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

mouvement social des aînés

Secteur de Waremme

ÉCHOS & NOUVELLES

Novembre 2026

BUREAU DE DEPOT
LIEGE X

BELGIE - BELGIQUE
PB - PP
9/1906 P001030



Les arbres se parent d'or

Sommaire :

- ULM, ça vous dit ?
- Vélo Promenade en Limbourg…
- Marche nordique…bientôt au programme
- Avis de recherche !
- « Passion » au Trianon
- Zumba Gold, belle rentrée
- Lille, et son marché de Noël
- 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/

Périodique mensuel

ULM à Avernas-le-Baudouin



Avril 2025, sous un soleil des plus radieux, vous étiez une vingtaine à vous rassembler pour une initiation au vol en ULM.

Que de beaux souvenirs … On s'était promis de remettre une telle journée en 2026, hélas pour des raisons indépendantes de notre volonté, il nous a fallu annuler l'activité.

Qu'à cela ne tienne … pour 2027, c'est en route.

Les candidats peuvent déjà nous faire part de leur intention de participer.

Un petit mail à eneo.weremme@gmail.com: « Je suis preneu(r)se pour les ulm" ou un coup de fil au 0472/66 65 65.

Plus d'informations dans nos prochaines revues.





Leonidas

Pralines pour diabétiques - Cafés

Produits du terroir (sirop, choco, miel…)

Avenue Reine Astrid 7/20 - 4300 - Waremme

019/32 57 47



Sur les traces de la bataille des casques d'argent …

Lundi 28 septembre 2026, nous étions 37 cyclistes au départ de **Zoutleeuw**. Le rendez-vous était fixé au lac « **Het Vinne** » à Zoutleeuw où nous avons pris la direction **d'Herk-de-Stad** et de son église Saint-Martin, avant de rejoindre la **réserve naturelle de Schulensbroek**. C'est au bord du **Schulensmeer** que nous avons fait notre pause pique-nique.

À cette occasion, un grand merci à la **taverne Houtvloot** qui, bien que fermée ce jour-là, a gentiment accepté de nous accueillir sur sa terrasse et même d'ouvrir ses toilettes pour notre groupe. Une attention particulièrement appréciée !

Après cette pause, nous avons repris tranquillement la route. Quelques kilomètres plus loin, arrêt photo au mémorial **de la bataille des Casques d'argent** à **Halen**. Nous y avons découvert les 44 casques en béton, chacun représentant une des communes limbourgeoises de l'époque. Et visiblement, les casques n'étaient pas les seuls à vouloir être immortalisés !

Après tous ces kilomètres, la pause café (au fietscafe « **Chalet** » à **Linter**) était bien méritée … café, bière, vin, eau ou tarte : chacun son carburant ! L'occasion surtout de partager un verre dans une ambiance bonne enfant, avec les sourires toujours bien présents.

Puis retour vers **Zoutleeuw**, en passant devant ses magnifiques bâtiments historiques : l'église Saint-Léonard, le beffroi, l'hôtel de ville et la halle aux draps.



Un très bel ensemble architectural que nous avons eu plaisir à découvrir au fil de notre parcours.

Pour terminer, nous avons encore emprunté un petit chemin le long de la Vloedgracht avant de regagner tranquillement notre point d'arrivée et nos voitures.

La météo était de la partie : du soleil, une température agréable et de bonnes conditions pour pédaler tout au long de la journée.

Cette balade n'était pas uniquement une promenade de santé ! Les petits sentiers et quelques passages plus techniques nous ont offert leur lot de surprises … avec deux petites chutes, heureusement sans gravité. Plus de peur que de mal, et surtout, tout le monde s'en est finalement sorti avec le sourire !

Nicole







.








La Goutte
Restaurant - Salle de banquet - Réceptions
Chaussée de Tirlemont, 16 - 4261 Latinne
Tel : 019/69.95.81
info@la-goutte.be www.la-goutte.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

La marche nordique, ça vous dit ?

Le mois dernier, nous vous avions proposé la marche nordique comme nouvelle activité.

Tout comme le PickleBall et comme expliqué dans la revue du mois passé, nous cherchons un ou deux volontaires pour encadrer cette activité et aussi un/une prof.

Nous avons peut-être quelqu'un pour encadrer l'activité, que nous devons rencontrer, et peut-être un professeur que nous devons aussi rencontrer.

