



# MacaZ



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

N°41 Mars - Mai 2015



## Sommaire

Le mot du président .....	3
<u>1. Nos propositions pour le trimestre</u> .....	3
a) Dîner des sportifs et activités culturelles .....	3
b) Visite de « Liège Expo 14-18 » le vendredi 3 avril .....	4
c) La Thiérache et le Familistère Godin à Guise (France) le jeudi 30 avril .....	5
<u>2. Nouvelles des activités</u> .....	6
Dîner des Volontaires du 5 décembre 2014 .....	6
<u>Activités sportives</u> .....	6
a) Marche Nordique – Rappel pour la formation .....	6
b) Pourquoi le Yoga ? .....	7
c) Nos activités sportives : bien remplies, mais il reste quelques places .....	7
<u>Activités culturelles</u> .....	8
Conférence-débat sur l'homéopathie .....	8
Balades découvertes nature .....	8
<u>Activités artistiques</u> .....	9
Appel à la générosité des artistes .....	9
<u>3. Du nouveau sur <a href="http://www.eneowg.be">www.eneowg.be</a></u> .....	9
<u>4. Nouvelles de nos membres</u> .....	10
<u>5. Écritures</u> .....	10
Mes mains .....	10
Réquisitoire au vitriol .....	11
Réflexion .....	12
<u>6. Divers</u> .....	13
Le point sur l'assurance « accidents corporels » .....	13
Croix-Rouge de Wavre : souper annuel .....	14
Comment repérer un Accident Vasculaire Cérébral ? .....	14
<u>7. Pour en rire et en sourire</u> .....	15

## LE MOT DU PRESIDENT.



Bonjour à vous toutes et à vous tous,

Alors... ? Comment vous portez-vous chers aîné(e)s, après un hiver qui n'en est pas un (décidément, « tout fout le camp » !!!!) ?

Vous avez certainement pris de bonnes résolutions aux derniers coups de minuit le 31 décembre 2014. Tant mieux et bravo. Encore faut-il les tenir et c'est là que cela commence peut-être déjà à poser question... !

L'ambiance conviviale au sein des différentes activités sportives, culturelles et artistiques, les

échanges amicaux qui en découlent, tout cela engendre une certaine joie de vivre, et par conséquent je l'espère une façon de voir les événements de façon plus positive et par là-même d'atteindre et finalement...de réaliser vos chers souhaits.

Soyez HEUREUX dans la mesure du possible ; le printemps s'annonce et des moments de bonheur de tous ordres en découleront.

Et oui, grâce à Enéo, la vie est vraiment plus chouette.

Roger Courtois    Président Enéo Wavre - Grez

## 1. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

### a) Dîner des sportifs et activités culturelles

Comme chaque année, nous organisons un dîner pour les membres qui participent à une de nos activités sportives ou culturelles. Jusqu'à présent les « artistes » ont leur dîner annuel lors de leur exposition ! Nonobstant les dîners organisés par certaines activités, ce dîner nous permet de nous réunir et de découvrir d'autres horizons.

Il aura lieu le **MARDI 17 MARS**, et se déroulera dans la salle Jules Colette, 96 rue des Combattants à Wavre, à partir de **12h.**

Au menu

- L'apéritif
- Le **couscous** garni de sa semoule, de ses légumes, d'une cuisse de poulet, d'une côte d'agneau et d'une merguez
- Le dessert
- Le café.

**Prix :**

**18 €** à verser au compte Enéo Wavre-Grez-Doiceau (voir coordonnées bancaires en dernière page) avec mention **COUS, votre nom et votre n° de ticket**. Comme chaque fois les places sont limitées, ne tardez pas à vous inscrire.

Pour ceux qui n'aiment pas le couscous, ils peuvent opter pour le 1/2 poulet avec pommes de terre en chemise et salade mixte. Veuillez bien préciser votre choix lors de l'inscription. Pour le poulet, votre ticket d'entrée sera garni d'une pastille rouge afin de le présenter au traiteur ! Prenez bien soin de votre ticket que vous devrez remettre au traiteur lorsque vous irez vous servir ! Les eaux, bières et vins seront disponibles au tarif habituel, plus que raisonnable.

Pour les réservations, voici la **marche à suivre** :

1- **A partir** du mercredi **4 mars 17 h**, téléphoner à Simone Rasquart (010 / 22 52 71) en l'informant de votre activité et de votre choix éventuel du poulet. Vous recevrez votre n° de ticket, qui vous sera remis par la suite.

**Dernières inscriptions le samedi 7 mars.**

Pas de réservation avant cette date, en raison de la parution du Maca Z prévue à ce moment-là (une ou deux personnes par réservation).

2- Payer immédiatement en indiquant **COUS** + votre nom + n° de votre (ou de vos 2) ticket(s).

Après 260 inscriptions, les suivants seront sur une liste d'attente, pour le cas où il y aurait des désistements.

