



MacaZ



Bulletin trimestriel du groupement local de Wavre et de Grez-Doiceau

N°35 Septembre - Novembre 2013



Ndlr : Si c'était sa mamy, nous l'applaudirions au moins autant !

Sommaire

Invitation	3
Éditorial.....	3
Errata	4
Assemblée générale, samedi 28 septembre	4
<u>1. L'actualité</u>	5
a) 27 ^{ème} exposition des artistes : un succès	5
b) Dernières minutes	5
<u>2. Nos propositions pour le trimestre</u>	5
Visite de l'exposition « Roulez carrosses ! » et de la ville d'Arras.	5
<u>3. Nouvelles des activités</u>	7
a) <u>Activités sportives</u>	7
1-Les bienfaits de l'aquagym	7
2-Badminton	8
3-Gymnastique du mardi	8
4-Net volley / Balle o doigt.....	9
5-Pétanque	9
6-Stretching	9
7-Stretching global actif à Grez-Doiceau	10
8-Tai chi chuan	10
9-Tennis de table du vendredi	10
10-Tennis de table du lundi	11
11-Yoga à Grez-Doiceau	11
12-Zumba gold	11
b) <u>Activités culturelles</u>	11
1-Atelier d'écriture.....	11
2-Atelier wallon	12
3-Cours d'italien.....	12
4-Réseau de solidarité entre membres	12
c) <u>Activités artistiques</u>	13
1-Ateliers d'aquarelle	13
2-Cours d'aquarelle	13
3-Atelier d'art floral.....	14
4-Atelier bijoux et loisirs créatifs	14
5-Atelier photo	15
6-Cours de dessin	15
7-Ateliers peinture et pastel	16
8-Atelier de scrapbooking	16
9-Atelier de techniques variées	16
<u>4. Divers</u>	17
<u>5. Pour en rire et en sourire</u>	17

INVITATION.

Vous l'aurez lu dans le dernier numéro du Maca Z, depuis le 1er juillet il ne reste plus que trois personnes dans le Comité de Gestion d'Enéo Wavre Grez-Doiceau.

C'est trop peu...

Trop peu, car nous ne souhaitons pas n'être que trois pour prendre des décisions qui peuvent avoir un impact sur toutes les activités que notre section locale vous propose.

Trop peu aussi parce que la charge de travail qui résulte de cette situation est sans rapport avec ce qu'il nous semblait que nous pouvions consacrer comme temps à Enéo.

Donc, il est indispensable que nous ayons du renfort...

Des premiers contacts que nous avons eus, il ressort surtout que certains hésitent, ne sachant pas trop quelles sont exactement les tâches à assumer, et n'ayant à peu près aucune idée du temps qu'elles peuvent prendre.

Pour répondre à ces questions, nous vous proposons une rencontre le **jeudi 29 août à 14 heures en la salle du Parvis, 4 rue St. Georges**

à Grez-Doiceau.

Nous y décrirons de manière détaillée les différentes fonctions que nous aimerions voir prises en charge par de nouveaux membres du comité, comité qui pourrait d'ailleurs être élargi. Nous tenterons d'estimer avec un maximum d'exactitude le temps nécessaire à accomplir ces différentes fonctions. Ce sera aussi le moment d'amorcer un dialogue sur le fonctionnement du comité.

Donc, si l'idée de vous investir un peu plus au profit de tous nos membres vous titille, notez soigneusement cette date dans votre agenda ! **N'hésitez pas à venir, nous avons besoin de vous et nous savons que nous pouvons compter sur vous !**

Entretiens, nous vous souhaitons un été radieux !

Baudouin Ectors, vice-président des activités sportives

Albert Dessy, trésorier

Marc Roose, secrétaire.

ÉDITORIAL.

Ce n° 35 est un gros numéro.

A un mois de la rentrée, grâce à la collaboration des animateurs, vous y trouverez une description de la plupart des activités auxquelles vous pouvez vous inscrire à partir du 1 septembre.

Vous voulez y ajouter quelque chose ? Une anecdote ? Le point de vue du débutant qui a découvert une nouvelle activité ? Ce qui vous a particulièrement plu dans telle ou telle activité ? Un détail que l'animateur aurait oublié ? N'hésitez pas à m'en faire part, par la poste ou par e-mail (macazinfo@gmail.com).

Cela nous permettra d'étoffer la présentation de nos activités permanentes sur notre site internet, actuellement en construction.

Ceci dit, j'espère que vous serez nombreux à répondre à l'invitation ci-dessus, car au train où vont les choses, ... 5, 4, 3, 2, 1, 0 ! Il est urgent de répartir le travail entre ceux qui le peuvent.

ERRATA.

Quelques corrections ou compléments au tableau d'activités publié dans le n° 34

Pour le **Badminton** : Filo devient animatrice pour les 3 séances à Limal (codes BAD1, BAD2 et BAD3), et Alain le reste pour les 2 séances à Grez-Doiceau (codes BAD4 et BAD5).

Pour le **Tennis de table** : il y aura une heure en plus le lundi, de 13h30 à 14h30 (code : TDT4), réservée aux joueurs débutants, avec la même animatrice, Christiane, et pour le même minerval, 25€.

Pour les cours de **Yoga** (codes YOGAG1, YOGAG2 et YOGAG3), il n'y a pas cours la première semaine de septembre.

Le cours YOGA3 reprend le mardi 10 septembre. Les cours YOGA1 et YOGA2 reprennent le vendredi 13 (ndlr : bonne chance!).

Pour les **Jeux de cartes** du jeudi au Centre sportif de Limal (code : CART), le n° de téléphone de l'animateur, Jean Coulonvaux, est 010 / 22 36 13 (et pas 010 / 22 36 31 comme mentionné dans le n° 34).

Pour le **Cours d'italien** (code : ITA), le minerval est de 40 € (et pas 18 € comme mentionné dans le n° 34).

Pour le **Cours d'aquarelle** (code : AQUACO), le minerval est de 110 € (et pas 70 € comme mentionné dans le n° 34). De plus, ce cours ne reprend que le 16 septembre.

Pour l'atelier **Loisirs créatifs** (code : BIX), le minerval est de 10 € (et pas de 75 € comme mentionné dans le n° 34). De plus, c'est Pascale Laurent (010 / 45 74 87) qui en est l'animatrice (et pas Nelly Degueldre comme mentionné dans le n° 34). Le lieu mentionné dans le n° 34 (Centre sportif de Limal) n'est pas encore certain.

Pour l' **Atelier photo** (code : PHO), l'horaire est : 1^{er} et 3^{ème} jeudi ouvrable du mois de 14h à 16h (et pas le 2^{ème} jeudi du mois comme mentionné dans le n° 34)

Pour les ateliers **Peinture Pastel** (codes PASLu et PASMe), le minerval est de 55 € (et pas de 65 € comme mentionné dans le n° 34). De plus, le n° de téléphone portable de Patrick Vanderhaeghen est le 0473 / 63 70 04 (il n'est pas au n° 010 / 61 65 47 mentionné dans le n° 34). Et le nom de Patrick se termine bien par « ghen » (et pas par « gen »).

