

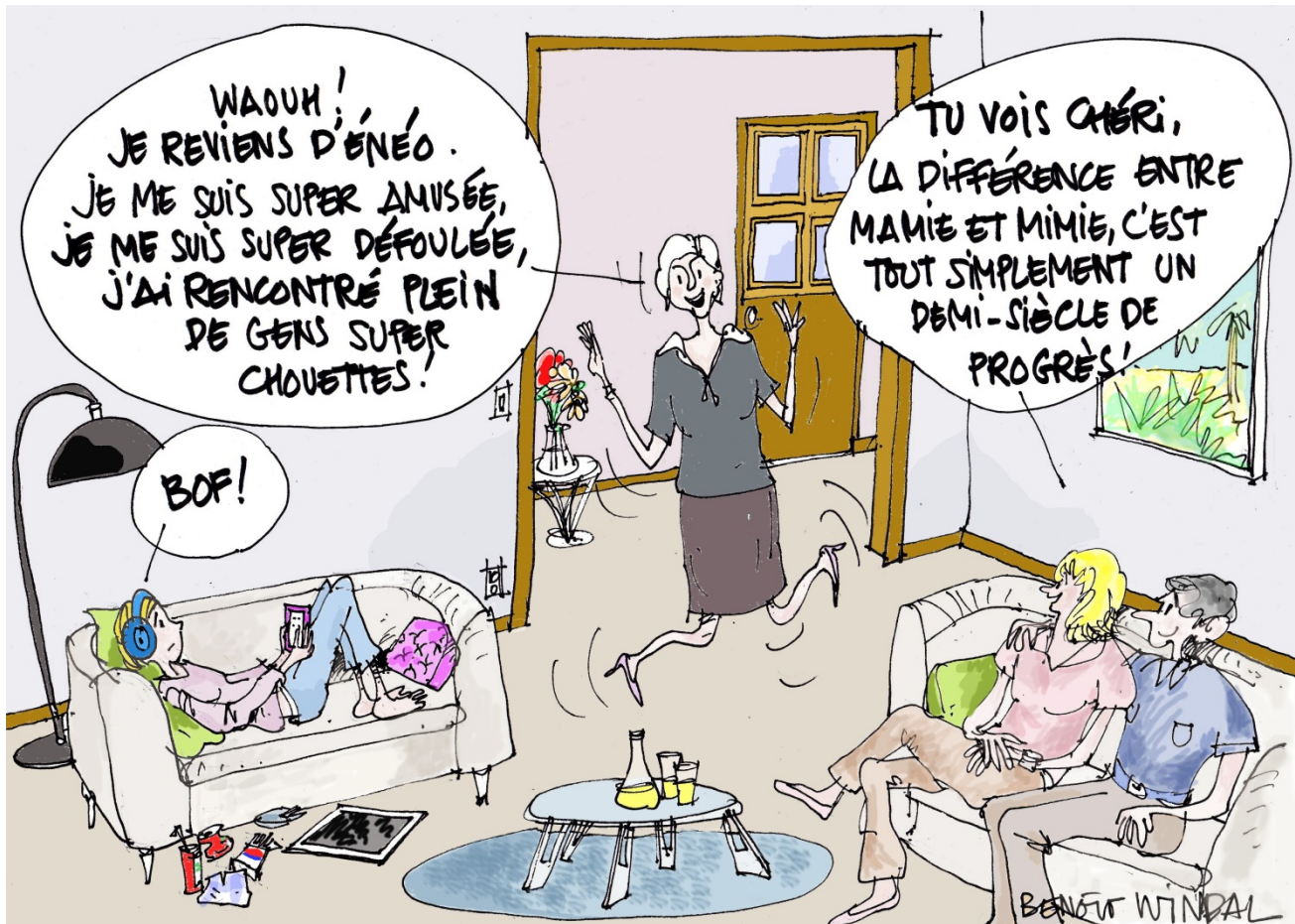


MacaZ



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

N°66 Décembre 2021



SOMMAIRE

LE MOT DU PRÉSIDENT	3
APPELS À CANDIDATURES	3
2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE	4
2.1 Excursion à Mons... ..	4
2.2 Entre fin avril et début juin : les Serres Royales et la RTBF.	5
2.2.1 <i>Les Serres Royales</i>	5
2.2.2 <i>La RTBF</i>	5
3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS	6
3.1 Cotisation et minerval	6
3.1.1 <i>DEFINITIONS</i>	6
3.1.2 <i>PAIEMENTS</i>	6
3.1.3 <i>MONTANT DES MINERVALS</i>	7
3.2 Activités sportives	8
3.2.1 <i>Certificat médical d'aptitude physique</i>	8
3.2.2 <i>Présentation d'un cours de Yoga-Pilates</i>	8
3.2.3 <i>Net-Volley</i>	9
3.2.4 <i>Fonctionnement Aquagym et aquabike</i>	9
3.3 Activités culturelles	10
3.3.1 <i>Informatique : rappel utile</i>	10
3.3.2 <i>Balades Nature</i>	11
4. NOUVELLES DE NOS MEMBRES	11
5. GLANÉ SUR LE WEB	12
6. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE	13
COTISATIONS ET MINERVALS	14
7. DATES À RETENIR	18

Le mot du président

2020 – 2021 – Covid 19 : des chiffres et des lettres ... mémorisés à tout jamais dans nos mémoires.