**En résumé, ne rien payer sans avoir téléphoné au préalable, pour éviter au trésorier des remboursements.**

L'animateur recevra les tickets avec ou sans pastilles, et les remettra aux intéressés. Il proposera de vous réunir par table et dans ce cas, il transmettra à Baudouin le nombre d'inscrits à sa

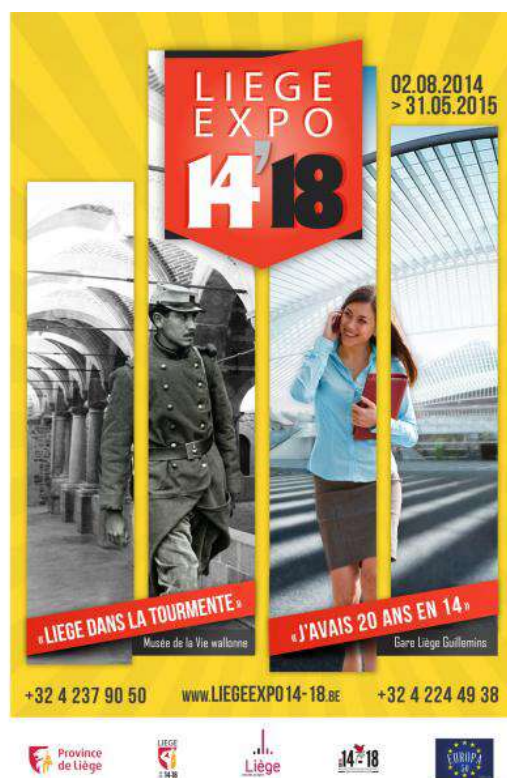
table. Attention, ne vous inscrivez qu'à une seule table pour faciliter l'agencement de la salle.

Merci d'avance de votre implication et de votre participation !

Anne Barniche et Baudouin Ectors  
V.P. Activités Culturelles et Sportives

**b) Visite de « Liège Expo 14-18 » le vendredi 3 avril**

Nous vous proposons de visiter ensemble l'Exposition « Liège Expo 14-18 » à la gare des Guillemins (trajet en train).



Cette exposition comprend notamment :  
Parcourir une tranchée de 30 mètres ;  
Se retrouver au cœur d'un combat aérien ;  
Traverser une maison bombardée.

Plus d'info sur : <http://www.liegeexpo14-18.be>

### Programme :

- **Départ de la gare de Wavre vers 10h** ; trajet via Ottignies et Namur, ou via Louvain ; arrivée à Liège vers 12h.
- Diner resto en groupe (réservation !) ou libre.
- Visite exposition vers 14h, 14h30 (durée estimée 2h. à 2h30. )
- Retour en groupe ou libre – l'horaire vous sera fourni après la visite, car cela dépend du temps passé à l'expo.

### Prix :

Train senior A.R. : 6€ ; Expo ,tarif senior : 10€  
Combiné Train + Expo pour groupe de min. 16 per. : 13,50€ (sur réservation obligatoire **avant le 13 mars !!!**).  
Groupe limité à 20 personnes.

En collaboration avec Christine Dupaix .  
Cela vous intéresse ? Contactez Roger Courtois au 010-225481, de préférence entre 18 et 20h, **avant le 12 mars 2015**

### c) La Thiérache et le Familistère Godin à Guise (France) le jeudi 30 avril.



### Programme :

- **Départ du centre sportif de Basse Wavre à 7h30 précise. Rendez-vous à 7h15.**
- vers 10h, nous accueillerons notre guide à la gare d'Avesnes-sur-Helpe.  
Lors d'une balade en car, nous pénétrerons en Thiérache profonde par de petites routes sillonnant le bocage.

Nous passerons devant le château du Comte de Paris. La guide nous expliquera le parcours de cet homme peu commun.

Nous découvrirons la **maison natale de Godin** (extérieur) et l'impressionnante **église fortifiée d'Esquérier**.

Nous verrons le beau **manoir du Comte Caraffelli du Farga**, ainsi qu'une superbe grange à colombage (explications).

Plusieurs arrêts sont prévus en cours de matinée.

- Nous prendrons notre repas dans une auberge en bordure de la forêt, repas typique local:  
Salade thiérachienne  
Cuisse de lapin au cidre et sa garniture  
Fromage  
Tarte aux pommes  
Apéritif, vin, eau et café compris.
- L'après-midi sera consacré à la découverte de la **ville de Guise**. Cette cité recèle un patrimoine exceptionnel: le château, avec un donjon du XI<sup>ème</sup> siècle.  
Et surtout **le Familistère** que nous visiterons.  
Nous découvrirons bien sûr le fameux poêle en fonte Godin, les appartements des ouvriers et de Godin lui-même.  
Après la visite, nous prendrons un verre tous ensemble sur le site afin de prolonger l'atmosphère de cette époque.
- Retour vers 20h.

### Prix :

**50 €** à verser sur le compte d' Enéo (coordonnées bancaires en dernière page) en indiquant dans la communication **FAM**, votre **nom** et le **numéro de votre GSM** (afin que je puisse vous atteindre si vous êtes en retard au moment du départ; dans ce cas le car attend quelques minutes).