ASSEMBLEE GENERALE , SAMEDI 28 SEPTEMBRE.

Les trois "survivors" du Comité de gestion vous invitent à venir nombreux à cette AG.

Pour aller au-delà de la survie et assurer l'avenir de notre groupement, dans une ambiance conviviale et solidaire, nous comptons sur vous. Elle se tiendra le samedi 28 septembre
Le lieu : Salle Jules Colette à Bierges
L'horaire : de 10h30 à 12h30

Le programme :

- de 10h30 à 11h : résultats de l'année écoulée (2012 - 2013)
- de 11h à 11h30 prévisions pour l'année 2013 –

2014

- Résultats de la réunion du 29 août consacrée à l'appel à candidatures
- Reconduction des mandats, d'un an à l'essai, du vice-président sports et du trésorier
- Divers.

L'AG sera suivie du verre de l'amitié.

Un e-mail sera envoyé au début septembre à celles et ceux dont nous avons une adresse e-mail à jour, pour donner des informations en vue de cette Assemblée générale. (voir Divers à la fin de ce numéro).

1. L'ACTUALITE.

a) La 27^{ème} exposition des artistes : un succès

613 personnes sont venues admirer les œuvres exposées par nos artistes.

Beaucoup d'intérêt pour la première de l'atelier photos.

Les œuvres picturales ont été appréciées, de même que les bijoux et le scrapbooking.

Quant à l'art floral, la touche de modernité apportée aux montages a été très remarquée. Bravo les artistes, vous êtes formidables, et vos animateurs sont extraordinaires.

« Merci à tous les artistes pour la surprise que vous m'avez faite lors du vernissage. Ce magnifique cadeau me va droit au cœur. Il est le témoignage de l'amitié que vous m'avez toujours manifestée. Merci à vous tous, et tout spécialement à Jeanine Roland pour la magnifique mise en page, ainsi qu'à Andrée pour le splendide montage floral. Mille fois merci : pendant toutes ces années, vous ne m'avez donné que du bonheur.

Nelly Degueldre »

b) Dernières minutes

Nelly a reçu les félicitations du Ministre d'Etat André Flahaut pour « son engagement citoyen ... avec générosité et toute la sensibilité que nous retrouvons dans vos toiles ».

A cette occasion, il souligne « l'excellence du travail accompli par le Mouvement social, la richesse de son offre et la nécessité de son action ».

Nelly et Annick Anthoon m'ont également informé que la reprise du flambeau est assurée : Annick accepte d'assumer un peu plus tôt que prévu la vice-présidence des activités artistiques, en pouvant compter sur l'aide de Nelly pour exercer cette nouvelle responsabilité.

Il est possible de **voir ou de revoir l'exposition** de juin 2013 sur internet, grâce à Willi Hermann qui a photographié toutes les œuvres. L'adresse est un peu barbare mais ça vaut le coup de s'accrocher :

<https://www.dropbox.com/sh/2ayfscv04hnbkur/79W3RDUz0r>

Attention : le 0 de fscv04 est un zéro, de même que le 0 de RDUz0r. Toutes les œuvres ne s'y trouveront peut-être pas avant la fin août car cela prend beaucoup de temps pour les ajouter correctement. Pour toute question à ce sujet : macazinfo@gmail.com.

2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE.

Visite de l'exposition « Roulez carrosses ! » et de la ville d'Arras.

Programme :

- Le matin, nous visiterons l'exposition des carrosses royaux et impériaux prêtés par Versailles à la ville d'Arras. Nous y verrons les voitures de cortège du mariage de Napoléon Ier, le carrosse du sacre de Charles X, l'impressionnant char funèbre de Louis XVIII, des tableaux illustrant l'utilisation des moyens de

transport à la cour de France, l'entrée de Louis XIV et Marie-Thérèse à Arras, des traîneaux qui sillonnaient autrefois en hiver les allées enneigées et les canaux pris par les glaces du château de Versailles, et des chaises à porteurs. Cette exposition met en évidence les liens historiques entre Arras et l'ancienne demeure des rois.



- L'après-midi, nous visiterons la ville, une partie à pied et le reste en car.

Le cœur de ville d'Arras et le pays d'Artois sont un condensé d'histoire, d'architecture et de patrimoine : l'abbaye, les places baroques-flamandes, l'Hôtel de Ville gothique, des monuments du XVIIIème siècle (théâtre, hôtels particuliers, cathédrale), des immeubles Art Déco.

La citadelle est un impressionnant ouvrage militaire. Elle fut construite selon les plans de Vauban à partir de 1668. Ce site fut classé au patrimoine de l'Unesco en 2008. On la surnomme « la belle inutile » parce qu'Arras n'a pas connu d'attaque après sa construction. Autour de la place d'armes, des casernes, l'arsenal et une chapelle de style baroque viennent compléter l'ensemble.

L'abbaye de Saint-Vaast et la cathédrale constituent l'ensemble religieux le plus important du XVIIIème siècle en France. La Cathédrale, de style néo-classique, abrite quelques merveilles (sculptures de saints provenant du Panthéon, tapisserie d'Aubusson).

L'Abbaye abrite aujourd'hui le musée des Beaux-Arts et une médiathèque ultra-moderne.

Nous nous promènerons sur les deux places

baroques flamandes qui étaient, à l'origine, destinées à recevoir de vastes marchés. La plupart des maisons datent du XVIIIème siècle. Le beffroi date de 1643 et servait de tour de guet en cas d'invasion ennemie.

Dans la salle des fêtes de l'Hôtel de Ville, une toile de 50 m de long retrace des scènes de la vie des Arrageois au XVIème siècle à la manière de Breughel.

Quand ?

Rendez-vous **le jeudi 19 septembre** au centre sportif de Basse-Wavre à **7h15**, et départ à 7h30. Retour à Wavre vers 20h.

Prix de l'excursion :

50€, au verser sur le compte d'Enéo et indiquant dans la communication ARR, votre nom et le numéro de votre GSM.

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

ATTENTION ! Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez, le soir au 010 401734 ou au 0478 488 491, ceci pour éviter des problèmes qui se sont posés précédemment : un incident technique est toujours possible, avec comme conséquence que je ne sois pas informée de votre inscription par virement.

Christine Dupaix-Moulin.

Post-scriptum : en Décembre, il y aura probablement une excursion à un marché de Noël en Hollande. Plus d'information dans la lettre d'information par e-mail au début septembre et dans le prochain Maca Z à la mi-novembre.

