



Secteur de Waremme

ÉCHOS & NOUVELLES

Juillet 2025

BUREAU DE DEPOT
4300 WAREMME

BELGIE - BELGIQUE

PB - PP

9/1906
P001030



Les vacances approchent !

Sommaire :

- Excursion à Bernissart et Mouscron
- Collaboration à notre page Facebook
- La méditation
- Le NIA, c'est quoi ?
- Facebook et Meta - Windows 10 survivra
- La généalogie au musée
- Le 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

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/>



EXCURSION À BERNISSART ET MOUSCRON LE 31/07/2025

❖ 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 – Comarché (ancien Match nord) rue du Tram.

❖ Matin

- Petit-déjeuner en route (à confirmer)
- Visite du **Musée de l'Iguanodon**, rue Lotard, 14 à 7320-Bernissart 069/766613.
Le musée présente l'histoire de la découverte d'iguanodons à Bernissart en Belgique (www.bernissart.be).
- **Dîner** : à la **Brasserie Dubuisson**, Ghyssegnies, 15 à 7904-Pipaix 069/647868.
Menu probable : vol-au-vent, frites ; mousse au chocolat (www.dubuisson.com).

❖ Après-midi

- Visite du **Musée du folklore et de la vie frontalière** à Mouscron 056/860466 et du **Centre Marcel Marlier**, avenue des Seigneurs de Mouscron, 1 – 056/392490. Marcel Marlier a créé le personnage de Martine, héroïne des livres de jeunesse (www.centremarcelmarlier.be).
- Retour à Waremme au plus tard vers 19 heures.

Le prix de cette excursion est de **80€** à verser **pour le dimanche 13/07/2025 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, le petit déjeuner, les visites et le dîner (sans les boissons).

Je souhaite avoir votre numéro de GSM si je ne l'ai pas.

Attention : il n'y aura pas d'excursion en août !

Rendez-vous dans la revue d'août pour l'excursion de septembre.

Francis GERMEYS

0476/49.25.45

francis.germeys@skynet.be



Du nouveau pour la page Facebook d'Enéo Waremme

Le groupe Communication de notre secteur est en train d'essayer de relancer l'activité de la page Facebook afin d'encore mieux faire connaître nos activités. Nous espérons la finaliser cet été mais nous avons besoin de vous : il nous faudra de la matière ! Adoptez dès maintenant le réflexe Facebook : pensez-y chaque fois que vous vous réunissez, avant, après et même pendant une activité.

Envoyez-nous des petits textes, des photos, beaucoup de photos ou même des courtes vidéos de ce que vous comptez faire, de ce que vous êtes en train de faire, puis de ce que vous avez fait. C'est le principe des réseaux sociaux. Il pourrait être judicieux de désigner une ou plusieurs personnes dans chaque groupe pour ce faire, ou tout du moins pour récolter ces choses à publier et nous les envoyer car nous sollicitons tous les talents, tous les membres volontaires.

Bien sûr certaines règles s'imposent comme pour toutes publications : ne pas oublier que ça s'adresse à un large public, rester courtois et positif, donner tous les détails indispensables d'un événement (quoi, où, quand, date et heures, etc.), ne pas faire de publicité personnelle, ... merci de ne pas donner trop de travail à nos éditeurs et modérateurs bénévoles déjà bien occupés.

Nous souhaitons déjà bon vent à ce projet qui redémarre, qu'il soit le reflet fidèle et enthousiaste de la vie de notre secteur. Alors, à tous les membres d'Enéo Waremme : à vos plumes, à vos ordinateurs, à vos appareils photos !

