



MacaZ



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

N°67 août 2022



ATTENTION REPRISE DES ACTIVITÉS LE 29 AOÛT

Sommaire

LE MOT DU PRÉSIDENT	3
L'ACTUALITÉ	3
2. NOS PROPOSITIONS POUR LE DERNIER TRIMESTRE 2022 ET LE PREMIER SEMESTRE 2023	4
2.1 Excursion à Tongres	4
2.2 Excursion à Malines	4
2.3 Excursion à Spa	5
3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS	5
3.1 Activités sportives	5
3.1.1 Nouveautés	5
<i>Cours de Danses de salon en couple</i>	5
<i>Cours de yoga-Pilates</i>	6
3.1.2 Savez-vous que ces cours existent dans le programme ÉnéoWG ?	6
<i>Self Défense</i>	6
<i>Le yoga sur chaise</i>	7
<i>Gym-Viactive</i>	7
<i>Danse orientale</i>	7
<i>Tai Chi Chuan</i>	8
<i>Net Volley</i>	8
3.1.3 Salon des sports à Grez-Doiceau	8
3.2.1 ACTIVITÉS CULTURELLES	9
<i>Atelier d'écriture</i>	9
<i>Cours d'italien</i>	9
<i>Cours d'anglais</i>	9
<i>Table de conversation anglais</i>	9
<i>Informatique</i>	9
3.2.2 Conférence : Traiter et prévenir les Lombalgies	10
3.2.3 Visite de l' exposition « I love Japan »	10
3.3 ACTIVITÉS ARTISTIQUES	11
<i>Les cours de dessin</i>	11
<i>Les ateliers d'aquarelle</i>	11
<i>Les ateliers de peinture et pastel</i>	12
<i>L'atelier de techniques variées</i>	12
<i>L'atelier photo</i>	13
<i>Les ateliers d'art floral</i>	13
<i>L'atelier de scrapbooking</i>	13
<i>L'atelier de tricot</i>	13
4. NOUVELLES DE NOS MEMBRES	14
5. DIVERS	14
5.1 Assemblée Générale 2022.	14
5.2 Place vacante : co-coordonateur des festivités	15
6. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE	15
7. COTISATIONS	16
8. ACTIVITÉS	16
DATES À RETENIR	20

Le mot du président

... À cause des crises multiples des dernières années, notre monde de certitudes, pour nous Européens d'habitude à l'abri de ces dangers, est devenu un monde d'incertitudes ...

Heureusement, il nous reste pas mal d'occasions de nous réjouir, de vivre pleinement le moment présent

La mission principale d'Énéo, c'est justement de proposer un panel d'activités diverses qui vous permettent, au-delà d'être actifs, de rencontrer des personnes qui partagent les mêmes valeurs. Énéo, c'est un mouvement pour les aînés par les aînés.

Plus de 1000 personnes participent aux activités sportives, culturelles et artistiques proposées tous les jours à ÉnéoWG, encadrées par des animateurs dévoués et des professeurs qualifiés. Nous étions plus nombreux avant la pandémie. À ceux qui n'ont pas repris leurs activités : votre place est toujours là Ce sera un vrai plaisir de vous revoir.

Bougeons, dessinons, promenons-nous, parlons italien ou anglais, agissons Soyons acteurs de notre vie et « consommateurs » de nos loisirs.

Je voudrais encore une fois remercier Roger Courtois, président, et Annick Anthoon, vice-présidente des activités artistiques, pour leur engagement et leur investissement durant 8 années au sein du comité de gestion d'ÉnéoWG.

Au plaisir de vous voir lors de l'une de vos activités.

Christian Jacques-Hespel

Président d'Énéo Wavre Grez-Doiceau

L'actualité

Bien chers Membres,

Pendant un peu plus de huit ans, j'ai assuré la présidence d'Énéo Wavre-Grez avec enthousiasme, persévérance et ... bonne humeur.

Des heures et encore des heures de travail, de réflexion, de réunions..., mais aussi des joies, des moments de partage et d'échanges et – cerise sur le gâteau – de très nombreux souvenirs.

En septembre 2013, j'ai été accueilli à bras ouverts, tout comme Annick Anthoon d'ailleurs, par " les Trois Mousquetaires" - Albert, Baudouin et Marc -, formant ainsi une superbe équipe solidaire, efficace et enthousiaste. Leurs conseils, leur gentillesse, leur aide m'ont été d'une grande utilité et je les en remercie une fois de plus.

Entre-temps, le Comité de Gestion s'est étoffé, ... et la Covid a fait son apparition, bouleversant les projets, les habitudes et la vie " Made in Énéo " si bien mise au point en faveur de nos membres.

Début 2021, un renouvellement partiel des membres de ce comité a dû intervenir ; des membres plus jeunes – de corps et d'esprit ... ! – ont émergé, apportant une note positive et volontariste, et associant davantage les nouvelles technologies de la communication à la vie de notre association.

Enfin, le 25 mars 2022, lors de l'AG, Christian Jacques-Hespel, après quatre mois d'attente, reprenait les rênes de la présidence d'Énéo Wavre-Grez.

J'ai l'intime conviction que c'est vraiment l'homme de la situation ; je pense qu'il a toutes les qualités et les possibilités requises pour devenir un "GRAND" président d'Énéo Wavre-Grez.

Une réussite que je lui souhaite de tout cœur.

BON VENT À TOI CHRISTIAN

MAIS AUSSI À TOUTES CELLES ET À TOUS CEUX QUI ŒUVRENT AVEC TOI

pour que

VIVE Énéo

Roger Courtois ex..... !

2. Nos propositions pour le dernier trimestre 2022 et le premier semestre 2023

EXCURSIONS : réservées aux personnes en règle de cotisation.

2.1 Excursion à Tongres

Les vendredis 14 et 21 octobre, nous visiterons Tongres, la plus vieille ville de Belgique.

Le matin nous partirons à pied à la découverte de Tongres sous la conduite de deux guides : Grand-Place, Basilique gothique Notre-Dame, cloître roman, le béguinage, couvent Sainte Agnès, porte de Visé et les remparts médiévaux entre autres.

Une autre partie des vestiges sera parcourue l'après-midi en car.