On a subi, on a dû adapter notre comportement, notre vie, notre attitude envers notre famille, nos amis de façon drastique et cela nous a fait mal durant de nombreux mois.

Et pourtant, je crois que nous ne sommes pas les plus à plaindre sur la planète « Terre » - de moins en moins bleue sans doute.

Les vaccins – tant décriés par certain-e-s – nous ont permis de retrouver !!! une vie quotidienne plus décontractée, plus conviviale, et petit à petit on pensait pouvoir « revivre comme avant ».

Petite ou grande utopie ! A vous de juger.

Puis, le CST s'est invité « en grande pompe » ; mais pas à pas, il fractionne notre société, ...notre énéo ; la peur de contracter le virus s'estompe, remplacée par la peur du gendarme !

Que devons-nous encore subir, supporter même dans un avenir proche ?

Mais, soyons optimistes, gardons la foi et l'espoir de voir renaître une nouvelle société plus juste, plus solidaire et à l'écoute de toutes et de tous.

Les fêtes de fin de l'année approchent à grands pas.

Que voilà une époque propice pour faire AUSSI un geste pour autrui, et AUSSI un geste pour la planète ; l'un et l'autre en ont bien besoin !

Quoi qu'il en soit, le comité de gestion se joint à moi pour vous souhaiter de tout cœur de très agréables moments et espère que cette année 2022 vous comblera d'un certain bonheur, à défaut d'un bonheur certain.

MEILLEURS VŒUX POUR 2022

Roger Courtois Président énéo Wavre – Grez-Doiceau

Appels à candidatures

Roger Courtois Président d'énéo et Annick Anthoon Vice-Présidente des Activités Artistiques, après 8 années de bons et loyaux services arrivent à la fin de leur 2^{ème} mandat et conformément aux statuts doivent donc être remplacés, ainsi que Rosalia Gullo, Vice-Présidente des Activités Culturelles. Bien que nous ayons reçu certaines candidatures, nous cherchons 3 membres pour assurer ces fonctions : promouvoir les idéaux propres à notre association, maintenir dans la mesure du possible les activités proposées, poursuivre le développement harmonieux d'énéo Wavre – Grez-Doiceau.

Ces nominations seront entérinées par le vote des membres énéo présents ou représentés à l'Assemblée Générale du 25 mars 2022.

Et rassurez-vous ce ne sont pas des fonctions insurmontables.

Si la fonction de vice-présidence des activités culturelles vous intéresse, si vous aimez les contacts et la convivialité, si vous pensez pouvoir apporter un plus, une note personnelle à l'ensemble de ces activités, manifestez-vous, renseignez-vous auprès de moi-même ou d'un autre membre du comité de gestion ... voir Maca Z 64 pages 5 et 6.

La mission de la vice-présidence des activités culturelles

- Prend en charge la coordination des activités culturelles et propose éventuellement de nouvelles activités.
- Organise les réunions rassemblant les animateurs-trices de ces activités, en rédige le procès-verbal et le transmet aux membres du comité.
- S'assure que les animateurs-trices gèrent correctement la liste des participant-e-s , possèdent les formulaires à utiliser en cas d'accident, signalent les changements pouvant survenir dans ces listes, dans les grilles des activités propres à ces activités culturelles et en informe le président et éventuellement les membres du comité de gestion.

Rien de bien compliqué... !

Si l'une de ces fonctions vous intéresse, si vous aimez les contacts et la convivialité, manifestez-vous, renseignez-vous auprès de Roger, d'Annick ou d'un autre membre du comité de gestion.

Bien cordialement.

Roger Courtois 010 225481 et Annick Anthoon 010 657337

2. Nos propositions pour le trimestre

2.1 Excursion à Mons...

Le jeudi 13 janvier nous visiterons Mons, ville fondée au VII^{ième} siècle.

La Collégiale Ste Waudru avec son patrimoine remarquable (entre autres ses verrières du XVI^{ième} siècle) ne nous échappera pas, ainsi que le château d'Havre et ses magnifiques jardins.

Nous plongerons au cœur de la très riche histoire de Mons de ses origines à nos jours. Voyez le descriptif sur www.eneowg.be

Renseignements pratiques :

ATTENTION : vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez au 010 40 17 34 ou 0478 488 491, le soir. Après mon accord, vous pouvez effectuer votre paiement. **Donc, d'abord me téléphoner et ensuite payer.**

Prix : **61€ à verser pour le 8 janvier au plus tard sur le compte d'énéo**, avec dans la communication, « **MON** », **vosre nom et le numéro de vosre GSM.**

Rendez-vous au Centre sportif de Basse-Wavre à 8h20 et départ à 8h35 précises. Le retour est prévu vers 18h30.

Ensuite : PROCÉDURE IDENTIQUE POUR TOUTES LES EXCURSIONS

Vosre GSM doit être allumé au moment du départ, cela me permet de vous atteindre si vous n'êtes pas là au moment du départ et le car peut attendre quelques minutes.

Ce prix comprend les guides, les entrées, le repas complet, le pourboire du chauffeur et le verre de l'amitié au retour.

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

2.2 Entre fin avril et début juin : les Serres Royales et la RTBF.

Vous pouvez me téléphoner vers le 20 avril pour connaître la date exacte (au 010 40 17 34 ou 0478 488 491, le soir) ou Rendez-vous dans le MacaZ 67 ou sur notre site www.eneowg.be

2.2.1 Les Serres Royales et leurs trésors, au cœur du Parc Royal, construites par l'architecte Alphonse Bala à l'initiative du Roi Léopold II.