Notre adresse : eneo.waremme@gmail.com

Nathalie Massin

En ce mois de juillet, fêteront leur anniversaire : Annette BALLEUX, Lucien BIELEN, Nadine BUVÉ, Jean Paul CASPERS, Erich COLLIENNE, Ariane COLOMBEROTTO, Anne Chantal DE VINCK, Marie Claire de VIRON, Roger DEGRANGE, Emile DELHEZ, Fabrice DELSAT, Serge DESIR, Michel FALLA, Grégoire GODFRIN, Marc GUILLAUME, Alain HEBERT, Maggy LAFOSSE, Joëlle LANNOY, Dominique LAURENT, Nelly MATERNE, Annick MEHAGNOUL, Béatrice MOTTOULE, Jean-Marie MULLENDER, Léa PASCAL, Marie-Louise PASLEAU, Dominique PIETTE, Jeannine PUFFET, Geneviève STEFFENS, Nicole TERNIER, François VANDEVELD, Christian VIGNOL, Anna VONCKX, Octave WALPOT.

Leonidas

Pralines pour diabétiques - Cafés

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

*Avenue Reine Astrid 7/20 - 4300 - Waremme
019/32 57 47*



Salles pour banquets, avec service traiteur

rue du Flot, 22 - 4347 - Fexhe-le-Haut-Clocher



Les **méditations actives** sont des pratiques spécifiques conçues pour libérer les tensions accumulées dans le corps et l'esprit, permettant ainsi d'accéder à un état de sérénité et de relaxation.

La méditation active a été créée par Osho, maître spirituel indien dans les années 70.

Il a développé cette technique pour répondre aux besoins des personnes du 21^{ème} siècle, souvent tendues et stressées.

La méditation active en musique couplée à la respiration aide à :

- ❖ Être présent à soi et à nos sensations corporelles
- ❖ Vivre l'instant présent
- ❖ Relâcher les tensions et les émotions du corps
- ❖ Relâcher les pensées et le mental
- ❖ Accéder à un état de détente profonde
- ❖ Procurer de la joie et de l'énergie

Déroulement des séances

- Accueil et explication de la méditation : 5 minutes
- Méditation active : 20 minutes
- Relaxation couchée : 15 à 20 minutes
- Clôture et partage : 10 minutes

Quelques recommandations

- Les mouvements seront toujours différents, parfois spécifiques, parfois libres ; les méditations aussi.
- Il est important de rester dans sa bulle (avec son masque si nécessaire), en connexion profonde avec soi-même et ses sensations corporelles, c'est ainsi que vous resterez dans l'instant présent en méditation.
- Si des pensées arrivent, des inconforts corporels, l'envie d'arrêter, essayez de rester dedans à votre manière et d'aller jusqu'au bout de l'exercice.
- Pensez tout le temps à votre respiration car c'est grâce à elle que vous resterez intimement connecté à votre corps et que vous le stimulerez.
- Prenez du plaisir
- Respectez la confidentialité du groupe lors des échanges, car partager cela en groupe est très riche et porteur en énergie.

- ❖ *Tu as envie de reprendre une activité physique, de danser, de bouger, de booster ta vitalité alors le Nia est fait pour toi.*
- ❖ *Nia : « Now I Am » nous invite à danser dans l'instant présent.*
- ❖ *Accessible à tous, aucun prérequis*

- Le Nia est un programme de bien-être et de remise en forme (fitness doux et danse sur des musiques inspirantes)
- Le Nia s'inspire du jazz, de la danse moderne, des arts martiaux ou encore du yoga. La danse est tantôt libre, tantôt guidée.
- Bienfaits : joie, vitalité, tonicité, relaxation, plaisir, gestion du stress.

1ère séance découverte offerte :

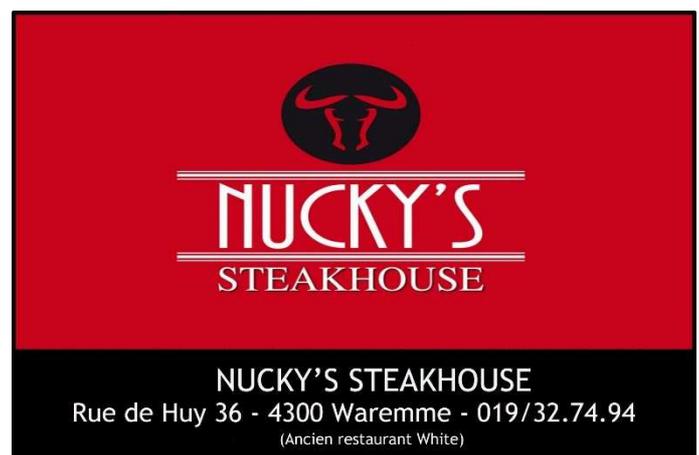
- les 28 et 29 juin au Body Flow Studio (braderie).
- le 5 juillet à 11h au hall omnisports Waremme
- le 2 août à 10h chez O Zen à Bergilers

