Éditeur responsable : Alain HEBERT – Rue Chantraine, 14 – 4357 DONCEEL

énéo
mouvement social des aînés

Secteur de Waremme

ÉCHOS & NOUVELLES

Mars 2023

BUREAU DE DEPOT
4300 WAREMME

BELGIE - BELGIQUE
PB - PP
9/1906 P001030

Le printemps nous arrive !

Sommaire :

Conférence : des Basques et des Gascons par P. et C. Houbart
Formation DEA, participation des « plus jeunes »
Énéo Waremme 50ans : avant-première, aide administrative numérique
Les cyclos…cassent la croute
Énéo Gymnastique
Petit Rapporteur
Activités culturelles
Activités sportives

Halte convivialité

Rue J. Wauters, 21
4300 WAREMME

Le vendredi de 9h30 à 11h30
Contact Maria : 019/54 48 51 – 0498/62 21 77

eneowaremme@gmail.com

Banque : BE 60 7925 4965 2370 de énéo asbl

Pour toutes informations complémentaires, la revue est disponible sur

https://eneo-waremme.be/revues-mensuelles/

Périodique mensuel

Mardi 11 avril 2023 - 14H00

« Des Basques et des Gascons »

Par Pierre et Colette Houbart-Beaujean

Au menu : un périple dans le Sud-ouest de la France. Partir des Pyrénées Atlantiques, traverser le pays basque, poursuivre en traversant la grande forêt landaise, découvrir la Gironde en passant par Bordeaux. Et surtout rencontrer ses sympathiques habitants : essentiellement basques et gascons. Si les éléments culturels traditionnels sont présents dans toute leurs originalités (châteaux, églises, manifestations sportives), les faibles taux de population et d'industrialisation magnifient la nature, l'environnement et la terre dont l'homme tire quantité de produits qui assurent l'économie et le bien-être. « Bons vins, bonne chère ! Cette terre est un paradis ! » s'exclama Henri IV.

Lieu : Salle des Douches, Centre culturel – Place de l'Ecole Moyenne 9 à 4300 Waremme
Prix : 4€ sur place - goûter compris
Réservation obligatoire

- Par téléphone au **019 33 90 94** uniquement les jours d'ouverture de la billetterie :
  - le mardi de 14h00 à 16h30
  - le vendredi de 9h00 à 12h30
- Via la billetterie en ligne accessible H24 sur le site du Passage9 : *www.passage9.be/billetterie*

Limont Blanc
Artisan glacier depuis 2006
LIMONT (4357) - rue de Remicourt, 72 - 019/33 24 37
WAREMME (4300) - rue Gustave Renier,20 - 019/54 64 10
BRAIVES (4260) - chaussée de Tirlemont, 6A - 019/32 23 17
WWW.limontblanc.be - info@limontblanc.be

Leonidas
Pralines pour diabétiques - Cafés
Produits du terroir (sirop, choco, miel...)
Avenue Reine Astrid 7/20 - 4300 - Waremme
019/32 57 47

Formation DEA et premiers soins
Énéo propose à tous ses membres des formations à l'utilisation d'un DEA (*) et 'Aux premiers soins'.
*(*) **D**éfibrillateur **Électronique** **A**utomatique : Le DEA a été spécialement développé pour être utilisé par tout le monde et donc aussi par des utilisateurs non professionnels.*
Ces 2 formations d'une demi-journée chacune, sont prévues dans nos locaux **à Waremme** en matinée le mardi 16 mai et le lundi 22 mai pour autant que le nombre d'inscrits soit suffisant.
Chacun est libre de participer à l'une ou l'autre formation ou aux deux. Ces formations sont très intéressantes même si l'on ne participe pas à un groupe sportif.
Actuellement on ne sait pas préciser le jour prévu pour chacune de celles-ci mais la procédure d'inscription est la suivante :

- Envoyez un email à eneo.waremme@gmail.com ou à alain.hebert.be@gmail.com
- Téléphonez à Alain au **0478/684 303**
- Contactez votre responsable d'activité
    - Indiquez-nous pour quelle(s) formation(s) vous êtes intéressé(e).
    - Indiquez-nous les jours où vous êtes disponibles même si vous ne choisissez qu'une formation.

Ceci afin de nous permettre d'avoir une idée des dates préférentielles.
Quand les formations seront confirmées, vous serez prévenus personnellement.