Rendez-vous au Centre Sportif de Basse-Wavre à 8h15 et départ à 8h30 précises.

Le prix de cette excursion est de **62€ à verser sur le compte d'ÉnéoWG** avec, dans la communication, **TON1 pour l'excursion du 21 octobre et TON2 pour celle du 14, votre nom et le numéro de votre smartphone**. Le paiement est à effectuer pour le 07 octobre (excursion du 14) et pour le 14 octobre (excursion du 21) au plus tard afin de m'éviter de nombreux rappels par téléphone. En cas d'empêchement, pas de remboursement ; vous devez vous trouver un remplaçant.

2.2 Excursion à Malines

Le jeudi 19 janvier 2023, visite de Malines, petite ville pittoresque, pleine de charme et d'histoire. Zones piétonnes, boutiques branchées et petites places bien calmes y prospèrent. Nous la visiterons à pied et ferons aussi connaissance avec son école du carillon... qui sait, nous pourrons peut-être nous y essayer !?

Rendez-vous au Centre Sportif de Basse Wavre à 7h45 et départ à 8h précises.

Le prix de cette excursion est de **59€, à verser sur le compte d'ÉnéoWG** avec en communication **MAL, votre nom et le numéro de votre smartphone**.

Le paiement est à effectuer pour le 12 janvier au plus tard. Cela m'évitera de nombreux rappels.

2.3 Excursion à Spa

En avril, nous visiterons la ville thermale de Spa et le circuit de Spa-Francorchamps.
Les infos suivront dans le prochain MacaZ .

ATTENTION !! Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez au 010/401734 ou 0478/488491, le soir. Après mon accord, vous pouvez effectuer votre paiement. **DONC, d'abord me téléphoner et ensuite payer !!! Pas l'inverse.**

Voir le complément nécessaire d'informations sur le site : www.eneowg.com

Christine Moulin

3. Nouvelles des activités

3.1 Activités sportives

Le certificat médical... indispensable à la pratique des activités sportives !

Tout membre d'Énéo inscrit à une ou plusieurs 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 avant le 15 août 2022 ne sont valables que jusqu'au 31 décembre 2022. S'ils sont signés après le 15 août 2022, ils sont valables jusqu'au 31 décembre 2023.

Dans l'attente de la simplification des procédures administratives auprès d'énéoSport, les certificats doivent parvenir sous forme papier auprès du secrétariat via votre animateur ou directement à l'adresse suivante :

Secrétariat Énéo Wavre-Grez - Avenue de Chérémont 107 - 1300 Wavre

3.1.1 Nouveautés

Cours de Danses de salon en couple

... et de 3 !!! après le cours de Danses en ligne à Grez-Doiceau, qui remporte un vif succès puisqu'il y a déjà 3 groupes, nous avons proposé en septembre 2021 un cours de Danses orientales à Limal, qui s'installe petit à petit et pour la rentrée de septembre 2022 nous proposons un cours de Danses de salon en couple, au CS de Grez-Doiceau, le vendredi de 10h30 à 11h30

**Rock and roll, Slow,
Valse Lente, Quickstep,
Tango, Cha-cha-cha, Rumba
Valse Viennoise, etc...**



Quelques conseils pour bien commencer :

Les participants se présentent aux cours en couple.

Comme il s'agit d'un cours de danses de salon, une tenue adéquate est recommandée. Les renseignements sont sur le site www.eneowg.com

Animatrice : Christiane Dubois - 010/418516

Professeur : Jean Pierre Dubot – 0471/425447 – jpDubot@gmail.com

Cours de yoga-Pilates

Nous avons démarré un groupe à Grez-Doiceau en mars dernier et nous vous proposons maintenant un cours à Limal dans la salle du VillagExpo le mardi de 10h à 11h.

Il s'agit d'une méthode qui mixe les vertus du yoga et la musculation spécifique du Pilates. Le Pilates sera réalisé en dynamique douce et le Yoga en statique.

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.

Professeure : Martine Lalinne - 0478/596983

3.1.2 Savez-vous que ces cours existent dans le programme ÉnéoWG ?

Self Défense

Ce cours n'est pas destiné aux bagarreurs et aux gens violents ... mais bien à des personnes calmes et raisonnées ... comme nous tous chez Énéo .Il n'y a jamais d'accidents ou de coups reçus et chacun-e pratique selon « ses possibilités »

Les buts : Confiance en soi

 Synchronisation du corps et de l'esprit

 Avoir un « mental » fort et un corps qui retrouve sa souplesse

 Apprendre des mouvements de « self défense »

Les 2 années sous « Covid » ont malheureusement fait perdre 2/3 des participants du groupe ÉnéoWG. Nous sommes encore 10 irréductibles et nous vous accueillerons avec plaisir à la rentrée de septembre 2022

Lien vidéo : <http://www.canalzoom.be/difaa-lart-martial-version-seniors/>

Le cours se donne le samedi de 9h30 à 10h30 au CS de Wavre

Professeur : E. H. BOUSSALAA donne cours depuis 40 ans, il est d'une sagesse incomparable. Il enseigne aussi bien aux enfants de 4 ans ... qu'aux seniors

Animateur : Jean Claude Junion - 0495/245152

Le yoga sur chaise

Le yoga sur chaise est à la portée de tous, quels que soient l'âge, la condition physique et le niveau de souplesse.

Il se pratique en douceur et apporte une multitude de bienfaits.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour réaliser les postures qui sont plus simples à exécuter qu'en yoga traditionnel.

Venez nous rejoindre à la reprise des cours pour un moment de partage, de légèreté et de bonne humeur, et continuez de profiter du bien-être physique et mental.

Le groupe se réunit le mardi de 11h15 à 12h15, chaussée de l'Herbatte, 85 à Wavre.

Animateur : Martial Pesché - 0478/461968

Professeure : Michèle Magain - 0476/375549

Gym-Viactive

Qu'est-ce ???

Venue du Québec il y a déjà pas mal d'années, Gym-Viactive est une gymnastique en musique, qui offre, pour chaque exercice, 3 niveaux de difficulté : sur la chaise, en se tenant à la chaise, ou sans chaise et qui respecte le rythme de chacun-e.

On bouge beaucoup, on rit beaucoup.