Mais d'autres personnes sont les bienvenues …

Tout comme le PickleBall, quelques personnes sont intéressées et nous allons poursuivre la mise en place de cette activité.

Manifestez-vous si c'est un sport qui vous intéresse pour avoir une estimation du nombre.

Nous n'avons pas encore un planning à vous proposer mais ceci ne tardera pas et vous serez mis au courant via notre revue et via notre site Web (eneo-waremme.be). Nous publierons aussi sur notre page Facebook les nouvelles (facebook.com/Eneo.Waremme).

Pour marquer votre envie, vous pouvez nous envoyer un mail à eneo.waremme@gmail.com ou aussi en me contactant : Alain Hébert - 0476/68- 43- 03 alain.hebert.be@gmail.com.

C'est le moment 🙂

Alain

Vous pouvez aussi consulter la page Énéo Sport de la régionale : eneosport.be/disciplines/marche-nordique/







Avis de recherche
Devenez les super-héros (ordinaires) d'Énéo Waremme !

Le 5 décembre prochain, c'est la Journée internationale du bénévolat. L'occasion parfaite, pour nous, de dérouler le tapis rouge, de faire briller les projecteurs et de lever notre verre (de café ou d'autre chose !) à tous ces bénévoles extraordinaires qui font vibrer Énéo et ÉnéoSport Waremme. Qu'ils œuvrent dans l'ombre ou sous les projecteurs, aujourd'hui et par le passé, ils méritent une standing ovation.

Le bénévolat, c'est quoi au juste ? (Sortez les dictionnaires)

Pour faire sérieux, le dictionnaire nous dit : « *Activité non rémunérée et librement choisie qui s'exerce au sein d'une association sans but lucratif.* »
Mouais … C'est un peu austère, non ? À Énéo, on préfère la version vécue : c'est le moteur qui fait tourner la machine, le sucre dans le café, le sourire à l'accueil qui change une journée. C'est cette envie irrépressible de **se sentir utile et de faire quelque chose pour autrui**. En bonus, cela renforce la solidarité et la cohésion sociale (et c'est excellent pour les zygomatiques).

L'antidote absolu à la solitude

Dans un monde où l'on parle un peu trop souvent d'isolement, surtout chez les aînés, Énéo et ÉnéoSport prennent le contre-pied total. Ici, on propose l'anti-solitude par excellence : des liens forts, des visages familiers, des éclats de rire et parfois même des courbatures partagées (merci ÉnéoSport !).
Au début, on vient simplement pour participer à une activité. On teste, on discute. Puis, le virus « ÉNÉO » vous attrape : on ne vient plus seulement pour consommer, mais pour **contribuer, accueillir et transmettre à son tour**.

Vos super-pouvoirs cachés

Rassurez-vous, pas besoin de savoir voler ou de porter une cape en lycra. Pour rejoindre notre ligue de bénévoles, nous recherchons des qualités somme toute très communes, mais devenues si précieuses :

- De la **bienveillance** (garantie sans effets secondaires) ;
- De l'**empathie** (oreilles attentives recherchées) ;
- Le sens de l'**accueil** (savoir dire « *Bonjour* » avec le sourire, même s'il pleut dehors, style typiquement belge) ;
- L'envie de donner un peu de soi et de son précieux temps ;
- **L'humilité :** faire en sorte que chacun se sente bien, sans chercher à décrocher une médaille d'or ou une statue sur la place de Waremme.

La relève, c'est maintenant (et en douceur !)

On ne va pas se mentir : nos bénévoles actuels sont formidables, mais ils n'ont pas encore trouvé la recette de la jeunesse éternelle. **Nous avons besoin de sang neuf, besoin d'une relève !**
Et pas de panique, on ne va pas vous jeter dans le grand bain sans bouée. Chez Énéo, on pratique le « tuilage » en douceur. La tradition ? **On commence par seconder un responsable durant 2 ou 3 ans.** Vous observez, vous apprenez les rouages, vous partagez les rires et, quand vous vous sentez prêt(e), vous endossez le rôle de capitaine. C'est l'école de la transition sereine.
Alors, prêt(e) à passer de l'autre côté du miroir et à faire du bien autour de vous ? Rejoignez-nous ! Promis, on a du café, de la bonne humeur, et surtout, une place de choix qui n'attend que vous.

Merci à tous nos bénévoles d'hier et d'aujourd'hui, et bienvenue à ceux de demain !

