

P501.129

Bureau de dépôt : Wavre Mass Post



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



MacaZ



Bulletin du groupement local de Wavre et de Grez-Doiceau

N°69 décembre 2023



Sommaire

LE MOT DU PRÉSIDENT	3
1. L'ACTUALITE.....	3
1.1. La cotisation	3
1.2. Minerval.....	3
1.3. Documents importants.....	4
1.3.1. CNCI.....	4
1.3.2. « <i>Avantage sport</i> » : <i>intervention des mutuelles (et de certaines communes)</i>	4
1.4. Stratégie de communication	5
2. EXCURSIONS, NOS PROPOSITIONS POUR 2024	5
2.1. Visite de Hasselt et du Jardin Japonais : jeudi 18 avril.....	5
2.2. Escapade à Viroinval : mardi 25 juin	6
2.3. Visite de Binche et du Musée du masque et du carnaval : jeudi 26 septembre.....	6
Renseignements pratiques pour toutes les excursions :	6
3. NOUVELLES DES ACTIVITES	7
3.1. Activités sportives	7
3.1.1. <i>Une belle journée sportive à Perwez le 22 mai 2023</i>	7
3.1.2. <i>9^e Salon des sports à Grez-Doiceau le 3 septembre 2023</i>	8
3.1.3. <i>Journée amicale inter-groupements Enéo de badminton à Grez-Doiceau le 6 octobre 2023</i>	8
3.1.4. <i>Journée sportive des seniors à Wavre le 14 novembre 2023</i>	9
3.2. Activités culturelles	10
3.2.1. <i>Balades Nature dans la vallée de la Dyle – année 2024</i>	10
3.2.2. <i>Nouvelle Conférence Santé : Le Pied, ses Maux et ses Remèdes</i>	10
3.2.3. <i>Italien</i>	10
3.2.4. <i>Informatique</i>	11
3.3. Activités artistiques	11
3.3.1. <i>Peinture pastel</i>	11
3.3.2. <i>Exposition des artistes</i>	12
4. DATES À RETENIR.....	12
TABLEAU DES ACTIVITES PERMANENTES.....	13

Le mot du président

Cher.e membre,

2023 fut une bonne année pour Énéo Wavre-Grez-Doiceau. Nous comptons près de 1500 membres, nous proposons plus de 70 activités et organisons quelque 150 heures de cours par semaine. Notre cycle de 5 conférences dans le cadre de l'éducation permanente a vu la participation d'environ 150 personnes. Christine nous a fait découvrir 4 nouvelles destinations, chaque fois « sold out » en quelques heures. Nous avons tenu la traditionnelle exposition des artistes, exceptionnelle par la qualité des œuvres et le nombre de visiteurs. Le 14 novembre, nous avons participé activement à la journée sportive dédiée aux aînés au centre sportif de Limal qui a été organisée par la régie communale autonome wavrienne des sports.

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

Via ce MacaZ, je vous remercie et vous souhaite à vous et à vos proches de joyeuses fêtes de Noël et une bonne et heureuse année 2024.

C. Jacques-Hespel

1. L'ACTUALITE

1.1. La cotisation

Pour rappel, la cotisation est obligatoire pour participer à n'importe quelle activité, qu'elle soit artistique, culturelle ou sportive.

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

Pour l'année 2024, elle s'élève à **17 €**, quel que soit le moment de l'année auquel elle est payée.

Si vous payez déjà la cotisation au tarif normal auprès d'un autre groupement Énéo, il ne faut pas payer de cotisation ni de participation aux frais à ÉnéoWG.

Pour éviter, dans ce cas, que la cotisation ne vous soit indûment réclamée, il suffit lors du paiement du minerval de l'activité que vous souhaitez exercer, d'indiquer en communication « NOCOT » suivie du nom du groupement auprès duquel vous avez payé la cotisation normale. Exemple : « NOCOT Jodoigne ».

1.2. Minerval

Compte tenu des bons résultats de l'année 2023, dus non seulement aux nouveaux membres qui se sont inscrits en nombre mais également aux anciens membres qui ont multiplié leur nombre d'activités, nous avons diminué (à une exception près) les minervaux qui étaient supérieurs à 45 €, malgré une augmentation des coûts de location des salles et des piscines.

Le minerval repris dans le tableau des activités couvre toute la période du 1/1/2024 au

31/12/2024, sauf pour l'aquabike et l'aquagym.

Pour l'aquabike et l'aquagym, les paiements continueront à se faire 3 fois par an. Le tableau des activités reprend la première période, soit du 1/1/2024 au 30/4/2024 (4 mois).

Marlène Deparadis, Trésorière

1.3. Documents importants

1.3.1. CNCI

Pour participer à une activité sportive, la détention d'un **certificat médical en règle** est requise. (Il est appelé par énéoSport : « Certificat de Non Contre-Indication apparente à une activité physique et sportive », soit **CNCI**).

Pour être valable, le certificat doit être signé par un médecin dans l'année de la pratique de l'activité sportive. Toutefois, si la date de la signature est postérieure au 15 août, ce certificat est valable jusqu'au 31 décembre de l'année qui suit. Un document de référence de celui-ci est disponible sur notre site : <https://www.eneowg.be/wgd/media/pdf/2023-24-cnci-eneosport.pdf>.