Si lors d'un cours de gym traditionnelle :

- les positions...à genoux, assis ou couché au sol vous sont pénibles,
- ou qu'elles vous occasionnent des difficultés pour vous relever,
- mais que vous voulez continuer à bouger ou...
- vous désirez simplement recommencer à bouger petit à petit, quelle que soit votre condition physique, alors Gym-Viactive est faite pour vous !



Le cours se donne le jeudi de 9h30 à 10h30 au Centre Sportif de Grez.

Animatrices : Marie-Eve De Keyzer - 0473/262837

Viviane Beghin,

Marie-Jeanne Lembrée

Danse orientale

Loin des clichés et des fantasmes ... « Révélez la déesse qui sommeille en vous »

La danse orientale est à la fois un art et une culture mais elle est aussi très physique.

La danseuse se réapproprie la maîtrise de son corps et son estime de soi se développe par la même occasion. Les bienfaits de la danse orientale sont autant physiques que psychologiques (voire thérapeutiques) car elle procure joie de vivre et bien-être. L'esprit se libère, les tensions nerveuses s'apaisent et le stress s'évacue.

Elle s'adapte à toutes les femmes et son apprentissage peut commencer à n'importe quel âge et quelle que soit sa condition physique.

Le mardi de 15h à 16h au CS de Limal

Animatrice : Marie-Christine Wiard - 0476/716342

Professeure : Bénédicte Fievet - 0488/537867

Tai Chi Chuan

Et si je m'inscrivais au Tai Chi à la reprise des cours ? Excellente idée !

La pratique du Tai Chi s'adresse à tout le monde. C'est une discipline douce qui permet de se maintenir en bonne forme physique et d'apaiser le mental. Elle améliore la concentration et la mémoire, renforce l'équilibre, apporte détente et sérénité.

La pratique du Tai Chi fait prendre conscience du rythme et de la profondeur de la respiration et de son impact sur les émotions.

La pratique du Tai Chi fait circuler l'énergie, le Qi.

En résumé, il faut venir au cours pour SE FAIRE DU BIEN mais aussi pour la convivialité et le plaisir d'être ensemble.

Le mardi de 9h30 à 11h00 à la salle de l'Herbatte à Wavre

ou le mercredi de 9h15 à 10h45 au CS de Grez

Animatrice : Michèle Douffet - 0476/334040

Net Volley

C'est le volley adapté aux seniors. On court un peu, on saute un peu, on pivote un peu, on tape plus ou moins fort sur la balle évidemment, et tout ça dans un esprit cordial d'équipe. On peut affirmer qu'avec ce sport, quasi tous les muscles sont sollicités plus ou moins en douceur selon son engagement. Et, suivant l'expression consacrée, l'essayer c'est l'adopter, comme c'est le cas pour la plupart des sports proposés par ÉnéoWG.

Le mercredi de 10h30 à 11h30 au CS de Limal

Animateur : André Verhasselt – 010/226221

3.1.3 Salon des sports à Grez-Doiceau : dimanche 11/09/2022 de 13h à 18h

La commune de Grez-Doiceau organise son 8e Salon des Sports.

L'objectif de cette manifestation est de permettre aux clubs, associations et groupements de Grez-Doiceau, de présenter aux habitants de l'entité et des environs leurs activités physiques et sportives.

ÉnéoWG aura un stand, fera une démonstration de Danses en ligne et peut-être de Pickle ball ainsi qu'une séance découverte de Tai Chi.

Vous êtes toutes et tous cordialement invité-e-s à venir y faire un tour !

Nicole MALLEFAIT

vice-présidente des sports Énéo Wavre-Grez-Doiceau

3.2.1 ACTIVITÉS CULTURELLES

En tant que vice-président de ces activités, je désire en promouvoir quelques-unes.

Atelier d'écriture

Non, ce ne sera pas un cours. Ce ne sera pas non plus un cours de calligraphie ; on ne visera pas non plus un apprentissage ou une amélioration de style.

L'atelier vise plutôt le plaisir d'écrire, plaisir de jouer avec la langue, avec les mots, plaisir de s'exprimer par l'outil de la langue, de l'écriture ... et pourquoi pas de faire travailler ses méninges. Atelier parce qu'on partage les textes produits, qu'on les échange, l'occasion de voir de nombreuses façons d'écrire. Vous comprendrez pourquoi le nombre de participants se doit d'être réduit.

Animatrice : Nicole LEGRAND - 0473/307097

Cours d'italien

Quoi de plus gai pour entamer l'hiver que d'apprendre une langue joyeuse, musicale et pleine de soleil comme l'italien. Je vous attends nombreux à la rentrée pour partager avec vous mon enthousiasme qui j'en suis sûre deviendra le vôtre. Je propose deux niveaux différents : de 9h00 à 10h30 une initiation pour débutants ou peu qualifiés ; de 10h45 à 12h15 une table de conversation qui implique une bonne connaissance du vocabulaire et de la grammaire. Ici le français est exclu... sauf exception. Bienvenue à toutes et tous

Animatrice : Eliane EVRARD - 0479/395238

Cours d'anglais

Le cours d'anglais a notamment pour objectif de permettre l'accès aux tables de conversation, elles aussi organisées au sein d'Énéo Wavre – Grez-Doiceau. Il s'adresse à des personnes qui disposent déjà de quelques notions de langue anglaise, qui souhaitent revoir et compléter leurs bases en grammaire et vocabulaire, qui désirent développer leurs compétences en compréhension à la lecture, en compréhension à l'audition ainsi qu'en expression orale. Si vous pensez répondre au profil esquissé ci-dessus, venez rejoindre le petit groupe de personnes qui suivent le cours depuis bientôt un an et ce, dans un climat de motivation et de bonne humeur.

Animateur : J.M. TREMONT - 0485/317155

Table de conversation anglais

But : vous aider à vous exprimer en anglais pour maintenir ou améliorer votre niveau surtout si vous désirez vous rendre dans des pays anglophones. L'activité TCA2 est assurée par une native speaker

Animatrice : Carol ASLANGUL - 0479/671782

Informatique

La répartition entre les jeudis dédiés au cours et les jeudis dédiés à l'atelier peut varier en fonction du nombre (maximum 8 par jeudi), des connaissances et des demandes spécifiques des candidat-e-s. Intéressé-e-s renseignez-vous auprès de l'animateur.