Cours :

- Mercredi 18h30 au hall omnisports Waremme
- Jeudi 9h30 au Body Flow Studio Waremme
- Jeudi 19h30 chez O Zen à Bergilers

Danielle Bartholomé, coach bien-être à Waremme
0493/48 55 46 - <https://www.corpscoeurtame.be/>

Si vous êtes intéressé(e)s, merci de nous le faire savoir : via vos responsables d'activité ou un mail à eneo.waremme@gmail.com



Facebook - Décliner l'utilisation de l'IA par META

Il y a quelque temps, des infos ont été diffusées un peu partout pour inciter les utilisateurs de Facebook à décliner l'utilisation de l'IA (Intelligence artificielle) par Meta. Même si la date est passée, vous pouvez toujours le faire (normalement !).

Procédure :

1. Ouvrir Facebook sur votre Smartphone ou PC
 2. Accéder aux paramètres de confidentialité via les 3 barres horizontales en haut à droite. Sur un PC, c'est en cliquant sur l'icône de votre profil en haut à droite.
 3. Faire défiler les options jusqu'à l'option « Paramètres et confidentialité » où l'on clique pour arriver sur « Centre de confidentialité »
 4. On clique sur cette option et dans la fenêtre qui s'affiche descendre tout en bas pour cliquer sur « IA chez Meta »
 5. Et dans cette nouvelle fenêtre, vous allez tout en bas pour arriver dans la partie « Envoyer une demande d'opposition » et vous cliquez sur « Informations que vous avez partagées sur les produits Meta ».
 6. Dans la fenêtre qui s'affiche, descendre tout en bas pour remplir le formulaire : adresse email (normalement préremplie) et le motif (facultatif). Ensuite cliquez sur « Envoyer ».
- Remarque : Si vous l'avez déjà fait, cette fenêtre n'apparaît plus !!!*

Que faut-il faire suite à l'annonce de la fin de Windows 10 ?

En fait, les ordinateurs qui travaillent sous Windows 10, continueront de fonctionner pendant encore quelques années comme cela s'est passé dans le temps avec Windows 8 et même Windows 7.

En fait l'avertissement de Microsoft concerne la fin des mises à jour de sécurité du système mais tout le reste continuera de fonctionner, même si plus tard quelques programmes pourraient ne plus s'exécuter, mais même cela n'est pas certain car beaucoup d'utilisateurs utilisent encore de vieilles applications comme Microsoft Office 2016 et bien d'autres.

D'ici 2 ou 3 ans, certaines banques en ligne pourraient refuser de fonctionner mais vous avez du temps devant vous.

Malgré tout quelles solutions avez-vous ?

1. Vérifier si votre PC est compatible pour Windows 11. Si c'est le cas, faire la migration vers Windows 11 car la licence Windows 10 est valable pour Windows 11.
2. Si le PC n'est pas compatible, on peut « **forcer** » sa migration vers Windows 11. Certains magasins le font déjà. Le risque c'est qu'il y aura, peut-être, un moment où Windows 11 refusera de se mettre à jour.
Comme dans le point précédent la licence Windows 10 reste valable pour Windows 11.
3. Passer à une alternative comme les distributions Linux. Il faut savoir que c'est très simple, gratuit et que les contraintes matérielles sont pratiquement inexistantes. En plus, Énéo, via 2 membres de Waremmes, Pierre et Christophe, sont en train de préparer des ateliers pour vous familiariser à ces systèmes.
4. Dernière alternative ... acheter un nouveau PC !