Chaque membre est responsable de la détention de son CNCI ; il peut le garder chez lui, mais doit pouvoir le présenter en « mode papier » ou en « mode digital » à la demande. Durant cette période transitoire, les certificats en règle pour 2024, collectés jusqu'à ce jour par les secrétaires, resteront au secrétariat.

1.3.2. « Avantage sport » : intervention des mutuelles (et de certaines communes)

Pour bénéficier de cet avantage, il vous suffit de **compléter intégralement** le formulaire de demande d'intervention (y compris les informations « à compléter par le club sportif » ou « par le responsable du cercle sportif »). Les informations pour le compléter sont les suivantes :

Nom du club sportif : énéoSport

Adresse du siège : avenue Seigneurie de Spontin, 17 à 1300 Wavre

Nom de l'association : Énéo Wavre-Grez-Doiceau

Montant communiqué : la somme de la cotisation et des minervaux des différentes activités sportives payées dans l'année en cours, en mentionnant le ou les sports pratiqué(s).

Il reste à **le faire signer et cacheter**. Ce document peut être remis à un animateur qui vous le restituera. Les personnes qui peuvent cacheter ce formulaire sont :

Le président : Christian Jacques-Hespel

La vice-présidente des activités sportives : Nicole Mallefait

Les secrétaires : Jacqueline Pinchart et Michel de Le Hoye

Les animateurs suivants : Alain Chang, José Leveau, André Verhasselt, Christiane Villers et Suzy Wilson.

Une séance de signature sera aussi organisée début décembre ; vous en serez tenus informés via vos animateurs. Si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas attendre jusque-là, il vous est possible de nous envoyer votre document intégralement complété, accompagné d'une enveloppe timbrée et préadressée, que nous vous

renverrons signé et cacheté, s'il est complètement rempli et que vous êtes totalement en ordre de paiement.

Adresse : Secrétariat Énéo Wavre-Grez-Doiceau, Avenue de Chérémont, 107 à 1300 Wavre. L'association fonctionne uniquement avec des bénévoles. Soyez donc participatifs et conscients que seul un document correctement complété vous évitera le risque d'essuyer un refus d'intervention. Pensez-y !

Jacqueline Pinchart et Michel de Le Hoye, secrétaires

1.4. Stratégie de communication

Notre communication actuelle est basée sur l'envoi du MacaZ plusieurs fois par an et de lettres d'information par mail. Notre site (www.eneowg.be) vous donne également des informations à jour sur les cours, les horaires, les tarifs, le contenu des activités et met à votre disposition les documents et les procédures utiles. C'est une source importante que nous vous conseillons de consulter régulièrement.

La fabrication du MacaZ est lourde, son coût financier est important et son impact écologique n'est pas à négliger.

Nous avons donc décidé de limiter l'envoi du MacaZ à **1 exemplaire par an**, en décembre.

En plus du MacaZ, nous enverrons régulièrement des mails reprenant des informations importantes dont la communication ne peut pas attendre la parution du prochain numéro (les excursions, changement de cours, organisation de conférences, ...).

Pour ceux qui n'ont pas d'adresse mail nous leur suggérons de se renseigner régulièrement auprès de ceux qui en ont une.

2. EXCURSIONS, NOS PROPOSITIONS POUR 2024

2.1. Visite de Hasselt et du Jardin Japonais : jeudi 18 avril

Le matin, nous visiterons la ville, accompagnés de 2 guides.

Le midi, nous prendrons un repas complet au restaurant : potage, buffet, dessert et 1 boisson.

L'après-midi, nous nous rendrons au Jardin Japonais en car. Visite libre.

Rendez-vous au centre sportif de Basse-Wavre à 8h20 et départ à 8h40. Retour vers 18h30.

Le prix de cette excursion **est de 72€ à verser sur le compte d'ÉNÉO WG** avec, dans la communication HAS, votre nom (de jeune fille pour les femmes mariées) et le numéro de votre GSM. Pourriez-vous effectuer votre paiement pour le 10 avril AU PLUS TARD ?

2.2. Escapade à Viroinval : mardi 25 juin

La journée sera entièrement guidée.

Après la prise en charge de la guide, Annie, nous prendrons un petit café (pour ceux qui le désirent). Nous visiterons la petite ville de Nismes à pied.

Un petit train nous conduira à des gouffres spectaculaires.

Nous prendrons notre repas complet (entrée, plat, dessert et 1 boisson) dans une rustique petite auberge. Potage surprise.

Nous continuerons notre route en car et nous nous arrêterons à Dourbes où un château en ruines domine le village.

Plusieurs arrêts pittoresques sont prévus tout au long de la journée.

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

Le prix de cette excursion **est de 67€ à verser sur le compte d'ÉNÉO WG** avec, dans la communication VIR, votre nom (de jeune fille pour les femmes mariées) et le numéro de votre GSM. Pourriez-vous effectuer le paiement pour le 18 juin AU PLUS TARD ?

2.3. Visite de Binche et du Musée du masque et du carnaval : jeudi 26 septembre

Le matin, visite de la ville avec 2 guides : les remparts, les ruines du château de Marie de Hongrie,...