Note : Il existe aussi une application pour les Smartphones/Iphones qui permet de situer les DEA qui se trouvent à proximité de votre position pour autant que vous acceptiez la localisation de votre appareil : **Staying Alive**

Arrêt de la publication du mois d'anniversaire de nos membres.
Quelques membres ont réagi à cette publication qui a débuté en février et ne désirent pas y être repris !
C'est dommage mais une gestion de ces exceptions n'est pas possible et c'est la raison pour laquelle nous abandonnons cette rubrique 😢.

Participation de "plus jeunes" à nos activités.
On vous rappelle que vous pouvez toujours inviter à une activité des personnes que vous connaissez et qui n'ont pas encore 50 ans ! En effet, tant qu'un groupe est composé d'une majorité de personnes de 50 ans et plus, on peut les admettre tout en sachant que l'activité reste orientée aux aînés.
La 1ère participation est toujours gratuite, en sachant que le responsable remplit un formulaire prévu pour cette première fois, et ensuite si la personne désire adhérer, elle doit s'inscrire et **payer**(*) son affiliation de 17€. En effet, c'est **obligatoire** pour pouvoir participer aux activités d'Énéo et être assuré.
(*) *Le paiement peut se faire en versant le montant sur le compte **BE60 7925 4965 2370** de Énéo Asbl en indiquant son nom dans la communication. Le paiement en liquide est déconseillé et ne peut se faire qu'à la permanence du vendredi ou via le responsable de l'activité et **personne d'autre !***

QUALIAS
Matériel d'aide et de soins - Vente et location
Partenaire Mutualité chrétienne
Angleur - route du Condroz, 475 - 04/367 15 15
Lontzen -rue Mitoyenne,910 - 087/88 17 15
Liège - rue du Méry,1 - 04/221 18 15
www.qualias-lgve.be

Avant-première sur le souper pour le 50ème anniversaire de notre secteur de Waremme.
La date et l'endroit sont choisis : Ce sera le dimanche 1er octobre à midi au "Vieux Noyer" (A Vi Djeyi). Réservez déjà cette date dans vos calendriers ! Des rappels et de plus amples informations vous seront communiqués dans les prochaines revues.
Nous aimerions récolter des photos de cette époque pour matérialiser cet anniversaire lors du souper. Donc si vous possédez quelques photos de votre village, de paysages, d'évènements, … de cette époque nous serions heureux de vous les emprunter pour cet évènement.
Vous pouvez nous les faire parvenir via votre responsable d'activité ou les scanner ou apporter lors de notre permanence du vendredi. N'oubliez pas d'y indiquer vos infos pour que l'on puisse vous les restituer 😉.
(*) *Les photos scannées peuvent être copiées sur une clé USB que nous copierons sur un de nos supports afin de vous la rendre au plus vite.*

Aide administrative numérique (informatique).

On vous rappelle également qu'il existe un service **gratuit** organisé par Énéo et la MC pour aider les personnes qui doivent faire des démarches administratives via internet et qui n'ont pas le matériel adéquat. Ce n'est pas du dépannage informatique mais une aide dans le dédale des procédures. Ce service s'adresse à tout le monde quel que soit l'âge et il ne faut pas être membre de la MC. Donc si vous connaissez des personnes qui ont ces difficultés, vous pouvez les orienter vers ce service afin qu'ils prennent un rendez-vous.
Il existe un folder à la MC de Waremme

« La souris qui vous sourit »
Tél : 0499/89 11 00
Où : 1er étage à la MC de Waremme

EXCURSION À BOUFFIOULX ET À WALCOURT – LE 30/03/2023

Départ :

Halte 1 : 7h30 – place communale de Longchamps

Halte 2 : 7h35 – rue des Fabriques entre l'hôpital et le Nucky's

Halte 3 : 7h40 – athénée royal

Halte 4 : 7h45 – match nord.

Matin :

8h 45 : arrêt café-croissant en route.

10h : visite guidée de la Maison de la Poterie (Bouffioulx).

12h 30 : dîner 3 plats à la chocolaterie Vanlieff's (Walcourt) :

Après-midi :

14h 30 : visite commentée à la chocolaterie Vanlieff's + dégustation.

16h 30 : départ vers Waremme (arrivée vers 18 heures).