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 / 40 17 34 ou au 0478 / 488 491, ceci afin d'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

## 2. NOUVELLES DES ACTIVITES

### Dîner des Volontaires du 5 décembre 2014

Même si faire l'unanimité reste du domaine du rêve, les très nombreuses marques de sympathie et de satisfaction qui nous ont été témoignées durant et après la journée, sous diverses formes au hasard des rencontres et des messages électroniques, nous permettent d'arriver à la conclusion que cette journée fut un grand succès. Et ce sous différents points de vue.

D'abord par la convivialité et par l'enthousiasme des participants, en soulignant tout spécialement la générosité souriante de tous ceux et celles qui se sont donnés corps et âme à la préparation des plats les plus soignés et les plus raffinés.

Par l'ardeur et le soin apportés à l'installation de la salle et à la décoration des tables. Les anneaux de serviettes semblent dans ce cadre avoir connu leur petit succès.

Grâce à l'utilisation des tickets qui évitent la nécessité des contrôles à l'entrée, les problèmes rencontrés l'an dernier ont pu être évités et personne n'a dû subir le froid à l'extérieur.

Nous retenons une leçon pour la prochaine occasion: la porte latérale devra impérativement être fermée à clef pour des raisons d'organisation et de sécurité évidentes, comme le prévoit d'ailleurs le règlement communal y apposé.

Un grand merci à tous pour votre participation à cette belle journée de notre section.

A l'an prochain.

Simone Putmans - Jeanine Grandjean.

PS: Nombreuses photos visibles sur le site (La plupart prises par Filo)



### Activités sportives

#### a) Marche Nordique – Rappel pour la formation

Pour pratiquer la Marche Nordique, il est nécessaire et même obligatoire de suivre une formation pour apprendre les bons gestes.

La **formation** pour la saison 2015/16 **débutera le vendredi 6 mars prochain**

Le point de rencontre le 6 mars sera le parking du centre sportif de Limal, Rue Charles Jaumotte, 156, à 9h30.

Les formations se poursuivront les vendredis suivants (6 séances) au parc de Beumont, Rue de Wavre à Bierges.



Après la formation, les **sorties** se font le **vendredi matin de 10 h à 12 h**.

Comme les places à cette formation sont limitées, nous vous recommandons de vous inscrire au plus tôt, en payant 35 € au compte d'ENEO Wavre-Grez-Doiceau (coordonnées bancaires en fin de ce numéro) avec la communication FNOR + nom et prénom du participant (nom de jeune fille pour les femmes mariées). Ces 35 € comprennent le minerval jusque fin août.

Pour toute information, vous pouvez contacter l'animateur de la marche nordique, André Mertens, au 010 / 41.32.95, ou par mail à [mertensa@hotmail.be](mailto:mertensa@hotmail.be).

## b) Pourquoi le Yoga ?

Le Yoga permet de sculpter le corps et d'apaiser l'esprit.

Il ne faut pas être souple pour pratiquer le Yoga, c'est le Yoga qui assouplit.

Il ne faut pas être calme pour pratiquer le Yoga, c'est le Yoga qui apaise.

Il ne faut pas être ouvert d'esprit pour pratiquer le Yoga, c'est le Yoga qui ouvre le cœur, l'esprit et l'âme.

Il ne faut pas être heureux pour pratiquer le Yoga, c'est le Yoga qui rend heureux.

Le Yoga est un chemin de vie que tout le monde peut arpentier, à tout âge de la vie et dans n'importe quelle condition physique et mentale au départ.



Vous avez une chance inouïe de pouvoir pratiquer le Yoga pour un prix très modique dans une salle confortable et spacieuse au Hall omnisports de Grez Doiceau.

Nous sommes déjà nombreux, venez nous rejoindre. Vous êtes invités à participer à un cours d'initiation ou de découverte, chacun à son rythme.

Les cours se donnent  
les mardis de 9h30 à 10h30 ?  
les vendredis de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45.

Renseignements : 010/456145 et 010/844290  
Marcel Plombdeur.

## c) Nos activités sportives : bien remplies, mais il reste quelques places

Le 9 février, nos animateurs se sont réunis pour faire le point trimestriel sur leurs activités.

Le nombre croissant de membres nous amène à trouver de nouvelles heures d'activité pour la plupart de nos sports pratiqués. Cependant ceci ne doit pas être un frein à inviter vos connaissances à rejoindre le mouvement !

Si vous souhaitez voir une nouvelle activité se développer, confiez-nous votre idée et nous essaierons de la réaliser.