2.2.2 La RTBF

En matière de radio diffusion, la Belgique fait figure de pionnière.

Sa formidable histoire nous sera contée par le menu. www.eneowg.be

Prix de cette double excursion : **57€ à verser sur le compte d'énéo** avec comme référence, « **BRU** », **vosre nom et le numéro de vosre GSM.**

Le rendez-vous est à 7h45 au centre sportif de Basse-Wavre, départ à 8h précises. Nous prendrons un verre tous ensemble en fin de journée. Le retour est prévu vers 18h.

ENSUITE : suivre la PROCÉDURE IDENTIQUE POUR TOUTES LES EXCURSIONS

Les photos que je prendrai durant l'excursion, seront visibles sur le site d'énéo-Wavre-Grez-Doiceau quelques jours après notre retour.

Si des personnes ne désirent pas figurer sur ces photos, merci de me le signaler dans le car.

Gardez bien le numéro de mon GSM sur vous au cas où vous devriez me contacter. 0478 488 491.

Christine Dupaix-Moulin

3. Nouvelles des activités

3.1 Cotisation et minerval

Vous trouverez, dans le présent Maca Z, le tableau des activités reprenant la cotisation et les minervals dus pour l'année 2022. Mais savez-vous exactement ce que représentent ces deux vocables ?

3.1.1 DEFINITIONS

3.1.1.1 Cotisation

énéo, en tant que mouvement social des aînés, défend notre cause en matière de fracture numérique, pension, fracture bancaire..., organise des visioconférences,... C'est un esprit de mouvement qui est renforcé grâce à vous et à votre cotisation.

Cette cotisation sert aussi à payer l'assurance (accidents et responsabilité civile) dont vous bénéficiez, les frais liés à l'impression et l'envoi du Maca Z et bien d'autres choses encore.

La cotisation est unique, indivisible et obligatoire pour participer à n'importe quelle activité, qu'elle soit artistique, culturelle ou sportive.

Elle s'élève pour tous les membres, anciens et nouveaux, à 16 € (COT1), quel que soit le moment de l'année auquel elle est payée.

Exception : Si vous payez déjà la cotisation auprès d'un autre groupement énéo, il suffit alors de payer à énéo Wavre Grez-Doiceau une participation aux frais de 6 € (PAF3)

3.1.1.2 Minerval

Après paiement de la cotisation, vous pouvez participer à une ou plusieurs activités proposées par énéo Wavre Grez-Doiceau. Pour chacune de ces activités, vous payez un minerval couvrant les frais relatifs à l'activité concernée (par exemple : location de la salle, rémunération du professeur,...)

3.1.2 PAIEMENTS

Le minerval sera payé en 2022 en une, deux ou trois fois. Il est donc très important de tenir compte des mentions A, S ou T reprises à côté du minerval dans le tableau.

- ✓ La mention **A** signifie que le minerval mentionné couvre la période du 1 janvier au 31 décembre 2022 (hors vacances scolaires). Après paiement, il ne faudra plus payer de minerval pour cette activité avant janvier 2023.

Dans cette catégorie, vous trouverez toutes les activités pour lesquelles le minerval annuel n'est pas très élevé (badminton, tennis de table,...) ainsi que les activités qui prévoient un minerval forfaitaire telles que la marche, le cyclisme, les jeux,...

- ✓ La mention **S** signifie que le minerval mentionné dans le tableau couvre la période du 1 janvier au 30 juin 2022.

Vous serez donc invités à payer fin août 2022 un complément de minerval pour couvrir la période du 29 août au 31 décembre 2022 (montants communiqués dans le Maca Z d'août 2022).

Vous trouverez dans cette catégorie les sports avec professeur ou les activités artistiques ou culturelles dont le minerval est plus élevé.

- ✓ La mention **T** signifie que le minerval mentionné dans le tableau couvre la période du 1 janvier au 31 mars 2022.

Vous serez donc invités à payer en 2022 un complément de minerval une deuxième fois fin mars pour la période du 1 avril au 30 juin 2022 et une troisième fois fin août pour couvrir la période du 29 août au 31 décembre 2022 (montants communiqués par l'animatrice ou dans le Maca Z d'août 2022).

Dans cette catégorie, vous trouverez uniquement l'aquagym et l'aquabike.

3.1.3 MONTANT DES MINERVALS

Le montant minimum du minerval annuel passe de 5 € à 7 € (marche, cyclisme, jeux de cartes, tricot,...).

Dans la toute grande majorité des autres cas, les coûts sont inférieurs à ceux payés pour la période du 1 septembre au 31 décembre 2021.

A titre d'exemples :

Pour le badminton, tennis de table,... le coût pour le dernier trimestre de 2021 était de 14 €. En 2022 il est de 25 € pour toute l'année 2022.

Pour la gymnastique, danse en ligne, stretching,..., vous avez payé 54 € pour le dernier trimestre 2021. Vous ne paierez que 50 € ou 60 € pour le premier semestre de 2022.

Les coûts sont plus ou moins identiques (mais pas supérieurs) pour les activités artistiques (sauf PHOTO- voir cas particuliers ci-après) , les activités culturelles, le yoga ou le self-défense.

Cas particuliers :

Les activités stretching SGAL2 et yoga YOG4 sont supprimées car le nombre de participants trop faible entraîne un déficit trop important. Les participants peuvent bien entendu s'inscrire dans les autres activités.