3. NOUVELLES DES ACTIVITES.

Dans ce numéro 35, il s'agit surtout d'une présentation des différentes activités, de manière à donner une information de base aux personnes qui voudraient s'inscrire à une nouvelle activité à partir du 1^{er} septembre. Ces présentations seront reprises dans le futur site internet de notre association. Nous avons besoin de vous pour les compléter. Voir l'Editorial à ce sujet.

a) Activités sportives

Nous ne reviendrons pas sur les activités sportives qui ont déjà fait l'objet d'une présentation dans le n° précédent, le n° 34 de Juin-Août 2013.

Il s'agit de :

- ballade (code BAL), marche sportive (code MAR), marche nordique (code NOR 1), et randonnée (code RAN), pages 13 et 14.
- cyclotourisme (code VELO) : page 12.

1) Les bienfaits de l'aquagym (code EAU)

Détendez-vous et faites le plein de vitalité avec nos cours d'aquagym.

Pour se sentir en forme et bien dans son corps, découvrez l'aquagym. Ce sport nous garantit souplesse articulaire, tonus musculaire et fermeté. Il est excellent au niveau cardiologique et aide à combattre le stress.

C'est un sport complet dans un environnement agréable.

L'aquagym tonifie parce qu'elle permet d'effectuer des mouvements de plus grande amplitude sans risque pour les articulations. L'eau nous porte et nous détend, elle nous masse et nous assouplit. Elle fait aussi travailler plus efficacement : la résistance qu'oppose l'eau au corps augmente l'intensité des exercices.

En sortant d'une séance d'aquagym, on se sent détendu, non-essoufflé et, le lendemain, pas de trace de courbature ! Ce sport, qui pourrait sembler inefficace, est en fait loin de l'être. C'est un sport doux et complet pour garder la forme.

Il y a du nouveau :

Promosport ayant dû céder notre cours du mercredi à 9h45 à une école de Wavre, nous **propose** un cours le **mercredi à 10h** à la piscine ARETHUSE ;

De plus, Enéo a l'opportunité de réserver deux séances supplémentaires :

1) à la piscine MACA O, avenue de Cheremont, 49 à Wavre le **vendredi à 9 h** (piscine rénovée par Promosport)

2) à la piscine ARETHUSE, rue du Bois des Rêves, 55 à Cérux Mousty le **jeudi à 10 h 30**.

Ces deux piscines sont gérées par Promosport et les cours sont donnés par les mêmes professeurs.

Enéo met ainsi à votre disposition sept cours par semaine :

Promosport, 320 chaussée de Bruxelles à Wavre :

Jeudi de 10h45 à 11h30,

de 13h45 à 14h30,

de 14h30 à 15h15.

Vendredi de 11h00 à 11h45.

Maca O, avenue de Cheremont, 49 à Wavre,

Vendredi à 9h00

ARETHUSE, rue du Bois des Rêves, 55 à Ceroux-Mousty

Mercredi de 10h00 à 10h45

Jeudi de 10h30 à 11h15.

Si vous désirez nous rejoindre, inscrivez-vous sans tarder chez Anne Barniche, e-mail anjbar@brutele.be, ou tél. 010 / 41 68 39, GSM 0486 / 25 02 46.

Une liste d'attente est établie par ordre d'inscription.

Le minerval se paie par trimestre au compte d'ENEO Wavre-Grez BE58 7955 5146 3779.

Le coût varie suivant le nombre de leçons par trimestre. Il vous sera communiqué personnellement dès que je connaîtrai le nombre de participants.

Anne Barniche

2) Badminton (codes BAD1 à BAD5)

Le but de cette activité n'est pas de faire de vous des champions, mais bien de vous faire bouger, quels que soient votre condition physique et votre passé sportif. Celles et ceux qui se sentent limités dans certains mouvements y trouveront aussi leur place et leur plaisir.

Cette activité est accessible aussi bien aux débutants qu'aux expérimentés.

Les parties se jouent à quatre. Au début de l'heure, elles commencent par un échauffement. Après chaque partie, on fait une tournante. A certains moments les plus expérimentés jouent avec les débutants, sans chercher à les écraser, et en leur donnant parfois quelques conseils.

A d'autres moments les débutants jouent entre eux et les expérimentés aussi.

Par rapport à la saison qui s'achève, il y a quelques changements dans la répartition entre animateurs. Filo (Garrido Corral Leonor) devient animatrice pour les 3 séances à Limal (codes BAD1 , BAD2 et BAD3), et Alain reste animateur pour les 2 séances à Grez-Doiceau (codes BAD4 et BAD5).

3) Gymnastique du mardi (code GYMMa)

Le cours commence par 15 minutes de tours de salle, pendant lesquels nous faisons des exercices pour le cou, les bras, les épaules, puis 8 tours de jogging. Cool, nous ne transpirons même pas !

Ensuite, Christelle nous fait travailler les cuisses, les fesses, le dos, nous faisons quelques sauts sur place. Lors de certains exercices, elle met en garde les personnes qui pourraient avoir des prothèses. Nous faisons aussi du travail d'abdominaux, du stretching, c'est à dire travailler les muscles.

Nous continuons par des exercices de jambes en nous tenant au mur.

Le cours se termine par 5 minutes de relaxation complète de tout le corps, en commençant par la plante des pieds et en finissant par le front, et ensuite, relaxation de l'esprit.

Ce n'est pas un « cours » à proprement parlé comme nous en avons à l'école. C'est plutôt des retrouvailles entre copains et copines. Nous nous connaissons depuis tant d'années. D'une semaine à l'autre, on a toujours quelque chose à se raconter, que ce soit avant le cours, pendant ou après. A moins qu'on n'ait pas eu le temps d'attendre et que l'on se soit téléphoné entre temps.

Le cours n'est pas si dur que cela. En quittant la salle, le physique et le mental sont tout à fait décontractés. La première fois que l'on y participe, il faut y aller doucement, ne pas faire les exercices à fond, un peu se tester. Et si l'on n'a pas eu trop de douleur le lendemain, on y va un peu plus la semaine suivante.

Au mois de mai, nous organisons le souper annuel avec nos collègues du jeudi. Quel amusement encore une fois !

Pendant les congés de juillet et d'août, le cours continue chez Christelle, un peu différemment. Mais quoi ? Ce sont les vacances !

Christelle, c'est notre « prof ». Elle est très proche de nous, elle veille à notre bien être.

N'hésitez pas à nous rejoindre dès septembre : le mardi, à Limal, de 11 h à midi. Le minerval est de 65 €, et le code à mettre en communication sur le bulletin de virement est GYMMa. Vous pouvez me téléphoner, le soir au 010 40 1734 ou 0478 488 491, vous ne me dérangez jamais.

Christine Dupaix-Moulin, animatrice.



Du nouveau à propos des cours de gymnastique (GYMMa, GYMJe et GYMMe)

Les 2 cours de gymnastique et celui de gym douce à Limal commencent à saturer par le nombre de participants !