Le midi, repas complet dans un restaurant situé sur la Grand-Place : apéritif maison, entrée, plat, dessert, café, et 2 boissons.

Après-midi, visite du musée avec 2 guides sur le thème « le masque aux cinq coins du monde ». Après la visite, vous pourrez prendre des photos.

Rendez-vous au centre sportif de Basse-Wavre à 8h25, départ à 8h40. Retour vers 18h30.

Le prix de cette excursion **est de 66€ à verser sur le compte d'ÉNÉO WG** avec, dans la communication, BIN, votre nom (de jeune fille pour les femmes mariées) et le numéro de votre GSM. Pourriez-vous effectuer le paiement pour le 18 septembre AU PLUS TARD ?

Renseignements pratiques pour toutes les excursions :

ATTENTION !!! Pour participer aux excursions, vous devez être en ordre de cotisation pour 2024.

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

Votre GSM doit être allumé au moment du départ, cela me permet de vous atteindre au cas où vous ne seriez pas là au moment du départ. Je peux alors vous téléphoner et le car attend quelques minutes.

Le prix de l'excursion comprend le repas complet (souvent avec boissons), les guides, les entrées, le pourboire du chauffeur et le verre de l'amitié.

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

Pendant l'excursion, je prendrai des photos du site et de vous au restaurant. Si des personnes ne désirent pas figurer sur les photos, qu'elles me le disent dans le car. Celles-ci seront sur le site d'Enéo Wavre-Grez-Doiceau quelques jours plus tard.

Christine Dupaix-Moulin

3. NOUVELLES DES ACTIVITES

3.1. Activités sportives

Pour commencer en fanfare, quelques chiffres qui nous montrent comme les activités sportives de Enéo Wavre-Grez-Doiceau se portent bien en cette fin d'année 2023 !

- 25 activités sportives différentes
- 75 heures de cours par semaine
- 1480 membres affiliés pour toute l'entité
- 1180 inscriptions pour les sports

Nous avons ajouté 2 heures à l'horaire par rapport à 2022 :

- 1H de GymViactive à Wavre depuis septembre 2023
- 1H de danse en ligne à Grez depuis mars 2023

1H supplémentaire de stretching est déjà programmée pour janvier 2024 à Grez, ainsi qu'1H supplémentaire de yoga au VillagExpo à Limal.

Cette progression nous donne l'occasion de remercier encore et toujours nos animatrices et animateurs et leurs suppléants, qui gèrent de main de maître leurs groupes de sport et y font régner une ambiance conviviale telle que tous les membres s'y sentent bien.

**A ce jour, le groupe de tous les danseurs
et danseuses en ligne EnéoWG est le
plus important en nombre de toute la
francophonie belge !**

Quelques activités extraordinaires :

3.1.1. Une belle journée sportive à Perwez le 22 mai 2023

Tous les ans, la régionale du Brabant Wallon énéoSport organise « sa journée sportive ». L'objectif principal d'une journée sportive est de faire connaître énéoSport aux non-membres, de faire découvrir aux membres de nouvelles activités et de proposer une belle journée sous le signe de la bienveillance, de la convivialité, des échanges...

En 2023, elle s'est déroulée à Perwez, dans le centre sportif qui a mis tout l'espace à notre disposition. C'est un beau complexe avec de nombreuses possibilités en intérieur et en extérieur !!!

Enéo Wavre-Grez-Doiceau était bien impliqué dans l'organisation et le déroulement de

certaines activités.

Une quinzaine d'activités ont été proposées : biodanza, marche nordique, vélo, pétanque, danse en ligne, test à l'effort,

Nos volontaires, toujours aussi enthousiastes, généreux, appliqués, avaient organisé cette journée qui démarra en trombe.

Chacun déambule dans les différentes zones et découvre, à son rythme, différentes activités :

- Certains veulent connaître leur forme, leurs possibilités et les sports qui leur sont les plus adaptés
- D'autres veulent expérimenter ces drôles de bâtons avec élastiques qu'on appelle des BungyPump
- D'autres encore s'essaient à la biodanza, danse qui aide à reconnecter le corps et l'esprit et améliore le bien-être général
- Des sports moins connus sont expliqués de long en large, tels que pickleball, indiaka..
- Sans oublier la danse en ligne qui attire les foules

Toutes ces activités sont encadrées par des personnes expérimentées qui permettent aux novices de les «tester» durant la journée sportive.

Canal Zoom, la tv locale, est venue faire un reportage sur ce bel événement et le diffusera un certain temps sur sa chaîne.

Plus de 250 personnes se sont déplacées en 2023.

Nous vous attendons encore plus nombreux en 2024 pour de nouvelles aventures !

Animatrice énéoSport, «c'est un pur bonheur de travailler avec vous».

Mauricette, animatrice énéoSport Brabant wallon

3.1.2. 9^e Salon des sports à Grez-Doiceau le 3 septembre 2023

Comme chaque année, cette manifestation permet aux clubs, associations et groupements sportifs de Grez-Doiceau de présenter aux habitants de l'entité et des environs leurs activités physiques et sportives.

Enéo était bien sûr présent sur un stand.