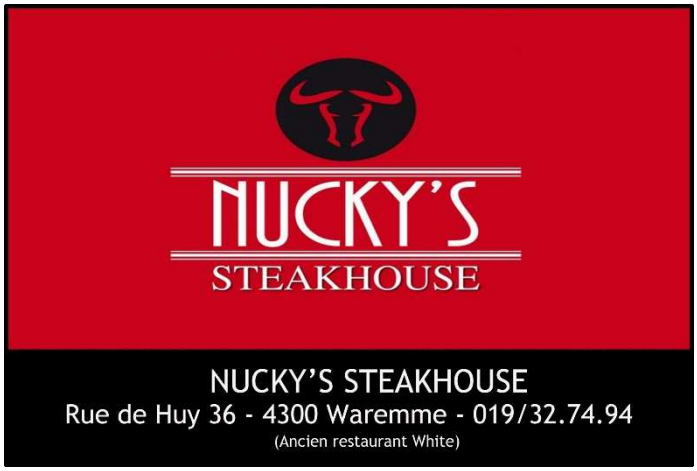
Attention : au retour, contrairement à l'habitude, les déchargements se feront dans le sens des chargements du matin : Longchamps – Nucky's – athénée et enfin Match nord.

Le prix de cette excursion est de **70€ à verser pour le 18/03 (timing serré !!!) au plus tard** sur le compte BE 94 7320 6310 4514 d'ENEO Excursions en mentionnant le(s) nom(s) et le numéro de la halte, si vous ne l'avez jamais fait ou si vous en changez.

Ce prix comprend le car, l'accueil café, les visites et le dîner (sans les boissons).

Francis GERMEYS (francis.germeys@skynet.be – 0476/49.25.45)

N.B. : **l'excursion d'avril aura lieu le 27/04**. Nous irons sans doute au centre touristique de la laine et de la mode (Verviers) et au Val-Saint-Lambert (Seraing).



Les cyclos…cassent la croute !

Notre repas, initialement prévu à l'Acapulco, ayant dû être annulé suite aux problèmes de santé de son sympathique propriétaire Eric Moreau, nous avions décidé, Emile Hautecler et moi-même, de chercher un lieu de retrouvailles que nous connaissions bien, qui avait l'avantage de disposer d'un grand parking et qui se situait dans Waremme: la Cafétéria du Hall Omnisports nous semblait correspondre en tous points à notre quête et Jean-Marc V., le maître des lieux, qui s'est lancé récemment dans le métier de restaurateur, nous a organisé un menu de haut vol avec des bulles agrémentées de 3 excellentes mises en bouche, un double choix pour l'entrée, le plat et le dessert, à tel point que toutes les personnes présentes, parmi lesquelles nous comptions le Président de l'UW, n'ont pas tari d'éloges sur sa magnifique prestation.

Nous étions moins nombreux qu'escompté mais la satisfaction se lisait sur toutes les lèvres : Il est vrai qu'avec 103 membres affiliés, nous aurions pu tabler sur un plus grand nombre de participants pour occuper les 70 places disponibles. Quelle ne fut pas non plus la déception de 2 participants qui, touchés par une méchante grippe, durent déclarer forfait !

Le choix de la date n'est pas anodin : il se situe toujours dans la 2ème quinzaine de janvier, période à laquelle l'effet « Fêtes de Fin d'Année » s'est estompé; février n'est pas propice pour organiser cet événement car la Tournée Eau Minérale y fait son grand retour ; le Covid a certainement aussi changé nos habitudes; peut-être que, pour certains, la salle n'est pas adaptée; d'autres partent en vacances à cette époque ou bien, des retrouvailles familiales post-covid étaient programmées de longue date, sans oublier les grands-parents qui gardaient leurs petits-enfants. Comme vous le voyez, les tentatives , à ce manque de présence, sont légion et dans d'autres organisations, c'est le même constat que chez nous.

Que pouvons-nous espérer pour les organisations futures ? Tout simplement, que le bouche à oreille fera son chemin !

Vos dévoués,
Yves Nocquet, Président et Emile Hautecler, Trésorier

Énéo Gymnastique

Chaque semaine, le mercredi à 14 h 30, nous avons le plaisir de nous retrouver au gymnase de l'école Saint-Laurent rue Ernest Malvoz de Waremme pour notre cours de remise en forme. Parking dans la cour de récréation.

Armés de notre bonne humeur, d'un manche de brosse, d'un élastique, d'un tapis (facultatif) et d'une bouteille d'eau, nous sommes à l'écoute de notre professeur Véronique, kiné de formation. Son cours en musique, est bien structuré ; échauffement, musculation, cardio, latéralité, équilibre, synchro, étirements se succèdent en rythme, ponctués par de petites poses « eau » et des rappels « souriez », « n'oubliez pas de respirer » et des encouragements « bravo, les filles » et « bravo les garçons ». Toutes les parties du corps sont mobilisées et l'heure est vite passée !