Nous envisageons de créer un nouveau cours de gym et un de gym douce à Grez.

- Si vous êtes candidats pour changer de salle et laisser de la place à Limal pour de nouveaux membres plus proches et que Grez vous tente

- si vous connaissez des personnes désireuses de s'inscrire à un cours de gym (vos amis, vos voisins, ...)
- ou si vous-même souhaitez-vous y inscrire,

faites-le nous savoir rapidement,

- par mail : eneo-sports-wavre@hotmail.be
- par téléphone : 0476 48 47 37 (si je ne réponde pas laissez un message)

Baudouin Ectors, Vice-président Sports

4) Net-Volley / Balle o doigt (code NET)

Dans l'ensemble, l'année 2012-2013 peut être qualifiée d'assez bonne : 2 nouveaux membres actifs, ce qui porte notre effectif actuel à 12 (4 joueuses et 8 joueurs), des matches contre Jodoigne lors de la journée sportive à Grez Doiceau, et, en cours d'année, nous avons pu jouer, en moyenne, à plus de 8, ce qui est déjà fort réjouissant.

Cependant, l'idéal serait de pouvoir augmenter notre effectif de quelques sportifs net-volleyeurs supplémentaires pour pouvoir apprécier pleinement les entraînements.

Mais, qu'est-ce le net volley ? Pour faire simple, c'est du volley adapté aux 50+ : les premières balles arrivant dans un camp peuvent être prises en main, ensuite on la passe et on continue comme au volley.

C'est un sport fort complet, puisqu'il sollicite quasi tous les muscles. Alors, si cela vous tente personnellement ou bien certains de vos amis et connaissances, venez essayer le net-volley le mercredi matin de 10h30 à 11h30 au centre sportif de Limal. Nul besoin d'avoir déjà joué au (net) volley, la sympathique équipe de la « Balle o doigt » vous accueillera dans la bonne humeur pour guider vos premiers pas ... manuels ! De plus, nous avons aussi besoin de vous pour assurer graduellement la relève....

Contact : André Verhasselt au 010 / 22 62 21

5) Pétanque (code PET)

C'est une activité très conviviale, qui réunit tous les mardis après-midi, de 13h30 à 18h00 ou un peu plus, entre 30 et 40 membres assidus et enthousiastes. Des joueurs entre 50 et 87 ans se côtoient, et ce sont souvent ces derniers qui sont les plus sérieux et les plus concentrés.

Voici quelques informations concernant notre "sport".

Nous jouons normalement des mêlées de triplettes (3 joueurs par équipe, chacun 2 boules), ou, quand c'est nécessaire, des doublettes (2 joueurs, chacun 3 boules).

Un match se joue entre 2 équipes, sur une piste de +/- 12 m sur 2 m, en 13 points, et nous jouons chacun 3 à 4 matches par après-midi. Comme animateur, j'organise les matches et les équipes au cours de l'après-midi.

Bien que l'activité commence à 14h00, vous pouvez arriver vers 15h00 ou 16h00 et quitter après n'importe quelle partie,

Le club se trouve dans la rue du Bois de l'Abbé, 34, à Limal, à gauche en haut de la montée de cette petite rue étroite. En hiver ou quand il fait froid ou pluvieux, nous jouons à l'intérieur; en été, quand il fait bon, nous jouons à l'extérieur. Notre activité se fait sans interruption au cours de l'année car elle s'opère dans un club privé dont Énéo loue les facilités, pas de vacances scolaires.

Les membres Énéo qui seraient intéressés de nous rejoindre sur les pistes le mardi, seront les bienvenus. Il faut se procurer un jeu de 3 boules métalliques (10 € en grande surface, 50 € et plus chez le spécialiste, pour plus initiés). Nous vous aiderons à apprendre ce jeu, qui demande de la concentration et un peu d'habileté, et cela dans une ambiance agréable.

Freddy Matagne, animateur pétanque (Tel: 010 / 60 38 93 ; gsm 0488 / 16 86 87)

6) Stretching (codes STR1 et STR2)

Je tire en haut, à gauche à droite, tout y passe : bras, jambes, cuisses, genoux. Aie ! Mes muscles ! Je ne savais pas que j'en avais là !.... Mais quelle souplesse nous atteignons !

S'accroupir et s'asseoir par terre n'est plus un problème.

Tout ceci pour vous encourager à vous joindre à nous pour le cours stretching qui a lieu le mardi matin. Nous avons deux cours de 8h50 à 9h50 et de 9h55 à 10h55. Nos cours reprennent le mardi 2 septembre. A bientôt.

Suzy Wilson, animatrice du cours de Stretching

7) Stretching global actif à Grez-Doiceau (code SGA2)

Quand j'ai accepté la place d'animatrice, je ne pensais même pas participer au cours. Après une séance j'ai compris que ce sport pouvait apporter beaucoup de bienfait à tout l'organisme, et aider à bien respirer, quel que soit l'âge.

Tout le monde peut participer et le faire à son rythme. Notre professeur, Nicole Mallefait, est très compétente et contrôle très bien ce que chacun fait. S'il le faut, elle nous corrige afin d'obtenir le meilleur résultat, et cela sans douleurs.

Je vous invite à venir participer à un cours. Cela vous permettra de découvrir ce que ce cours peut vous apporter, et, qui sait, peut-être vous inscrire pour l'année 2013 2014 ?

Colette Nols tél 010 / 22 82 33.

8) Tai Chi Chuan (code TAI)

Le Tai chi chuan est une synthèse des arts martiaux et des exercices de santé de la Chine ancienne, reposant sur la théorie du Yin et du Yang, les opposés complémentaires, à la recherche de la tranquillité au sein du mouvement. Sa pratique permet le relâchement physique et mental, l'amélioration de sa souplesse, de sa concentration et de son équilibre.

Cet atelier compte environ 18 participants. Au départ il y avait des hommes et des femmes, mais les hommes ont quitté l'activité un à un au cours de l'année, chacun pour des raisons différentes, et à la fin juin il ne restait plus que des femmes.

Le Tai Chi suit un canevas fixé depuis longtemps. Il comporte 108 « postures » composées chacune de plusieurs mouvements lents, dont certains sont relativement complexes et inhabituels.

Chaque séance commence par un échauffement relativement tonique avec une respiration et un relâchement conscients. Puis on passe à un apprentissage de mouvements, en tournant en cercle. Les nouvelles regardent comment font les anciennes. Chacun participe selon ses capacités. La professeur, Joëlle Le Vourch, s'adapte au public d'Énéo. Elle stimule chacun à faire de petits efforts pour aller plus loin, mais sans douleur, et sans se comparer aux autres participantes plus ou moins souples.

