro de votre **GSM**. Celui-ci m'est utile au cas où vous ne seriez pas au départ. Je peux alors vous téléphoner et le car attend quelques minutes.

!!! Gardez bien votre GSM allumé en fin de journée, au moment de vous rendre au rendez-vous pour le car : il faut que je puisse vous joindre si vous n'êtes pas là. Le mien est le 0478488491.

**Pourriez-vous effectuer le paiement avant le 10 décembre** : cela m'évitera de faire de nombreux rappels par téléphone.

A notre retour, nous irons boire un verre tous ensemble, au centre sportif.

Christine Dupaix-Moulin.

#### VOTRE ATTENTION pour ces excursions:

- primo en cas d'empêchement, pas de remboursement : vous devez vous trouver un remplaçant.
- secundo : vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez le soir au 010 401734 ou 0478488491; ceci afin d'éviter des problèmes qui se sont produits précédemment : un incident technique est toujours possible, avec comme conséquence que je ne sois pas informée de votre inscription par virement. Donc, d'abord me téléphoner et, après mon accord, vous effectuez votre paiement.
- pendant l'excursion, je prendrai des photos des sites que nous visiterons et de vous au restaurant. Vous pourrez les voir sur le site d'énéo quelques jours plus tard. Si des personnes ne désirent pas figurer sur les photos, merci de me le dire au départ, dans le car.

## **3. Nouvelles des activités**

### **3.1 Activités sportives**

#### **3.1.1 La « Balle au doigt » recrute !**

Sportifs, sportives, venez rejoindre notre équipe de net-volley. Elle a besoin de vous pour renforcer son effectif. Le net-volley ? Pour faire simple, c'est du volley adapté aux 50+. La première balle, à chaque passage du filet, est rattrapée dans les deux mains (ce n'est pas une obligation, mais c'est plus facile) et, ensuite, on fait trois passes type volley avant de renvoyer la balle dans le camp adverse. Si vous êtes tenté(e)s par ce sport - il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué -, venez faire un essai le mercredi matin de 10h30 à 11h30 dans la grande salle du centre sportif de Limal. C'est avec plaisir et convivialité que l'équipe la « Balle au doigt » vous accueillera. Nous vous attendons !!!

André Verhasselt, animateur net-volley. 010 226 221

#### **3.1.2 C'était la fête à Viactive !**

Le jeudi 13 juin de cette année de grâce 2019, nous nous sommes tous réunis avec nos mets délicieux, préparés avec amour, chez Marie-Eve, une de nos animatrices. Des plats à faire pâlir les meilleurs chefs-coqs ! Beaux et bons à la fois, en abondance !

Pas de limite dans le temps, de la place pour tout le monde, les conjoints étaient les bienvenus, une photographe déchaînée, des boissons à volonté, et le tout pour ... juste un peu de préparation par chacun, chacune.

La bonne humeur était au rendez-vous, le groupe est de plus en plus soudé et sympa. Claudine, notre initiatrice de Viactive, nous avait rejoints.

MERCI donc mille fois à tous et toutes pour ces merveilleux moments de convivialité, de bonne humeur, de rire, de joie.

Vive le jeudi 05 septembre prochain pour recommencer à bouger ensemble, ça fait un bien fou !

Les Viactivé-e-s de Wavre-Grez.

#### **3.1.3 La danse en ligne**

Le dimanche 2 juin (30° au thermomètre) la cafétéria du centre sportif de Grez-Doiceau était en fête.

Le groupe de "danse en ligne " y organisait son premier " Thé dansant."

Une cinquantaine de personnes ont dansé au rythme des musiques actuelles.

La bonne ambiance et l'énergie du groupe nous ont fait passer une après-midi chaude et agréable. Notre professeure Marlène et son mari Dany enchaînaient musiques et chorégraphies connues. C'était super et à refaire !

Dubois Christiane – 010 41 85 16

### 3.1.4 Résultats en tennis de table

Le mardi 4 juin, notre sélection de 10 joueurs, a été invitée, par le club des « Petites Raquettes » de Châtelet, à disputer un tournoi spécial appelé Tournoi Pêle-Mêle. Il s'agissait d'une rencontre de 40 joueurs, 20 de Châtelet, 10 de Auvélais et 10 de Wavre-Grez-Doiceau, pour 11 rencontres en double, dont le partenaire, qui changeait à chaque match, était tiré au sort. Les rencontres se jouant en 2 sets gagnants.

Voici les résultats de nos 10 joueurs, par ordre alphabétique, en nombre de victoires :

Berger Martine	4 sur 11
Buelens Henri	6 sur 11
Buyck Daniel	5 sur 11
Daoust Alain	7 sur 11
Denis Gilbert	5 sur 11
Gramme Jean-Pierre	9 sur 11
Hendrieckx	1 sur 11
Meyer Daniel	6 sur 11
Rommelaere Alain	9 sur 11
Villers Chritiane	10 sur 11

Cette formule de jeu, très originale, a donné entière satisfaction à tous les participants.

Nous avons tous passé un agréable après-midi et ce, après un petit diner « light » qui consistait en une lasagne bolognaise maison.