Au cours de l'après-midi des démos de danse en ligne et de danse orientale ont été présentées sur l'esplanade extérieure.

3.1.3. Journée amicale inter-groupements Enéo de badminton à Grez-Doiceau le 6 octobre 2023

La quatrième édition de notre "tournoi-rencontre" inter-groupements Enéo de badminton s'est encore déroulée au Centre Sportif de Grez-Doiceau ce 6 octobre 2023, après une interruption à cause de la Covid.

Pourquoi "tournoi-rencontre" ? Simplement parce que c'est différent d'un tournoi classique. Ici, les équipiers et les joueurs d'en face sont tirés au sort pour chacun des 9 matchs à jouer sur la journée. On peut donc jouer avec ou contre des joueurs débutants, moyens ou forts.

Les points sont comptés pour que subsiste une certaine motivation pendant le match, mais une fois celui-ci terminé, il n'y a aucun comptage ni classement final. Le but est surtout de permettre aux participants qui ne s'inscrivent jamais à des tournois de rencontrer des joueurs différents.

Un total de 75 joueurs venant de Limal, Braine-l'Alleud, Anhée, Juprelle, Lessines, Charleroi, Jambes sans oublier les Wavriens-Gréziens se sont amusés à échanger les volants de 9h30 à 17h dans une ambiance très cordiale et bon-enfant.

Un grand merci de la part de tous les joueurs participants, pour le soutien d'Énéo Wavre-Grez-Doiceau qui a rendu possible l'organisation de cette chouette journée !

Alain et les Accro-Bads de Grez-Doiceau

3.1.4. Journée sportive des seniors à Wavre le 14 novembre 2023

La Régie Communale Autonome wavrienne (RCA), en étroite collaboration avec Enéo WG, a organisé cette année sa première journée sportive dédiée aux aînés.

Elle s'est déroulée dans le centre sportif de Limal et a réuni pas moins de 300 participants tout au long de la journée. Une vingtaine d'activités étaient proposées et ont toutes connu un franc succès.

Pour améliorer cette journée, petit-déjeuner, lunch et souper étaient proposés et ... cerise sur le gâteau, l'ambiance musicale dans la cafétéria était assurée à midi et en fin d'après-midi.

Une grosse majorité des participants étaient membres d'ÉnéoWG, chacun participait à son activité habituelle et/ou essayait une activité différente.

L'ambiance tout au long de la journée fut joyeuse, conviviale et bon enfant. Les activités se sont succédé, sans stress, et avec la participation spontanée de toutes et tous pour le montage et démontage du matériel nécessaire.

TV Com est venue sur place faire un petit reportage que vous pouvez retrouver https://www.tvcom.be/video/info/mardi-14-novembre-2023_33240_214.html (7'33 à 9'25).

Le Comité de gestion EnéoWG est très fier de la réussite de cette journée due en grande partie à l'implication et à l'enthousiasme de tous les membres présents de notre association.

Nicole Mallefait, vice-présidente des activités sportives

3.2. Activités culturelles

3.2.1. Balades Nature dans la vallée de la Dyle – année 2024

Les vallées brabançonnaises regorgent de ruisseaux et de petits rus méconnus qui se faufilent dans des endroits charmants, peu explorés et situés à l'écart des axes routiers bruyants. Nous découvrirons et observerons ensemble la biodiversité de ces lieux, les plantes, insectes et paysages divers.

Inscriptions : auprès d'Anne Dieltiens : anne.wat@hotmail.com tél : 0495 /711 850 (à garder précieusement sur vous en cas de désistement ou de retard).

Les dates de Balades Nature en 2024 (BNAT1) : les mardis 23 avril, 18 juin, 20 août et 15 octobre.

Ne tardez pas à vous inscrire.

Rendez-vous sur le parking de Décathlon (Wavre) à 13h pour un départ à 13h15 précises, en covoiturage de préférence. Le lieu de balade est communiqué à ce moment-là.

Noël De Keyser

3.2.2. Nouvelle Conférence Santé : Le Pied, ses Maux et ses Remèdes

par Didier Henne (kinésithérapeute-conférencier)

Le pied est le lien qui unit l'homme à la terre, lui permet de se déplacer en équilibre et en amortissant le poids de son corps.

Si cette mécanique s'enraye, nous perdons un outil précieux, nous privant alors de nos libertés sociales et professionnelles.

Victime d'un traumatisme, d'une déformation, d'un problème inflammatoire, vasculaire, cutané, neurologique, par cet exposé agrémenté d'illustrations, nous verrons que des solutions peuvent être trouvées.

Des moyens préventifs comportementaux, notre hygiène, notre chaussage peuvent aussi anticiper l'un de ces développements pathologiques.

Le Pied, c'est aussi une symbolique que nous ne manquerons pas d'aborder pour terminer cette présentation.

Cette conférence se **tiendra le mardi 20 février 2024 à 14h30 dans la salle de l'Herbatte, chaussée de l'Herbatte 85 – 1300 Wavre** ; elle sera suivie d'une tasse de café ou de thé et de biscuits.

Maximum 35 personnes.