A certains moments Joëlle fait des démonstrations : elle montre des postures sans demander aux participantes de les faire, pour le plaisir d'enseigner, d'expliquer les termes chinois, et cela amuse beaucoup les participantes. Dans cette activité, on rit beaucoup et on râle peu. Il y a souvent de la musique douce, chinoise ou autre, qui se prête à la relaxation.

Cette activité ne demande pas de vêtement spéciaux. Simplement des vêtements amples et des chaussures plates.

Plus d'info auprès de l'animatrice : Nicole Rogier
010 / 61 36 72

9) Tennis de table du vendredi (code TDT1)

Envie d'une agréable mise en forme pour le weekend ? Voici une honnête petite proposition : le tennis de table vous propose une joyeuse mise en jambes le vendredi après-midi de 16 à 18 h au complexe sportif de Limal.

Nous serons quatre autour de la table, non pas pour jouer aux cartes, mais bien pour taquiner la petite balle blanche ou orange selon votre choix. Selon votre état d'esprit ou la forme du moment, vous pourrez la jouer sportivement (et mériter la douche qui suivra) ou amicalement (et profiter de l'apéritif qui agrémentera la 3e mi-temps). Que vous soyez expérimenté ou débutant, passionné ou

relax, il y aura toujours une table qui répondra à votre attente. Une parfaite mixité caractérise notre groupe. Venez essayer et vous serez convaincus.

Bonnes vacances à tou(te)s. Ah, au fait, nous avons déjà repris notre activité depuis le début de ce mois d'août. A bientôt.

Christian Pasteels (Cri pour les intimes) 010 / 68 90 06

10) Tennis de table du lundi (codes TDT2 et TDT4)

Le tennis de table du lundi se porte bien. Nous sommes une vingtaine d'inscrits, et en moyenne 16 à 18 présents.

Cela fait maintenant 3 ans que nous nous retrouvons et je puis constater d'énormes progrès de la part de tous.

Tous les lundis à partir du 2 septembre 2013, de 13h30 à 14h30, il y aura un entraînement réservé aux joueurs débutants ou n'ayant jamais touché une raquette. Pour acquérir une bonne technique, 8 joueurs maximum dans un premier temps. Le code de cette activité : TDT4.

Christiane Villers 010 / 65 84 05

11) Yoga à Grez-Doiceau (codes YOGAG1, YOGAG2 et YOGAG3)

Faites du yoga pour le plaisir, et jouissez de ses nombreux bienfaits tels que la santé, la souplesse du corps et la paix de l'esprit.

Les cours de yoga reprendront la deuxième semaine du mois de septembre, c.à.d. le **mardi 10 septembre** et le vendredi **13 septembre** 2013

Namasté (*)

Léa Vancaster (010 / 88 99 54), Jos Bogaerts (010 / 84 42 90) et Janine Feneau (0475 / 67 45 75)

* « Namasté » est un terme courant parmi les yogis. Il signifie quelque chose comme « Salutations », « Portez-vous bien », « Dieu avec vous », ...

12) Zumba Gold (code ZUM)

Venue de la Colombie, la Zumba est un mix de plusieurs danses latines, de fitness et d'aérobic, qui reste accessible à tout le monde quel que soit son niveau.

Mambo, rumba, salsa, tout ça fait partie de la Zumba. C'est un sport, mais aussi de la danse, pour se tenir en forme et s'amuser, et pour certaines personnes qui aiment danser, une bonne raison de pouvoir continuer à le faire. C'est aussi un moyen de faire de nouvelles connaissances.

Notre monitrice, c'est Julie. Elle est toujours dynamique et fait passer sa joie de vivre à tout le monde. Nous quittons le cours d'excellente humeur et attendons impatiemment la semaine suivante.

La tenue : une paire de tennis pour ne pas glisser des vêtements légers et pratiques; une grande bouteille d'eau pour s'hydrater tout au long de l'activité.

N'hésitez pas à vous inscrire à ce cours si vous aimez cela, vous serez les bienvenus, aussi bien les hommes que les femmes.

b) Activités culturelles

Nous ne reviendrons pas sur les activités culturelles qui ont déjà fait l'objet d'une présentation dans le n° précédent, le n° 34 de Juin-Août 2013.

Il s'agit des jeux de cartes (code CART) et jeux de société (codes JEUX et JEUXG), page 14.

1) Atelier d'écriture (code CRI)

Cette activité a été décrite dans le Maca Z n° 32 de Septembre – Novembre 2012, pages 12 et 13.

Cet atelier est pratiquement complet. C'est une activité qui ne peut se faire qu'en petit groupe, maximum 10 personnes.

Nous aurons le plaisir de lire dans Maca Z certains textes produits dans cet atelier à partir du prochain numéro, le n° 36 qui paraîtra vers le 15 novembre

2013.

Son animatrice est Jacqueline Hennuy tel :
010 / 60 05 07.

2) Atelier Wallon (code WAL)

Cet atelier va entamer sa troisième année. Il réunit une douzaine de personnes une fois par mois. L'an dernier, il a été un peu bousculé par des problèmes de local, mais il a fini par trouver un bon petit nichoir au Centre sportif de Grez-Doiceau. Et ce nouveau local a attiré de nouveaux membres.

Précisons que ce n'est pas un cours de wallon, c'est un lieu où l'on échange ce qu'on connaît, ce qu'on aime et ce qu'on fait en Walon *, et où l'on peut également parler français. Certains participants, qui ne s'expriment pas facilement en Walon, viennent simplement pour écouter, par intérêt pour notre patrimoine culturel.

Guillaume Warnier, qui est la cheville ouvrière de cet atelier, présente régulièrement une poésie ou un texte qu'il a écrit pour « Lë Sauvèrdia » **, qui est une revue mensuelle du Walon de la région de Jodoigne.

D'autres participants présentent également des textes qu'il ont écrits en Walon, ou des blagues, ou simplement des expressions qu'ils trouvent amusantes. Au cours des dernières réunions, le groupe a lu une pièce en Walon qui contient beaucoup de scénettes très rigolotes. A la fin de chaque atelier, tous les participants chantent « Le Chant des Walons ».

Si vous voulez profiter de cette ambiance chaleureuse et truculente, n'hésitez pas à vous inscrire. Pour plus d'info, téléphonez à René Lebrun, l'animateur de cet atelier, au 010 / 22 66 71

* « Walon » avec un seul « l » ? Ce n'est pas une faute d'orthographe. Pour désigner le parler wallon, on ne met qu'un « l » !

** Traduction française : « Le Moineau »

3) Cours d'Italien (code ITA)

Ce cours a commencé au mois de mars de cette année. Les 12 premières leçons ont été consacrées aux rudiments de la langue. Bruno Del Monte est notre professeur. A chaque cours, il a demandé aux participants de rédiger quelques phrases chez eux, et nous les avons corrigées ensemble pendant les cours. Il y a également eu une séance de début de conversation.