- Aquagym : les cours sont complets (85 inscrites), et pour le moment, nous ne trouvons pas de cours et piscines supplémentaires.
- Badminton : à Grez, nous atteignons le maximum d'inscrits aux différentes heures proposées (40 pour 28 sur le terrain le vendredi et 26 pour 16 en jeu) ; à Limal en première heure, il y a encore de la place.
- Au niveau des différentes marches, il faut insister lors des inscriptions sur les caractéristiques de la marche choisie :
  - Balade = 4 à 6 km à un rythme souple.
  - Randonnée = 6 à 7 km à un rythme de 4,5 km/h.
  - Marche sportive = 10 km environ au rythme de 5 km/h.
  - Marche nordique = 10 km environ; il y a 2 groupes de marche nordique; le 2<sup>ème</sup> est moins rapide, car dans cette discipline il faut tenir le rythme pour une bonne réussite ; comme souligné plus haut, une formation de 6 séances est requise; l'animateur conseille les nouveaux pour le choix du groupe.Notez aussi que les distances annoncées ne sont pas toujours réalisables, et des détours sont parfois nécessaires malgré le soin apporté à la préparation !
- Balade: 50 inscrits ; c'est un nombre important, mais l'activité fonctionne bien car tous les inscrits ne sont pas nécessairement présents chaque fois: temps, vacances, santé, ...
- Randonnée: environ 80 inscrits et une participation relativement aléatoire, de 30 à 60 randonneurs.

- Marche sportive: le nombre d'inscrits pour le moment est de 33. Le nombre de présents varie fort suivant le temps qu'il fait, mais en moyenne il y a 12 à 15 présents. Le minimum a été de 7 et le maximum de 22.
- Marche nordique: dans le groupe du vendredi, il y a déjà 27 inscrits, mais seulement une dizaine dans le groupe du jeudi. Il n'y a pas de honte à changer de groupe malgré les affinités créées, on se refait facilement de nouveaux amis vu la bonne ambiance des groupes.
- Cyclotourisme : un grand nombre d'adhérents sont maintenant équipés d'un vélo à assistance électrique. Ça roule !
- Gymnastique: nos trois cours sont proches de la saturation : mardi 39 inscrits, moyenne de 22 présents, mercredi 20 inscrits assez fidèles, jeudi 27 pour +/- 20
- Gymnastique douce : il y a encore de la place : seulement 10 inscrits à Grez, par contre 30 inscrits et la moitié en présence à Limal
- Net volley: 15 inscrits ce qui permet en général de jouer à 10 ! Si le volley vous tente, n'hésitez pas à rejoindre la Balle-O-Doigt !
- Pétanque: une cinquantaine de mordus très réguliers.
- Stretching: 22 et 24 inscrits aux deux cours, ce qui est aussi limite.
- SGA stretching global actif : 23 inscrits à Limal et 19 à Grez
- Tai Chi Chuan: environ 15, mais fort fidèles
- Tennis de table: 24 le lundi + quelques candidats en initiation, 29 le vendredi et 19 à Grez
- Yoga: les 3 cours comptent 26, 26 et 33 participants ! C'est à peu près la limite !
- Zumba Gold: 24 inscrites assez fidèles (75%) et contentes d'avoir pu continuer le cours avec le nouveau professeur, en attendant de retrouver une « Julie ».

Il y a donc beaucoup d'inscrits, mais il y a encore des possibilités de créer des cours supplémentaires.

Vive le sport !  
Baudouin Ectors

## Activités culturelles

### **Conférence-débat sur l'homéopathie**

par le Docteur Yves Van Houte

Qu'est-ce que l'homéopathie? Est-elle une alternative?

Médecine alternative ou médecine douce, l'homéopathie séduit par son approche douce et naturelle. Comment fonctionne-t-elle, comment ses granules sont-ils fabriqués? Quels maux entend-elle soigner ? Le point sur une thérapeutique très en vogue.



Cette conférence se tiendra le **lundi 16 mars 2015 à 14 h** précises dans la salle de l'Herbatte, chaussée de l'Herbatte, 85 à Basse-Wavre.

Je vous invite à **vous inscrire au plus tard pour le lundi 2 mars**, en versant la somme de 4 € par participant(e) au compte de Enéo Wavre-Grez (voir coordonnées bancaires en dernière page), en indiquant le code **Homéo** et les noms des participant(e)s.

Après la conférence, un goûter sera offert pour permettre éventuellement de prolonger les questions/réponses.

Anne Barniche

### **Balades découvertes nature**

Nous sommes heureux de vous annoncer la concrétisation de cette belle activité.

Bien que le nombre de balades Découvertes Nature ait été doublé, nous devons vous annoncer



que les inscriptions ont été rapidement clôturées.

Notre guide nature, Noël De Keyzer, a fixé les dates des balades les troisièmes lundi et mardi des mois suivants :

AVRIL – lundi 20 et mardi 21

JUIN – lundi 15 et mardi 16

AOUT – lundi 17 et mardi 18

OCTOBRE – lundi 19 et mardi 20

Je vous invite à bloquer ces dates dans vos agendas. La même balade sera effectuée deux jours d'affilée.

Le rendez-vous se fera à **13h15 au parking du DECATHLON à Wavre**. De là, nous partirons en covoiturage au lieu de la balade, afin de pouvoir commencer le parcours au plus tard vers 14 h et terminer vers 16 h 30 - 17 h. Comme d'habitude, une participation aux frais de 1,50 € sera donnée au chauffeur.

Vous pouvez maintenant payer sans attendre le minerval de **10 €** au compte de Enéo Wavre-Grez (voir coordonnées bancaires en dernière page), en indiquant en communication, **BNAT** et **votre nom**.