INSCRIPTION : téléphoner à R. Courtois 0474/ 752750 pour la confirmation et verser la somme de 6€ par participant-e au compte habituel d'Enéo : BE 58 7955 5146 3779 en indiquant votre nom (nom de jeune fille pour les femmes mariées), prénom et le code PIED.

Roger Courtois, vice-président des activités Culturelles

3.2.3. Italien

Si la « Table de Conversation Italien » a un réel succès grâce à la vivacité de sa monitrice et l'enthousiasme de ses participant-e-s, par contre, le cours d'italien devra absolument s'étoffer et il reste encore quelques places.

..... Vacances en Italie !!! ; et vous « débrouiller » honorablement.

Laissez-vous séduire et inscrivez-vous au cours. Ensuite, vous pourrez participer à la table de conversation Italien ; un vrai « win-win ».

Roger Courtois, vice-président des activités culturelles 0474/752750

3.2.4. Informatique

Les différentes possibilités qui s'offrent à vous :

Cours d'informatique à l'EPN de Wavre les 3 premiers jeudis du mois de 14 à 16h.

Atelier d'informatique – résolution de vos problèmes ponctuels - à l'EPN de Wavre le dernier jeudi du mois de 14 à 16h.

Assistance Numérique via le 0476/231616 ; un assistant vous aidera à trouver la solution adéquate à votre problème ; c'est gratuit et organisé via Enéo Régional.

NOTA BENE : EPN = Espace Public Numérique de la ville de Wavre avec lequel Enéo Wavre – Grez a développé un partenariat depuis de nombreuses années.

Roger Courtois, animateur « informatique » 0474/752750

3.3. Activités artistiques

3.3.1. Peinture pastel

Énéo propose des ateliers axés principalement sur l'apprentissage des techniques et la pratique de la peinture à l'huile, de l'acrylique et du pastel.

D'autres techniques (fusain, gouache, détrempe, etc, ...) sont aussi acceptées à côté des trois techniques de base.

Ateliers libres, chacun y vient réaliser ses propres projets. Ceux-ci ne doivent pas nécessairement être figuratifs et peuvent être l'expression d'émotions ressenties par l'artiste et être représentées par un jeu de couleurs et de formes (abstraction).

Si quelques connaissances en dessin sont un avantage, aucun prérequis n'est demandé. Tout le monde peut apprendre à peindre.

Nous guidons les débutants en prodiguant des conseils, trucs et astuces. Nous donnons parfois un petit exposé sur l'un ou l'autre aspect théorique de la peinture (cela fait souvent du bien) ou de l'actualité artistique (expos, artistes renommés, etc...). Vous pouvez également compter sur l'aide de l'ensemble du groupe. Quand un problème s'avère difficile lors de l'exécution d'un travail, il est fréquent que l'assemblée donne son avis éclairé. Ces discussions sont parfois passionnées et animées mais se terminent toujours dans la bonne humeur, autour d'une tasse de café...

Outre l'apprentissage du "métier de peintre", et fidèle aux valeurs d'ÉNEO, les ateliers ont aussi une vocation sociale. La convivialité qui y règne contribue à créer des relations humaines fortes entre les membres.

Si cela vous intéresse, rejoignez-nous le vendredi de 13 à 16h à l'Herbatte.

Vous pouvez me contacter : Patrick Vanderhaeghen : vanpat52@skynet.be ou 0473/637004

3.3.2. Exposition des artistes

En 2024, nous pourrons vous faire apprécier les œuvres de nos artistes au château de l'Ermitage lors de notre 36ème exposition annuelle du 31 mai au 9 juin.

En 2023, notre exposition a connu un franc succès avec plus de 600 visiteurs. Nous comptons renouveler cet exploit en 2024.

Vous êtes tous attendus au vernissage qui aura lieu le **vendredi 31 mai 2024 à 11h.**

N'hésitez pas à y participer avec vos connaissances.

Nos artistes vous accueilleront du mardi au vendredi de 14 à 17 h, les samedis et dimanches de 10h à 17h.

Ils exposent leurs œuvres dans les disciplines suivantes :

**Aquarelle – Dessin – Art floral – Photo – Peinture Pastel –
Scrabooking –Techniques variées – Tricot**

Notre exposition est réalisée grâce aux nombreux volontaires, que je remercie déjà, qui s'emploient au montage et démontage du matériel d'exposition.

Philippe Mareschal, vice-président des activités artistiques

N'hésitez pas à me contacter : vp.artistique.eneowg@mareschal.be ou 010/45 00 89.

4. DATES À RETENIR

Le mardi 20 février 2024	Conférence « Le pied, ses maux et ses remèdes »
Mars 2024	Notre Assemblée Générale (date à préciser)
Le jeudi 18 avril 2024	Excursion à Hasselt
Du 31 mai au 9 juin 2024	Exposition des artistes
Le mardi 25 juin 2024	Excursion à Viroinval
Le jeudi 26 septembre 2024	Excursion à Binche

Prochain MacaZ (n°70), paraîtra en décembre 2024

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

BIC : GKCCBEBB

Adresse : Clos des Pinsons n°33 1342 LIMELETTE

MacaZ est la revue 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 et sociales, ainsi que les visites, excursions et festivités programmées ;
- De nombreuses photos prises lors de nos activités.