Animateur : Roger COURTOIS – 0474/752750

3.2.2 Conférence : Traiter et prévenir les Lombalgies

Qui peut se targuer, parmi nous, de n'avoir jamais eu à connaître un jour un mal de dos ?

La région lombarde est particulièrement vulnérable chez les aînés et cela pour des raisons spécifiques liées à des phénomènes dégénératifs (arthrose) , métaboliques (ostéoporose) ou traumatiques (chutes).

La reconceptualisation récente des mécanismes de la douleur a entraîné une reconsidération fondamentale de la prise en charge thérapeutique et préventive de ce véritable fléau que j'aurai le plaisir d'évoquer lors de cette conférence.

Conférencier : Didier HENNE Kinésithérapeute-conférencier

Cette conférence se tiendra le mardi 25 octobre 2022 à 14h30 à la salle de l'Herbatte, chaussée de l'Herbatte 85 – 1300 Wavre ; elle sera suivie d'une tasse de café ou thé et de biscuits. Maximum 35 personnes.

INSCRIPTION : téléphoner à R. Courtois 0474/752750 vers 19h entre le 17 et le 20 octobre pour la confirmation et verser la somme de 6€ par participant.e au compte habituel d'ÉnéoWG : BE58 7955 5146 3779 en indiquant votre nom, prénom et le code LOMBAL.

3.2.3 Visite de l' exposition « I love Japan »

Découverte de différents visages du Japon. De la gastronomie à la religion lors d'un parcours immersif qui balaie l'archipel nippon de façon détaillée.

Où ? Gare des Guillemins à Liège.

Quand ? le vendredi 9 septembre 2022.

PROGRAMME :

Départ : Gare de Wavre vers 10h ; trajet via Leuven (correspondance) ; arrivée à Liège vers 11h30.

Dîner (sans obligation) à la « Brasserie de la Gare » - réservation nécessaire pour un groupe - ou libre.

Visite de l'exposition à 14H30 – le groupe doit entrer ensemble ; durée de la visite : de 1h 30 à 2h.

Possibilité de prendre un drink ensemble après la visite – sans obligation !

Retour en groupe ou libre.

PRIX : Train : tarif A.R. Senior : 7,20€

Expo : tarif groupe (plus de 15 pers.) : 10€

GRUPE LIMITÉ À 25 PERSONNES.

CELA VOUS INTÉRESSE ? DE PRÉFÉRENCE ENVOYEZ-MOI UN MAIL À :

vicepresculture.eneowg@gmail.com et spécifiez votre nom et celui de la personne qui vous accompagne éventuellement et spécifiez dîner resto gare oui ou non ; ou joignez-moi au 0474 752750 vers 19h ENTRE LE 16 ET LE 25 AOÛT.

PAIEMENT DE LA SOMME AD-HOC ATTENTION SUR MON COMPTE PERSONNEL
BE 24 0000 3510 8138 AU NOM DE COURTOIS R. en spécifiant votre nom et le code :
LIÈGE.

VOUS DEVEZ VOUS OCCUPER VOUS-MÊME DE L'ACHAT DE VOTRE BILLET DE TRAIN .

Roger COURTOIS

Vice-président activités culturelles

3.3 ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Étant son successeur, je remercie Annick Anthoon pour ces huit ans de bons et loyaux services qu'elle a assumés avec brio ainsi que pour l'assistance qu'elle m'a prodiguée lors de sa succession.

En septembre 2021 nos activités ont repris en présentiel, certes avec un peu moins de participants mais avec des résultats surprenants.

Avec l'aide de nombreux volontaires, (pour la mise en place et le démontage) que je remercie, nous sommes parvenus à organiser une exposition de qualité début juin 2022 à l'Ermitage.

Quelque 600 personnes ont visité notre exposition.

A ce jour nous pouvons maintenir toutes les activités artistiques programmées par le passé.

Ces activités sont détaillées sur le site.

Nos ateliers permettent à des néophytes d'appréhender de nouvelles techniques avec succès, grâce à l'assistance d'animateurs qualifiés. Cela dans une ambiance conviviale favorisant de nombreux liens entre les participants.

Énéo prévoit un congrès le 14 octobre 2022 à Villers-la-Ville. Tous nos artistes sont invités à y participer.

Je souhaite à tous les artistes, adeptes d'activités culturelles et sportives une merveilleuse saison 2022-2023 pleine de rencontres et de réalisations enrichissantes.

Philippe Mareschal

Vice-président activités artistiques, chargé des relations extérieures

Les cours de dessin

Le dessin est une langue, non-auditive mais visuelle, avec son vocabulaire : traits, lignes courbes, formes, valeurs, tonalité, couleurs, composition, ...

Comme tout langage, le dessin s'apprend par son vocabulaire progressif au cours d'exercices répétés : des formes simples aux compositions les plus élaborées. Ces exercices amènent à une réalisation plus sûre, plus précise, plus aboutie.

Pendant environ 36 cours de 3 heures par semaine, les participants sont amenés à utiliser des crayons noirs, des crayons de couleur, des fusains, de la sanguine, des pastels secs, de l'encre de Chine, du lavis (brou de noix), de l'écoline et de la gouache.

À chaque cours, je propose un thème.

Chaque participant-e reçoit son papier dessin lié à chacune des techniques ainsi que le papier de brouillon et cela afin d'éviter trop de frais.

Animateur : Bruno DE MONTE – 081/640511

Les ateliers d'aquarelle

Pour suivre ces ateliers, il n'est pas nécessaire de savoir dessiner, cependant c'est préférable, ne serait-ce que pour réaliser de bonnes perspectives. Pour le matériel, il suffit d'avoir du bon papier pour aquarelle. Chacun choisit le papier qui lui convient, des couleurs de base et 2 ou 3

bons pinceaux. En général, au fur et à mesure, chacun-e complète sa palette et le matériel peut s'acheter petit à petit.

La plupart du temps, ce sont des ateliers et non des cours. Chacun-e est libre de réaliser ses projets personnels, et quand on le lui demande, l'animatrice aide volontiers par des conseils ou en prenant le pinceau. Chacun-e travaille à son rythme, d'après photo en général.