Le cours continuera à partir de septembre avec ceux qui ont déjà suivi les 12 premières leçons, probablement avec plus de conversation, même si elle est basique, avec l'assistance de Bruno.

Ce n'est qu'au début septembre que nous saurons s'il y a encore de la place pour de nouveaux participants. Si c'est le cas, pour participer, les nouveaux devront également connaître quelques rudiments d'italien.

Pour plus d'information, il faut s'adresser à l'animatrice de cette activité, Nicole Van Beneden, au 010 / 41 86 51

4) Réseau de solidarité entre membres d'Énéo Wavre - Grez-Doiceau

Depuis deux ans, on l'appelait « cellule sociale », mais ses membres sont à la recherche d'un titre moins carcéral. « Maca solidaire » ? « Énéo solidaire » ? « Réseau Énéo Solidarité » ? ...

Ce n'est pas une activité comme les autres, c'est plutôt un réseau de personnes bénévoles, membres d'Énéo, prêtes à consacrer un peu de temps à faire un peu de bien à d'autres personnes, également membres d'Énéo, qui sont dans le marasme de la solitude et des problèmes de santé. Ces bénévoles se réunissent 3 à 4 fois par an.

Le but n'est pas de se substituer aux services sociaux existants, ni aux solidarités familiales. Mais les services sociaux ne résolvent pas toujours les problèmes de solitude, et les familles ne répondent pas toujours aux attentes des personnes en difficulté.

Jusqu'à présent, ces bénévoles ont rendu visite à des personnes qui ne reçoivent pas ou peu de visites, et qui sont en clinique ou dans un home, ainsi qu'à une personne déprimée qui relevait d'une maladie grave. Elles ont aussi envoyé des cartes de condoléances au nom d'Énéo, ainsi que des cartes « courage » à des personnes qui relèvent de maladie grave. Elles ont également participé à la reconnaissance d'un home pour futur séjour, et envoyé des renseignements à des personnes dépassées dans leurs recherches d'informations.

Les membres d'Énéo qui souhaitent faire partie de ce réseau, ainsi que les membres d'Énéo qui souhaitent bénéficier d'un accompagnement, peuvent prendre contact avec l'animatrice de ce réseau : Annie Vanderhaeghen,
tél : 010 / 88 91 50
gsm : 0496 / 32 52 16
e-mail : litourockroll@yahoo.fr

c) Activités artistiques

1) Ateliers d'aquarelle (codes AQUAMa et AQUAVe)

Il y a deux ateliers d'aquarelle. Celui du mardi est animé par Nelly Degueldre, et celui du vendredi est animé par Annick Anthoon. Elles sont toutes deux amateurs. Nelly anime cet atelier depuis très longtemps, et Annick a déjà participé à de nombreuses expositions.

L'ambiance au sein de ces deux groupes est super mais aussi très studieuse : les participants montrent beaucoup de concentration dans leur travail.

Pour suivre ces ateliers, il n'est pas nécessaire de savoir dessiner, mais cependant c'est mieux, ne serait-ce que pour réaliser de bonnes perspectives. Pour le matériel, il suffit d'avoir du bon papier pour aquarelle. Chacun choisit le papier qui lui convient, des couleurs de base et 2 ou 3 bons pinceaux. En général, au fur et à mesure, chacun complète sa palette. Le matériel peut s'acheter petit à petit.

La plupart du temps, ce sont des ateliers et non des cours. Chacun est libre de réaliser ses projets personnels, et quand on lui demande, l'animatrice aide volontiers par des conseils ou en prenant le pinceau. Chacun travaille à son rythme, d'après photo en général. Les aquarellistes qui ont un peu plus de difficultés piochent leurs idées dans des livres du style "Pas à pas".

Sur l'année, il y a quand même six cours ou chacun réalise son aquarelle d'après le même modèle. Pour 2012-2013, l'atelier d'Annick a eu Monique Simonet et Elisabeth De Herdt, deux aquarellistes professionnelles reconnues.

Vers 10 heures, les participants cessent de peindre, le temps de prendre un café ou autre accompagné de biscuits ou tarte que chacun apporte à son tour. C'est le moment de se détendre, d'échanger les derniers potins, de raconter des blagues, de fêter un anniversaire... mais très vite, les élèves reprennent leurs pinceaux.

Dans l'atelier d'Annick, un quart d'heure avant la fin de l'atelier, on met toutes les "œuvres" au tableau et les participants les critiquent. Ce sont bien entendu toujours des critiques positives, jamais rien de méchant.

Cette année, il y avait 16 participants dans le groupe du vendredi avec Annick, mais pour l'année prochaine, le nombre maximum de 20 est déjà atteint. Il n'est donc plus possible de s'y inscrire. Par contre il y a encore quelques places dans le groupe du mardi avec Nelly (code AQUAMa).

Nelly Degueldre (010 / 22 66 71)

Annick ANTHOON
(010 / 65 73 37 – 0499 / 192 005)
annick.anthoon1@skynet.be

2) Cours d'aquarelle (code AQUACO)

C'est un véritable cours. A chaque leçon, le professeur, Stéphane Mathieux, réalise une aquarelle en une heure, et les participants la réalisent ensuite en une heure et demie. Les modèles sont parfois à trois dimensions et parfois des photos, mais Stéphane dessine tous ses

sujets par imagination, et il laisse le choix à ses élèves de reproduire ou d'imaginer.

A chaque cours, il y a une pause-café pendant laquelle les participants discutent librement.

Chez soi, il faut travailler, encore travailler, toujours travailler, ne fut-ce que 20 minutes tous les jours. Il y a des évaluations, et Stéphane est assez sévère.

Le cours est accessible à des débutants et à des plus avancés, mais il faut savoir bien dessiner, et Stéphane corrige toutes les épreuves avant de commencer. La liste du matériel à se procurer est assez longue. Le nombre maximum d'élèves est de 12.

Pour plus d'informations : Stéphane Mathieux
010 / 84 56 36

3) Atelier d'art floral (codes FLO1 et FLO2)

Le but de cet atelier est de se détendre, de passer un bon moment ensemble, de se découvrir des talents que l'on n'imaginait pas, et d'arriver à faire des montages pour différentes occasions.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de grandes connaissances dans les fleurs. On apprend petit à petit. Il suffit d'un peu d'imagination.

Comme matériel, une liste vous est donnée en début d'année. A chaque atelier, vous achetez des fleurs ou employez des fleurs de votre jardin.

Un modèle est proposé à chaque séance, mais rien n'interdit de changer selon votre imagination.

C'est un atelier plutôt qu'un cours. Mais je me renseigne au maximum pour vous aider.

L'atelier a lieu une fois par mois, le troisième vendredi du mois en matinée.

Il est évident qu'il faut un minimum de calme mais la discussion est toujours possible.

