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

mouvement social des aînés

Secteur de Waremme

ÉCHOS & NOUVELLES

Mars 2024

BUREAU DE DEPOT
4300 WAREMME

BELGIE - BELGIQUE
PB - PP
9/1906
P001030

Le printemps est à nos portes

Sommaire :

- ✓ **Conférence : la sexualité des seniors**
- ✓ **Lundi de rencontre à du Grand Jacques**
- ✓ **Excursion : « Da Vinci » à Liège**
- ✓ **Marcheurs par tous temps…**
- ✓ **Rappel cotisations**
- ✓ **Table de conversation italien**
- ✓ **« Vivre, c'est vieillir » : contre-rendu**
- ✓ **Petit rapporteur**
- ✓ **Présentation du « Carnet de vie »**
- ✓ **Zumba…réactions à chaud**
- ✓ **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
Guy : 019/54 57 49 - 0472/66 65 65
eneo.waremme@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

CONFÉRENCE
LA SEXUALITÉ DES SENIORS, par Yves-Albert Boucly
12 mars 2024 14h00 – rendez-vous à la « Salle des douches »

5€ sur place – 1,25€ Art27 - Goûter compris

Jusqu'à il y a peu, il était communément admis, qu'à partir d'un certain âge, la sexualité « disparaissait ».

La société actuelle est celle du « jeunisme » ! Et surtout, cachons cette vieillesse que je ne veux pas voir ni surtout envisager ! La sexualité des seniors et des personnes du quatrième âge est encore un sujet tabou que bien peu osent aborder !

Eh bien NON, la sexualité des seniors n'est pas un YAOURT, il n'y a pas de date fraicheur et de limite de consommation !

Si on peut lire Tintin de 7 à 77 ans, pour la sexualité des seniors c'est… Oufti ! Bien au-delà ! Les sites de rencontres pour seniors explosent. Et si on en parlait ?

« Lundi de rencontre » à la rencontre du Grand Jacques

Ce lundi 5 février, 13 dames étaient accueillies, dès 14h, par Camille pour notre rendez-vous mensuel.

Après le petit mot de bienvenue aux nouvelles participantes et quelques informations, Jean-Marie a retracé le parcours de vie de Jacques Brel, ce qui a permis beaucoup d'interactions. En effet, tout le monde a déjà entendu parler du Grand Jacques. Chacune avait un avis, une anecdote ou avait pu participer à l'un de ses concerts.

Vint alors, le moment pour Maria de faire sauter les crêpes maison.

Et, tout en papotant, chacune put les déguster à volonté avec sucres variés, gelée maison ou encore sirop d'érable, le tout arrosé d'un bon café.

ATTENTION : À l'unanimité, notre activité aura bien lieu le lundi 1er avril (*et ce n'est pas un poisson*) soit le LUNDI de PÂQUES…

En attendant, notre prochain rendez-vous sera le **lundi 4 mars dès 13h45**, ouvert à toutes et à tous !

Maria

QUALIAS
www.qualias-lgve.be
Matériel d'aide et de soins - Vente et location
Partenaire Mutualité chrétienne
Alleur (espace location) - avenue de l'Expansion, 16C - 4432 Alleur
04/21.20.16
Lontzen - rue Mitoyenne, 910 - 4710 - Lontzen - 087/88.17.15
(Vente) 087/22.88.08.16 (Location)
Sart-Tilman - Route du Condroz, 475 - 4031 - Angleur
04/367.15.15 (Vente) 04/27.08.80 (Aide à la mobilité)

À découper et à remettre à Revolution Fitness

EXCURSION À LIEGE : EXPOSITION « DA VINCI » - LE JEUDI 25/04

Au vu de la difficulté d'obtenir un car au mois d'avril, nous irons visiter l'exposition « Da Vinci : l'artiste, l'ingénieur, le gastronome » à la gare de Liège-Guillemins (www.europaexpo.be).

Attention : le nombre est limité à 25 personnes. Ne tardez pas à vous inscrire !