Le minerval de l'activité PHOTO augmente (mais reste relativement faible) car le nombre de participants est insuffisant, malgré le regroupement des deux anciens ateliers photos.

Les minervals des activités danse orientale (DANO) et yoga sur chaise (YAN) augmentent d'environ 10 %, car le nombre de participants est ici aussi insuffisant.

Pour la danse orientale, il s'agit d'une nouvelle activité depuis le 1^{er} septembre 2021 qui attirera certainement plus de participants quand elle sera mieux connue.

J'espère avoir répondu aux questions que vous vous posez et je vous souhaite une année 2022 pleine de bonheurs et de satisfactions et surtout en bonne santé.

Marlène DEPARADIS, Trésorière

3.2 Activités sportives

3.2.1 Certificat médical d'aptitude physique

Tout membre énéo inscrit à l'une des activités sportives doit rentrer un certificat médical d'aptitude physique pour permettre l'intervention éventuelle de l'assurance en cas d'accident.

Les certificats médicaux remplis et signés par le médecin traitant à partir du 1^{er} septembre 2021 sont valables jusqu'au 31 décembre 2022.

Les membres qui ont rentré pour 2021 un certificat médical signé par le médecin traitant avant le 1^{er} septembre 2021 doivent rentrer en janvier 2022 un nouveau certificat médical qui sera valable jusqu'au 31 décembre 2022, car la validité de leur certificat actuel expire le 31 décembre 2021.

3.2.2 Présentation d'un cours de Yoga-Pilates

Il s'agit d'une méthode qui mixe les vertus du yoga et la musculation spécifique du Pilates.

Elle vous propose un travail global du corps physique et psychique

Pourquoi regrouper les deux disciplines ?

Accessibles à tous, ces deux disciplines complémentaires, ont pour objectif de nous apporter la santé physique et psychique en rééquilibrant nos fonctions vitales et énergétiques.

Le Pilates sera réalisé en dynamique doux et le Yoga en statique.

Le Yoga-Pilates désankylose, lubrifie et assouplit les articulations.

Il équilibre, en renforçant nos chaînes musculaires, par l'alignement et l'auto-grandissement, mais aussi par un travail sur la sangle abdominale.

La concentration sur l'instant présent, la synchronisation de la respiration aux mouvements, la prise de conscience du lien entre le corps et le mental, l'alignement et le centrage, l'accueil et l'acceptation de ce qui est dans la bienveillance, seront des phrases clés.

Déroulement d'une séance :

Prise de conscience de la respiration.

Échauffement global du corps.

Postures debout, à quatre pattes, sur le ventre, assis ou en coucher dorsal.

Fin de séance par une relaxation ou une méditation.

Pour un meilleur contrôle et la protection du corps, certains exercices seront réalisés avec un petit ballon « paille », un élastique ou une brique.

« Le corps est le véhicule de l'âme, c'est donc dans le plus grand respect, que je prends soin de mon corps, pour donner à mon âme l'envie de l'habiter »

Nous n'avons pas encore fixé d'horaire, mais si vous êtes intéressés faites-le moi savoir : eneosportwg@gmail.com (Nicole Mallefait)

Pour tous renseignements complémentaires sur la méthode elle-même, vous pouvez contacter : Martine LALINNE 0478 59 69 83

3.2.3 Net-Volley

.....

S O S S O S S O S (traduction du titre !)

Nous avons reçu ce message de détresse de la « **Balle o doigt** ».

Le COVID-19 risque d'avoir raison du bateau « **Net-Volley** » à plus ou moins long terme. Net-volley = volley adapté aux seniors. La balle passant le filet est attrapée à deux mains (pas obligatoire), ensuite, après deux passes (soit trois touchers de ballon en tout), renvoi de la balle dans le camp adverse. La « Balle o doigt » est une équipe mixte. Donc, si intéressé-e, venez faire un essai le mercredi de 10h30 à 11h30 au centre sportif de Limal et qui sait, comme on dit, « l'essayer c'est l'adopter ». Parlez-en également dans votre entourage : il y a certainement des personnes qui peuvent être intéressées par cette activité sportive, même si elles n'ont jamais pratiqué et qu'elles ne sont pas encore membres d'énéo Wavre-Grez Doiceau. En 2021, pour ceux qui ont le courage de venir 5 minutes plus tôt, un échauffement articulo-musculaire d'environ 5 minutes est proposé.

Contact : André Verhasselt, animateur net-volley, au 010 226221.

3.2.4 Fonctionnement Aquagym et aquabike

énéo Wavre Grez-Doiceau achète des cours complets, c'est-à-dire que nous louons l'infrastructure et les prestations des monitrices et moniteurs qualifiés pour des tranches horaires bien précises. Ceci a pour conséquence que nos partenaires (Promosport pour l'Aquagym et le CFS pour l'Aqua-bike) nous facturent le même montant par séance, que les membres énéo soient 3 ou 10 dans la piscine!

Lorsque nous calculons le minerval pour un trimestre, nous divisons donc le coût des cours par le nombre de personnes que nous pouvons y accepter, ce qui explique par exemple que le prix demandé peut varier de groupe en groupe selon qu'il y ait un jour férié dans le trimestre qui

ferait qu'un groupe aurait un cours de moins.