Liliane

SAMEDI 9 JANVIER 2027 – TRIANON

LA REVUE DES FÊTES : « PASSION »

« P A S S I O N »

Revue des fêtes en deux parties de Jack, Michel Evrard et Guy Dirick.

Une revue 100% liégeoise … et passionnément spectaculaire !



Après avoir cherché le « TRÉSOR » aux quatre coins du monde, après avoir traversé le temps avec « 100SATIONS », le JackShow et le Trianon signent une nouvelle création flamboyante, sensible et résolument vivante : « **PASSION** ».

Cette année, le Théâtre du Trianon rallume ses projecteurs pour une aventure où le cabaret, l'humour, la chanson, la danse, les imitations et les grandes plumes du music-hall se rencontrent autour d'un mot aussi simple qu'immense : passion.

Mais qu'est-ce que la passion, au fond :
Un feu intérieur ?
Un élan du cœur ?
Une folie douce ?
Un métier qu'on aime trop pour l'abandonner ?
Un lieu qu'on défend parce qu'il nous a fait vibrer ?

Avec PASSION, la scène devient le théâtre d'une question joyeuse, drôle et profondément humaine : qu'est-ce qui nous pousse à continuer, à aimer, à chanter, à rire, à danser, à recommencer …, même quand tout vacille !

Prix de la séance + transport en car : 55 €

Inscription et payement pour le 15 décembre
sur le compte BE60 7925 4965 2370 de ENEO Secteur de WAREMME
avec la communication : « Trianon ».

Renseignement : Simonne FUMAL
0473/581924.
Simonne.fumal@skynet.bep

Départ du car 13h15 sur le parking des jouets BROZE à Waremme

MANGEZ BON
LES DELICES DE JONA
SAIN & LOCAL
TRAITEUR
Livraison de repas
à domicile
0498/06 85 28
Rue Ernest Malvoz,36
4300 - Waremme

S'pace®
Waremme

Z.G. : NEWS DE LA RENTRÉE

À la rentrée de septembre 2026, nous avons accueilli 7 nouvelles adeptes et/ou revenantes à nos cours hebdomadaires.
Bienvenue à Michela, Sandina, Martine, Claire, Mady L., Michelle, Martina. Merci aux « anciennes » qui en ont parlé et ont su insuffler l'envie à leurs amies, voisines, cousines, connaissances… !
Félicitations à nos deux aînées qui prouvent bien qu'être octogénaire en 2026 et pratiquer la Zumba Gold est absolument compatible et bon pour la santé.
Bon rétablissement à Pascale qui sera bientôt de retour le vendredi pour son plus grand bonheur !
Mais au fond :« Qu'est-ce que la ZUMBA GOLD chez Enéosport à Waremme ? »
Eh bien, c'est tout d'abord une rencontre très amicale et conviviale où les « jeunes à partir de 50 ans » se retrouvent pour la pratique de chorégraphies diverses et variées sur des rythmes de musique latino mais simplifiées et adaptées par notre dynamique et souriante « instructrice » Nohemi. Parmi d'autres, les pas de base sont ceux de la *SALSA, du MERENGUE, de la CUMBIA et du REGGEATON*.
La Zumba Gold permet le développement de la coordination, le renforcement de l'équilibre par une série de mouvements de tout le corps *dans la mesure des possibles de chacun*. Dans une ambiance décontractée, nous reléguons aux vestiaires : le stress, l'anxiété, l'inquiétude, les préoccupations …
Les bienfaits ? Garder la forme et même l'améliorer, stimuler la mémoire, augmenter le souffle et renforcer les muscles par des gestes d'assouplissement, de flexibilité, de mobilité, de cardio.
Si vous aussi, vous voulez modifier votre condition physique dans le respect de votre « véhicule humain », venez tester et nous rejoindre avec le sourire : il n'est jamais trop tard pour penser à soi ! Tout qui aime la danse, la musique et la convivialité est bienvenu !
À bientôt !

Jidé

Pour rappel :

- Cours mercredi et/ou vendredi de 15h40 à 16h40
- Au hall de sport des « Chavilles »
- Entrée par Avenue Emile Vandervelde à Waremme
- Contact : voir la page d'infos à la fin de cette brochure.