Depuis quelques années les deux ateliers « Aquarelle » ont un cours une fois par mois, donné par Marie-Bernadette Beguin, une aquarelliste professionnelle reconnue. Les commentaires à son sujet sont très élogieux.

Animatrices : Claudette STROOBANT – 0478/457790

Annick ANTHOON – 010/657337

Les ateliers de peinture et pastel

Ces ateliers regroupent des artistes qui peignent à l'huile et/ou à l'acrylique et au pastel.

Ce sont des ateliers libres où chacun-e réalise un projet personnel. L'animateur n'impose aucun travail mais conseille et est disponible en cas de besoin.

Quand une œuvre est terminée, nous "l'exposons" au tableau. De cette façon, l'artiste a tout de suite une évaluation et une critique de ce qu'il/elle vient de réaliser.

Il n'y a pas de prérequis, mais quelques bases de dessin sont un avantage dans la pratique d'un art graphique quel qu'il soit. De toute façon, les nouveaux participants sont pris en charge par l'animateur qui leur enseigne (si nécessaire ...) le B.A-BA : perspective, explications sur les couleurs, les mélanges, la composition, ou tout autre aspect.

Il n'y a pas de souci pour le matériel : l'animateur peut dans un premier temps procurer le matériel de base (couleurs primaires, cartons à peindre, brosses, ...) et conseiller pour l'achat.

Animateur-trice-s : Françoise MERTENS – 0475/544606

Patrick VANDERHAEGHEN – 0473/637004

L'atelier de techniques variées

C'est un atelier libre qui permet à chacun de pratiquer sa technique préférée et, s'il le souhaite, en découvrir de nouvelles, que ce soit dans le figuratif ou l'abstrait.

Son but est de développer sa créativité, sa maîtrise d'une technique, de partager son savoir-faire, son enthousiasme et son plaisir de peindre ensemble.

Parmi les techniques possibles, il y a notamment l'encre de Chine, le fusain, la sanguine, le graphite, le pastel sec/gras, l'aquarelle (à sec/mouillé), l'acrylique, l'huile, la peinture sur porcelaine (l'atelier ne dispose pas de four), le Pouring (voir explications sur le site), le collage de matériaux variés....

En tant qu'artiste et animatrice, je vous aide de mon mieux dans votre création artistique par des conseils, des suggestions.

Cet atelier libre peut régulièrement, et cela pendant quelques minutes, se transformer en un cours sur la composition, la perspective, l'harmonie des couleurs, etc...

Animatrice : Marie-Anne DEHOUX – 0473/319933

L'atelier photo

Il se déroule habituellement les 1^{ers} et 3^{èmes} jeudis de chaque mois (sauf congés scolaires) de 14h à 16h. Où : au Centre Sportif de Grez-Doiceau, 1er étage dans la salle de réunion. Des thèmes photographiques sont proposés toutes les 3 séances, ces thèmes sont choisis afin de mettre en pratique certaines techniques photographiques, d'utiliser les compositions « artistiques », et pour certains d'apprendre à utiliser leur appareil photo autrement qu'en « automatique ».

Chaque participant présente de 1 à 5 photos par séance, photos mises sur clé USB. Les photos doivent être récentes, c'est-à-dire postérieures à l'annonce du thème. Les photos seront présentées aux membres afin d'être analysées. Des conseils sont donnés afin d'en améliorer la qualité. Chaque année se tient l'exposition des « artistes » multi disciplines d'ÉnéoWG, où chaque participant peut exposer une photo.

Animateur : Philippe GYSENS – 0471/746569

Les ateliers d'art floral

But : se détendre, passer un bon moment ensemble, se découvrir des talents que l'on n'imaginait pas, arriver à faire des montages pour différentes occasions.

Prérequis : pas nécessaire d'avoir de grandes connaissances dans les fleurs. On apprend petit à petit. Il suffit d'un peu d'imagination.

Matériel : une liste de matériel vous est donnée en début d'année. À chaque atelier, vous achetez des fleurs ou employez des fleurs de votre jardin.

Un modèle est proposé à chaque séance, mais rien n'interdit de changer selon votre imagination.

Animatrices : Jeannine GRANDJEAN – 010/223532

Marie-Christine JOURNE – 010/844065

Marie-Hélène NANNETTI – 010/614138

L'atelier de scrapbooking

Le scrap est un formidable moyen d'expression, qui permet de raconter une histoire à partir de simples photos, et de mettre ses souvenirs en valeur. L'harmonie des pages se construit autour de diverses techniques : jeux de découpes, embellissements de pages avec divers accessoires, photos et papiers fantaisies, et surtout donner libre cours à son imagination.

Animatrice : Martine LEFEBVRE – 0498/638594

L'atelier de tricot

Vous aimez le tricot ou le crochet ? Pro ou débutante ?

Ou bien vos aiguilles sont au repos depuis longtemps ?

Si cette activité vous tente, si un conseil vous intéresse ou si vous voulez partager votre savoir, venez nous rejoindre !

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.

À chaque saison je dispose d'un large échantillon de catalogues explicatifs que l'on peut emprunter. Chacune de nous est libre de choisir son modèle, de réaliser son 'coup de cœur'. Pour m'épauler, je peux compter sur l'habileté, le sens artistique et les conseils judicieux (et précieux !) de Marie, qui m'assiste.

Animatrice : Nadine LARDINOIS – 010/226665

4. Nouvelles de nos membres

Nous vous informons avec tristesse du décès de Jeannine Stiernet-Moonen survenu en mars 2022

La présence de Jeannine aux jeux de société d'ÉnéoWG puis à l'aquagym, malgré ses gros problèmes de santé, fut pour nous, durant toutes ces années, un rayon de soleil.

Elle riait de bon cœur, et ça lui faisait tellement de bien.

Sa bonne humeur, sa profondeur de pensée, ses valeurs, son humanité nous ont accompagné-e-s durant toutes ces années.

Comme pour les « Copains d'abord », jamais le trou dans l'eau de l'aquagym ne se refermera le mercredi matin parmi nous.

Aujourd'hui nous venons partager la grande tristesse de sa famille, lui présentant nos sincères condoléances.

5. Divers

5.1 Assemblée Générale 2022.

Vous étiez moins d'une centaine à y participer, il reste donc une marge de progression importante de mobilisation.