Nous sommes fatigués mais c'est la preuve qu'on a bien travaillé. Nous sommes tous d'accord pour reconnaitre que cela nous fait un bien fou.

Si le cœur vous en dit, venez nous rejoindre. Vous pouvez obtenir d'autres renseignements auprès de Marie-Clarie Hennen 019 32 65 41

Liliane Stasse

Le Petit Rapporteur

Marches du mois de mars 2023

07/03/23	Melin	9.8	13	AB
14/03/23	Haneffe	6,5	13h30	GD
	Rue des Templiers, à proximité du « Vieux Haneffe »			
21/03/23	Gerompont	10	13h	AV
28/03/23	Chapon Seraing	7,0	13h30	GD
	Rue Bolly à proximité de l'église			

Initiation à l'informatique

Une session débutera au début avril 2023, le cours s'étable en principe sur 12 semaines.

Gestion des dossiers : créer un dossier, classer les fichiers, les photos…

Internet : qu'y trouver et comment, créer des favoris, télécharger documents et programmes

Boîte aux lettres électronique : gestion du mot de passe, envoyer un mail, joindre un fichier à un mail, télécharger un fichier reçu avec un mail.

Les cours se donnent le mardi de 9h30 à 12h00 (du 4 avril au 27 juin), salle polyvalente de la mutualité chrétienne.

Le prix est de 60€ pour les 12 séances , incluant une clé USB.

Renseignements et inscriptions :

Guy Debras 0472/66 65 65 ou 019/54 57 49 (attention pas de N° caché)

Les Rubens entament l'année de façon agréable…

Pour bien commencer l'année, nous avons partagé un bon repas préparé par nos aquarellistes, dans une ambiance chaleureuse...Nous ne manquerons pas de renouveler cette belle histoire à l'avenir ! Merci à toutes

Élisabeth

Table conversation néerlandais : 8 et 22 mars de 18h30 à 20h30

Table conversation anglais : 1 et 15 mars de 19h30 à 21h30

Œnologie : 21 mars de 19h30 à 22h30

Bowling : *il n'y aura dorénavant plus d'arrêts de l'activité durant les congés scolaires*. Démarrage à 13h00 précises

énéo
mouvement social des aînés

ACTIVITÉS CULTURELLES

Renseignements divers : Victor et Maria FRAIPONT – 019/54 48 51 – 0498/62 21 77

ATELIER « AQUARELLE »
Contact : Elisabeth SUMKAY – 019/33 24 55 – 0472/65 72 26 – elisabeth.stassen@skynet.be
Locaux de « Vie Féminine » - rue Edmond de Sélys Longchamps, 84 – Waremme
Les mardis de 13h30 à 16h30 et les mercredis de 9h30 à 12h00

EXCURSIONS
Contact : Francis GERMEYS – 019/54 49 27 – 0476/49 25 45

COURS D'ANGLAIS
Contact : Francis GERMEYS – 019/54 49 27 – 0476/49 25 45
Locaux M.C. – rue Joseph Wauters, 21 – Waremme (premier étage) - (*sauf vacances scolaires*)
Les vendredis de 13h30 à 15h00 : pour les « anciens »
de 15h15 à 16h45 : pour les « débutants »

CONFÉRENCES
Contact : Simonne FUMAL – 0473/58 19 24 – simonne.fumal@skynet.be
Passage9 (centre culturel) – place de l'École Moyenne,9 – Waremme (salle des douches)
Réservation exclusivement : 019/33 90 94 (mardis de 14h00 à16h30 et vendredis de 9h00 à 12h30)
www.passage9.be/billetterie

CYBER-CLUB
Contacts : Guy Debras – 019/54 57 49 – 0472/66 65 65
Alain HEBERT – 0478/68 43 03
Pierre RENARD – 0498/42 36 07
Locaux M.C. – rue Joseph Wauters, 21 – Waremme (premier étage)
Dépannage : sur RDV, lors de la permanence du vendredi matin ou à domicile

TABLETTES & SMARTPHONES
Contact : Alain HEBERT – 0478/68 43 03
Locaux M.C. – rue Joseph Wauters, 21 – Waremme (premier étage)
Les participants doivent venir avec leur matériel