Comme toujours à Châtelet, l'accueil a été très sympathique et il est certain que l'année prochaine nous serons prêts à remettre cela.

Encore un grand bravo aux membres de notre équipe qui a fait bien mieux que de se défendre.

Sportivement vôtre,

Henri (TDT 2)

### 3.1.5 Le point sur les nouvelles activités



- Pleine conscience PLC

16 personnes se sont inscrites pour participer à cette série de 10 séances ; qui se donneront le vendredi de 10h45 à 12h00 au Hall des Sports de Grez. Les dates : 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12 & 13/12. Les autres intéressé-e-s seront contacté-e-s lorsqu'une nouvelle série sera proposée.

- Danse en ligne **DANS2**

Le second cours débutera le lundi 9 septembre de 11h00 à 12h00 au Hall des Sports de Grez. Mais il est destiné à de nouveaux danseurs car l'activité actuelle a permis aux danseurs d'acquérir une base tandis que les nouveaux candidats devront partir du début. Pour rappel, inscrivez-vous auprès de l'animatrice C. Dubois 010 41 84 05.

- YOGA – YOL7

Le cours de yoga du vendredi qui se donnait au CFS va être relancé avec un nouveau professeur. Que les inscrits du cours précédent s'inscrivent à nouveau et des places sont disponibles pour de nouveaux candidats. Inscrivez-vous auprès de l'animatrice J. Pinchart 0487 88 86 33. Le cours se donnera de 9h15 à 10h15 au CFS.

- Tennis de table **TDT4**

Une nouvelle session s'ouvrira le MARDI 10 septembre après-midi de 14h à 16H30 au C.S. de Limal. Actuellement 7 personnes sont déjà intéressées ! Si vous êtes à la recherche d'une participation au TDT, et vu que les actuelles sessions sont complètes, c'est le moment de vous inscrire...

Même tarif que les autres séances : 20€ - code TDT4



- Méditation en mouvement

Actuellement, seulement 4 personnes se sont inscrites... sur les 15 personnes intéressées. Nous ne pouvons dès lors pas lancer cette activité.

- STEP

13 personnes s'étaient intéressées à cette nouvelle activité très physique. Malheureusement, ce sport n'est pas trop recommandé pour les aînés, car il est souvent source de maux aux genoux, maux de dos, chutes, ... Donc, nous renonçons actuellement à cette activité ! Cependant, je poursuis la recherche du jour et heure pour un cours... et contacterai les éventuel-le-s intéressé-e-s.

- Tennis

Très peu de candidats (4) ont marqué leur intérêt... Nous n'avons donc pas poursuivi dans la recherche de création pour cette proposition. Pour les mordus, à titre indicatif, un court sur terrain couvert et extérieur est toujours possible au C.S. de Wavre ([www.laraquette.eu](http://www.laraquette.eu)). En extérieur, à Grez & Archennes, il existe un club qui utilise 2 terrains sur chaque site (voir [www.grez-tennis.be](http://www.grez-tennis.be)).

Baudouin Ectors

V-P Sports énéo Wavre-Grez – mail : [eneo-sports-wavre1@hotmail.be](mailto:eneo-sports-wavre1@hotmail.be)

## 3.2 Activités culturelles

### 3.2.1 Invitation à la formation de premiers secours

Cette formation proposée dans le Maca Z précédent, le numéro 58, se déroulera bien le lundi 21 octobre 2019 dans les locaux de la Mutuelle Chrétienne, rue Charles Sambon 24 1300 Wavre de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Durant l'interruption du midi, il vous est possible d'utiliser la - petite - cuisine pour vous préparer un café, un thé et cela pour agrémenter votre pique-nique.

La participation est de **45€** à verser sur le compte habituel BE 58 7955 5146 3779 d'énéo en mentionnant votre nom, prénom et en utilisant le code **SECOURS**.

Les membres de la Mutualité Chrétienne présents recevront une attestation qui leur permettra une intervention de 36€ de cette même mutuelle ; il est d'ailleurs possible que d'autres mutuelles interviennent également ; à vous de vous renseigner.

Inscription auprès de Roger Courtois : 010 225481 entre 18h30 et 20h, **et cela ATTENTION entre le 2 et 6 septembre ou entre le 22 et 30 septembre**

Il reste 5 places à ce jour.

Attention : le parking étant payant dans les environs de la M.C., je vous recommande de vous parquer tout près du Colruyt – av. des Princes et ... environs.

Roger Courtois

### 3.2.2 Le Genou : ses maux, ses remèdes

Par Didier Henne, Kinésithérapeute

Le genou unissant la cuisse à la jambe est une articulation complexe de par la diversité de son architecture anatomique.

Particulièrement sollicité lors de la pratique d'une activité sportive, professionnelle ou même domestique, il n'est pas rare que le genou, véritable charnière portante, soit le siège d'atteintes traumatiques, dégénératives et inflammatoires.

Après avoir décrit de façon très imagée la structure anatomique, le fonctionnement et les principales pathologies susceptibles d'atteindre cette articulation, nous aborderons les différents traitements classiques, naturels et chirurgicaux pouvant prévenir, solutionner, ou du moins améliorer les douleurs, pertes de mobilité et d'autonomie qui en résultent le plus souvent.