Les secrétaires et trésorière présentent la situation de notre groupement.

Cette année, 3 fonctions sont à pourvoir et le Président présente les candidats aux diverses fonctions :

Vice-présidence activités culturelles : Roger Courtois

Vice-présidence activités artistiques : Philippe Mareschal

Présidence : Christian Jacques-Hespel

L'Assemblée Générale approuve les propositions du comité de gestion.

Roger Courtois remercie Annick Anthoon pour son dévouement, son investissement et l'énergie qu'elle a déployée durant son mandat . Marc Roose, compagnon de route pendant 6 ans, fait l'éloge du président sortant en se basant sur les multiples définitions du mot "Président". Il remercie Roger pour ses 8 années de présidence.

Remarque : le rapport complet a été envoyé à tous les membres ayant une adresse mail et est disponible sur le site.

5.2 Place vacante : co-coordonateur des festivités

Dès le mois de septembre, le poste de co-coordonateur des festivités au sein de notre groupe sera libre aux côtés de Nicole Simar.

Pour seconder Nicole, nous sommes à la recherche d'un-e volontaire ayant des notions basiques d'informatique. À savoir : envoyer des e-mails d'invitation, collecter les réponses reçues et les mettre en tableau (Excel PAS indispensable)

Si vous avez un peu de temps libre et si la mission vous tente, n'hésitez pas à prendre contact avec Christian Jacques-Hespel (0475/548532), Nicole Simar (0499/987642), ou moi-même (0473/262837)

Marie-Eve De Keyzer

6. Pour en rire et en sourire

Devis municipal : Appel d'offres.

Le maire d'une grande ville du sud de la France... décide de faire repeindre la façade de la mairie. Il lance un appel d'offres puis analyse les différents devis.

Le devis d'une entreprise roumaine s'élève à 3 millions d'Euros, celui de l'Italien à 6 millions, et celui du Marseillais à 9 millions.

Devant de telles différences, il convoque les trois entrepreneurs séparément, pour qu'ils détaillent leurs estimations

Le Roumain dit qu'il utilise de la peinture acrylique pour extérieur en deux couches pour 1 million, pour les échafaudages, les brosses, équipements divers et assurances : 1 million, et le million restant c'est la main d'œuvre.

L'Italien justifie son devis en disant qu'il est meilleur peintre, qu'il utilise des peintures de polyuréthane en trois couches, dont le coût s'élève à 3 millions. Les échafaudages et autres matériels, équipements et assurances coûtent 2 millions, et le million restant c'est la main d'œuvre.

Le dernier, le Marseillais, gagne finalement l'appel d'offres, le Maire estime qu'il présente le devis le mieux justifié.

Le Marseillais le lui a présenté comme suit :

Monsieur le Maire : 3 millions pour vous, 3 autres pour moi, et les 3 restants, nous les donnons au Roumain pour qu'il nous peigne la façade.

TOUTE RESSEMBLANCE AVEC LA VIE POLITIQUE

ACTUELLE NE SERAIT QUE FORTUITE

7. Cotisations

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

Vous êtes déjà en ordre de cotisation pour 2022 ? Ne payez pas une deuxième fois pour ce dernier quadrimestre !

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 physique pour les participants à une activité sportive).

COTISATION ou Participation aux frais		
	MONTANT du 29/8/22 au 31/12/22	CODE
Cotisation nouveau Membre	9 €	COT
Membre autre groupement Énéo (*)	3 €	PAF

(*) 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.

8. Activités

TABLEAU DES ACTIVITÉS 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
⑨	Salle des Crayeux	rue Joseph Decooman 31 - Grez-Doiceau
⑩	Promosport Center	chaussée de Bruxelles 320 - Wavre
⑪	Aquacenter LLN	rue du Bois des Rêves 55 – Céroux-Mousty
⑫	Maca Eau	avenue de Chérémont 49 - Wavre
⑬	Centre sportif du VillagExpo	Place de la Constellation 13 - Limal

Nous sommes aujourd'hui près 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.

TOUTES LES INFOS SONT ACTUALISÉES RÉGULIÈREMENT SUR NOTRE SITE :

www.eneowg.be

N'hésitez pas à le consulter !

PROGRAMME DES ACTIVITÉS PERMANENTES

MINERVALS : (Q) prix pour le QUADRIMESTRE (du 29/8/2022 au 31/12/2022)

(A) prix pour toute l'ANNEE 2022, contactez l'animateur si vous démarrez l'activité en septembre pour obtenir le montant du minerval.

ACTIVITES ARTISTIQUES (Vice-Président : Philippe Mareschal - 0488/301661 - vp.artistique.eneowg@mareschal.be)

Activité	lieu	Horaire	code	Min.€	animation	@mail	tél.
Aquarelle mardi	⑤	mardi 9:00-12:00	AQUM	70(Q)	Claudette Stroobant	clau.stroobant@skynet.be	0478/457790
Aquarelle vendredi	⑤	vendredi 9:30-12:30	AQUV	70(Q)	Annick Anthoon	annick.anthoon1@skynet.be	010/657337
Dessin jeudi	⑤	jeudi 9:00-12:00	DESJE	40(Q)	Bruno De Monte	demontebruno0@gmail.com	081/640511
Dessin lundi	⑤	lundi 12:30-15:30	DESLU	40(Q)			
Dessin mardi	⑤	mardi 12:30-15:30	DESMA	40(Q)			
Art Floral 1	①	1er vendredi 9:00-11:00	FLO1	35(A)	Jeanine Grandjean	jeanine.grandjean@yahoo.fr	010/223532
Art Floral 2	①	1er vendredi 11:00-13:00	FLO2	35(A)	Marie-Christine Journé	mc@misonne.be	010/844065
Art Floral 3	①	3è vendredi 9:30-11:30	FLO3	35(A)			
Art Floral 4	①	2è vendredi 9:00-11:00	FLO4	35(A)			
Art Floral 5	①	2è vendredi 11:00-13:00	FLO5	35(A)	Marie-Hélène Nannetti	Non publié	010/614138
Atelier Photo 1	②	9 séances le jeudi 14:00-16:00	PHO	20(Q)	Philippe Gysens	philippe.gysens@gmail.com	0471 74 65 69
Peinture Pastel lundi	⑤	lundi 9:00-12:00	PPALU	40(Q)	Françoise Mertens	Non publié	0475/544606
Peinture Pastel mercredi	⑤	mercredi 9:00 -12:00	PPAME	40(Q)	Patrick Vanderhaeghen	vanpat52@skynet.be	0473/637004
Scrapbooking 1	①	1er lundi 9:00 -12:00	SCRAP1	20(A)	Martine Lefebvre	martinelefebvre1946@gmail.com	0498/638594
Techniques variées	⑤	jeudi 13:00 -16:00	TECH	40(Q)	Marie-Anne Dehoux	dehouxma@hotmail.com	0473/319933
Tricot	⑤	vendredi 13:30 - 16:30	TRI	30(Q)	Nadine Lardinois	nlardinois@gmail.com	010/226665