Matin :

- Rendez-vous à **9h30 à la gare de Waremme** (merci de prendre votre ticket. Ticket senior aller-retour : 8€30. Départ du train à 9h45 !). Pour ceux qui se rendent à Liège par leurs propres moyens, rendez-vous devant l'entrée de l'expo à 10h15 ;
- Visite libre de l'expo (les guides sont hors de prix – durée : 1h30 – 2 heures).

Diner :

Sans doute au grand café de la gare où nous sommes déjà allés.

- Plat A : boulets liégeois, frites, salade
- Plat B : vol-au-vent, frites, salade

Dessert : mousse au chocolat.

Après-midi :

En fonction du temps, promenade libre ou en groupe, par exemple dans le parc de la Boverie.

La somme de 50€ est à verser avant le 21/03 sur le compte BE 94 7320 6310 4514 d'ENEO Excursions en mentionnant le(les) nom(s) du(des) participant(s) et en précisant le choix du plat (A ou B). Ce prix comprend la visite et le diner avec une boisson.

Prochaine excursion

En mai nous irons sans doute, entre autres, visiter l'exposition ABBA à Waterloo.

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

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

Voici quelques photos de nos dernières balades.

Fexhe-le-Haut-Clocher : la bonne humeur malgré la pluie

Amay : le plein de nature

Borgloon : insolite

Vive la marche, source de santé et de bonne humeur.

Dernier rappel : N’oubliez pas de renouveler votre affiliation pour cette nouvelle année et d’envoyer votre CNCI !

Cette affiliation vous permet de bénéficier des assurances prévues par Énéo et vous donne aussi le droit de participer à toute activité organisée par les autres secteurs d’Énéo !

Le versement est de **20€** (17€ pour Énéo et 3€ pour nos frais divers) et doit se faire sur le compte du secteur de Waremme (**BE60 7925 4965 2370**) en indiquant dans la communication votre nom/prénom (nom de jeune fille pour les femmes mariées).

Un « point rouge » sur l’étiquette de votre revue ? C’est parce que nous n’avons pas encore reçu votre paiement en date du 18 février 2024.

Et pour les activités sportives, le **CNCI (*)** (**C**ertificat de **n**on-**c**ontre-**i**ndication apparente à la pratique d’une activité sportive) doit être rempli par votre médecin. Celui-ci peut être obtenu chez votre responsable d’activité, à la permanence du vendredi matin ou en vous adressant à Guy Debras (eneo.waremme@gmail.com) (*)

(*) Attention : L’assureur exige d’avoir l’original de ce certificat et ceux-ci sont gardés dans notre secteur. Donc si vous l’envoyez par email nous serons au courant qu’il est rempli, mais nous attendrons l’original !!!
Celui-ci peut être remis à votre responsable d’activité, apporté à la permanence du vendredi ou envoyé par la poste à Guy Debras Rue de Remicourt, 70 4357 Donceel.
Il ne faut surtout pas le mettre dans la boîte aux lettres de la mutuelle car il risque de se perdre !!!

Suite du sondage concernant une nouvelle activité : “Table de conversation en italien”

Comme publié dans la revue du mois de février, nous avons l’opportunité d’organiser une « Table de conversation en italien ».
Pour organiser cette nouvelle activité, il nous faut connaître le nombre de personnes qui sont intéressées par celle-ci et nous vous demandons d’envoyer un email à eneo.waremme@gmail.com pour nous signaler votre intérêt ou téléphoner au 0478/68 43 03 (Alain Hébert).
Au 12/4/2024, il y a déjà 5 personnes qui ont répondu !
Cette activité devrait se dérouler les mardi ou mercredi après-midi de 16h à 18h.
Bien entendu cela dépendra de la disponibilité de la salle polyvalente de la MC puisque ce créneau horaire n’est pas encore prévu pour nous à la Mutualité chrétienne.