Il est donc de notre intérêt d'optimiser le nombre de présences à chaque cours, faute de quoi nous en arriverions à devoir supporter un déficit financier non négligeable.

Il me paraît donc important de rappeler certaines règles:

- **Absences de longue durée pour raisons médicales**

Lorsque vous prévoyez d'être absent-e pour raison médicale pour au moins un mois, nous remboursons à votre demande la part non consommée de votre participation sur présentation d'un certificat établi par votre médecin.

- **Absences de courte durée**

Nous tentons, dans toute la mesure du possible, de vous permettre de récupérer, dans le trimestre concerné, le cours auquel vous n'avez pas pu prendre part.

Dans l'un cas comme dans l'autre, nous continuons à payer à nos partenaires le même montant forfaitaire, et il est donc primordial, si nous voulons éviter une perte financière ou une augmentation du minerval, de veiller à une occupation optimale des places disponibles.

Je me permets donc d'insister pour que vous nous préveniez **aussi tôt que possible** d'une absence, qu'elle soit ponctuelle ou de longue durée. Ceci doit nous permettre de proposer la place qui se libère pour une récupération, ou même d'accepter une nouvelle inscription, éventuellement pour une durée limitée.

Dans chacun des 20 groupes (il y en a 14 en Aquagym et 6 en Aqua Bike), énéo Wavre Grez-Doiceau a une **personne relais**, qui prend entre autres note des présences. C'est à elle que vous pouvez vous adresser en priorité pour ces questions.

Dans le même objectif, il sera dorénavant possible, pour celles ou ceux qui le souhaitent, de s'inscrire dans plus d'un groupe par semaine. Cette possibilité est toutefois assortie de deux conditions:

- a) Elle peut être limitée dans le temps, et ne pas excéder par exemple la durée prévue de l'absence prévue d'un-e autre membre:
- b) Lorsqu'une place se libère, même pour une durée limitée, priorité sera donnée aux personnes en liste d'attente qui ne prennent donc pas encore part à l'activité.

Ces règles peuvent sembler contraignantes, mais elles ne poursuivent qu'un seul objectif: permettre à un maximum de nos séniors de pratiquer une activité physique indispensable à un coût modéré.

C'est l'essence même de notre mouvement!

Christiane Villers, animatrice Aquagym et Aqua Bike

3.3 Activités culturelles

3.3.1 Informatique : rappel utile

En complément du cours d'informatique organisé en collaboration avec l'EPN de Wavre et se déroulant les 3 premiers jeudis du mois, est aussi développé un « ATELIER INFORMATIQUE » le 4^{ème} jeudi de chaque mois hors congés scolaires et cela de 14 à 16h.

BUT : Répondre aux problèmes et questions, proposer des solutions plus adéquates face à vos demandes en rapport avec votre « quotidien informatique ».

L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE auprès de Roger Courtois 0474-752750 (entre 18h30 et 19h30) ,ET DOIT SE FAIRE AU MINIMUM 8 JOURS AVANT LA DATE PREVUE DE L'ATELIER, cela pour en assurer l'organisation la plus adéquate possible ; l'inscription se fait séance par séance.

LES DATES : le 27 janvier (inscription-limite le 19) ; le 24 février (ins.-lim. le 16) ; le 28 avril (...le 20) ; le 19mai (...le 11) ; et le 23 juin (... le 15).

ATTENTION : le maximum de participant(e)s est de 6 personnes suite aux mesures Covid.

Le minerval est de 7€ à verser sur le compte d'Enéo en utilisant le code INFOAT en indiquant votre nom de participant-e.

Bien cordialement.

EPN : Espace Public Numérique Av. Henri Lepage 5 1300 Wavre au rez de chaussée

Roger Courtois - Animateur Informatique

3.3.2 Balades Nature (BNAT1 et 2) en 2022

A l'écart des routes et des habitations, il y a de nombreux coins perdus, vieux chemins, anciennes potales, petits ruisseaux chantants et forêts mystérieuses à découvrir au rythme de la balade.

Tous ces lieux sont colonisés par des oiseaux, des insectes et des plantes que nous découvrirons ensemble.

Voici les dates de balades proposées :

Lundi 25 avril – Mardi 26 avril

Lundi 13 juin – Mardi 14 juin

Lundi 22 août – Mardi 23 août

Lundi 10 octobre – Mardi 11 octobre

Rendez-vous sur le parking Décathlon à 13 :00 heures.

La longueur des parcours balades : entre 4 et 6 km, la durée : ± 3 ½ heures.

Au plaisir de vous retrouver.

Noël De Keyzer

4. Nouvelles de nos membres

Nous regrettons de devoir vous informer du décès de :

Renaud de Briey

Jean-Louis Blero

Jacques Leroy

Daniele Stoufs

Nadine Beun

Jacqueline Delfosse

En cette période de pandémie, ces membres d'énéo nous ont quittés sans avoir reçu tous les hommages qu'ils, qu'elles méritent.

A leurs familles et leurs proches, le comité de gestion d'énéo présente ses plus sincères condoléances.

5. Glané sur le Web...

A tous les jeunes qu'on a connus... avant

Et qui sont des vieillards... maintenant !

A toutes ces filles jadis si coquettes

Maintenant en maison de retraite.

Pour nous souvenir, prenons un instant

Tant qu'il en est vraiment encore temps !

À tous ces garçons, hier si charmants

Et qui, aujourd'hui, sont grisonnants,

À toutes ces filles en mini-jupettes

Ridées désormais comme des poires blettes,

J'envoie ce message important

Pour nous moquer un peu de nos tourments.