Notre équipe informatique est là pour vous aider si besoin est.

Alain



FLEURANNE
Fleurs - Déco

rue Joseph Désir, 17
4350 Remicourt

contact:
04 250 25 79
www.fleuranne.be
fleuranne@skynet.be

Ouvert:
du mardi au samedi de 9h à 18h
dimanche de 9h à 12h
fermé le lundi

 fleuranne



 **La Goutte**

Restaurant - Salle de banquet - Réceptions

Chaussée de Tirlemont, 16 - 4261 Latine
Tel : 019/69.95.81
info@la-goutte.be www.la-goutte.be

Généalogie : la visite au musée d'Eben, un voyage dans le temps



En ce mois de mai, au lieu de notre réunion habituelle et sous un ciel estival, nous étions une petite dizaine à visiter sur rendez-vous un extraordinaire musée privé, le musée d'Eben.

Ce fut une journée merveilleuse, une plongée enchantée dans nos souvenirs d'enfance, une découverte du quotidien de nos ancêtres au cœur d'intérieurs des 18ème et 19ème siècles. Dans cette ancienne ferme où habitent nos hôtes, d'innombrables objets sont rassemblés dans leur contexte, on peut les toucher, on a l'impression que les habitants sont juste derrière une porte. Que de jolies choses, de versions anciennes d'un objet utilitaire que nous connaissons ! Tout y est : vaisselle et ustensiles, habits pour tous les âges, meubles, jouets, instruments de musique, rien ne manque.

Outre la gentillesse des propriétaires qui nous ont offert le champagne, nous avons pu apprécier avec quelle passion Monsieur Close transmet son savoir, il connaît l'histoire de chaque objet, la façon d'utiliser chaque outil, du menuisier, du chapelier en paille, du serrurier, du cordonnier ou du ferronnier, ...

Il nous raconte ses fouilles archéologiques de sites préhistoriques ou de villa gallo-romaine ou ... de sa cave, ses voyages pour compléter la collection de marqueterie de pailles, toujours des dons. Il s'amuse de nos yeux incrédules et émerveillés lorsqu'il nous entraîne dans une énième maison du village pour découvrir une épicerie, un atelier de cigares, une vieille grange remplie de véhicules de jadis, une ancienne école

reconstituée, une maison de pauvres de 1800, ... Nous pensions y rester 2 heures et 4 heures plus tard nous étions toujours là à en découvrir encore et encore !

À votre tour, n'hésitez pas à former un petit groupe de 5 à 12 personnes et à leur téléphoner pour prendre rendez-vous avec le passé, vous y trouverez sûrement votre madeleine de Proust. Et encore plus rare : c'est gratuit !

Merci encore à Nicole et Freddy Close pour leur infatigable érudition, leur accueil chaleureux et leur passion communicative.



Musée d'Eben 14 rue du Geer 4690 Eben-Emael - tél.04 286 27 90

Nathalie

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

MC, avec vous pour la vie.

(Re)découvrez l'offre MC

Infos : Agence de Waremme, rue Joseph Wauters 21
04 221 74 00 • agences.liege@mc.be • mc.be/avec-vous

Le Petit rapporteur



08/07/2025	Fumal	6,8 km	13h30	L.G.
15/07/2025	Seraing	9,5 km	13h	JM.K.
22/07/2025	Meerdael	14,5 km	09h	L.G.
29/07/2025	Argenteau	9 km	13h	E.V.
05/08/2025	Gelinden	9 km	13h	W.L.
12/08/2025	Chockier	6 km	13h30	L.G.
19/08/2025	Pailhe	9 km	13h	E.V.
26/08/2025	Averbode (réserve naturelle)	14 km	09h	G.DV.
02/09/2025	Ampsin	9,3 km	13h	L.G.

