



MacaZ



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

N°42 Juin – Août 2015



Sommaire

Le mot du président	3
<u>1. L'actualité</u>	3
L'exposition des artistes	3
Appel à candidatures	4
<u>2. Nos propositions pour le trimestre</u>	
Païri Daïza le vendredi 19 juin	4
<u>3. Nouvelles des activités</u>	
<u>A) Activités sportives</u>	
Qui sera l'animateur de Viactive ?	5
Marche Nordique : nouvelle session de formation	6
<u>B) Activités culturelles</u>	
1-Visite de l'exposition "Liège 14-18"	7
2-Balade Découverte Nature	7
3-Tournoi de whist du 23 avril 2015	8
4-Conférence-débat sur l'homéopathie	8
<u>C) Activités artistiques</u>	8
<u>4. Du nouveau sur www.eneowg.be</u>	10
<u>5. Nouvelles de nos membres</u>	
Décès	10
Parlez-moi de bénévolat	10
<u>6. Écritures</u>	
L'important, c'est la rose	11
Un cri	13
Le trèfle à quatre feuilles	15
<u>7. Divers</u>	
Avis aux amateurs de bridge	16
Le mot du secrétaire	16
Qui veut jouer au billard ?	16
Une trousse de secours	16
<u>8. Pour en rire et en sourire</u>	17

En annexe un encart concernant nos activités permanentes

LE MOT DU PRÉSIDENT

Dans ce Maca Z, vous pourrez lire un article de Monsieur Raymond Archambeau qui, en quelques lignes, nous donne ses impressions de la visite « Liège 14-18 » organisée le 3 avril 2015. Je l'en remercie très chaleureusement.

Et vous, chers lecteurs à la plume facile, n'hésitez pas... ! Vous avez participé à un événement en rapport avec vos activités au sein d'Enéo Wavre – Grez ? Si le cœur vous en dit, faites parvenir votre impression, votre commentaire à l'adresse de notre rédacteur, Jean-Marie Beguin : jmbln@yahoo.fr . Ce serait là une autre façon, plus conviviale peut-être, de participer à la vie active de votre association. Alors pensez-y pour le prochain Maca Z, ou le prochain ... du prochain.

Quoi qu'il en soit, l'exposition de l'Ermitage terminera avec brio cette année 2014-2015.

Ce sera ensuite en juillet et en août, une autre détente... pour vos muscles, du plus petit au plus grand ! Alors profitez-en et revenez-nous avec une forme super et pleins de bonne humeur en septembre.

Roger Courtois
Président Enéo Wavre-Grez

1. L'ACTUALITÉ

Exposition des artistes 2015

L'exposition aura lieu **du 5 juin au 14 juin 2015**.

Pour les détails, veuillez regarder l'article sous « Activités Artistiques ».



Appel à candidature

Nos règles veulent que toute personne, qui exerce un mandat au sein de notre groupement local, remette ce mandat en jeu au bout de 4 ans, et ce terme se profile aujourd'hui pour **notre secrétaire**.

Bien qu'il nous ait assuré qu'il se représentera plus que probablement, nous estimons qu'il serait bon d'avoir une élection « ouverte », et donc qu'il ne soit pas le seul candidat à sa réélection.

Nous invitons donc toute personne qui serait intéressée par la prise en charge de ce poste à se manifester dans les meilleurs délais auprès de notre Président, Roger Courtois.

Le secrétariat demande du temps, puisque nous venons de dépasser le seuil des 900 membres. Cette tâche implique entre autres la tenue à jour du fichier des membres, qui sert évidemment à informer nos animatrices et animateurs des inscriptions à une activité, mais aussi à l'envoi du Maca Z et du Maca Z Info, ainsi qu'à la transmission des données nécessaires à la Régionale du Brabant Wallon. Cela demande donc également une bonne connaissance des outils informatiques, principalement des logiciels Access (gestion de la base de données) et Excel.

Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Marc Roose, par mail (secreneowg@yahoo.fr) ou par téléphone (010 /65 84 05).

Merci de votre investissement.

Le comité de gestion

2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

Pairi Daiza le vendredi 19 juin.



Pairi Daiza, ce sont bien sûr les deux pandas géants, Hao Hao et Xing Hui, arrivés de Chine l'an dernier. Mais aussi des kangourous géants qui traversent une prairie en totale liberté, et 5.000 animaux hébergés dans un environnement le plus proche possible de leur milieu naturel.

Vous pourrez nourrir les girafes, les lémuriens ou assister au bain des éléphants.
Vous serez dans les terres rouges d'Afrique, les jardins de Chine, les rizières de Bali.
En vous promenant dans les jardins, vous ferez le tour du monde : 55 hectares fleuris et verdoyants.