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



Wavre Grez-Doiceau

La COTISATION 2024 couvre la période du 1/1/2024 au 31/12/2024

La cotisation inclut l'envoi des magazines MacaZ, Énéo Info, mail d'information et l'assurance accident et responsabilité civile des membres (sous réserve de remise d'un certificat de non contre-indication apparente pour les participants à une activité sportive).

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

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

Merci ! Dans la communication de votre virement, reprenez explicitement le(s) code(s) de la cotisation et du (des) minerval(s) ainsi que le nom (de jeune fille) et le prénom des personnes qui souhaitent pratiquer la ou les activités.

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.

TABLEAU DES ACTIVITES PERMANENTES (voir pages suivantes)

PROGRAMME DES ACTIVITÉS PERMANENTES 2024

MINERVAUX par activité pour toute l'année civile, du 1/1 au 31/12/2024

SAUF pour les activités en piscine (avec mention (Q) derrière le montant), le minerval couvre le 1er quadrimestre du 8/1/2024 au 26/4/2024

ACTIVITES ARTISTIQUES (Vice-Président : Philippe Mareschal - 010/450089 - vp.artistique.eneowg@mareschal.be)								
Activités	Lieux	Horaires		Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Aquarelle mardi	5 Herbatte	mardi 9:00-12:00		AQUM	140	Claudette Stroobant	clau.stroobant@skynet.be	0478/457790
Aquarelle vendredi	5	vendredi 9:30-12:30		AQUV	140	Annick Anthoon	annick.anthoon50@gmail.com	010/657337
Dessin jeudi	5	jeudi 9:00-12:00		DESJE	80			
Dessin lundi	5	lundi 12:30-15:30		DESLU	80	Bruno De Monte	demontebruno0@gmail.com	081/640511
Dessin mardi	5	mardi 12:30-15:30		DESMA	80			
Art Floral 1	1 Centre sportif de Limal	1er vendredi 9:00-11:00		FLO1	40	Marie-Hélène Nannetti	marie.nannetti@gmail.com	010/614138
Art Floral 2	1	2è vendredi 9:00-11:00		FLO2	40			
Art Floral 3	1	2è vendredi 11:00-13:00		FLO3	40			
Art Floral 4	1	3è vendredi 9:30-11:30		FLO4	40	Marie-Christine Journée	mc@misonne.be	010/844065
Atelier Photo	2 Hall omnisports de Grez-Doiceau	20 séances le jeudi 14:00-16:00		PHO	45	Philippe Gysens	philippe.gysens@gmail.com	0471 74 65 69
Peinture Pastel lundi	5	lundi 9:00-12:00		PPALU	80	Françoise Mertens	Non publié	0475/544606
Peinture Pastel vendredi	5	vendredi 13:00 -16:00		PPAVE	80	Patrick Vanderhaeghen	vanpat52@skynet.be	0473/637004
Scrapbooking	1	1er lundi 9:00 -12:00		SCRAP	20	Martine Lefebvre	martinelefebvre1946@gmail.com	0498/638594
Techniques variées	5	jeudi 13:00 -16:00		TECH	80	Marie-Anne Dehoux	dehouxma@hotmail.com	0473/319933
Tricot	1	mardi 10:00 - 12:30		TRI	7	Nadine Lardinois	nlardinois@gmail.com	010/226665

ACTIVITES CULTURELLES (Vice-Président : Roger Courtois 010/225481 - vicepresculture.eneowg@gmail.com)								
Activités	Lieux	Horaires		Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Cours d'Anglais	1	mercredi 9:00-11:00		ANGC	65	Jean-Marie Tremont	john59silver@gmail.com	non publié
Table conversation Anglais 1	1	lundi 9:30-11:00		ANGT1	65			
Table conversation Anglais 2	1	mardi 15:00 - 16:30		ANGT2	65	Carol Aslangul	c.a.m.aslangul@gmail.com	0479/671782
Table conversation Anglais 3	1	mardi 13:30 - 15:00		ANGT3	65	Carine Prete	carinesolo@googlemail.com	0498/763851
Balade découverte nature 1	variable	4x par an, mardi		BNAT1	20	Anne Dieitjens	anne.wat@hotmail.com	0495/711850
Balade découverte nature 2	variable	4X par an, mardi		BNAT2	20	Marc Roose	marcroose47@gmail.com	0472/469467
Balade découverte nature 3	variable	4X par an, vendredi		BNAT3	20			
Jeux de cartes 1	1	lundi 14:00-18:00		CART1	7	Jean-François Saussez	jeanfrancois.saussez@gmail.com	0472/468653
Jeux de cartes 2	1	jeudi 14:00-18:00		CART2	7	Jenny Depuydt	jenny.depuydt@yahoo.com	0478 411763
Atelier d'écriture	1	2è et 4è jeudi 9:30-11:30		ECR	25	Nicole Legrand	nicolelegrand1940@gmail.com	0473/307097
Informatique (atelier)	8 Espace Public Numérique de Wavre	4e jeudi 14:00-16:00		INFOA	7	Roger Courtois	vicepresculture.eneowg@gmail.com	010/225481
Informatique (cours)	8	1er,2e et 3e jeudi 14:00-16:00		INFOC	10			
Cours d'italien	6 Maison des Aînés	lundi 9:45-10:30		ITAC	65	Roger Courtois	vicepresculture.eneowg@gmail.com	010/225481
Table conversation Italien	6	lundi 10:45-12:15		ITAT	65	Maria Marra	marieilamarra@hotmail.com	0474/986301
Jeux de société Limal	1	vendredi 14:00-18:00		JEUXL	7	Jeanine Vannitsem	vannitsem.j@hotmail.be	0476/412499