Si les problèmes de genou concernent tous les âges, l'exposé se focalisera principalement sur les pathologies rencontrées chez les personnes de plus de 50 ans et sortira, également, de la sphère purement médicale pour évoquer d'autres symboliques de cette articulation.

Cette conférence se tiendra le mardi 5 novembre 2019 à 14h30, dans la salle de l'Herbatte, chaussée de l'Herbatte 85 à 1300 Wavre ; elle sera suivie d'une tasse de café ou thé accompagnée de biscuits.

**INSCRIPTION** en téléphonant à Roger Courtois au 010 22 54 81 entre 18h30 et 20h. **et cela entre le 14 et le 31 octobre ; verser ensuite la somme de 5€** par participant-e au compte habituel d'énéo : BE58 7955 5146 3779 en indiquant votre nom, prénom et le code **GENOU**.

Roger Courtois

### 3.2.3 Remise à niveau du code de la route

Le code de la route a été modernisé. La police locale de Wavre nous reçoit en ses locaux pour nous présenter la nouvelle version.

Le conférencier abordera les principales modifications du code, les nouveaux panneaux de signalisation, les réglementations concernant les vélos électriques ainsi que des petits rappels des règles de conduite. Le tout sera présenté de manière ludique et sous forme d'échanges ou de questions-réponses.

Le but est de se tenir informé et se rafraîchir la mémoire sans stress ni examen à la sortie.

Lieu : Police Locale, chaussée de Louvain, 34, à Wavre.

Date : Jeudi 14 novembre 2019 à 14 h30.

Inscriptions auprès de Roger Courtois 010 225481 - entre 18h30 et 20h, entre le 14 et le 31 octobre 2019. Tarif **5€** - communication code **ROUTE** + **nom** à payer sur le compte énéo.

Francine Vandeveldé & Roger Courtois

### 3.2.4 Informatique

Débutant ou pas en informatique, énéo continuera de développer un partenariat avec l'EPN – pour rappel : Espace Public Numérique de Wavre, Av. Henri Lepage 5 / 1300 Wavre – les jeudis de 15h à 17h sous la direction de Monsieur Olivier Lepage

- INITIATION – RENFORCEMENT : les 3 premiers jeudis du mois.
- ATELIER - Résolution de problèmes personnels, ponctuels : le 4<sup>ème</sup> jeudi
- PROBLEME URGENT : Utiliser les « Accès Libres » proposées à l'EPN en contactant le responsable Monsieur Olivier LAPAGE au 010 23 76 27.

REMARQUE : En fonction de la demande et du nombre de participants, il serait possible de modifier la proposition :

- INITIATION – RENFORCEMENT : 2 jeudis par mois par exemple 1sem./2
- ATELIER : 2 jeudis par mois par exemple 1sem./2

REPRISE des séances : le jeudi 12 septembre 2019

Roger Courtois Animateur Informatique 010 22 54 81

### 3.2.5 Table de conversation en ITALIEN

Attention : Cette activité se déroulera le mercredi à la Maison des Aînés de **9h30 à 11h**, éventuellement 11h30, - contrairement à ce qui avait été annoncé dans le Maca Z 58 rubrique « Activités Culturelles » - et ceci sous la direction de Madame E. Evrard 0479 39 52 38.

### 3.3 Activités artistiques

#### 3.3.1 Le mot de la vice-présidente

Nous voici fin août et déjà, la rentrée pointe le bout de son nez. Finies les vacances mais d'autres plaisirs vous attendent comme tout simplement, se retrouver et recommencer tous ensemble les activités que vous avez peut-être un peu abandonnées pendant ces deux longs mois.

Comme vous en avez eu probablement quelques échos, cette année encore, votre 33<sup>ième</sup> exposition a été une vraie réussite. Nous avons reçu 815 visiteurs (100 de plus que l'année dernière). Tous enchantés. Que des félicitations SAUF une qui nous a d'ailleurs fait rire. Un petit garçon a écrit : « J'ai détesté ». Il avait certainement prévu une autre occupation et que celle-ci est tombée à l'eau.

Les dix jours d'exposition ont permis de comptabiliser 31 nouvelles inscriptions.

Encore un tout grand merci aux bénévoles qui se sont investis dans les différentes tâches. Sans eux, rien ne serait possible.

A très bientôt le plaisir de faire votre connaissance (en octobre) pour les nouveaux membres et de revoir les anciens.

Bonne rentrée à toutes et tous.

Annick Anthoon - Vice-Présidente des Activités artistiques

#### 3.3.2 Atelier Tricot

J'ai la passion du tricot et du crochet, je ne suis pas experte, mais je pratique ces activités depuis de très nombreuses années. Nous allons débiter une sixième année, et le succès de cette activité est grandissant : nous étions cinq au départ et, à ce jour, nous comptons vingt-cinq assidues ! Venues de tous horizons et d'âges différents, certaines débutantes et d'autres expertes. Vu les impératifs du quotidien, il est rare que nous soyons au complet : visites 'médicales', garde de petits-enfants,...