Les nouveautés 2015 :

Arrivée de **3 éléphanteaux** et de leurs mamans. Naissance d'un bébé prévue pour l'été (Inde).
Deux tigres blancs qui s'installeront dans un temple inspiré de constructions de la jungle cambodgienne.
Les **fourmiliers (tamanoirs)** venus d'Amérique du Sud.
Un nouvel environnement pour les **léopards d'Afrique**.

Pour la restauration, les établissements ne manquent pas. Il y en a pour tous les prix et tous les goûts : asiatique, belgo-française, traditionnelle belge, hamburgers, sandwiches, pâtes, pizzas, ...
Selon la météo vous pourrez manger dehors ou à l'intérieur, à l'abri des ardeurs du soleil.

Départ du Centre Sportif de Basse Wavre à 8h45. **Rendez-vous à 8h30**.
Retour vers 18h selon les conditions météo.

En fin de journée, avant de reprendre le bus, nous prendrons un verre. Tous ensemble, si cela est possible.

Prix : 40€ à verser sur le compte d'Enéo, en y indiquant **PAI**, votre nom et le numéro de votre Gsm, afin que je puisse vous atteindre si vous êtes en retard au moment du départ.

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

ATTENTION !!! Inscription ouverte à partir du jeudi 4 juin ! Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez, le soir, au 010 40 17 34 ou 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.

IMPORTANT. Notez bien le numéro de **mon gsm 0478 / 488 491** et surtout, laissez le vôtre allumé.
Christine Dupaix-Moulin.

3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS

A) Activités sportives

a) Qui sera l'animateur de « Viactive » ?

Une demande nous a été formulée pour cette nouvelle activité sportive, et nous sommes à l'étude de la meilleure proposition pour nous tous qui, jour après jour, devenons plus âgés et moins souples. Nous reviendrons sur ce sujet qui présente l'avantage d'éviter les changements de position (assis, couché, debout) qui sont pour plusieurs une source de déséquilibre ou de tournis.

Le programme **Viative** est une gymnastique (douce) assise et debout, pour les personnes qui ont du mal à travailler au sol. Dans ce programme, il y a divers paliers. Il provient du Canada (Québec) et convient particulièrement aux personnes qui ne peuvent plus pratiquer de sport, mais qui souhaitent maintenir une activité physique.



Quelles différences y a-t-il avec le cours actuel de **gymnastique dite douce** ? Celui-ci est le même cours de gymnastique que le « normal » ... mais avec un rythme et un développement des exercices légèrement plus doux. En aucun cas, il ne s'agit là de gymnastique pour « maison de retraites » comme il est parfois colporté.

Entre gymnastique douce, stretching et Vieactive, que choisir ? Le mieux est de venir tester un de ces cours si le cœur vous en dit ! Ne dit-on pas qu'une image vaut mieux que cent mots ?

Dans le Brabant wallon, le programme Viactive existe déjà à Nivelles, Braine l'Alleud, Waterloo et Tubize, où il rencontre beaucoup de succès (dans le groupe de Braine l'Alleud, il y a 40 inscrits!).

A Wavre, encore rien, par manque d'animateurs : il en faudrait 1, ou mieux 2.
La formation des animateurs se fait en 2 jours, à Nivelles, et elle est facile.

Alors, qui serait prêt à tenter cette formation, pour ensuite animer un groupe sympa dans une ambiance détendue ? Ici, ce n'est pas la performance qui compte, mais bien l'exercice physique, chacun à son niveau.

Comme ce serait chouette de fournir cette possibilité à nos grands aînés!

Ces détails nous ont été fournis par Claudine Grégoire. Merci à elle, et répondez à son appel en écrivant à eneo-sports-wavre1@hotmail.be.

Baudouin Ectors – VP Sports

b) Marche Nordique :

Suite à l'intérêt marqué par plusieurs membres qui n'ont pas pu suivre la formation de mars dernier, nous organisons une nouvelle session.

Pour celles et ceux qui seraient intéressés par cette activité, une **formation de 6 séances débutera le vendredi 11 septembre 2015**. Elle est donnée par un professeur agréé par la fédération Belge de Marche Nordique.

Pour cette nouvelle formation, vu le nombre limité de places et les réservations existantes, il est essentiel de contacter l'animateur ainsi que de payer le minerval au plus tôt.

Pour toute information complémentaire, contactez André Mertens, au 010 / 41 32 95 ou par mail à « mertensa@hotmail.be ». Après confirmation de la réservation, il faudra verser 35 € au compte d'ENEO

Wavre-Grez-Doiceau (voir coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro) avec la communication FNOR + nom et prénom du participant (nom de jeune fille pour les femmes mariées).
Le minerval couvre la formation + l'activité jusqu'en août 2016.