Infos : Carla, une des 2 responsables avec Jacqueline, voudrait arrêter et donc nous sommes à la recherche de quelqu'un pour seconder Jacqueline et cela devient urgent !!!
Vous pouvez prendre contact avec Carla (0476/88 64 51) ou Jacqueline (0475/93 72 29)

Alain

En ce mois de novembre, fêteront leur anniversaire : Alice AUGUSTE, Marie-Josée BADA, Henri BRAIBANT, France CHALON, Iwona CHMIELOWSKA, Simone COENEN, Anne COLLETTE, Huberte DABE, Fabienne DAWANS, Chantal de MUNCK, Guy DEBRAS, Freddy DEFEVER, Jean Baptist DEMOL, Pascal DEQUINZE, Nadine ESSER, Francine FISSON, Jean Claude FRANCOIS, Emile HAUTECLER, Jean HERBOTS, Yves HERCK, Marie-Vivienne HOAREAU, Serge HOCK, Fabienne JEANFILS, Nadine KOOHN, Marie-Bernadette LEGRAND, Yolande LEMPLOY, Monique LEONARD, Anne LEROUX, Alice LESZCZENKO, Marie-Jeanne LEYENS, Jacques MEUNIER, Christine MUTSERS, Jean-Paul PIRLET, Jocelyne PIRSON, Edith RIGO, Georges RIGO, Jean RIGO, Mélanie ROBERT, Sigrid SCHROEDER, Christiane SEVRIN, Jean Marie SMETS, Philippe STIENON, Georges VANEETVELD, Luc VLEMINCKX et Yvette WERY

Excursion à Lille et son marché de Noël

Jeudi 10 décembre 2026



Départ :

- **Rendez-vous à 7h30 au plus tard sur le parking des Combattants à Waremme**
- 7h45 : Départ vers Lille (pause prévue)

Matin : Visite de Lille (1ère partie)

- 11h15 : Euralille et les gares (Lille Europe et Lille Flandres)

Dîner :

- 12h30 : Repas de midi (2 plats boissons non comprises) au « Bouillon Rihour »

Après-midi : deux propositions

1. pour ceux qui aiment marcher : visite de Lille 2ème partie : le vieux Lille, le parcours se terminera sur le marché de Noël, place Rihour
2. pour ceux qui préfèrent flâner : temps libre sur le marché de Noël et shopping

Retour :

- 17h00 : Départ de Lille et arrivée prévue à Waremme vers 20h00

Inscriptions

Prix : 75€

À payer **pour le 15 novembre au plus tard** sur le compte **BE94 7320 6310 4514** d'Énéo excursions.

Ne pas oublier de mentionner :

- Lille
- le(s) nom(s) du(des) participant(s)

Ce prix comprend le transport en car, le dîner sans les boissons et les visites.

La réservation sera prise en compte dès réception du paiement.

Pour plus d'infos (nouveau responsable) :

Joseph Jeanfils – 0471/96 44 13 – jos.jean2452@gmail.com

Attention : Le nombre de places est limité !

Le Petit Rapporteur

Planning des marches de novembre et décembre 2026

03-11-2026 - Ben-Ahin 8km 13h E.V.
10-11-2026 - Lincent 6,6km 13h30 J.M.K.
Hall sportif Rue des Ecoles 6, 4287 Lincent

17-11-2026 - Amay	7,1km	13h	A.M.V.
24-11-2026 - Mélin	8km	13h	A.B.
01-12-2026 - Antheit	7km	13h	E.V.
08-12-2026 - Tongres	7,3km	13h	L.G.
15-12-2026 – Waremme	5km	13h	J.M.K. + Viennoiseries
Parking de la piscine de Waremme			
22-12-2026 - Colonster	6,5km	13h	E.V.
29-12-2026 - Villers-le-Bouillet	7km	13h	L.G.

Le PickleBall vous attire ?