On vieillit, on vieillit,

On est de plus en plus raplati, raplati.

On a la mémoire comme une passette

On a du mal pour enfiler nos chaussettes.

On est tout rabougri, déjà amorti, on oublie même parfois ses anciens amis.

À tous mes virtuels correspondants

Qui sont chaque jour devant leur écran

À tous mes amis qui, par internet,

M'envoient souvent des "blagounettes",

Je souhaite qu'encore longtemps

Nos échanges soient récurrents.

Amitiés à tous !

Ceux qui se plaignent de vieillir doivent se rappeler que c'est un privilège refusé à beaucoup !

6. Pour en rire et en sourire

Un homme entre dans un bar, brandissant un fusil :

Je veux savoir qui a baisé ma femme !

Une voix du fond de la salle :

Ne t'énerve pas, tu vas manquer de cartouches

Juste avant de dormir, un jeune marié demande à son épouse :

Ma chérie, as-tu connu d'autres amants avant moi ?

Pas de réponse ..., très, très long silence ...

Au bout d'un certain temps, le mari chuchote :

Tu dors ma chérie ?

Non, je compte

C'était il y a quelques années, Pierre Mendès-France faisait un discours à l'Assemblée nationale

Un député antisémite notoire lui crie alors :

Ta gueule, le circoncis !

Et sans s'énerver, Mendès-France lui fait une réponse cinglante :

Décidément ... mon cher, votre femme est bien trop bavarde

Cotisations et minervals



Wavre Grez-Doiceau

Bonne nouvelle ! Grâce à un subside exceptionnel du Gouvernement wallon et de la Fédération Wallonie-Bruxelles, tout membre affilié à Enéo Wavre Grez-Doiceau en 2021 et qui aura payé un minerval pour une activité permanente en 2022 sera dispensé du paiement de sa cotisation 2022. ★

COTISATIONS 2022 couvrant la période du 1/1 au 31/12/2022

La cotisation inclut l'envoi 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).

COTISATION

	MONTANT	CODE
Membre	16 € ★	COT 1
Membre autre groupement énéo (*)	6 €	PAF3
Nouveau Membre	16 €	COT11

(*) La cotisation réduite pour les personnes qui sont déjà affiliées à un autre groupement énéo ne s'applique que si elles paient, auprès de cet autre groupement, la cotisation au tarif normal (ce qui 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.

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.

PROGRAMME DES ACTIVITÉS PERMANENTES

MINERVAUX : (T) prix pour le TRIMESTRE (du 1/1 au 31/03/2022)

(S) prix pour le SEMESTRE (du 1/1 au 30/6/2022)

(A) prix pour toute l'ANNEE 2022⁹⁶

ACTIVITES ARTISTIQUES (Présidente : Annick Anthoon - 010/657337)

Activité	lieu	Horaire	code	Min.€	animation	tél.
Aquarelle mardi	⑤	mardi 9:00-12:00	AQUM	85(S)	Claudette Stroobant	0478/457790
Aquarelle vendredi	⑤	vendredi 9:00-12:00	AQUV	85(S)	Annick Anthoon	010/657337
Dessin jeudi	⑤	jeudi 9:00-12:00	DESJE	50(S)	Bruno De Monte	081/640511
Dessin lundi	⑤	lundi 12:30-15:30	DESLU	50(S)		
Dessin mardi	⑤	mardi 12:30-15:30	DESMA	50(S)		
Art Floral 1	①	1er vendredi 9:00-11:00	FLO1	35(A)	Jeanine Grandjean	010/223532
Art Floral 2	①	1er vendredi 11:00-13:00	FLO2	35(A)		
Art Floral 3	①	3è vendredi 9:30-11:30	FLO3	35(A)	Marie-Christine Journé	010/844065

Art Floral 4	①	2è vendredi 9:00-11:00	FLO4	35(A)	Marie-Hélène Nannetti	010/614138
Art Floral 5	①	2è vendredi 11:00-13:00	FLO5	35(A)		
Atelier Photo 1	②	1er et 3è jeudi 14:00-16:00	PHO1	25(S)	Philippe Gysens	010/222678
Peinture Pastel lundi	⑤	lundi 9:00-12:00	PPALU	50(S)	Françoise Mertens	0475/544606
Peinture Pastel mercredi	⑤	mercredi 9:00-12:00	PPAME	50(S)	Patrick Vanderhaeghen	0473/637004
Scrapbooking 1	①	1er lundi 9:00-12:00	SCRAP1	20(A)	Martine Lefèbre	0498/638594
Techniques variées	⑤	jeudi 12:30-15:30	TECH	50(S)	Marie-Anne Dehoux	0473/319933
Tricot	①	mardi 10:00-12:00	TRI	7(A)	Nadine Lardinois	010/226665