Les formations se font au parc de Beumont, Rue de Wavre à Bierges. Rendez-vous le premier jour à 9.30 h.

Après la formation, les sorties se passent le jeudi (plus de disponibilité) ou vendredi matin de 10 h à 12 h.
Rendez-vous pour covoiturage à 9h30 au centre sportif de Limal.

B) Activités culturelles

1-Visite de l'exposition Liège 14-18

Organisée par notre président Roger Courtois, un groupe d'une vingtaine de personnes s'est rendu le 3 avril à Liège-Guillemins, en train au départ de Wavre, pour visiter l'exposition sur la guerre 14-18.

Arrivés sur place, nous avons d'abord mangé au restaurant de la gare où des tables avaient été réservées.
Puis nous sommes allés visiter l'exposition vers 14h30.

La présentation est développée en 7 thèmes et 11 salles distinctes.

Par la richesse des documents, des témoignages, des reconstitutions et des objets, cette exposition a éveillé les émotions de tous.

La vie des soldats dans les tranchées, des civils dans leurs maisons détruites, et des médecins confrontés aux « gueules cassées », est racontée avec une telle force et un tel réalisme qu'il est impossible de rester insensible.

C'est une évocation magnifique, à visiter et même à revisiter.

En conclusion : un dîner à la « Brasserie de la gare » très correct et...convivial, une visite émouvante et ... instructive et, cerise sur le gâteau, des trains à l'heure...

Qu'espérer de plus ?

Raymond Archambeau (stretching et dessin techniques variées)

2-Balades découverte nature



Les Dieux étaient avec nous en nous inondant de soleil pour notre première balade découverte nature.
Ce fut une belle après-midi de détente tout en étant riche en découvertes.

Nous nous sommes promenés le long de la Dyle, du Ravel et de la Falise, dans le Bois de la Tassennière à Bousval.

Nous avons vu les plantes printanières qui fleurissent avant que le feuillage des arbres ne leur apporte de l'ombre : l'Anémone sylvie, l'Oxalis petite oseille, la Corydale bulbeuse, la Ficaire fausse renoncule, la Jacinthe des bois et la Primevère élevée

Dans les marécages, nous avons découvert la Dorine à feuilles opposées et la Populage des marais.

Nous avons goûté à l'Alliaire, qui a un goût d'ail, et à l'Ail des ours. Nous avons admiré des Bergeronnettes des ruisseaux, des Canards Colvert et des papillons comme la Petite Tortue. Noël a aussi pêché pour nous des Gammars dans la Falise.

C'est très riche de se promener avec Noël qui attire notre attention sur les merveilles de la Nature !! Nous avons hâte d'être en juin pour notre prochaine balade.

Merci Noël.

Anne Barniche

3-Tournoi de whist du 23 avril 2015

La convivialité et l'enthousiasme des participants ont fait de ce tournoi une très belle après-midi Ce tournoi a réuni 40 participants et s'est déroulé dans une ambiance très cordiale.

Tous les participants, qualifiés ou débutants, ont reçu un lot.

Merci à Monique Six et à Jean Coulonvaux pour l'organisation et la parfaite réussite de ce tournoi.

Anne Barniche

4-Conférence débat sur l'homéopathie,

présentée par le Docteur Yves Van Houte

Cette conférence a rencontré un grand succès et à la fois laissé un goût de trop peu !

Le Docteur Yves Van Houte nous a, avec humour, appris ce qu'était l'homéopathie, retracé l'évolution de celle-ci et signalé aussi une plus grande acceptation de cette autre façon de soigner par la médecine conventionnelle et les mutuelles.

Le débat a été fourni en questions- réponses nombreuses et intéressantes..

Un goût de trop peu car les participants aimeraient qu'une deuxième conférence, orientée sur des cas concrets de soins, soit donnée pour assouvir notre soif de connaissances. Nous sommes à la recherche d'un homéopathe qui pourrait nous consacrer un peu de son temps.

Un tout grand merci à Enéo Nivelles, sans qui nous n'aurions pu bénéficier d'un superbe conférencier.

Anne Barniche

C) Activités artistiques

L'année académique s'achève, et quand certains recevront le MacaZ, Enéo aura déjà entamé, pour la 29^{ème} année consécutive, l'exposition des œuvres de ses artistes suivie de son dîner.

Elle se tiendra, comme chaque année, au Château de l'Ermitage à Wavre **du 5 juin au 14 juin 2015.**

Pour l'installation des panneaux, les volontaires voudront bien être présents à l'Ermitage dès 9 h le mercredi matin. Je les remercie déjà.