Le paiement confirmera votre inscription.

Pour tout renseignement complémentaire concernant la balade, adressez-vous directement à l'organisateur Noël De Keyzer, par mail ([dekeyzer.meno@gmail.com](mailto:dekeyzer.meno@gmail.com)) ou au 0475/745349, qui se fera un plaisir de vous répondre.

Noël et moi avons hâte de vous rencontrer lors de ces belles découvertes nature.

Anne Barniche

010/416839 ou 0486/250246

[anjpbar@gmail.be](mailto:anjpbar@gmail.be)

### 3. DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE

La page « Marche nordique » a été mise à jour. Un membre m'a fait remarquer que la page elle-même ne l'était pas. Mea culpa. Merci aux animateurs de vérifier périodiquement la page qui les concerne, et de me faire part de leurs remarques si nécessaire.

Plus généralement, si un(e) animateur(trice)

## Activités artistiques

### Appel à la générosité des artistes

Je m'adresse à vous pour une demande un peu spéciale et à laquelle, je l'espère, vous répondrez nombreux.

Monsieur Christian MARÉCHAL (ainsi que Jacques BEGUIN qui fait partie de mon atelier) m'ont contactée pour savoir s'il vous serait possible de participer à une **vente aux enchères** d'une (ou plusieurs) de vos œuvres.

Celui-ci est responsable de la Maison'Elle à Rixensart. Cette a.s.b.l. œuvre depuis 1981 en faveur des femmes en difficultés, accompagnées d'enfants, et qui sont victimes de séparations, de violences conjugales, de problèmes familiaux ou encore de problèmes de logement. Le but est de leur redonner confiance et de retrouver le chemin de l'autonomie.

Le **thème** de cette vente est la **femme et/ou l'enfant**, et elle se fera le **vendredi 25 avril**.

En cas d'acceptation (ce que je souhaiterais de tout cœur), je vous demanderai de me remettre votre contribution pour le vendredi 19 avril, si possible encadrée ou sous verre mais sans aucune obligation.

Déjà un tout grand MERCI d'avance

Annick

Vice-présidente des Activités artistiques ENEO

Contact : 010 / 65 73 37 - 0499 / 192 005

souhaite voir mentionner sur le site des renseignements, des documents plus spécifiques ou des photos, il suffit de m'en informer et de me les envoyer. Et s'il faut ouvrir de nouvelles rubriques, pas de problèmes non plus.

C'est uniquement avec la collaboration de tous que le site vivra. Merci d'avance.

Roland Malchaire ([roland.malchaire@yahoo.fr](mailto:roland.malchaire@yahoo.fr))

## 4. NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Nous avons appris le décès du compagnon de Michèle Rasquart, fin janvier. Nous présentons nos condoléances à Michèle et à sa famille.

## 5. ÉCRITURES

Les trois textes qui suivent sont l'œuvre de trois membres de l'atelier « Écriture » animé par Jacqueline Hennuy. Ils font partie des 9 textes qui ont été écrits à l'atelier pour l'expo "Accroch'âges". Cette expo a eu lieu le 25 novembre 2014 en la salle Jules Colette à Bierges. Elle clôturait la campagne d'Enéo "Imag'Aînés", consacrée à l'image que la société renvoie des aînés.

Les six autres textes trépigent dans mon tiroir, dans l'attente d'être publiés dans les deux prochains numéros.

### *Mes mains*

*« Oh ! Les belles mains ... elles ont fait beaucoup de chemin ! »*

*Cette réflexion de mon petit garçon de 10 ans, devant une image télévisée, m'a profondément émue à l'époque.*

*J'y repense souvent à présent, en regardant mes mains de 80 ans !*

*Elles ont aussi fait beaucoup de chemin, se sont parsemées de petites taches brunes, de veines apparentes, de doigts déformés, pourtant j'en suis fière.*

*Elles m'ont accompagnée durant tout ce temps.*

*Ce sont elles qui ont eu l'énergie de transformer ma maison, d'abattre des murs, de placer des châssis, de clouer des lambris au plafond, de*

*peindre ... et aussi de tricoter pour mes petits, du chausson au pull marin taille 44.*

*De coudre mille choses utiles, de faire mijoter de succulents petits plats, des tartes et gaufres de ripailles.*

*Elles ont pris le temps du plaisir, de la caresse, de la tendresse amoureuse. Ces moments de parfait bonheur, qui ne savaient pas que c'était du bonheur.*

*Ces mains si précieuses qui savent quand la température de la terre devient amoureuse. Ce sont elles qui décident des plantations printanières, et signalent le départ de la grande fête de l'été.*

*J'admire les doigts agiles de mes petits, et les compare avec ce que la vie a fait des miens.*

*Lors d'une soirée tendresse où les mots sont des murmures de velours, ma petite Aurore de 8 ans me demande pourquoi j'ai toutes ces taches sur le dos de mes mains, j'ai alors expliqué que chaque tache est une histoire, un souvenir ...*

*J'ai raconté le merveilleux de l'histoire « du chat blanc », une*

autre, celle des « bombardements » durant la guerre, une autre encore, celle de « mon premier amoureux », une autre, très foncée, celle du jour lumineux de sa naissance.