ŒNOLOGIE
Contacts : Victor FRAIPONT – 019/54 48 51 – 0476/64 47 52
Emile HAUTECLER – 019/32 29 06 – 047//31 22 49
Locaux M.C. – rue Joseph Wauters, 21 – Waremme (premier étage)
Le 3ème mardi du mois de 19h30 à 22h30

CARTES
Contacts : Emile HAUTECLER – 019/32 29 06 – 047//31 22 49
Jean-Marie MULLENDER – 019/56 78 83
Tennis Club du Longchamps – chez Sardou – rue des Prés,45 - Waremme
Les jeudis de 19h30 à 22h00 (*whist et belote*)

LUNDIS DE RENCONTRE
Contacts : Jean-Marie HANSOULLE – 0470/21 39 84
Maria TERNIER – 019/54 48 51 – 0498/62 21 77
Camille MIGNOLET – 019/37 00 49 – 0470/11 29 59
Locaux M.C. – rue Joseph Wauters, 21 – Waremme (premier étage)
Le 1er lundi du mois de 14h00 à 16h00

TABLES DE CONVERSATION
Contacts : Victor FRAIPONT – 019/54 48 51
Maria TERNIER – 0498/62 21 77
Locaux M.C. – rue Joseph Wauters, 21 – Waremme (premier étage)
Anglais : les 1er et 3ème mercredis du mois de 19h30 à 21h30
Néerlandais : les 2ème et 4ème mercredis du mois de 18h30 à 20h30

GÉNÉALOGIE
Contact : Nathalie MASSIN – 019/32 81 03
Locaux M.C. – rue Joseph Wauters, 21 – Waremme (premier étage)
Le 2ème lundi du mois (sauf férié) de 14h00 à 16h30

SORTIES CINÉMA
Contact : Simonne FUMAL – 0473/58 19 24 – simonne.fumal@skynet.be

Que Bueno
BAR-TAPAS-

Rue de la Goffe,20/22 - 4000 Liège
04/222 91 74
Mercredi et Jeudi de 11h30 à 20h00
Vendredi de 11h30 à 21h00
Dimanche de 11h00 à 20h00
Sur place - À emporter

ACTIVITÉS SPORTIVES

MARCHE « *Découverte du milieu* »

Contact : Jacques MARIN – 0478/40 47 12

Départ : parking du terrain de football – rue des Prés – Waremme

GYMNASTIQUE

Contact : Marie-Claire HENNEN – 019/32 65 41 (de préférence en soirée)

Hall sportif de l'Institut Saint-Laurent

Entrée : rue Ernest Malvaux

Les mercredis de 14h30 à 15h30 (sauf vacances scolaires)

GYM SOFT

Contact : Marie-Josée BADA – 019/56 78 83 – 0473/80 23 58

Salle « Les Érables » - avenue des Érables – Waremme

Les mardis de 9h15 à10h15 (sauf vacances scolaires)

BOWLING

Contacts : Isabelle COUMONT – 0493/46 02 09

Geneviève LEONARD – 019/32 87 59 – 0476/56 84 04

Bowling 69 – chaussée Romaine, 238 – Waremme

Les jeudis à 15h00 précises

ZUMBA GOLD

Contacts : Isabelle COUMONT – 0493/46 02 09

Carla de JAGER – 0476/88 64 51

Salle des Sports de l'Athénée Royal « Le Chaville »

Entrée : par la rue du Tram (à pied), rue du Fond d'Or ou Avenue Émile Vandervelde

Les mercredis de 16h00 à 17h00 (sauf vacances scolaires)

Les vendredis de 16h15 à 17h15 (sauf vacances scolaires)

CYCLOS

Contacts : Yves NOCQUET – 019/32 57 95 – yves.nocquet@skynet.be

Emile HAUTECLER – 019/32 29 06 – 0477/31 22 49

Les mardis et jeudis à 13h30

Départ du parking du hall omnisport, rue des Prés,43 - Waremme

PT/Petit TOUR : de 30 à 60 kms, à une vitesse de 20 à 22 km/h maximum
GT/Grand TOUR : de 40 à 75 kms, à une vitesse de 22 à 24 km/h maximum.
ST/Super TOUR : de 50 à 90 kms, à une vitesse de 24 à 26 km/h maximum.

VÉLO PROMENADE

Contacts : Jules NOMERANGE – 019/32 50 56

Jean-Marie MULLENDER – 019/56 78 83 – 0474/60 86 42

Les lundis à 13h00

Départ du parking du terrain de football, rue des Prés – Waremme

Circuits de 30 à 40km maximum à allure modérée (+/- 15km/h)

Port du casque obligatoire