Les artistes devront déposer leurs œuvres le mercredi 3 juin entre 14 h et 14 h 15 pour que l'accrochage se passe dans les meilleures conditions.

Le vernissage aura lieu le vendredi 5 juin à 11 h suivi du dîner annuel. Plus de détails (lieu, menu, prix) concernant celui-ci vous seront communiqués en temps utile dans chaque atelier, par l'intermédiaire de vos animateurs. Vous pourrez alors contacter Jeanine Grandjean (010 / 22 35 32) ou Simone Rasquart (010 / 22 52 71) en suivant leurs instructions.

Pour ceux ou celles qui n'auraient pas reçu les instructions par l'atelier, ils (elles) peuvent toujours téléphoner à un des deux numéros ci-dessus.

Comme toujours, elles feront leur possible pour vous donner satisfaction.

Pour le montage et démontage des panneaux, les « gros bras » seront les bienvenus. Le décrochage des œuvres se fera le dimanche 14 juin dès 17h.

Je vous donne donc rendez-vous à l'Ermitage. Venez très nombreux et vous ferez de cette 29ème exposition, comme chaque année, une réussite.

Maintenant, voici quelques nouvelles de certains ateliers qui ont été dédoublés au cours de cette année, suite à de nombreuses demandes.

L'atelier « *Ecriture* » nous a rejoints à l'Ermitage cette année, et ses artistes nous proposent de très beaux textes que vous ne manquerez certainement pas d'apprécier. Vous aviez déjà pu en avoir un aperçu dans le MacaZ précédent ainsi qu'à l'exposition « *Accroch-âges* » du 25 novembre 2014. Exposition qui fut une réussite grâce à vous.

Cette année, suite à de nombreuses demandes, nous avons créé un second atelier de « *scrapbooking* », d'« *art floral* », de « *photo* » et deux cours d'« *art floral* ». Nous verrons, sur base du nombre d'inscriptions, s'ils seront maintenus pour la rentrée de septembre.

Vous avez été nombreux à répondre à ma demande concernant la « *Maison'Elle* », et je tiens à vous remercier très chaleureusement pour les belles œuvres que vous m'avez fait parvenir pour la vente aux enchères. J'en ai reçu presque une cinquantaine, ce qui est formidable.

Contrairement à ce qui était annoncé, cette vente a dû être postposée. Elle se tiendra fin septembre, début octobre. Le lieu n'a pas changé : Ferme de Froidmont, Chemin du Meunier, 38 à Rixensart. Monsieur Maréchal nous tiendra au courant en temps voulu ainsi que du résultat de cette vente. Encore un grand merci à toutes et tous.

Enfin, je termine en vous souhaitant d'ores et déjà de très bonnes vacances. Celles-ci débiteront le 15 juin. Vous les avez bien méritées. Profitez-en bien et je vous retrouve TOUTES et TOUS le 1^{er} septembre, en SUPER FORME.

Annick Anthoon, Vice-présidente pour les activités artistiques

4. DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE

A chaque parution du MacaZ, le site est mis à jour sur base des informations qui y sont contenues. Chaque n° du MacaZ lui-même est rendu accessible sur le site en version pdf.

Les photos qui me sont transmises peuvent être regardées sur le site.

A ce propos, veuillez noter que, depuis peu, pour passer d'une photo à la suivante, il faut utiliser la touche « flèche vers la droite » de votre ordinateur, car il n'y a plus de flèche qui apparaît sur l'écran.

Les comptes-rendus d'activités qui me sont envoyés peuvent être lus sur le site et sont aisément repérables à partir de la page d'accueil.

Mais certaines activités ne laissent aucune trace ! J'invite les animateurs et responsables d'activités à m'envoyer un petit compte-rendu ou un souvenir pour qu'elles apparaissent aussi sur le site.

Merci d'avance pour votre collaboration à votre site.

Roland Malchaire

5. NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Décès

Joëlle Le Vourch, notre professeur de Tai Chi Chuan jusque fin décembre 2013, très appréciée par ses élèves, nous a quittés le samedi 2 mai après une longue maladie. Elle avait décidé de vivre à Auxerre en France où vivait sa maman et c'est dans cette ville qu'elle a été inhumée.

Nous sommes tristes de devoir vous annoncer le décès de Marie-Jeanne Poncelet le 20 mars dernier. Elle était inscrite à la balade du mercredi, mais était malade depuis longtemps déjà. Durant trois mois elle a beaucoup souffert.

Nous avons également appris le décès de Monique Cauchy, l'épouse d'André Cauchy qui participe à l'atelier d'aquarelle animé par Annick. Elle était hospitalisée depuis le 7 avril et s'est éteinte sereinement le 10 avril. Les funérailles ont eu lieu dans la plus stricte intimité.