ACTIVITES CULTURELLES (Contact ad interim : Roger Courtois 010/25481)

activité	Lieu	Horaire	code	Min. €	animation	tél.
Balade découverte nature 1	variable	4x par an, lundi	BNAT1	20(A)	Anne Barniche	010/416839
Balade découverte nature 2	variable	4x par an, mardi	BNAT2	20(A)		
Balade découverte nature 3	variable	4X par an, mardi	BNAT3	20(A)	Marc Roose	010/658405
Balade découverte nature 4	variable	4X par an, vendredi	BNAT4	20(A)		
Jeux de cartes	①	jeudi 14:00-18:00	CART	7(A)	Pierre Krafft	010/415448
Atelier d'écriture	①	2è et 4è jeudi 9:00-11:00	CRI1	25(A)	Nicole Legrand	0473/307097
Informatique (cours)	⑧	1 ^{er} , 2 ^e et 3 ^e jeudi 14:00-16:00	INFOC	10(S)	Roger Courtois	010/225481
Informatique (atelier)		4 ^e jeudi 14:00-16:00	INFOA	7(S)		
Cours d'Italien	⑥	lundi 9:00-11 :00	ITA1	40(S)	Eliane Evrard	0479/395238
Jeux de société Limal	①	vendredi 14:00-18:00	JEUXL	7(A)	Jeanine Vannitsem	0476/412499
Cours d'Anglais	①	mercredi 9:00-11:00	CANG	40(S)	Jean-Marie Tremont	0485/317155
Table conversation Anglais 1	①	lundi 9:30-11:00	TCA1	40(S)		
Table conversation Anglais 2	①	mardi 15:15-16:45	TCA2	40(S)	Carol Aslangul	0479/671782

ACTIVITES SPORTIVES (Vice-Présidente : Nicole Mallefait 0477/681497)

activité	lieu	horaire	code	Min.€	animation	tél.
Aquabike A	④	lundi 11:15-12:00	ABIKA	132(T)	Christiane Villers	010/658405
Aquabike B	④	jeudi 10:30-11:15	ABIKB	132(T)		
Aquabike C	④	jeudi 11:15-12:00	ABIKC	132(T)		
Aquabike D	④	vendredi 11:15-12:00	ABIKD	120(T)		
Aquabike E	④	lundi 13:15-14:00	ABIKE	132(T)		
Aquabike F	④	mardi 10:30-11:15	ABIKF	132(T)		
Aquagym A	⑩	lundi 10:15-11:00	AGYA	110(T)	Christiane Villers	010/658405
Aquagym B	⑩	lundi 11:00-11:45	AGYB	110(T)		
Aquagym C	⑩	jeudi 10:45-11:30	AGYC	110(T)		
Aquagym D	⑩	jeudi 13:45-14:30	AGYD	110(T)		
Aquagym E	⑩	jeudi 14:30-15:15	AGYE	110(T)		
Aquagym F	⑩	vendredi 11:00-11:45	AGYF	100(T)		
Aquagym G	⑪	mercredi 10:00-10:45	AGYG	110(T)		
Aquagym H	⑪	jeudi 10:35-11:20	AGYH	110(T)		
Aquagym J	⑫	mardi 8:30-9:15	AGYJ	110(T)		
Aquagym K	⑫	vendredi 9:00-9:45	AGYK	100(T)		
Aquagym L	⑩	lundi 13:15-14:00	AGYL	110(T)		
Aquagym M	⑩	mercredi 10:00-10:45	AGYM	110(T)		
Aquagym N	⑩	lundi 14:00-14:45	AGYN	110(T)		
Aquagym P	⑩	lundi 9:30-10:15	AGYP	110(T)		
Badminton Grez 4	②	vendredi 9:30-10:30	BADG4	25(A)	Alain Chang	010/246456
Badminton Grez 5	②	vendredi 10:30-11:30	BADG5	25(A)		
Badminton Grez 6	②	lundi 15:00-16:00	BADG6	25(A)		
Badminton Grez 7	②	lundi 16:00-17:00	BADG7	25(A)		
Badminton Limal 1	①	mercredi 8:30-9:30	BADL1	25(A)	Filo Garrido Corral	0478/447654
Badminton Limal 2	①	mercredi 9:30-10:30	BADL2	25(A)		
Badminton Limal 3	①	mercredi 10:30-11:30	BADL3	25(A)		
Balade	variable	départ mercredi 14:00	BAL	7(A)	Christine Moulin	010/401734