Compte rendu de la conférence “Vivre, c’est vieillir” du 1 février

Cette conférence, qui a eu lieu à Waremme le 1er février à 19h00 au centre culturel, a rencontré un beau succès car toutes les places prévues ont été occupées, soit 110 personnes.
On a eu le mot de bienvenue par Nathalie Boucher de la MC et d’Aurélie Van Keerberghen Échevine à la ville de Waremme, suivi de l’introduction à la conférence par Philippe Bodart, président du mouvement Énéo.
Ensuite les 2 conférenciers ont présenté leur exposé tour à tour : Joseph Jeanfils, Docteur en sciences biologiques et Bernard Feltz, Docteur en Philosophie et membre du Collège Supérieur de la Santé. Ces 2 points de vue sur ce sujet ont été très intéressants et enrichissants.
Ces exposés ont été suivis d’une pause et par le vernissage de l’exposition de photos en présence des photographes : Joëlle Bosmans, Claire Hardenne, Marie-Bernadette Mars et Yves Debuisson.
Ensuite il y a eu un petit débat et des échanges avec la salle, suivi d’une conclusion et des remerciements.
Tout ceci a été possible grâce aux efforts des membres de la MC et des volontaires d’Énéo présents à l'accueil et au Bar.
Quelques photos illustrant cet événement. Vous avez également la possibilité de toutes les consulter via notre site sur la page relatant cet évènement.

Alain

CBC Huy-Waremme-Hannut
Grand’Place 8, 4280 Hannut
019 51 94 80 – hannut@cbc.be
Décider d’avancer.

Que Bueno
BAR-TAPAS
Rue de la Goffe,20/22 - 4000 Liège
04/222 91 74
Lundi et Mardi : fermé
Mercredi et jeudi : de 11h00 à 15h00 et de 18h00 à 21h00
Vendredi : de 11h00 à 15h00 et de 18h00 à 22h00
Samedi de 18h00 à 22h00
Dimanche: de 8h00 à 18h00
Sur place - À emporter

GIELEN

www.gielen-optique.be

Leonidas

Pralines pour diabétiques - Cafés

Produits du terroir (sirop, choco, miel...)

Avenue Reine Astrid 7/20 - 4300 - Waremme

019/32 57 47

Le Petit Rapporteur

05/03/2024	Alken	7,8	13h00	JM
12/03/2024	Braives	7,0	13h30	GD
	Chemin du Via,17 (gare de Braives) à Braives			
19/03/2024	Amay	7,3	13h00	AMV
26/03/2024	Celles	7,0	13h30	GD
	Rue Albert Warnotte à Celles			
26/03/2024	Huy (Solière)	8,5	13h00	GDV
02/04/2024	Boncelles	7,1	13h00	JM

Table conversation anglais : les 13 et 27 mars de 19h30 à 21h30

Généalogie : le 14 mars de 14h00 à 16h30

Lundi de rencontre : le 4 mars de 14h00 à 16h00
Œnologie : le 19 mars de 19h30 à 22h00

« Carnet de Vie » - Session Waremme 26 avril 2024

Un outil pour aider les aînés à faire leurs propres choix : L'activité relative au Carnet de vie organisée à Waremme se déroulera le vendredi 26 avril à la Salle des Loisirs, Place de l'Ecole Moyenne.

Déroulement prévu :

- 13h30 : Accueil à la Salle des Loisirs,
- 13h45 : Projet Boîte Jaune, une boîte qui sauve la Vie, Ville de Waremme
- 14h00 : Présentation du Carnet de vie par Michaël Salme
- 14h45 : Pause- Café
- 15h00 : Tables de discussion (chacun s'inscrit pour 3 des thèmes proposés et participera à 2 de ceux-ci selon une répartition équitable des groupes - Durée d'un atelier 50 min)

Les sujets des tables de discussions :

1. *Rester chez soi, à quelles conditions ?*
2. *Mes finances et mon patrimoine*
3. *Vivre en dehors de son domicile*
4. *Vieillir en bonne santé : comment et pourquoi ?*

Modalités d'inscription :
Formulaire en ligne sur le site d'Énéo (eneo.be) ou de la MC (mc.be).
Par mail ⇒ event.liege@mc.be (*)
Ou en téléphonant au tél **0478/300453** - Nathalie Boucher.(*)

(*) Les informations à fournir lors de l'inscription sont : Nom et Prénom, adresse email et tél (ou GSM) **et** les choix des 3 sujets auxquels vous désirez participer !