Le comité et tous les membres qui les ont connues présentent leurs plus sincères condoléances aux familles endeuillées.

Parlez-moi de bénévolat



Je voudrais vous proposer une nouvelle rubrique dans notre MacaZ.

Il s'agirait d'une rubrique reprenant l'expérience de certains de nos membres exerçant des activités bénévoles en dehors d'énéo mais souhaitant faire connaître cette activité.

Cela permettrait de découvrir, par exemple, ce qui se fait à la Croix-Rouge, à Ta'Awun, à Wavre Solidarité, aux restos du cœur, ... Pour commencer, je vous propose une de mes activités hors énéo.

Je fais partie d'une association appelée BSC (Belgian Senior Consultant). Celle-ci est constituée d'anciens « managers », tous pensionnés et bénévoles, qui souhaitent mettre leur temps et leurs compétences au service de la Société, en prodiguant des conseils dans diverses matières comme la construction, les mesures de sécurité, d'hygiène, des plans d'exploitation (business-plan) pour petites et moyennes entreprises, personnelles ou non, l'énoncé d'offres d'emploi et le choix du bon candidat, l'établissement de projets pour l'obtention de prêts bancaires, les rationalisations à entreprendre pour garantir la rentabilité d'une activité, et j'en passe !

Nous couvrons quasi la totalité des domaines rencontrés par toute société ou tout individu de par la variété de nos expériences professionnelles et humaines.

Nous prodiguons nos conseils aussi bien à des associations qu' à des CPAS, des fabriques d'église, des écoles libres, des centres à objectif humanitaire, ainsi qu'à des particuliers, indépendants qui souhaitent se lancer dans un projet ou une activité professionnelle, ou qui doivent faire face à un sérieux problème dans la poursuite ou le développement de leur projet ou de leur activité.

Ces conseils sont particulièrement peu onéreux car nous cherchons essentiellement à aider ceux qui en ont besoin mais qui ne peuvent se payer les services d'experts.

Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à visiter le site internet de BSC (<http://www.bscw.be/>) ou à me contacter au 0478 669 111.

Si vous voulez à votre tour nous faire connaître votre bénévolat, transmettez votre article à Jean-Marie Beguin (macazinfo@gmail.com).

Yves Putmans

6. 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.

Trois de ces 9 textes ont été publiés dans le MacaZ précédent, le n° 41, et les trois derniers seront publiés dans le prochain, le n° 43.

<< L'important, c'est la rose ... >>

L'âge n'a jamais eu d'importance pour moi. Ça commence bien pour qui doit parler d'âge, de jeunisme et maintenant d'âgisme !

Je ne me suis jamais expliqué pourquoi je suis ainsi. Ce n'est que tout récemment que j'ai trouvé, dans un livre de spiritualité, un semblant

d'explication à ce qui paraît si étrange à la plupart de mes interlocuteurs. Je suis pour eux un phénomène de foire à l'égal de la femme à barbe. C'est comme ça, je vis avec ma particularité, avec décontraction, et je ne m'en porte pas plus mal.

La vie n'étant pas un long fleuve tranquille, je l'ai parcourue avec plus ou moins de bonheur.

En hédoniste convaincue, je savourais tous les moments heureux, attendant stoïquement, avec le plus de légèreté possible, que les autres moments passent leur chemin au plus vite. L'âge n'entrait pas en ligne de compte, c'était la vie, point barre.

Comme tout le monde, je célébrais mon anniversaire, parce que j'aime la fête, les moments agréables parmi les gens que j'apprécie, que je côtoie avec plaisir. L'âge n'était qu'un prétexte sans connotation spéciale.

Quand on m'interrogeait sur ma singularité de ne jamais parler d'âge, je me questionnais sur leur acharnement à vouloir à tout prix connaître le jour de naissance de leurs interlocuteurs. Je trouve plus significatif de savoir ce qui les motive, leur fait plaisir, leur donne de l'élan, de la passion, n'ayons pas peur des mots : du bonheur. Ce qui colore la vie, la rend merveilleuse est pour moi plus important, l'âge n'y fait rien. Il y a des petits vieux de 20 ans et de jeunes explorateurs de 80 ans.

Honoré de Balzac a dit : « Une femme n'a que l'âge qu'elle paraît avoir ». Il a tapé dans le mille.

C'est ce que je réponds aux indiscrets qui veulent à tout prix que je dévoile ma date de naissance.

N'est-ce pas plus important que je révèle ma personnalité ?