Nous partageons notre savoir, nous échangeons des modèles, des trucs et des astuces. Vous ne serez pas seule pour réaliser votre coup de cœur, et se retrouver ensemble est un réel plaisir. Nos rencontres sont amicales, conviviales et respectueuses de chacune, et nous attendons « le jour du tricot » avec impatience. A chaque saison, je dispose d'un large échantillon de nouveaux catalogues avec explications.

Notre activité se déroule les mardis de 10 à 12 H au centre Sportif de Limal.

Si l'envie de nous rejoindre vous tente, vous pouvez me contacter :

LARDINOIS Nadine, 010/22 66 65 ou 0479/019 871.

## **4. Du nouveau sur [www.eneowg.be](https://www.eneowg.be)**

Comme vous avez pu le constater, le site <https://www.eneowg.be> (\*) a été profondément remanié sur la forme cette année.

Mais, outre la forme, le fond recèle également quelques pépites que je vous invite à (re)découvrir :

- Plus de 5.000 photos visibles depuis "Toutes les photos", dont les récentes expositions des artistes, visite des kiosques à danser dans l'Avesnois et balade nature à Sart-Messire-Guillaume
- Toutes les illustrations des couvertures des MacaZ depuis le n° 18, fruits de l'imagination de Benoît Windal (cliquez sur "Les MacaZ")
- Depuis "Formulaires", il est maintenant possible, pour les nouveaux membres, de s'inscrire en ligne.

Cela va sans dire, mais cela va encore mieux en le disant : tous les formulaires d'inscription, d'aptitude, les programmes d'activités pour la prochaine saison, tout est à jour (s'il subsiste des erreurs, celles-ci sont bien involontaires !).

Merci à tou-te-s de votre fidélité au site et pour vos nombreux encouragements.

Jean-Pierre Ledure - [jp.ledure@eneowg.be](mailto:jp.ledure@eneowg.be)

(\*) Notez le <https> assurant une meilleure protection de nos données

## **5. Nouvelles de nos membres**

Nous regrettons de devoir vous informer du décès de

- Denyse MEUNIER, épouse de Francis Schildermans, tous deux des habitués de nos marches ; Denyse est décédée le 24 juillet.
- Hugo DERIDDER, joueur de badminton à Grez, est décédé ce 28 juillet. Son empathie et ses pointes d'humour positif nous manqueront.
- Anne-Marie DEPAUW, maman de Christine Moulin, organisatrice des excursions et animatrice de la balade ; Anne-Marie est décédée le 7 août.

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

## 6. Pour en rire et en sourire

Les parents d'un jeune garçon interrogent leur fils :

- Que veux-tu faire plus tard, Dimitri ?

Comme l'enfant ne répond pas, ils décident de procéder à un test et disposent sur une table quatre objets pour déterminer sur lequel il porte son choix. Il y a là une bouteille de vodka, une édition de la bible, un billet de 200 dollars et un magazine porno.

Le mari dit à sa femme :

- S'il choisit la vodka, ce sera un alcoolique. S'il prend la bible, il rentrera dans les ordres. S'il choisit l'argent, ce sera un homme d'affaires et s'il prend le magazine X, ce sera un voyou...

Le petit Dimitri arrive dans la pièce et regarde les quatre objets disposés sur la table. Il hésite quelques minutes et finalement les prend tous les quatre. Sa mère lève alors les yeux au ciel et s'exclame :

- Oh non ! Il veut se lancer en politique !

Un vieux couple se dispute...

Elle : « J'en ai marre que tu me reproches tout le temps d'être bavarde ! »

Lui : « Ecoute chérie, tu es quand même la seule femme que je connaisse qui ait attrapé un coup de soleil sur la langue cet été ! »

Logan discute avec son père dans le salon :

- « Mamie, elle est super gentille ! Elle cuisine super bien et raconte plein d'histoires ! Quand je serai grand, je voudrais me marier avec elle. »

Son père n'en revient pas et lui dit :

- « Non mais ça ne va pas ? Tu ne vas pas te marier avec ma mère ! »

- « Et pourquoi pas ? Tu t'es bien marié avec la mienne ! »

Pendant les vacances, Jacques a été piqué toute la journée par des moustiques. Le soir, en voyant des vers luisants, il s'exclame :

« Ah ! Les sales bêtes, les voilà maintenant qui nous cherchent avec des lanternes ! »

Un adjudant, s'adressant à ses bleus :

- Dans l'armée, on aura beau vous engueuler comme des chiens, c'est vous qui aurez toujours le dernier mot ! Et ce dernier, c'est : « A vos ordres ! »

« On ne perd rien à être poli, sauf sa place dans le métro. » *Tristan Bernard*

« On dit d'un accusé qu'il est cuit quand son avocat n'est pas cru. » *Pierre Dac*

## DATES À RETENIR

Jeudi 12/09/2019	Excursion à Wéris et Durbuy
Vendredi 20/09/2019	Visite de l'Hôpital à la Rose - Lessines
Lundi 07/10/2019	Journée sportive à Braine-l'Alleud
Lundi 21/10/2019	Formation 1er secours
<b>Jeudi 26/09/2019</b>	<b>ASSEMBLEE GENERALE</b>
Mardi 05/11/2019	Conférence « le genou »
Jeudi 14/11/2019	Mise à niveau code de la route
Mardi 3/12/2019	Diner des volontaires
Jeudi 12/12/2019	Excursion à Aix-la-Chapelle