Cyclotourisme	<i>variable</i>	départ dimanche 9:30	CYCL	7(A)	André Mertens	010/413295
Danse en ligne 1	②	lundi 10:00-11:00	DANS1	50(S)	Christiane Dubois	010/418516
Danse en ligne 2	②	lundi 11:00-12:00	DANS2	50(S)		
Danse en ligne 3	②	mardi 10:30-11:30	DANS3	50(S)		
Danse orientale	①	mardi 15:00-16:00	DANO	125(S)	Marie-Christine Wiard	0476/716342
Gymnastique VIACTIVE 1	②	jeudi 10:00-11:00	GVIA1	35(A)	Marie-Eve De Keyzer	0473/262837
Gym douce Grez	②	mercredi 10:30-11:30	GYDG	50(S)	Marie-Charline Decremer	010/600427
Gym douce Limal	①	mercredi 10:30-11:30	GYDL	50(S)	Marie-Claude Bougnet	010/226221
Gym Grez 1	②	mercredi 9:30-10:30	GYMG1	50(S)	Baudouin Ectors	0476/484737
Gym Limal jeudi 1	①	jeudi 8:45-9:45	GYML1	50(S)	Nicole Walgraeve	010/402058
Gym Limal jeudi 2	①	jeudi 9:50-10:50	GYML2	50(S)		
Gym Limal mardi	①	mardi 11:00-12:00	GYML3	50(S)	Christine Moulin	010/401734
Marche sportive	<i>variable</i>	départ mercredi 14:00	MARS	7(A)	Rose-Marie Genin	010/650733
Net Volley	①	mercredi 10:30-11:30	NETV	25(A)	André Verhasselt	010/226221
Marche nordique 1	<i>variable</i>	vendredi 9:30-12:00	NOR1	17(A)	André Mertens	010/413295
Marche nordique 2	<i>variable</i>	jeudi 9:30-12:00	NOR2	17(A)	Jean-Claude Briquemont	010/845660
Pétanque	⑦	mardi 14:00-18:00	PET	25(A)	Christiane Villers	010/658405
Pickle Ball 1	②	mardi 15:00-16:00	PIBAL1	25(A)	Alain Chang	010/246456
Pickle Ball 2	②	mardi 16:00-17:00	PIBAL2	25(A)		
Pilates Limal A	①	mardi 14:00-15:00	PILA	85(S)	Anne Declercq	0479/490498
Pilates Grez B	②	vendredi 9:30-10:30	PILB	85(S)	Marie-Christine Wiard	0476/716342
Pilates Grez C	②	vendredi 10:30-11:30	PILC	85(S)	Brigitte Malhomme	0496/869196
Promenade	<i>variable</i>	départ mercredi 14:00	PRO	7(A)	René Lebrun	010/226671
Randonnée	<i>variable</i>	départ lundi 14:00	RAN	7(A)	Christian Jaumotte Lucette Henin	0486/896854 0485/468642
Self-défense 1	③	samedi 09:00-10:00	SELF1	85(S)	Jean-Claude Junion	0495/245152
Stretching global actif Grez 1	②	vendredi 14:30-15:30	SGAG1	60(S)	Alain Guilloux	010/689030
Stretching global actif Bierges 1	④	jeudi 11:00-12:00	SGAB1	60(S)	Daniel Deprez	010/225005
Stretching Grez	②	mardi 11:30-12:30	STRG	60(S)	Christian Jacques-Hespel	0475/548532
Stretching Limal 1	①	mardi 8:50-9:50	STRL1	60(S)	Suzy Wilson	0477/507471
Stretching Limal 2	①	mardi 9:55-10:55	STRL2	60(S)		
Tai Chi Chuan 1	⑤	mardi 9:30-11:00	TAI1	90(S)	Michèle Douffet	0476/334040
Tai Chi Chuan 2	②	mercredi 9:15-10:45	TAI2	90(S)		0476/334040
Tennis de Table Limal 1	①	vendredi 16:00-18:00	TDT1	25(A)	Pierre Charlier	0475/677680
Tennis de Table Limal 2	①	lundi 14:00-16:30	TDT2	25(A)	Daniel Georges	010/418651
Tennis de Table Grez 3	②	jeudi 9:30-11:30	TDT3	25(A)	Jean-Claude Dehonin	0491/526989
Tennis de Table Limal 4	①	mardi 14:00-16:30	TDT4	25(A)	José Leveau	0499/321442
Yoga sur chaise	⑤	mardi 11:15-12:15	YAN	130(S)	Martial Pesché	0478 /461968
Yoga Grez (doux) 1	②	lundi 14:30-15:30	YOG1	80(S)	Nicole Simar	0499/987642
Yoga Grez 2	②	lundi 15:30-16:30	YOG2	80(S)	Michèle Charles	0474/761176
Yoga Grez 3	②	mercredi 11:00-12:00	YOG3	80(S)	Sophie Etien Anthierens	0473/618686
Yoga Bierges 1	④	mardi 14:00-15:00	YOB1	80(S)	Marina Baijot	0479/982920
Yoga Bierges 2	④	vendredi 14:00-15:00	YOB2	80(S)	Christiane Dubois	010/418516
Zumba Gold	①	mardi 14:00-15:00	ZUM	50(S)	Muriel Poffé	0478/388460

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 payer votre minerval pour vérifier les disponibilités.

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 - 1301 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
⑨	Salle des Crayeux	rue Joseph Decooman 31 - Doiceau
⑩	Promosport Center	chaussée de Bruxelles 320 - Wavre
⑪	Aquacenter LLN Cérroux	rue du Bois des Rêves 55 - Ottignies
⑫	Maca Eau	avenue de Chèremont 49 - Wavre



TOUTES LES INFOS ACTUALISEES SUR NOTRE SITE :

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 à la clé, autant de certificats d'aptitude. Ces documents, s'ils sont mal ou insuffisamment complétés, posent pas mal de problèmes aux secrétaires et risquent d'être mal ou pas enregistrés.

En outre, les documents permettant d'obtenir une intervention de la mutuelle sont également à remplir complètement par le demandeur.

Nous nous permettons donc d'insister pour que tout document qui nous est transmis comporte toutes les indications nécessaires.

7. DATES À RETENIR

Jeudi 13 janvier 2022	Visite de Mons
Date à fixer	Visite des Serres Royales et de la RTBF
Vendredi 25 mars 2022	Assemblée générale énéo Wavre-Grez
Mercredi 1 ^{er} au 12 juin 2022	Exposition de nos artistes

COMPTE ÉNÉO WAVRE – GREZ-DOICEAU : BE58 7955 5146 3779
BIC : GKCCBEBB
Adresse : Clos des Pinsons n°33 1342 LIMELETTE

MacaZ est la revue périodique 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'éneo-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 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

Editeur responsable : Martial Pesché, clos du Relais 14 à 1300 Wavre