L'amour, l'amitié, la passion, le plaisir, la beauté sont pour moi le moteur d'une existence pleine et réussie. Je ne parle pas ici de sexe bien qu'il soit important. Je parle de tout ce qui fait la quintessence et la valeur de la vie. Le beau si on y regarde d'un peu plus près, nous est offert gratuitement et à profusion par une nature exubérante, merveilleuse, généreuse. Un coucher ou un lever de soleil sur la mer ou la montagne, un talus de fleurs sauvages, une nuée d'oiseaux volant en toute liberté, un paysage à couper le souffle ... Tout est extraordinaire dans la bienveillance et la magnificence qui nous entourent. Qu'on ait 2

ans ou 100 ans, l'âge n'y fait rien, c'est le même bonheur que l'on ressent.
Je pourrais de la même façon faire le parallèle avec l'amitié, le plaisir,
la passion ...

Chaque étape de la vie est importante.

Apprenons à vivre tous ensemble en bonne intelligence, à nous apprécier,
nous aider, nous soutenir. Nous sommes tous des humains avec nos
qualités et nos défauts, nos spécificités.

Et si nous avons de la chance, nous vieillirons tous et ferons partie de ce
qu'on appelle aujourd'hui la catégorie des aînés.

Nicole

* * * * *

Un cri

Je pourrais écrire tant de choses ...

Toi aussi d'ailleurs mais ...

C'est jeudi, il fait frais, le brouillard n'est pas encore dissipé.

Je remonte en voiture jusqu'au carrefour, il est sept heures trente.

Elle m'attend !

Devant l'immeuble blanc je me gare, je cherche sa clef, j'entre.

Oui, elle m'attend. Depuis quand ?

Je ne sais pas, elle non plus sans doute.

Je l'embrasse, elle me presse la main.

A petits pas nous nous rapprochons de la salle de bain.

Elle hésite, entre, se voit dans le miroir.

Une fois encore, une fois de plus, elle soupire.

Je la devêts, elle regarde son flanc sur lequel se balance une poche.

Elle grimace.

J'ai mal à elle.

*Je lui souris, je fais couler l'eau dans le lavabo et prends le gant de toilette.
Une fois de plus elle se regarde ...
Comme chacun des jours ... Elle va se taire encore ?*

*Enfin, elle explose et crie :
« Je me déteste, ces rides, ce corps mou, vieux, abîmé ! »*

Elle a osé !

*Lentement je lui dis :
« Ce corps est le tien, tout à toi.
Rappelle-toi autrefois les bras de l'homme qui l'ont entouré, ses mains à lui qui
tant de fois et avec tendresse ont caressé ton visage et ton corps.
Tu portes la beauté du temps qui marque la beauté de ton histoire, qui
s'inscrit sur ton visage »
« Mais la poche ? » hurle-t-elle.
La poche est là ...
Une rupture de plus, un renoncement mais pas une humiliation ...
Une de tes victoires sur le mal qui voulait t'abattre !*

Sourire, larmes, échanges, expériences de vie.

*Et moi ?
La souffrance, la douleur, l'oubli me font peur aujourd'hui comme autrefois.
Rester jeune ?
Illusion !
On ne reste rien sauf mort !*

*Vivre son aujourd'hui est un bonheur, une joie ou une souffrance, c'est selon ...
Malgré toutes les publicités acoustiques, ophtalmiques, dermiques, les couches
ou protections invisibles, les chirurgies, les baumes, les crèmes, les clubs de jeux
ou de sports, les petites pilules bleues ...
Les jours s'accumulent aux ans, la couleur des cheveux vire et passe du gris au*

blanc, puis un jour, comme les feuilles ils tombent, tandis que les jambes faiblissent, que les mains tremblent, que la voix baisse et la mémoire aussi.

Vieillir est un naufrage, affirmait de Gaulle.

Tout est naufrage alors, Monsieur le Président !

Car

Mon petit-fils de cinq ans trouve que sa sœur qui en a douze est une vieille !

Mais elle a la santé, Monsieur le Président, ce qui est le meilleur des biens et le conditionneur des « tout ».

Brigitte

** * * * **

Le trèfle à quatre feuilles

Depuis mon enfance je cherche des trèfles à quatre feuilles.

J'en ai toute une boîte, et ceux du dessous sont en train de subir le sort de la vieillesse.

Il y en a aussi qui sortent de mes livres pour me dire : « Où est la boîte ? ».

J'ai même écrit quelques poèmes sur le sujet, ainsi que les dix commandements de la chance apportée par les trèfles.

Mais le plus beau, c'est une petite règle que je me suis imposée ces dernières années.

Quand je pars à la recherche de mon Graal, je décide d'offrir le premier trèfle au premier passant qui croisera mon chemin.

Et c'est ça, la découverte !