**Prochain Maca Z (n° 60) : Décembre 2019 – Janvier & Février 2020.**

Il paraîtra fin **Novembre**

COMPTE ÉNÉO WAVRE – GREZ-DOICEAU : BE58 7955 5146 3779  
BIC : GKCCBEBB  
Adresse : Avenue Jean Hermant, 15 à 1330 RIXENSART

**MacaZ** est la revue trimestrielle 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.

**MacaZ Info** est la lettre d'information envoyée par e-mail (newsletter), entre les éditions du trimestriel MacaZ, lorsque l'actualité le rend souhaitable. Elle est envoyée aux membres qui ont renseigné une adresse e-mail au secrétaire du comité de gestion (secreneowg@yahoo.fr), à raison d'un seul e-mail par adresse.

**Le site** d'énéo-Wavre-Grez-Doiceau : [www.eneowg.be](http://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 des cotisations;
- 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

## **COTISATIONS et ACTIVITÉS PERMANENTES – Programme 2019-2020**

La cotisation inclut l'envoi trimestriel du magazine « MacaZ » par e-mail ou par la Poste et l'assurance couvrant les membres (accidents et responsabilité civile, sous réserve de remise d'un certificat médical d'aptitude pour les participants à une activité sportive).

### RENOUVELLEMENT DE COTISATION

	Montant	CODE
Membre	16 €	COT 1
Membre autre groupement énéo (**)	6 €	COT 3

### COTISATION NOUVEAUX MEMBRES

Inscription	AVANT le 31/12/2019 (*)	APRES le 31/12/2019	CODE
Membre	25 €	16 €	COT 11
Membre autre groupement énéo (**)	9 €	6 €	COT 31

(\*) Le montant de la cotisation « nouveau membre » à payer en cas d'inscription AVANT le 31/12 comprend une part de cotisation 2019 et la cotisation 2020.

(\*\*) La cotisation réduite pour les personnes qui sont déjà membres d'un autre groupement énéo ne s'applique que si elles paient, auprès de cet autre groupement, la cotisation au tarif normal et leur évite donc de payer deux fois certains frais comme ceux liés à l'assurance.

Pour nous faciliter la tâche, nous vous invitons à bien reprendre, dans la communication de votre virement, le(s) code(s) de la cotisation et du (des) minerval(s) ainsi que le nom des personnes auxquelles ils s'appliquent et à toujours utiliser le nom de jeune fille pour les femmes mariées.

**Exemple pratique :** Mr Pierre Colin veut s'inscrire au Badminton 1 et à la Pétanque, et son épouse (connue dans nos fichiers sous son nom de jeune fille Mireille Stiens) au Jeux de cartes, au Yoga 4 à Grez et la Balade.

Ils mentionnent: COLIN P. : COT1, BADL1, PET – STIENS M. : COT1, CART, YOG4, BAL = 141 €

Pas très compliqué avec un peu de bonne volonté ! Et tellement plus facile pour notre trésorier et notre secrétaire !  
compte énéo Wavre-Grez-Doiceau : BE58 7955 5146 3779

Bic : GKCCBEBB

adresse : Avenue Jean Hermant, 15 à 1330 Rixensart  
PROGRAMME DES ACTIVITES PERMANENTES 2019-2020

### ACTIVITES ARTISTIQUES

dénomination	lieu	horaire	min (€)	anim	anim tel
AQUM - Aquarelle mardi	Herbatte	mardi 9:00-12:00	100	Claudette Stroobant	0478/457790
AQUV - Aquarelle vendredi	Herbatte	vendredi 9:00-12:00	100	Annick Anthoon	010/657337
DESJE - Dessin jeudi	Herbatte	jeudi 9:00-12:00	65	Bruno De Monte	081/640511
DESLU - Dessin lundi	Herbatte	lundi 12:30-15:30	65	Bruno De Monte	081/640511
DESMA - Dessin mardi	Herbatte	mardi 12:30-15:30	65	Bruno De Monte	081/640511
FLO1 - Art Floral 1	CS Limal	1er vendredi 9:00-11:00	30	Jeanine Grandjean	010/223532
FLO2 - Art Floral 2	CS Limal	1er vendredi 11:00-13:00	30	Jeanine Grandjean	010/223532
FLO3 - Art Floral 3	CS Limal	3è vendredi 9:00-11:00	30	Marie-Christine Journe	010/844065
FLO4 - Art Floral 4	CS Limal	3è vendredi 11:00-13:00	30	Marie-Christine Journe	010/844065
FLO5 - Art Floral 5	CS Limal	2è vendredi 9:00-11:00	30	Marie-Hélène Nannetti	0493/194081
PHO1 - Atelier Photo 1	CS Grez-Doiceau	1er et 3è jeudi 14:00-16:00	20	Philippe Mareschal	010/450089
PHO2 - Atelier Photo 2	CS Grez-Doiceau	2è et 4è jeudi 14:00-16:00	20	Philippe Gysens	010/222678
PPALU - Peinture Pastel lundi	Herbatte	lundi 9:00-12:00	65	Françoise Mertens	0475/544606
PPAME - Peinture Pastel mercredi	Herbatte	mercredi 9:00-12:00	65	Patrick Vanderhaeghen	0473/637004
SCRAP1 - Scrapbooking 1	CS Limal	1er lundi 9:00-12:00	10	Martine Lefebvre	0498/638594
SCRAP2 - Scrapbooking 2	CS Limal	3è lundi 9:00-12:00	10	Marie-Claire Careme	02/6532702
TECH - Techniques variées	Herbatte	jeudi 12:30-15:30	55	Michel Thuin	010/811886
TRI - Tricot	CS Limal	mardi 10:00-12:00	5	Nadine Lardinois	010/226665