C'est à l'infini que je raconte, encore et encore, tous ces souvenirs qui donnent la richesse du bonheur d'être ici et maintenant.

Dans cette bulle d'amour, avec le velouté tiède de sa peau si jeune contre la mienne, je me sens riche de choses à partager.

Jacqueline, le 9 octobre 2014



\* \* \* \* \*

## Réquisitoire au vitriol

Avant de franchir la porte, je prends une grande respiration pour être sûre d'avoir assez d'air, le temps de l'immersion totale dans ce grand bocal !

Je suis en apnée (en quelque sorte) pour me transformer en spectateur et acteur involontaire de ce « ghetto » de survie ... de « morts-vivants ».

Les couloirs sont comme des tuyaux remplis de bulles éclairées par des fenêtres. Certains pensionnaires y sont parqués, ... les autres sont terrés dans les chambres. Les yeux sont fixés vers le bas, savent-ils déjà vers où ils vont ?

Ils se retrouvent comme dans un sous-marin, cloîtrés ! S'en remettant au capitaine et aux moussaillons de toutes sortes faisant partie du personnel, qui arpentent les couloirs rapidement, faute de temps ! Quelle est la motivation de ce personnel ? Je ne le sais pas. La plupart marquent peu d'intérêt et d'humanité. La faute à qui ? Sans doute à la Société qui a tendance à écarter tout ce qu'elle n'a pas envie de voir, gênée dans sa marche vers le pognon pour une dite économie planétaire.

Ceux qui sont là, c'est sûr, ne rapportent plus rien ... Même pire, ils coûtent à la Santé Publique ! Crime de « lèse-majesté », et au surplus ils mettent de plus en plus de temps à mourir (comble du comble) ! NON ! Ces survivants, il y a longtemps qu'on ne leur demande plus rien. Prière de ne pas faire trop de bruit pour ne pas gêner le ronron du moteur de l'organigramme !

Les plaintes et les pleurs se font en sourdine. Les larmes sont vite enlevées par un vieux mouchoir qui a fait la guerre des tristesses contenues dans les yeux du temps qui passe sans avenir !

Ici tout s'est arrêté lorsque la porte s'est refermée derrière soi.

La vie est réglée sans horloge..., d'ailleurs la montre n'est pas nécessaire ! Les heures des repas régissent toutes les meilleures montres du monde ! Le moment des pipis et des cacas, c'est désespérant et bucolique à la fois ! Ceux qui ne peuvent plus se déplacer sont les plus mal lotis. Il faut attendre parfois des heures interminables pour qu'enfin, à votre demande, on veuille bien vous mettre sur le WC à quatre roues, et lorsqu'enfin vous y êtes, vous avez le temps de conter fleurette à vos excréments ! Vos fesses atrophiées sont marquées au fer rouge vu les heures passées sur cette chaise !

Au départ pourtant, les vieux rentrent avec le sourire, et puis... ressortent les deux pieds devant (c'est plus facile pour ouvrir la porte!), avec un rictus d'incompréhension face à ce monde qui a voulu les oublier.

L'indifférence, c'est la pire des maladies ! Or il ne faudrait pas perdre de vue que si nous sommes devenus « êtres », c'est tout simplement grâce à eux !...

Montserrat

\*\*\*\*\*

## Réflexion

« Les vieux » : voilà un mot qui sonne bien mal à mes oreilles.

Vieux, décrépité, obsolète, improductif !

Parler des vieux, des vieilles personnes, cela me donne une sensation de les reléguer au ban de la société dite active, de la vie.

Lors d'un voyage au Canada, en Gaspésie, j'ai eu le bonheur de rencontrer un Sage, le Sachem d'une communauté d'Amérindiens.

Ce sage nous a expliqué que, dans leur mode de vie, ils avaient gardé l'amour et le respect de la nature, des saisons, de la vie sauvage et de la vie humaine. Le respect vis-à-vis de leurs aînés (leurs parents) était primordial.

Ce qui le choquait le plus dans nos sociétés dites évoluées, c'était l'abandon de nos aînés, que nous nommons « nos vieux ». Les caser dans des homes parce qu'ils devenaient une charge, nécessitaient des soins. Ces homes qui ne leur donnaient pour avenir que la mort, la fin. Les visites qu'ils recevaient, souvent rares, parfois par obligation, voire inexistantes, étaient leur triste sort.

Pour ce Sage, il était normal de garder leurs aînés au sein de la

*famille, de la vie, et de leur apporter toute l'aide et tout l'amour dont ils avaient besoin. N'oublions pas, disait-il, que nos aînés nous ont donné cette même sollicitude dès notre naissance pour nous mener à l'âge adulte. A nous maintenant de leur rendre la pareille.*

*Ils sont les gardiens du savoir, riches de leur expérience de la vie, une*

*source inépuisable pour notre évolution, ainsi que celle de nos enfants.*

*Une Grand-Mère, un Grand-Père évoquent la tendresse, la patience, l'écoute et l'Amour avec un grand A. Respectons-les, n'oublions pas qu'un jour nous serons à leur place.*

*Bernadette*

## 6. DIVERS

### Le point sur l'assurance « accidents corporels »

Les membres d'Enéo en ordre de cotisation, de minerval (et de certificat médical pour les participants aux activités sportives) sont couverts par plusieurs assurances au sujet desquelles je crois important de faire le point.