Les gens me regardent avec un air étonné d'abord, comme s'ils se disaient : « Qu'est-ce qu'elle me veut, la vieille ? ».

Et puis, quand ils voient l'objet du cadeau que je leur offre ..., leur visage change et se transforme en sourire, comme le sourire d'un enfant qui

reçoit le cadeau tant attendu de saint Nicolas.

Liliane

7. DIVERS

Avis aux amateurs de bridge

Nous jouons chaque lundi et chaque mercredi de 14 h à 18 h.

Notre local est situé au Centre SPORTIF de Limal .

Les personnes intéressées peuvent me contacter, de préférence par mail .

Pierre Pigeolet, Secrétaire du « Bridge Club BW »

Drève de Chilée, 19 à 1495 Villers-la-Ville

pierrepigeolet@base.be 071/ 87 90 41

Le mot du secrétaire

Pour des raisons pratiques, la suite de l'article consacré aux assurances souscrites par le biais d'ENEO est reportée au prochain numéro du Maca Z, à paraître fin août.

Qui veut jouer au billard ?

A vous qui avez déjà joué au billard, le « Billard Club de Wavre » pourrait éventuellement vous accueillir au C.S. de Limal , 156 rue Ch. Jaumotte à Limal. La cotisation au club de billard est de 30€ par an, et l'heure de billard revient à 1 €. Les 4 billards sont accessibles tous les jours de la semaine.

Si cela vous intéresse merci de me donner un coup de téléphone –de préférence après 18h.

A bientôt.

Roger Courtois 010 / 22 54 81

Une trousse de secours

L'importance d'une bonne trousse de secours : elle doit contenir : des lunettes, un élastique, un pansement, un crayon, du fil, une gomme, un bisou en chocolat, un sachet de thé.

Tu te demandes pourquoi toutes ces choses?

- **Les lunettes**,...sont pour voir toutes les qualités des gens qui t'entourent.
- **L' élastique**,...pour se rappeler d'être flexible, lorsque les gens ou les choses ne sont pas comme nous aurions aimé.
- **Le pansement**,...pour guérir des sentiments blessés, tant les nôtre que ceux des autres.
- **Le crayon**,...pour noter tout ce qui t'arrive de bien au quotidien (et il y en a beaucoup à écrire).
- **La gomme**,...pour se rappeler que chacun de nous commet des erreurs, et qu'on a l'occasion de les effacer.

- **Le fil**,...pour attacher les personnes qui sont réellement importantes dans notre vie, et que le quotidien peut nous faire oublier...
- **Le bisou en chocolat**,...pour te rappeler que tout le monde a besoin d'un bisou, d'un câlin et d'un mot tendre chaque jour.
- **Le sachet de thé**,...pour qu'à la fin de la journée tu te reposes, te relaxes et réfléchisses à tout ce qui manque dans ta trousse de premiers secours.

Peut-être que pour le monde tu es juste «*QUELQU'UN*»,
Mais, sûrement que tu es «*LE MONDE*» pour «*QUELQU'UN*»

Texte trouvé sur internet par le comité de gestion

8. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE



Des amis en dehors de Facebook

En ce moment, j'essaie de me faire des amis en dehors de Facebook.

Alors tous les jours, je descends dans la rue et j'explique aux passants ce que j'ai mangé, comment je me sens, ce que je suis en train de faire, ce que je ferai ensuite...

J'écoute les conversations des gens et leur dit « j'aime ! ».

Résultat : j'ai déjà 3 personnes qui me suivent : 2 policiers et un psychiatre.

Pas mal, non ?

Méfions-nous des sourds !

Un monsieur âgé a un sérieux problème: il est complètement sourd depuis plusieurs années. Il va voir son médecin qui lui prescrit un nouvel appareil auditif haut de gamme.

Au bout d'un mois, il retourne voir son médecin qui lui dit : « Votre famille doit être contente de voir que vous entendez très bien ».

L'homme répond : « Oh, je n'ai pas encore dit à ma famille que j'avais un appareil. Je ne fais que m'asseoir et écouter les conversations. J'ai déjà changé trois fois mon testament ! »

Champignons

A l'examen de Doctorat en Pharmacie, l'examineur :

"Comment reconnaît-on les champignons mortels ?"

Le candidat : "A l'autopsie !"



Un paysan ramasse des champignons dans un bois. Le vétérinaire du pays s'approche et reconnaît qu'ils sont vénéneux.

" Malheureux ! vous allez vous empoisonner !"

" Ne craignez rien, Monsieur, c'est pas pour les manger, c'est pour les vendre !"



Une malencontreuse erreur s'est glissée dans notre tableau des champignons vénéneux (voir p.12 du numéro 477). Les survivants auront rectifié d'eux-mêmes.