**ACTIVITES CULTURELLES**

dénomination	lieu	horaire	min (€)	anim	anim tel
BNAT1 - Balade découverte nature 1	variable	4x par an, lundi	15	Anne Barniche	010/416839
BNAT2 - Balade découverte nature 2	variable	4x par an, mardi	15	Anne Barniche	010/416839
BNAT3 - Balade découverte nature 3	variable	5x par an, mardi	15	Marc Roose	010/658405
BNAT4 - Balade découverte nature 4	variable	5x par an, vendredi	15	Marc Roose	010/658405
CART - Jeux de cartes	CS Limal	jeudi 14:00-18:00	5	Jean Coulonvaux	010/223613
CRI1 - Atelier d'écriture 1	CS Limal	2è et 4è jeudi 9:15-11:15	20	Nicole Legrand	0473/307097
INFOAT - Atelier informatique	EPN Wavre	4è jeudi 15:00-17:00	5	Roger Courtois	010/225481
INFOCO - Cours informatique	EPN Wavre	3 prem. jeudis 15:00-17:00	5	Roger Courtois	010/225481
ITA1 - Cours d'Italien 1	Maison des Aînés	mercredi 9:30-11:30	50	Badsha Rabbia	010/226568
JEUXG - Jeux de société Grez	Salle des Crayeux - Doiceau	jeudi 14:00-18:00	5	Monique Six	010/840276
JEUXL - Jeux de société Limal	CS Limal	vendredi 14:00-18:00	5	Janine Vannitsem	010/418583
PANG1 - Pratique de l'Anglais 1	CS Grez-Doiceau	lundi 9:30-11:30	65	Françoise Dubois	010/450029
PANG2 - Pratique de l'Anglais 2	CS Limal	mercredi 9:00-11:00	65	Françoise Dubois	010/450029
TCA1 - Table conversation Anglais 1	CS Limal	lundi 9:30-11:00	65	Jean-Marie Tremont	0485/317155
TCA2 - Table conversation Anglais 2	CS Limal	jeudi 11:30-13:00	65	Jean-Marie Tremont	0485/317155
TCA3 - Table conversation Anglais 3	CS Limal	mardi 13:30-15:00	65	Moira Fitzgerald	0476/281122
TCA4 - Table conversation Anglais 4	CS Limal	mardi 15:15 - 16:45	65	Carol Aslangul	0479/671782
TCI - Table de Conversation Italien	Maison des Aînés	mercredi 09:30-11:00	65	Eliane Evrard	0479/395238
WAL - Wallon conversation	CS Grez-Doiceau	dernier lundi 14:00-16:00	10	René Lebrun	010/226671

**Balade découverte nature** : chaque balade est organisée deux fois à des dates à préciser. **Guide Nature** des balades BNAT1 et BNAT2 : Noël De Keyzer – **Guides Nature** des balades BNAT3 et BNAT4 : Marie-Christine et Jean-François Misonne.

**ACTIVITES SPORTIVES**

dénomination	lieu	horaire	min (€)	anim	anim tel
ABIKA - Aquabike A	CFS Bierges	lundi 11:15-12:00	variable par trimestre voir animatrice	Christiane Villers	010/658405
ABIKB - Aquabike B	CFS Bierges	jeudi 10:30-11:15			
ABIKC - Aquabike C	CFS Bierges	jeudi 11:15-12:00			
ABIKD - Aquabike D	CFS Bierges	vendredi 11:15-12:00			
ABIKE - Aquabike E	CFS Bierges	lundi 13:15-14:00			
AGYA - Aquagym Gr A	Promosports Wavre	lundi 10:15-11:00		Christiane Villers	010/658405
AGYB - Aquagym Gr B	Promosports Wavre	lundi 11:00-11:45			
AGYC - Aquagym Gr C	Promosports Wavre	jeudi 10:45-11:30			
AGYD - Aquagym Gr D	Promosports Wavre	jeudi 13:45-14:30			
AGYE - Aquagym Gr E	Promosports Wavre	jeudi 14:30-15:15			
AGYF - Aquagym Gr F	Promosports Wavre	vendredi 11:00-11:45			
AGYG - Aquagym Gr G	Aquacenter Céroux	mercredi 10:00-10:45			
AGYH - Aquagym Gr H	Aquacenter Céroux	jeudi 10:35-11:20			
AGYJ - Aquagym Gr J	MacaEau Wavre	mardi 8:30-9:15			
AGYK - Aquagym Gr K	MacaEau Wavre	vendredi 9:00-9:45			
AGYL - Aquagym Gr L	Promosports Wavre	lundi 13:15-14:00			
AGYM - Aquagym Gr M	Promosports Wavre	mercredi 9:45-10:30			
AGYN - Aquagym Gr N	Promosports Wavre	lundi 14:00-14:45			
AGYP - Aquagym Gr P	Promosports Wavre	lundi 9:30-10:15			