Le nombre maximum par séance est de douze personnes.

La possession d'une adresse mail est hautement souhaitable pour faciliter les contacts de préparation des séances. Mais ceci ne doit en aucun cas être un empêchement à l'inscription.

En espérant que cette animation continuera à connaître le succès actuel.

Andrée Courtois (010 / 22 54 81) et Jeanine Grandjean.

4) Atelier Bijoux et Loisirs créatifs (code BIX)

Vous aimeriez faire des bijoux ?

C'est fou les belles choses qu'on peut faire avec la pâte polymère ! Et Pascale, l'animatrice bénévole de cet atelier est particulièrement expérimentée dans ce type de réalisations.

Pour en avoir une idée, il suffit d'aller sur le site Pinterest.com à l'adresse :

<http://pinterest.com/perlotagesetcie/my-polymer-clay-work/>, ou sur Flickr <http://www.flickr.com/photos/perlotages-et-cie/sets>

où elle expose une technique développée par elle sur le travail de la pâte polymère.



Vous avez craqué pour un livre de broderie et vous aimeriez un coup de main pour entamer votre projet?

Vous voulez vous perfectionner ? Partager votre savoir avec d'autres, dans la bonne humeur et la convivialité ?

Inscrivez-vous à cet atelier d'une demi-journée par mois : les premiers vendredis du mois de 9 à 12 heures.

Venez avec votre matériel, vos modèles et votre imagination. Pascale et les autres participant(es), seront là pour vous donner un petit coup de main

si vous en avez besoin. Vous pourrez réaliser vos projets personnels, ou collaborer à un projet proposé par d'autres ... ou par vous !

Vous pourrez travailler avec des restants : de tissus pour le patchwork, de cordelettes et de vieux boutons pour les colliers en macramé, etc. Mais vous pourrez aussi travailler avec des matériaux plus spécifiques : de la pâte Fimo, de la laine feutrée à sec, des rocailles ou des perles de verre pour faire des bijoux, etc. L'animatrice vous informera de tout ce qui est disponible.

Mais attention ! Si vous êtes intéressé(e), manifestez-vous vite car l'atelier n'aura lieu la saison prochaine que si il y a au moins 3 personnes qui s'y inscrivent et y participent régulièrement. Et le maximum est de 10 participants. Ecrivez ou téléphonez à :

Pascale Flores-Laurent,
e-mail : laurent-flores@voo.be , tél : 010 45 74 87

5) Atelier photo (code PHO)

Ce jeune atelier n'existe que depuis un an et demi. Il a lieu le 1^{er} et 3^{ème} jeudi ouvrable du mois de 14h à 16h. Il a été créé à la demande de membres désirant se perfectionner dans la prise de vues



photographiques. Leur premier souhait a été de pouvoir utiliser l'appareil photo autrement qu'en mode entièrement automatique.

Loin de vouloir présenter des chefs d'œuvres artistiques, leur première exposition avait pour but de témoigner d'une certaine expertise technique acquise à utiliser l'appareil photo en mode manuel ou semi-automatique : photographie lente de filets d'eau et de prises de vue nocturnes.

Néanmoins, vous avez pu le constater si vous

avez visité l'exposition des artistes au Château de l'Ermitage, ces travaux ne manquaient pas de qualités esthétiques.

Willi Hermann 010 / 65 73 37

6) Cours de dessin (codes DESLu, DESMa et DESJe)

Le dessin est une langue, non-auditive mais visuelle, avec son vocabulaire : traits, lignes courbes, formes, valeurs, tonalité, couleurs, composition, ... Comme tout langage, le dessin s'apprend par son vocabulaire progressif au cours d'exercices répétés: des formes simples aux compositions les plus élaborées. Ces exercices amènent à une réalisation plus sûre, plus précise, plus aboutie.

Pendant environ 33 cours de 3 heures par semaine, les participants sont amenés à utiliser : des crayons noirs, des crayons de couleur, des fusains, de la sanguine, des pastels secs, de l'encre de chine, du lavis (broux de noix), de l'écoline et de la gouache.

A chaque cours, je propose un thème tel que le portrait, les paysages, les coquelicots, etc. Et pour chaque thème, je propose 20 à 30 photos possibles parmi lesquelles chacun choisit le modèle dont il veut s'inspirer. Je fais une première réalisation explicative, et ensuite chacun réalise son propre dessin sur base d'une photographie, ou parfois d'un objet réel, sur le support adéquat à chaque technique, étant entendu que le dessin n'est pas une copie mais bien une expression personnelle.

Chacun se procure son papier de dessin et son papier de brouillon. Je donnerai toute l'information nécessaire au début du cours sur le programme de l'année et sur le matériel nécessaire, qui se limite au strict minimum.

Le dessin est et doit rester un plaisir, et je vous invite à le partager ensemble.

Bruno Del Monte tel 081 / 64 05 11
Gsm 0494 46 22 51

7) Ateliers Peinture et Pastel (codes PASLu et PASMe)

Cet atelier regroupe des artistes qui peignent à la peinture à l'huile et/ou acrylique et au pastel. Il y a deux ateliers de ce type au sein de l'ENEO Wavre : le lundi et le mercredi. Ce qui suit décrit l'atelier du mercredi animé par Patrick, autodidacte passionné par la peinture.

C'est un atelier libre où chacun réalise un projet personnel. L'animateur n'impose aucun travail mais conseille et est disponible en cas de besoin.

L'atelier est pour beaucoup un lieu de rencontre convivial où, outre la pratique de l'art, on discute, pas toujours d'art ou de peinture d'ailleurs, on apporte des friandises ou des biscuits, on fête les anniversaires, etc.

En cas de "panne" lors d'une réalisation, nous avons l'habitude de mettre nos têtes ensemble et de résoudre collégialement le problème. Cela donne lieu à des échanges animés et éclairés qui se terminent toujours très convivialement autour d'un café. L'aide vient également des conseils de l'animateur qui se fait un devoir de rappeler ou d'enseigner les règles et astuces du métier.

Quand une œuvre est terminée, nous "l'exposons" au tableau. De cette façon, l'artiste a tout de suite une évaluation et une critique de ce qu'il/elle vient de réaliser.

Il n'y a pas de prérequis, mais quelques bases de dessin sont un avantage dans la pratique d'un art graphique quel qu'il soit. De toutes façons, les nouveaux sont pris en charge par l'animateur qui leur enseigne (si nécessaire) le B.A BA : perspective, explication sur les couleurs, les mélanges, la composition, ou tout autre aspect. Des petites séances d'information sur l'histoire de l'art, reprenant l'un ou l'autre peintre ou œuvre sont parfois données à la demande.

Il n'y a pas de souci pour le matériel : l'animateur peut dans un tout premier temps procurer le matériel de base (couleurs primaires, cartons à peindre, brosses, ...) et conseiller pour l'achat.