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

Activités	Lieux	Horaires	Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.			
Aquabike A	4 CFS (Centre de Formation Sportive)	lundi 11:20-12:05	ABIKA	156(Q)	Christiane Villiers	chrisvillers49@gmail.com	010/658405			
Aquabike B	4	jeudi 10:30-11:15	ABIKB	168(Q)						
Aquabike C	4	jeudi 11:15-12:00	ABIKC	168(Q)						
Aquabike D	4	vendredi 11:15-12:00	ABIKD	168(Q)						
Aquabike E	4	lundi 10:35-11:20	ABIKE	156(Q)						
Aquabike F	4	mardi 10:30-11:15	ABIKF	168(Q)						
Aquagym A	10 Promosport Center	lundi 10:15-11:00	AGYA	130(Q)	Christiane Villiers	chrisvillers49@gmail.com	010/658405			
Aquagym B	10	lundi 11:00-11:45	AGYB	130(Q)						
Aquagym C	10	jeudi 10:45-11:30	AGYC	140(Q)						
Aquagym D	10	jeudi 13:45-14:30	AGYD	140(Q)						
Aquagym E	10	jeudi 14:30-15:15	AGYE	140(Q)						
Aquagym F	10	vendredi 11:00-11:45	AGYF	140(Q)						
Aquagym G	11 Aquacenter LLN	mercredi 10:15-11:00	AGYG	140(Q)						
Aquagym H	11	jeudi 10:35-11:20	AGYH	140(Q)						
Aquagym J	12 Maca Eau	mardi 8:30-9:15	AGYJ	140(Q)						
Aquagym K	12	vendredi 9:00-9:45	AGYK	140(Q)						
Aquagym L	10	lundi 13:15-14:00	AGYL	130(Q)						
Aquagym M	10	mercredi 10:00-10:45	AGYM	140(Q)						
Aquagym N	10	lundi 14:00-14:45	AGYN	130(Q)						
Aquagym P	10	lundi 9:30-10:15	AGYP	130(Q)						
Badminton Grez 4	2 Hall omnisports de Grez-Doiceau	vendredi 9:30-10:30	BADG4	30				Alain Chang	alain.changwl@skynet.be	010/246456
Badminton Grez 5	2	vendredi 10:30-11:30	BADG5	30						
Badminton Grez 6	2	lundi 15:00-16:00	BADG6	30						
Badminton Grez 7	2	lundi 16:00-17:00	BADG7	30						
Badminton Limal 1	1 Centre sportif de Limal	mercredi 8:30-9:30	BADL1	30	Filo Garrido Corral	garrido.filo@gmail.com	0478/447654			
Badminton Limal 2	1	mercredi 9:30-10:30	BADL2	30						
Badminton Limal 3	1	mercredi 10:30-11:30	BADL3	30						
Balade	variable	départ mercredi 14:00	BAL	7	Christine Moulin	christine.dupaix@skynet.be	010/401734			
Cyclotourisme	variable	départ dimanche 9:30	CYCL	7				André Mertens	010/413295	
Danse en ligne 1	2	lundi 09:45-10:45	DANS1	80	Christiane Dubois	nanoudubois48@gmail.com	0497/083783			
Danse en ligne 2	2	lundi 11:00-12:00	DANS2	80						
Danse en ligne 3	2	mardi 10:30-11:30	DANS3	80						
Danse en ligne 4	2	mardi 9:20-10:20	DANS4	80						
Danse orientale	1	mardi 15:00-16:00	DANO	175	Marie-Christine Wiarid	tinouwiarid25@gmail.com	0476/716342			
GymVactive Wavre	3 Centre sportif de Wavre	mardi 09:45-10:45	GVIWA	35	Viviane Beghin	vivianeb@hotmail.com	0498/832111			
GymVactive Grez	2	jeudi 10:30-11:30	GVIAG	35	Marie-Eve De Keyser	me.dekeyzer@gmail.com	0473/262837			
Gym douce Grez	2	mercredi 10:30-11:30	GYDG	80	Chantal Nellis	nellischantal49@hotmail.be	0495/234100			
Gym douce Limal	1	mercredi 10:30-11:30	GYDL	80	Marie-Claude Bougnat	mcl.bougnat@hotmail.com	010/226221			