BADG4 - Badminton Grez 4	CS Grez Doiceau	vendredi 9:30-10:30	20	Alain Chang	010/246456
BADG5 - Badminton Grez 5	CS Grez Doiceau	vendredi 10:30-11:30	20		
BADG6 - Badminton Grez 6	CS Grez Doiceau	lundi 9:30-10:30	20		
BADG7 - Badminton Grez 7	CS Grez Doiceau	lundi 10:30-11:30	20	Filo Garrido	0478/447654
BADL1 - Badminton Limal 1	CS Limal	mercredi 8:30-9:30	20		
BADL2 - Badminton Limal 2	CS Limal	mercredi 9:30-10:30	20		
BADL3 - Badminton Limal 3	CS Limal	mercredi 10:30-11:30	20		
BAL - Balade	variable	départ mercredi 14:00	5	Christine Moulin	010/401734
CYCL - Cyclotourisme	variable	départ dimanche 9:30	5	André Mertens	010/413295
DANS - Danse en ligne	CS Grez-Doiceau	lundi 10:00-11:00	70	Christiane Dubois	0476/716342
DANS 2 - Danse en ligne 2	CS Grez-Doiceau	lundi 11:00-12:00	70	Christiane Dubois	0476/716342
GVIA1 - Gymnastique VIACTIVE 1	CS Grez-Doiceau	jeudi 10:00-11:00	35	Marie-Eve De Keyzer	0473/262837
GYDG - Gym douce Grez	CS Grez-Doiceau	mercredi 10:30-11:30	70	Marie-Charline Decremer	010/600427
GYDL - Gym douce Limal	CS Limal	mercredi 10:30-11:30	70	Marie-Claude Bougnet	010/226221
GYMG1 - Gym Grez 1	CS Grez-Doiceau	mercredi 9:30-10:30	70	Patricia Hubert	0497/776619
GYMJ1 - Gym Limal jeudi 1	CS Limal	jeudi 8:45-9:45	70	Nicole Walgraeve	010/402058
GYMJ2 - Gym Limal jeudi 2	CS Limal	jeudi 9:50-10:50	70	Nicole Walgraeve	010/402058
GYMMA - Gym Limal mardi	CS Limal	mardi 11:00-12:00	70	Christine Moulin	010/401734
MARS - Marche sportive	variable	départ mercredi 14:00	5	Rose-Marie Genin	010/650733
NETV - Net Volley	CS Limal	mercredi 10:30-11:30	20	André Verhasselt	010/226221
NOR1 - Marche nordique 1	variable	vendredi 9:30-12:00	15	André Mertens	010/413295
NOR2 - Marche nordique 2	variable	jeudi 9:30-12:00	15	Jean-Claude Briquemont	010/845660
PET - Pétanque	Pétanque Limaloise	mardi 14:00-18:00	20	Christiane Villers	010/658405
PIBAL1 - Pickle Ball 1	CS Grez-Doiceau	mardi 14:30-15:30	20	Alain Chang	010/246456
PIBAL2 - Pickle Ball 2	CS Grez-Doiceau	mardi 15:30-16:30	20	Alain Chang	010/246456
PILA - Pilates groupe A	CS Limal	mardi 15:00-16:00	120	Anne Declercq	0479/490498
PILB - Pilates groupe B	CS Grez-Doiceau	vendredi 9:30-10:30	120	Marie-Christine Wiard	0476/716342
PILC - Pilates groupe C	CS Grez-Doiceau	vendredi 10:30-11:30	120	Christiane Dubois	010/418516
PLC - Pleine Conscience (10 séances)	CS Grez-Doiceau	vendredi 14:00-16:00	85	à définir	
PRO - Promenade	variable	départ mercredi 14:00	5	René Lebrun	010/226671
RAN - Randonnée	variable	départ lundi 14:00	5	Christian De Keuleneer	0475/376397
SELF1 - Self-défense 1	CS Wavre	samedi 10:00-11:00	110	Jean-Claude Junion	0495/245152
SELF2 - Self-défense 2	CS Wavre	mardi 16:30-17:30	110	Jean-Claude Junion	0495/245152
SGAG1-Stretching global actif Grez 1	CS Grez-Doiceau	vendredi 14:30-15:30	70	Alain Guilloux	010/689013
SGAL1-Stretching global actif Limal 1	CFS Bierges	jeudi 11:00-12:00	70	Ngoc-Lan Truong	010/615207
SGAL2-Stretching global actif Limal 2	CFS Bierges	mardi 11:00-12:00	70	Ngoc-Lan Truong	010/615207
STRG - Stretching Grez	CS Grez-Doiceau	mardi 11:30-12:30	70	Christian Jacques-Hespel	0475/548532
STRL1 - Stretching Limal 1	CS Limal	mardi 8:50-9:50	70	Suzy Wilson	010/412982
STRL2 - Stretching Limal 2	CS Limal	mardi 9:55-10:55	70	Suzy Wilson	010/412982
TAI1 - Tai Chi Chuan 1	Herbatte	mardi 9:30-11:00	120	Nicole Rogier	010/613672
TAI2 - Tai Chi Chuan 2	CS Grez-Doiceau	mercredi 9:15-10:45	120	Michèle Douffet	0476/334040
TDT1 - Tennis de Table Limal Vendredi	CS Limal	vendredi 16:00-18:00	20	Marie-Claire Carême	02/6532702
TDT2 - Tennis de Table Limal lundi	CS Limal	lundi 14:00-16:30	20	Daniel Georges	010/418651
TDT3 - Tennis de Table Grez	CS Grez-Doiceau	jeudi 9:30-11:30	20	Jean-Claude Dehonin	010/418516
TDT4 - Tennis de Table Limal mardi	CS Limal	mardi 14:00-16:30		Alain Guilloux	010/689013