Bienvenue aux personnes qui voudraient passer un après-midi convivial au prochain

Lundi de Rencontre du 7 juillet de 14h00 à 16h00

Les soirées « œnologie » sont suspendues en juillet et août

Pas de table de conversation GB au mois de juillet

Généalogie continue pendant les vacances, pour autant qu'il y ait un nombre de participants suffisant inscrits. ATTENTION : changement d'horaire de 13h45 à 16h45

Zumba Gold : changement d'horaire le vendredi de 15h40 à 16h40



Renseignements divers : Maria TERNIER - 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
Bernadette LIBIOUL - 0494/27 06 19 - blibioul@voo.be

Locaux de « Vie Féminine » - rue Edmond de Sélys Longchamps, 84 - Waremme
Les mardis de 13h15 à 16h00 et les mercredis de 9h15 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 à 16h30 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
Philippe BLEUS - 0496/04 99 36
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

GÉNOLOGIE

Contacts : Philippe URBAIN - 0474/01 68 04 - urbainbill@gmail.com
Victor FRAIPONT - 0498/62 21 77 - mayaternier@gmail.com
Emile HAUTECLER - 019/32 29 06 - 0477/31 22 49 - e.hautecler@hotmail.com
Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)

Le 3^{ème} 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, 65 - 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 1^{er} lundi du mois de 14h00 à 16h00

TABLES DE CONVERSATION

Anglais : les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois de 19h30 à 21h30

Contacts : Victor FRAIPONT - 0498/62 21 77

Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)

GÉNÉALOGIE

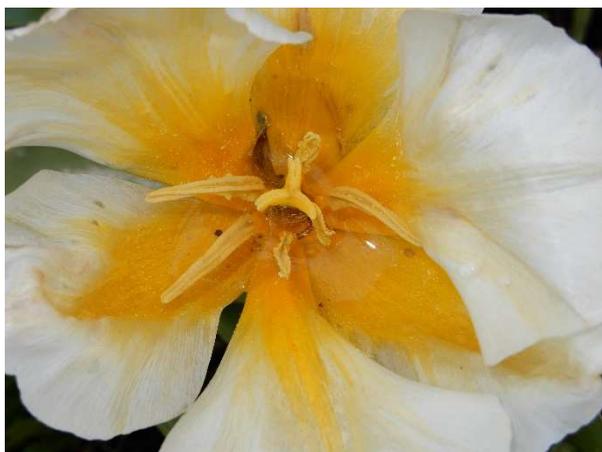
Contact : Nathalie MASSIN - 019/32 81 03

Locaux M.C. - rue Joseph Wauters, 21 - Waremme (premier étage)

Le 2^{ème} lundi du mois (sauf férié) de 13h45 à 16h45

THÉÂTRE

Contact : Simonne FUMAL - 0473/58 19 24 - simonne.fumal@skynet.be





ACTIVITÉS SPORTIVES

MARCHE « Découverte du milieu »

Contact : Eddy VAELEN - 0472/70 50 00

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 13h15 à 14h15 et 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 à 10h15 (sauf vacances scolaires)

BOWLING

Contacts : Andréa TERNIER - 0499/17 51 70 - andreatern@hotmail.com

Début des parties : 15h00 précises.

S'pace - chaussée Romaine, 238 - Waremme

ZUMBA GOLD

Contacts : Carla de JAGER - 0476/88 64 51

Jacqueline DUBOIS - 0475/93 72 29

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

Entrée : Avenue Émile Vandervelde

Les mercredis de 15h40 à 16h40 (sauf vacances scolaires)

Les vendredis de 15h40 à 16h40 (sauf vacances scolaires)

VÉLO CYCLO

Contacts : Dominique BONFOND - 0494/98 55 49 - dbonfond@skynet.be

Marcelle MROWKA - 0488/58 14 76 - marcelle.mrowka@gmail.com

Jean Marie COLLINGS - 0476/50 27 60 - jeanmariecollings@hotmail.com

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

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

VÉLO PROMENADE

Contacts : Jules NOMERANGE - 019/32 50 56 - 0475/75 55 66

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

VÉLO RELAX

Contact : Jean-Pierre DUPRIEZ - 0474/46 82 90

Les mardis à 13h30