Ces assurances couvrent :

- Les accidents corporels,
- La responsabilité civile, et
- La protection juridique.

Je vous propose donc de commencer par jeter un coup d'œil à l'assurance contre les **accidents corporels**, les autres seront abordées dans le prochain Maca Z.

Cette garantie couvre les dommages corporels subis par un membre ou un responsable d'Enéo à l'occasion d'un accident survenu **pendant une activité** organisée par Enéo ou Enéosport ou **sur le chemin** de cette activité, *pour autant que la responsabilité de cette personne ou d'un tiers ne soit pas engagée.*

*Exemple : si vous franchissez délibérément un passage à niveau fermé en vous rendant à une activité d'Enéo et que vous êtes heurté par un train, vous êtes vous-même responsable, et l'assurance d'Enéo n'interviendra pas.*

De même, si vous êtes renversé par un automobiliste et qu'il est responsable de l'accident, ce sera à l'assureur de l'automobiliste de vous indemniser et pas à l'assurance d'Enéo.

ATTENTION: ceci s'applique à TOUTE ACTIVITE d'une durée maximum de 1 jour. Les excursions de plusieurs jours, par exemple, doivent donc être traitées séparément, et font l'objet d'une garantie spécifique « Assurance Voyages en groupe ».

La **garantie « Accidents Corporels »** comporte trois volets :

#### 1) FRAIS DE TRAITEMENT

Ce premier volet garantit le remboursement des frais de traitement médicaux, des frais de transport et de rapatriement médicalement requis de la victime, ou des frais de transport et de rapatriement de la dépouille mortelle, à concurrence de 2.478,94€

ATTENTION : cette intervention se fait **APRES** épuisement de l'intervention de l'assurance maladie-invalidité obligatoire (« mutuelle ») ou de toute assurance privée ayant le même objet (assurance « hospitalisation » par exemple) ; l'hospitalisation est prise en compte sur base d'un hébergement en salle commune.

## 2) INVALIDITE PERMANENTE

En cas d'invalidité permanente consécutive à l'accident, la victime bénéficiera d'une indemnité d'un montant de 2.478,94€ maximum, fixée selon les barèmes officiels en vigueur.

## 3) DECES

En cas de décès dans les 3 ans qui suivent l'accident ayant provoqué celui-ci, le conjoint non séparé ou les héritiers légaux recevront une indemnité de 3.718,40€.

N.B. : Les limites en chiffres figurant ci-dessus sont indexées.

### Exclusions

Certains cas sont évidemment exclus : ceci concerne principalement les conséquences de lésions ou de maladies existant avant l'accident, l'état d'ivresse ou d'intoxication alcoolique (ou états similaires dus à l'absorption d'autres substances), les actes de suicide ou de tentative de suicide, les conséquences de catastrophes naturelles ou la pratique de sports dangereux.

### Que faut-il retenir ?

*Le point principal à retenir est que vous devrez dans tous les cas déclarer l'accident à votre mutuelle, ainsi qu'à votre éventuel assureur privé. C'est à eux que vous devrez remettre toutes les factures et/ou notes d'honoraires que vous recevriez, en en **conservant soigneusement copie**. Un document spécifique « **Relevé des frais** » vous permettra de faire ensuite appel à la garantie Enéo ; ce document devra être complété par la Mutuelle (et/ou l'assureur privé) qui y détailleront les montants qu'ils ont pris en charge. Tous les documents nécessaires (déclaration d'accident, certificat médical de constat des lésions, relevé de frais) sont en possession des animatrices ou animateurs ou, le cas échéant, du secrétaire.*

*C'est aussi ce dernier qui se charge de transmettre les éléments du dossier à la régionale de Nivelles, n'envoyez donc rien en direct !*

Marc Roose, Secrétaire du comité de gestion

## Croix-Rouge de Wavre : souper annuel

La Croix-Rouge de Wavre organise son prochain souper annuel à la salle Jules Collette à Bierges **le vendredi 27 mars 2015 à 19h30**.

Pour le prix de 19 €, vous sont offerts : l'apéritif-maison, une entrée et un plat succulent fait maison (Couscous) suivi du dessert.

Etant de plus en plus sollicités, nous nous devons de venir en aide à ceux qui sont réellement dans le besoin.

Venez soutenir notre action en participant à notre souper. Il est nécessaire de réserver en versant 19 € sur le compte BE86 0688 9622 4150.

Tout renseignement peut être obtenu auprès de Roland Bégein, au 0490 / 574.524.

Un tout grand merci d'avance.