YAN - Yoga des Aînés	Herbatte	mardi 11:15-12:15	100	Martial Pesché	0478/461968
YOG1 - Yoga Grez 1	CS Grez-Doiceau	vendredi 9:30-10:30	70	Nicole Simar	0499/987642
YOG2 - Yoga Grez 2	CS Grez-Doiceau	vendredi 10:45-11:45	70	Dominique Graff	0477/676648
YOG3 - Yoga Grez 3	CS Grez-Doiceau	mardi 9:30-10:30	70	Janine Feneau	0475/674575
YOG4 - Yoga Grez 4	CS Grez-Doiceau	mardi 10:45-11:45	70	Janine Feneau	0475/674575
YOL5 - Yoga Bierges 5	CFS Bierges	mardi 13 :30-14 :30	70	Jacqueline Pinchart	0487/888633
YOL6 - Yoga Bierges 6	CFS Bierges	mardi 15:00-16:00	70	Jacqueline Pinchart	0487/888633
YOL7 - Yoga Bierges 7	CFS Bierges	vendredi 09:15-10:15	70	Jacqueline Pinchart	0487/888633
ZUM - Zumba Gold	CS Limal	mardi 14:00-15:00	70	Muriel Poffé	0478/388460

**Aquagym et Aquabike** : le minerval est payable par trimestre et varie en fonction du nombre de cours qui peut être différent selon le groupe lorsqu'il y a des jours fériés – Contacter l'animatrice pour plus d'informations.

**Attention**: pour les activités "itinérantes" (balade, promenade, randonnée, marche sportive, marche nordique, cyclotourisme), le lieu de rendez-vous pour le départ peut varier. Contactez l'animatrice ou l'animateur avant votre première participation!

**Pour le confort de tous, la majorité de ces activités prévoit un nombre maximum de participants.**

**Prenez donc TOUJOURS contact avec l'animatrice ou l'animateur AVANT de vous inscrire pour vérifier les disponibilités.**

### **ADRESSES DES LIEUX OÙ SE DÉROULENT LES ACTIVITÉS**

Centre Sportif Limal :	rue Charles Jaumotte 156 - Limal
Centre Sportif Grez Doiceau :	chaussée de Wavre 99 – Grez Doiceau
Centre Sportif Wavre :	avenue du Centre Sportif 22- Wavre
CFS Centre de Formation Sportive:	route Provinciale 225 – 1301 Bierges
Herbatte :	chaussée de l'Herbatte 85 - Wavre
Maison des Aînés:	avenue Henri Lepage 5 – 1300 Wavre
Pétanque Limaloise :	rue Bois l'Abbé 34 - Limal
EPN Wavre :	avenue Henri Lepage 5 - Wavre
Salle des Crayeux :	rue Joseph Decooman 31 - Doiceau
Promosport Center :	chaussée de Bruxelles 320 – Wavre
Aquacenter LLN Céroux :	rue du Bois des Rêves 55 – Ottignies LLN
Maca Eau :	avenue de Chèremont 49 – Wavre



**TOUTES LES INFOS ACTUALISEES SUR NOTRE SITE :**

**[www.eneowg.be](http://www.eneowg.be)**

notre site est régulièrement mis à jour, et vous y trouverez en outre de nombreuses photos.  
N'hésitez pas à le consulter !

Nous sommes aujourd'hui plus de 1.000 à pratiquer une activité sportive au sein de notre groupement.  
Avec la clé, autant de certificats d'aptitude et bon nombre de documents permettant d'obtenir une intervention de la mutuelle.

**Le certificat médical d'aptitude physique doit impérativement être rédigé sur le formulaire émis par énéo Sport et doit être daté après le 31 août 2019. Il peut être téléchargé à l'adresse :**

**<https://www.eneowg.be/wgd/formulaires/formulaires>**

Ces documents, s'ils sont mal ou insuffisamment complétés, posent pas mal de problèmes au secrétaire!  
**Nous nous permettons donc d'insister pour que tout document qui nous est transmis comporte toutes les indications nécessaires.**