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

activité	Lieu	Horaire	code	Min. €	animation	@mail	tél.
Balade découverte nature 1	variable	4x par an, lundi	BNAT1	20(A)	Anne Dieltiens	anne.wat@hotmail.com	0495/711850
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	marcroose47@gmail.com	0472/469467
Balade découverte nature 4	variable	4X par an, vendredi	BNAT4	20(A)			
Jeux de cartes	①	jeudi 14:00-18:00	CART	7(A)	Nicole Godefroid	whisteneowg@gmail.com	0498/140647
Atelier d'écriture	①	2è et 4è jeudi 9:30-11:30	CRI1	25(A)	Nicole Legrand	nicolelegrand1940@gmail.com	0473/307097
Informatique (atelier)	⑧	4e jeudi 14:00-16:00	INFOA	7(Q)	Roger Courtois	vicepresculture.eneowg@gmail.com	0474/752750
Informatique (cours)	⑧	1er,2e et 3e jeudi 14:00-16:00	INFOC	10(Q)			
Cours d'Italien	⑥	lundi 9:00-10:30	CITA	30(Q)	Eliane Evrard	evrardeliane5@gmail.com	0479/395238
Table conversation Italien	⑥	lundi 10:45-12:15	TCI	30(Q)	Eliane Evrard	evrardeliane5@gmail.com	0479/395238
Jeux de société Limal	①	vendredi 14:00-18:00	JEUXL	7(A)	Jeanine Vannitsem	vannitsem.j@hotmail.be	0476/412499
Cours d'Anglais	①	mercredi 9:00-11:00	CANG	30(Q)	Jean-Marie Tremont	john59silver@gmail.com	0485/317155
Table conversation Anglais 1	①	lundi 9:30-11:00	TCA1	30(Q)			
Table conversation Anglais 2	①	29/08 au 30/09 : mardi 14:00 - 15:30 01/10 au 31/12 : mardi 15:00 - 16:30	TCA2	30(Q)	Carol Aslangul	c.a.m.aslangul@gmail.com	0479/671782

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

activité	Lieu	horaire	code	Min.€	animation	tél.
Aquabike A	4	lundi 11:15-12:00	ABIKA	195(Q)	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com 010/658405
Aquabike B	4	jeudi 10:30-11:15	ABIKB	195(Q)		
Aquabike C	4	jeudi 11:15-12:00	ABIKC	195(Q)		
Aquabike D	4	vendredi 11:15-12:00	ABIKD	182(Q)		
Aquabike E	4	lundi 10:30-11:15	ABIKE	195(Q)		
Aquabike F	4	mardi 10:30-11:15	ABIKF	195(Q)		
Aquagym A	10	lundi 10:15-11:00	AGYA	154(Q)	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com 010/658405
Aquagym B	10	lundi 11:00-11:45	AGYB	154(Q)		
Aquagym C	10	jeudi 10:45-11:30	AGYC	154(Q)		
Aquagym D	10	jeudi 13:45-14:30	AGYD	154(Q)		
Aquagym E	10	jeudi 14:30-15:15	AGYE	154(Q)		
Aquagym F	10	vendredi 11:00-11:45	AGYF	143(Q)		
Aquagym G	11	mercredi 10:00-10:45	AGYG	154(Q)		
Aquagym H	11	jeudi 10:35-11:20	AGYH	154(Q)		
Aquagym J	12	mardi 8:30-9:15	AGYJ	143(Q)		
Aquagym K	12	vendredi 9:00-9:45	AGYK	143(Q)		
Aquagym L	10	lundi 13:15-14:00	AGYL	154(Q)		
Aquagym M	10	mercredi 10:00-10:45	AGYM	154(Q)		
Aquagym N	10	lundi 14:00-14:45	AGYN	154(Q)		
Aquagym P	10	lundi 9:30-10:15	AGYP	154(Q)		
Badminton Grez 4	2	vendredi 9:30-10:30	BADG4	25(A)	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be 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	garrido.filo@gmail.com 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	christine.dupaix@skynet.be 010/401734
Cyclotourisme	variable	départ dimanche 9:30	CYCL	7(A)	André Mertens	mertensa@hotmail.be 010/413295
Danse en ligne 1	2	lundi 10:00-11:00	DANS1	40(Q)	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com 010/418516
Danse en ligne 2	2	lundi 11:00-12:00	DANS2	40(Q)		
Danse en ligne 3	2	mardi 10:30-11:30	DANS3	40(Q)		
Danse orientale	1	mardi 15:00-16:00	DANO	85(Q)	Marie-Christine Wiard	tinouwiard25@gmail.com 0476/716342
Danse de salon	2	vendredi 10:30-11:30	DASA	80(Q)/couple	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com 010/418516
Gym-Viactive 1	2	jeudi 09:30-10:30	GVIA1	35(A)	Marie-Eve De Keyzer	me.dekeyzer@gmail.com 0473/262837
Gym douce Grez	2	mercredi 10:30-11:30	GYDG	40(Q)	Marie-Charline Decremer	mcdecremer@gmail.com 010/600427
Gym douce Limal	1	mercredi 10:30-11:30	GYDL	40(Q)	Marie-Claude Bougnet	mcl.bougnet@hotmail.com 010/226221