Le mois passé nous vous avions proposé 2 nouvelles activités dont le PickleBall.
Plusieurs d'entre vous le pratiquent déjà à Waremme dans le cadre de Tonic Seniors et nous vous proposons de le faire avec Énéo dans la salle “Les Templiers” à Donceel pour ne pas entrer en conflit avec Waremme.
Comme expliqué dans l'article du mois passé, nous cherchons un ou deux volontaires pour encadrer cette activité et un/une prof.
Nous avons quelqu’un qui s’est proposé pour l’encadrement mais une aide est toujours la bienvenue. Nous avons aussi une personne qui pourra initier les participants. Elle suivra la formation pour être monitrice… c’est une dame !
Nous avons aussi eu plusieurs membres qui ont marqué leur intérêt pour cette nouvelle activité et donc nous allons poursuivre la mise en place de celle-ci.
Cela ne vous empêche pas de vous faire connaître afin d’avoir une idée du nombre de participants.
Les jours et heures ne sont pas fixés. Les disponibilités de la salle à Donceel sont les lundi, jeudi et vendredi de 8h à 15h30.
Vous pouvez contacter **Joseph Jeanfils** qui sera un des responsables pour de plus amples informations :0471/96-44-13 - jos.jean2452@gmail.com.
Ou aussi en me contactant : Alain Hébert - 0476/68- 43- 03 alain.hebert.be@gmail.com.
Nous comptons sur vous 😳
Alain
Vous pouvez aussi consulter la page Énéo Sport de la régionale :
eneosport.be/disciplines/pickleball/

ACTIVITÉS CULTURELLES

Renseignements divers : Maria TERNIER – 019/54 48 51 – 0498/62 21 77

ATELIER « AQUARELLE »

Contacts : Elisabeth SUMKAY – 019/33 24 55 – 0472/65 72 26 – elisabeth.stassen@skynet.be
Bernadette LIBIOUL – 0494/27 06 19 – libioulberna@gmail.com
Locaux de « Vie Féminine » - rue Edmond de Sélys Longchamps, 84 – Waremme
Les mardis de 13h15 à 16h00 et les mercredis de 9h15 à 12h00

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*)

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 »

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.

EXCURSIONS

Contact : Joseph JEANFILS – 0471/96 44 12 – jos.jean2452@gmail.com

GÉNÉALOGIE

Contact : Nathalie MASSIN – 019/32 81 03 - nathamas@icloud.com
Locaux M.C. – rue Joseph Wauters, 21 – Waremme (premier étage)
Le 2ème lundi du mois (sauf férié) de 13h45 à 16h30

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

ŒNOLOGIE

Contacts : Philippe URBAIN – 0474/01 68 04 - urbainbill@gmail.com
Emile HAUTECLER – 019/32 29 06 – 047//31 22 49 – e.hautecler@hotmail.com
Locaux M.C. – rue Joseph Wauters, 21 – Waremme (premier étage)
Le 3ème mardi du mois de 19h30 à 22h00

TABLES DE CONVERSATION

Anglais : les 2ème et 4ème mercredis du mois de 19h30 à 21h30
Contacts : Jacqueline GALLOY – 0477/29 38 45 – borremans.galloy@gmail.com
Locaux M.C. – rue Joseph Wauters, 21 – Waremme (premier étage)

THÉÂTRE

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

ACTIVITÉS SPORTIVES

BOWLING

Contact : Andréa TERNIER – 0499/17 51 70 – andreatern@hotmail.com
Début des parties : jeudi 15h00 précises.
S'pace – chaussée Romaine, 238 – Waremme

GYMNASTIQUE

Contacts : Liliane STASSE – 0498/34 02 91 – liliane.stasse@gmail.com
Brigitte LECONTE – 0476/36 07 57 – brigitteceulemans@skynet.be
Hall sportif de l'Institut Saint-Laurent
Entrée : rue Ernest Malvoz
Les mercredis de 13h15 à 14h15 et de 14h30 à 15h30 (sauf vacances scolaires)

GYM DOUCE

Contacts : Marie-Josée BADA – 019/56 78 83 – 0473/80 23 58
Rosa TAMMA – 0485/95 16 78
Salle « Les Érables » - avenue des Érables – Waremme
Les mardis de 9h00 à10h00 (sauf vacances scolaires)

MARCHE « *Découverte du milieu* »

Contact : Eddy VAELEN – 0472/70 50 00
Départ : parking du terrain de football – rue des Prés – Waremme

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
Nicole MATERNE – 0498//36 73 18
Erich COLLIENNE – 0496/50 36 92
Les lundis à 13h00
Départ du parking du terrain de football, rue des Prés – Waremme
Circuits de 30 à 40 km maximum à allure modérée (+/- 15 km/h)
Port du casque obligatoire

VÉLO RELAX

Contact : Jean-Pierre DUPRIEZ – 0474/46 82 90
Les mardis à 13h30

YOGA pour seniors

Contact : Jean-Pierre DUPRIEZ – 0474/46 82 90
Les mardis de 9H30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45
Centre sportif « Les Templiers », rue des Templiers,23 - Donceel

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)