Activités	Lieux	Horaires	Codes	Min.€	Animation	@mail	Tél.
Gym Grez 1	2	mercredi 9:30-10:30	GYMG1	80	Baudouin Ectors	eneo-sports-wavre1@hotmail.be	0476/484737
Gym Limal jeudi 1	1	jeudi 8:45-9:45	GYML1	80	Nicole Walgraeve	Non publié	010/402058
Gym Limal jeudi 2	1	jeudi 9:50-10:50	GYML2	80			
Gym Limal mardi	1	mardi 11:00-12:00	GYML3	80	Christine Moulin	christine.dupaix@skynet.be	010/401734
Marche sportive	variable	départ mercredi 14:00	MARS	7	Philippe Gysens	philippe.gysens@gmail.com	0471 74 65 69
Net Volley	1	mercredi 10:30-12:00	NETV	40	André Verhasselit	a.verhasselit@outlook.be	010/226221
Marche nordique 1	variable	vendredi 9:30-12:00	NOR1	17	Lucette Henin	heninlucette@yahoo.fr	0485/468642
Marche nordique 2	variable	jeudi 9:30-12:00	NOR2	17	Godelieve Borsus	godelieve.borsus@gmail.com	0485/394759
Pétanque	7	mardi 14:00-18:00	PET	25	Christiane Villers	chrisvillers49@gmail.com	010/658405
Pickle Ball 1	2	mardi 15:00-16:00	PIBAL1	30	Alain Chang	alain.changw@skynet.be	010/246456
Pickle Ball 2	2	mardi 16:00-17:00	PIBAL2	30			
Pilates Limal	1	mardi 14:00-15:00	PILL	130	Anne Declercq	declercq.annel@gmail.com	0479/490498
Pilates Grez 1	2	vendredi 9:30-10:30	PILG1	130	Marie-Christine Wiard	tinouwiard25@gmail.com	0476/716342
Pilates Grez 2	2	vendredi 10:30-11:30	PILG2	130	Anne-Marie Trotoir	annemarietrotoir@hotmail.com	0494/165855
Randonnée	variable	départ lundi 14:00	RAN	7	Lucette Henin	heninlucette@yahoo.fr	0485/468642
Self-défense	3 Centre sportif de Wavre	samedi 09:30-10:30	SELF	110	Jean-Claude Junion	jeanclaude.junion@gmail.com	0495/245152
Stretching global actif Grez	2	vendredi 14:30-15:30	SGAG	80	Bruno de Kerchove	bruno.dekerchove@gmail.com	0495/280799
Stretching global actif Wavre	3	jeudi 14:00-15:00	SGAW	80	Daniel Deprez	dandep54@gmail.com	010/225005
Stretching Grez 1	2	mardi 11:30-12:30	STRG1	80			
Stretching Grez 2	2	mardi 13:00-14:00	STRG2	80	Christian Jacques-Hespel	christian.jacqueshespel@gmail.com	0475/548532
Stretching Limal 1	1	mardi 8:50-9:50	STRL1	80	Suzy Wilson	swilson@skynet.be	0477/507471
Stretching Limal 2	1	mardi 9:55-10:55	STRL2	80			
Tai Chi Chuan Wavre	5	mardi 9:30-11:00	TAIW	155	Brigitte de Saint Moulin	desaintmoulinbrigitte@gmail.com	0471/332700
Tai Chi Chuan Grez	2	mercredi 9:15-10:45	TAIG	155	Carine Courtain	carinecc59@gmail.com	0495/549432
Tennis de Table Grez	2	jeudi 9:30-11:30	TDTG	30	Jean-Claude Dehonin	dehoninj@outlook.com	0491/526989
Tennis de Table Limal 1	1	lundi 14:00-16:30	TDTL1	30	Daniel Georges	nvanbeneden2008@gmail.com	010/418651
Tennis de Table Limal 2	1	mardi 14:00-16:30	TDTL2	30	José Leveau	jose.leveau@yahoo.fr	0499/321442
Tennis de Table Limal 3	1	vendredi 16:00-18:00	TDTL3	30	Pierre Charlier	Charlier.pierre@skynet.be	0475/677680
Yoga sur chaise	5	mardi 11:15-12:15	YOCH	145	Martial Pesché	pesche.martial@skynet.be	0478/461968
Yoga Grez (doux) 1	2	lundi 14:00-15:00	YOG1	100	Nicole Simar	nicsimar@yahoo.fr	0499/987642
Yoga Grez 2	2	lundi 15:00-16:00	YOG2	100	Michèle Charles	micheleclaes1@gmail.com	0474/761176
Yoga Grez 3	2	mercredi 11:00-12:00	YOG3	100	Sophie Anthierens	sophie.etien@gmail.com	0473/618686
Yoga Village Expo Limal 1	13 Centre sportif du VillagExpo	mercredi 10:00-11:00	YOY1	100	Régine Timmermans	reginemommer@hotmail.com	0479/413436
Yoga Village Expo Limal 2	13	mercredi 11:00-12:00	YOY2	100	Régine Timmermans	reginemommer@hotmail.com	0479/413436
Yoga Pilates Grez	2	jeudi 11:00-12:00	YOPG	95	Bernadette Vanbever	bernavanbever@gmail.com	0476 248 772
Yoga Pilates Village Expo Limal	13	jeudi 09:30-10:30	YOPV	95	Marina Bajjot	marinabajjot@gmail.com	0479/982920
Zumba Gold	1	mardi 14:00-15:00	ZUM	80	Danielle Demortier	caudertierdan@gmail.com	0476/642679