## Comment repérer un Accident Vasculaire Cérébral ?

J'ai reçu plusieurs mails, notamment de membres d'Enéo, me signalant l'intérêt d'une vidéo sur YouTube : « 35. Repérer un AVC » de David Lefrançois.

Elle commence par signaler que les cas d'AVC ne sont pas rares, et que pour éviter des séquelles graves il faut intervenir rapidement.

Ensuite, elle donne trois moyens de repérer un AVC lorsque l'on décèle un comportement anormal chez une personne :

- Lui demander de sourire.
- Lui demander de répéter une phrase simple.
- Lui demander de lever les deux bras en même temps.

Si elle ne peut faire une de ces trois choses, et a fortiori les trois, il faut appeler les secours d'urgence.

Pour voir cette vidéo, il suffit de faire une recherche Google « Repérer un AVC ».

Les références complètes sont : <https://www.youtube.com/watch?v=wR6q6B46DWo>

## 7. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE

### Différences !

Quelle est la différence entre une pioche, un pull et une semaine ?

La pioche a un manche, le pull a deux manches et la semaine a dimanche.

Quelle est la différence entre les oiseaux et les banquiers suisses ?

Les oiseaux font leurs nids et les banquiers suisses nient leurs fonds.

Quelle est la différence entre Paris, un ours blanc et Virginie ?

Paris est métropole, l'ours blanc est maître au pôle et Virginie aimait trop Paul..

Quelle est la différence entre une girouette et un horloger ?

La girouette montre les vents et l'horloger vend les montres.

Quelle est la différence entre un homme et une calculatrice ?

On peut toujours compter sur une calculatrice.

Quelle est la différence entre une poule et un chapon ?

Une poule, cha'pond; un chapon, cha'pond pas...

Quelle est la différence entre la lettre A et le clocher de l'église ?

La lettre A c'est la voyelle et le clocher, c'est là qu'on sonne.

Quelle est la différence entre un cendrier et une théière ?

Le cendrier c'est pour des cendres, la théière c'est pour mon thé...

### Les e-mails, ça change tout !

« Bonjour Papy, tu vas bien ? Super qu'on puisse communiquer par mail maintenant.

Je n'aurai plus besoin de prendre le bus pour venir chez toi prendre des nouvelles de toi et de Mamy ! Pour mon argent de poche, tu pourras le virer sur mon compte BE001100279892. C'est facile non ? Ton Arthur qui t'aime »

Réponse du Papy :

« Bonjour mon Arthur, Mamy et moi allons bien. Je n'arrive pas à me servir du home banking mais j'ai acheté un scanner. Et chaque semaine, je scannerai un billet de 50 € que je t'enverrai par mail.

Ton Papy qui t'adore »

## DATES À RETENIR

Lundi 16 mars	Conférence-débat sur l'homéopathie à 14 h par le Docteur Yves Van Houte Salle de Herbatte, chaussée de l'Herbatte, 85 à Basse-Wavre
Mardi 17 mars	Dîner des participants aux activités sportives et culturelles Salle Jules Collette, 96 rue des Combattants à Bierges à partir de 12 h
Vendredi 3 avril	Visite de l'exposition « Liège Expo 14-18 » Départ gare de Wavre vers 10 heures
Lundi 20 avril et Mardi 21 avril	Balades découvertes nature Rendez-vous à 13h15 au parking du Décathlon à Wavre
Jeudi 30 avril	La Thiérache et le Familistère Godin à Guise (France) Rendez-vous à 7h15 au Centre sportif de Basse Wavre

### Prochain Maca Z (n° 42) : Juin - Août 2015

Il paraîtra fin mai

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

BIC : GKCCBEBB

Adresse : Avenue Jean Hermant , 15 à 1330 RIXENSART

**MacaZ** est la revue trimestrielle du groupement Énéo-Wavre-Grez-Doiceau. Elle est envoyée à tous les membres (un exemplaire par ménage), soit par la poste sous forme imprimée, soit sous forme de fichier pdf envoyé par e-mail.

**MacaZ Info** est la lettre d'information envoyée par e-mail (newsletter), entre les éditions du trimestriel MacaZ, lorsque l'actualité le rend souhaitable. Elle est envoyée aux membres qui ont renseigné une adresse e-mail au secrétaire du comité de gestion (secrenewg@yahoo.fr) ou au rédacteur de MacaZ (macazinfo@gmail.com), à raison d'un seul e-mail par adresse.

**Le site** d'Énéo-Wavre-Grez-Doiceau : [www.eneowg.be](http://www.eneowg.be) . On y retrouve :

- une présentation de notre groupement local, et les liens pour Énéo fédéral, pour la Mutualité chrétienne, et pour leurs publications destinées aux seniors ;
- les coordonnées des membres du comité de gestion et des personnes ressources de notre groupement local;
- le lien pour la version pdf des derniers numéros de MacaZ;
- les renseignements détaillés pour devenir membre, notamment le montant des cotisations;
- le détail de nos activités permanentes sportives, culturelles, artistiques et sociales, ainsi que les visites, excursions et festivités programmées.
- de nombreuses photos prises lors de nos activités