activité	Lieu	horaire	code	Min.€	animation	tél.
Gym Grez 1	②	mercredi 9:30-10:30	GYMG1	40(Q)	Baudouin Ectors	eneo-sport-wavre1@hotmail.be 0476/484737
Gym Limal jeudi 1	①	jeudi 8:45-9:45	GYML1	40(Q)	Nicole Walgraeve	Non publié 010/402058
Gym Limal jeudi 2	①	jeudi 9:50-10:50	GYML2	40(Q)		
Gym Limal mardi	①	mardi 11:00-12:00	GYML3	40(Q)	Christine Moulin	christine.dupaix@skynet.be 010/401734
Marche sportive	variable	départ mercredi 14:00	MARS	7(A)	Rose-Marie Genin	colardgenin@skynet.be 010/650733
Net Volley	①	mercredi 10:30-11:30	NETV	25(A)	André Verhasselt	a.verhasselt@outlook.be 010/226221
Marche nordique 1	variable	vendredi 9:30-12:00	NOR1	17(A)	Lucette Henin	heninlucette@yahoo.fr 010/413295
Marche nordique 2	variable	jeudi 9:30-12:00	NOR2	17(A)	Jean-Claude Briquemont	jeanclaudabriquemont@live.be 010/845660
Pétanque	⑦	mardi 14:00-18:00	PET	25(A)	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com 010/658405
Pickle Ball 1	②	mardi 15:00-16:00	PIBAL1	25(A)	Alain Chang	alain.changwl@skynet.be 010/246456
Pickle Ball 2	②	mardi 16:00-17:00	PIBAL2	25(A)		
Pilates Limal A	①	mardi 14:00-15:00	PILL	70(Q)	Anne Declercq	declercq.anne1@gmail.com 0479/490498
Pilates Grez B	②	vendredi 9:30-10:30	PILG1	70(Q)	Marie-Christine Wiard	tinouwiard25@gmail.com 0476/716342
Pilates Grez C	②	vendredi 10:30-11:30	PILG2	70(Q)	Brigitte Malhomme	brigitte.malhomme@gmail.com 0496/869196
Randonnée	variable	départ lundi 14:00	RAN	7(A)	Christian Jaumotte	christian.jaumotte@hotmail.com 0486/896854
					Lucette Henin	heninlucette@yahoo.fr 0485/468642
Self-défense 1	③	samedi 09:00-10:00	SELF	65(Q)	Jean-Claude Junion	jeanclaud.junion@gmail.com 0495/245152
Stretching global actif Grez	②	vendredi 14:30-15:30	SGAG	40(Q)	Bruno de Kerchove	bruno.dekerchove@gmail.com 0495/280799
Stretching global actif	⑬	jeudi 14:00-15:00	SGAV	40(Q)	Daniel Deprez	dandep54@gmail.com 010/225005
Stretching Grez	②	mardi 11:30-12:30	STRG	40(Q)	Christian Jacques-Hespel	christian.jacqueshespel@gmail.com 0475/548532
Stretching Limal 1	①	mardi 8:50-9:50	STRL1	40(Q)	Suzy Wilson	swilson@skynet.be 0477/507471
Stretching Limal 2	①	mardi 9:55-10:55	STRL2	40(Q)		
Tai Chi Chuan 1	⑤	mardi 9:30-11:00	TAIW	75(Q)	Michèle Douffet	michele.douffet@gmail.com 0476/334040
Tai Chi Chuan 2	②	mercredi 9:15-10:45	TAIG	75(Q)		
Tennis de Table Limal 1	①	vendredi 16:00-18:00	TDT1	25(A)	Pierre Charlier	Charlier.pierre@skynet.be 0475/677680
Tennis de Table Limal 2	①	lundi 14:00-16:30	TDT2	25(A)	Daniel Georges	nvanbeneden2008@gmail.com 010/418651
Tennis de Table Grez 3	②	jeudi 9:30-11:30	TDT3	25(A)	Jean-Claude Dehonin	dehoninjc@outlook.com 0491/526989
Tennis de Table Limal 4	①	mardi 14:00-16:30	TDT4	25(A)	José Leveau	jose.leveau@yahoo.fr 0499/321442
Yoga sur chaise	⑤	mardi 11:15-12:15	YAN	90(Q)	Martial Pesché	pesche.martial@skynet.be 0478/461968
Yoga Grez (doux) 1	②	lundi 14:00-15:00	YOG1	50(Q)	Nicole Simar	nicsimar@yahoo.fr 0499/987642
Yoga Grez 2	②	lundi 15:00-16:00	YOG2	50(Q)	Michèle Charles	micheleclaes1@gmail.com 0474/761176
Yoga Grez 3	②	mercredi 11:00-12:00	YOG3	50(Q)	Sophie Etien Anthierens	sophie.etien@gmail.com 0473/618686
Yoga VillagExpo Limal 1	⑬	mercredi 10:00-11:00	YOV1	50(Q)	Marina Baijot	marinabaijot@gmail.com 0479/982920
Yoga VillagExpo Limal 2	⑬	vendredi 14:00-15:00	YOV2	50(Q)		à déterminer (contact Nicole Mallefait)
Yoga Pilates Grez	②	Jeudi 09:30-10:30	YOPG	55(Q)	Bernadette Vanbever	bernavanbever@gmail.com 0476 248 772
Yoga Pilates VillagExpo Limal	⑬	Mardi 10:00-11:00	YOPV	55(Q)	Martine Lalinne	Non publié 0478/596983
Zumba Gold	①	mardi 14:00-15:00	ZUM	40(Q)	Muriel Poffé	nys.muriel@gmail.com 0478/388460

DATES À RETENIR

Vendredi 09/09/2022	Excursion à « I love Japan » à Liège
Dimanche 11/09/2022	Salon des sports à Grez
Vendredi 14/10/2022	Congrès Énéo à Villers-la-Ville
Vendredi 14/10/2022	Excursion à Tongres (2)
Vendredi 21/10/2022	Excursion à Tongres (1)
Mardi 25/10/2022 à 14h30	Conférence : Traiter et prévenir les lombalgies
Jeudi 19/01/2023	Excursion à Malines
Avril 2023	Excursion à Spa

Prochain MacaZ : n°68

Il paraîtra en décembre 2022

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'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 des cotisations;
- le détail de nos activités permanentes sportives, culturelles, artistiques 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