Attention : le nombre de places est limité et **clôture des inscriptions** le **17 avril**.
Cette activité est **gratuite** !

De plus amples informations seront également disponibles sur notre site (eneo-waremme.be).

<u>ZUMBA GOLD : Eventail des pépites récoltées aux derniers cours</u> (petit sondage sur le vif)

<u>« La zumba gold … »</u>

C'est amusant, dynamique.

- *C'est cool, sympa, j'aime trop danser !*

C'est relax, amusant et convivial.

- *C'est chouette !*

C'est un moment de plaisir !

- *C'est une heure de bouffée d'air dans une ambiance chaleureuse.*

C'est super, c'est fun, bonne ambiance. Les responsables y sont pour quelque chose : Merciii…

- *C'est une détente géniale !*

C'est super : des personnes super sympas et formidables. Continuez comme ça, ne changez rien !

- *C'est TOP. Je me sens bien, j'y trouve mon plaisir.*

C'est une petite parenthèse enchantée. Je me sens reboostée. J'y trouve de nouvelles copines.

- *Me donne la pêche, le moral au zénith et le corps va mieux !*

C'est génial ; on s'éclate. Bonne ambiance : on rit, on danse.

- *C'est cool, je me sens bien, j'y trouve un moyen d'oublier tous les problèmes.*

C'est génial, on ne pense plus à rien ; on oublie tous nos soucis. On maigrit.

- *C'est agréable, je me sens détendue et on papote. Une super équipe en pleine forme. J'y trouve du plaisir dans les rencontres entre les participantes.*

C'est super : mon moment à moi ! Je me sens bien mieux dans ma peau. J'y trouve mon plaisir.

- *C'est que du BONHEUR !*

On s'éclate dans la bonne humeur et ça fait un bien fou pour nos « vieux os ». Merci 1000 X.

- *La musique est un élément qui me motive à bouger le corps et l'esprit. Accepter de se tromper dans les pas. Rire de soi-même ; se reconcentrer … c'est une heure de plaisir. Être encore capable de dépasser les limites que certains nous mettent. Prendre conscience que nous pouvons aller au-delà.*

Je trouve ma coach géniale et très professionnelle. Le groupe est génial. Je me sens très bien. J'ai trouvé ce que je voulais faire.

- *Il faut aimer la musique, le rythme, tout est OK. C'est bon pour le moral !*

La ZUMBA GOLD… ? un truc « de OUF ! »

NDLR : On ne s'attendait pas à tant de jolis témoignages. Merci à chacune de vous, les zumbistes, d'avoir répondu si spontanément avec votre cœur.

Bienvenue à vous tous qui avez lu et apprécié ce que la ZUMBA GOLD pourrait vous apporter : n'hésitez pas à venir nous rejoindre.

Carla et Jacqueline.

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 22h00

CARTES

Contacts : Emile HAUTECLER – 019/32 29 06 – 0477//31 22 49
Pierre BINET – 0485/82 06 27
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 – 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

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

Début des parties : 15h00 précises (11h00 pendant les vacances scolaires).

S'pace – chaussée Romaine, 238 – Waremme

ZUMBA GOLD

Contacts : Jacqueline DUBOIS – 0475/93 72 29

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 15h45 à 16h45 (sauf vacances scolaires)

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

CYCLOS

Contacts : Emile HAUTECLER – 019/32 29 06 – e.hauteclerc@hotmail.com

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

Lucien PETRY – 0474/78 12 94 – lucris3@hotmail.com

RDV parking du Hall Omnisports, rue des Prés, 43 à Waremme les mardis et jeudis à 13h30

PT/Petit TOUR : de 30 à 55 kms, à une vitesse de 19 à 21 km/h maximum
GT/Grand TOUR : de 40 à 75 kms, à une vitesse de 21 à 23 km/h maximum.
ST/Super TOUR : de 50 à 90 kms, à une vitesse de 24 à 26 km/h maximum.

Port du casque obligatoire

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