L'atelier du lundi est animé par Cécile, qui a suivi les cours de l'académie de Wavre pendant 7 ans, et qui est toujours prête à vous aider dans vos réalisations.

L'atelier se tient dans les locaux de la petite école, chaussée de l'Herbatte, non loin de la gare de Basse-Wavre. Il y a 18 places dans chacun des deux ateliers, et elles ne sont pas encore toutes occupées... Avis et bienvenue aux amateurs.

Patrick Vanderhaeghen 0473 / 63 70 04
Cécile De Rouck 010 / 22 72 05

8) Atelier de scrapbooking (code SCRAP)

Le scrapbooking est un formidable moyen d'expression, qui permet de raconter une histoire à partir de simples photos, et de mettre ses souvenirs en valeur. L'harmonie des pages se construit autour de diverses techniques : jeux de découpes, embellissements de pages avec divers accessoires, photos et papiers fantaisies, et surtout donner libre cours à son imagination.

Le scrap, c'est des heures de plaisir et de divertissement, des rencontres avec d'autres animés par la même passion, et de bons moments en famille ou entre amis à admirer les belles pages réalisées.

Je possède un blog où vous pourrez voir mes réalisations :

<http://scrapmamyrose.over-blog.com/>

L'atelier de scrapbooking a lieu le 1^{er} lundi du mois de 9h à 12h au centre sportif à Limal.

Marie-Rose Moyson 010 / 22 21 10

9) Atelier de techniques variées

C'est un atelier libre qui permet à chacun de pratiquer sa technique préférée et, s'il le souhaite, d'en aborder d'autres. Parmi les techniques envisageables, il y a : l'encre de chine (à la plume, au pinceau...), le fusain, la sanguine, le crayon, le pastel sec ou à l'huile, l'aquarelle (seule ou

pratiquée avec l'encre de chine, le fusain, la sanguine...), l'acrylique, la peinture à l'huile, et le collage de matériaux variés accompagné de l'une des techniques précédentes.

Si les travaux sont généralement exécutés d'après photos, mon souhait en tant qu'animateur, est que l'on prenne ses distances par rapport à son document. De quelle façon? Tout simplement en recadrant, en supprimant l'un ou l'autre élément, en recomposant par le déplacement d'un ou plusieurs éléments, ou en créant une œuvre par l'utilisation d'éléments de deux ou trois photos. Mon rôle d'animateur est de conseiller, de

suggérer.

Cet atelier libre peut régulièrement, et cela pendant quelques minutes, se transformer en un cours sur la composition, la perspective, l'harmonie des couleurs, etc, au départ d'un travail en cours.

Faut-il savoir dessiner pour participer à cet atelier? Non, car en tant qu'ancien «prof.» de dessin, je vous aiderai dans votre apprentissage sur base d'un sujet que vous aurez choisi ou que je vous aurai proposé.

Michel Thuin 010 / 81 18 86.

4. DIVERS.

Une première « newsletter » sera envoyée au début septembre, pour vous donner des informations en vue de l'Assemblée générale du 28 septembre.

Si vous n'avez rien reçu le 10 septembre, si vous souhaitez être abonné à cette lettre d'information par e-mail, ... et si vous avez une adresse e-mail, envoyez la à macazinfo@gmail.com, avec en objet : « Inscription à Maca Z info », et en donnant vos nom et prénom dans l'e-mail.

Si vous l'avez reçue, et que vous voyez régulièrement l'un ou l'autre membre qui n'a pas d'e-mail, vous pourriez l'imprimer pour cette ou pour ces personnes.

Si vous préférez recevoir Maca Z par e-mail plutôt que par la poste, il suffit de le signaler à Marc, le secrétaire du comité de gestion : secreneowg@yahoo.fr.

5. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE.

Il y en a qui ont la répartie facile

Prof : Que dois-je faire pour répartir 11 pommes de terre également entre 7 personnes ?

Élève : Préparer les pommes de terre en purée !
(LOGIQUE !)



Prof : Quel est le présent de l'indicatif du verbe marcher?

Élève : Je marche, tu marches, il marche...

Prof : Plus vite!

Élève : Nous courons, vous courez, ils courent
(ÉVIDEMMENT !)

Prof : De quel temps s'agit-il si je dis : « Il pleuvait » ?

Élève : C'était du mauvais temps!
(SANS DOUTE !)



Prof : Combien de cœurs avons-nous ?

Élève : Nous avons deux cœurs

Prof : Deux?

Élève : Oui, le vôtre et le mien !
(ÉVIDEMMENT !)



Deux élèves arrivent en retard à l'école. Ils s'expliquent :

Élève 1 : *Je me suis réveillé en retard... Je rêvais que j'étais en Polynésie et le voyage a duré plus longtemps que prévu...*

Élève 2 : *Et moi, je devais aller le chercher à l'aéroport.*

(FUTÉ ARGUMENT !)



Prof : Nommez cinq choses qui contiennent du lait ?

Elève : *Un fromage et quatre vaches...*

(BEN QUOI...)



Un étudiant en DROIT à son examen oral...

Prof : Qu'est-ce qu'une fraude?

Élève : *C'est ce que vous êtes en train de faire, Monsieur.*

Prof : Expliquez-vous...

Élève : *Le Code pénal dit : Celui qui profite de l'ignorance de l'autre pour lui porter préjudice commet une fraude.*

(IRRÉFUTABLE !)



Prof : Où est l'Amérique du Nord sur la carte du monde Maria?

Maria pointe correctement l'Amérique du Nord

Prof à la classe : Et qui a découvert l'Amérique ?

Classe : *Maria !*

(FORTICHE !)

Prof : Jean, priez-vous avant chaque repas ?

Jean : *Non, pas besoin; ma mère est une excellente cuisinière.*

(CONFIANCE !)



Prof : Louis, ta rédaction «MON CHIEN» est pareille à celle de ton frère. As-tu copié sur lui ?

Louis : *Non, non ! Mais il s'agit du même chien !!!*

(BEN SÛR !)



Prof : Comment appelle-t-on quelqu'un qui continue de parler même quand les gens ne s'intéressent pas au sujet ?

Élève : *Un prof.*

(OUPS ?)



DATES À RETENIR

Jeudi 29 août à 14 h	Information et dialogue sur le fonctionnement du comité de gestion
Jeudi 19 septembre	Visite de l'exposition à Arras
Samedi 28 septembre à 10h30	Assemblée générale annuelle
Jeudi 5 décembre	Fête des Volontaires

Prochain Maca Z (n° 36) : Décembre 2012 - Février 2013

Il paraîtra vers le 15 Novembre 2013

Entretemps, une lettre d'information par e-mail paraîtra début septembre.

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

BIC : GKCCBEBB

Adresse : Avenue Jean Hermant, 15 à 1330 RIXENSART