"Où avez-vous attrapé ces mycoses ?"

"Désolé docteur, un vrai amateur ne révèle pas ses coins à champignons !"



Le champignon n'a pas de sexe, l'inverse n'est pas toujours vrai...

Tous les champignons sont comestibles, mais certains...une fois seulement !



Autres histoires

La maîtresse demande à une petite fille :

- Mets-moi au futur la phrase : je m'empiffre »
- -Je me mettrai au régime



Une maman gronde sa fille :

- Aurélie, cesse de faire des grimaces à ce bouledogue
- Mais, Maman, c'est lui qui a commencé



Une petite coccinelle affolée va voir son médecin et lui demande :

- Docteur, vous n'auriez rien contre les points noirs ?



DATES À RETENIR

Vendredi 5 juin	Vernissage de l'Exposition des Artistes à 11 h Château de l'Ermitage, rue de l'Ermitage 23 à Wavre
Du 5 au 14 juin	Exposition des Artistes Château de l'Ermitage, rue de l'Ermitage 23 à Wavre
Vendredi 19 juin	Visite de Pari Daiza Rdv au Centre Sportif de Basse Wavre à 8 h 30
Mardi 29 septembre	Assemblée Générale

Prochain Maca Z (n° 43) : Septembre - Novembre 2015

Il paraîtra fin août ou début septembre

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 . On y retrouve :

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

ACTIVITES PERMANENTES 2015-2016

ACTIVITES SPORTIVES

vice-président: Baudouin ECTORS - 0476/484737

activité	lieu	horaire	code	minerval	animatrice/animateur
AQUAGYM	PROMOSPORT CENTER chée de Bruxelles 320 WAVRE	jeudi 10:45	EAU	variable par trimestre voir animatrice	Christiane VILLERS 010/658405 0474/682678
		jeudi 13:45			
		jeudi 14:30			
		vendredi 11:00			
	AQUA CENTER LLN rue du Bois des Rêves 55 CEROUX MOUSTY	mercredi 10:00			
		jeudi 10:30			
	MACA EAU av. de Chèremont 49 WAVRE	mardi 08:30			
vendredi 09:00					
BADMINTON	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	mercredi 8:30-9:30	BAD1	18 €	GARRIDO CORRAL Leonor 010/658616
		mercredi 9:30-10:30	BAD2	18 €	
		mercredi 10:30-11:30	BAD3	18 €	
	Centre Sportif Grez-Doiceau	vendredi 9:30-10:30	BAD4	18 €	Alain CHANG 010/246456
		vendredi 10:30-11:30	BAD5	18 €	
		lundi 9:30-10:30	BAD6	18 €	
		lundi 10:30-11:30	BAD7	18 €	
BALADE (+/- 5 km)	Centre Sportif de Wavre	mercredi 14:00	BAL	3 €	Christine MOULIN 010/401734
CYCLOTOURISME	variable, voir animateur	dimanche 9:30	VELO	3 €	André MERTENS 010/413295
GYMNASTIQUE	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	mardi 11:00-12:00	GYMma	60 €	Christine MOULIN 010/401734
		jeudi 9:30-10:30	GYMJe	60 €	Nicole WALGRAEVE 010/402058
	Centre Sportif Grez- Doiceau	mercredi 9:30-10:30	GYMG1	60 €	Cécile MARCHAND 010/813143
GYMNASTIQUE DOUCE	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	mercredi 10:30-11:30	GYMMe	60 €	M.-Cl. BOUGNET 010/226221
	Centre Sportif Grez- Doiceau	mercredi 10:30-11:30	GYMG2	60 €	Cécile MARCHAND 010/813143
GYM "VIE ACTIVE"	<i>nouvelle activité proposée, voir article dans ce numéro</i>				
MARCHE SPORTIVE (+/- 10 km)	Centre Sportif de Wavre	mercredi 14:00 (13:45 en hiver)	MAR	3 €	Henri BUELENS 010/841677
MARCHE NORDIQUE	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	vendredi 9:30-12:00	NOR1	13 €	André MERTENS 010/413295
		jeudi 9:30-12:00 (allure réduite)	NOR2	13 €	Jean-Claude BRIQUEMONT 010/845660
NET VOLLEY	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	mercredi 10:30-11:30	NET	15 €	André VERHASSELT 010/226221
PETANQUE	Pétanque Limaloise rue Bois l'Abbé 34 Limal	mardi à partir de 14:00	PET	20 €	Victor MAILLEUX (a.i.) 010/226665
RANDONNEE (+/- 6km)	Centre Sportif de Wavre	lundi <u>départ</u> à 14:00	RAN	3 €	Ch.DE KEULENEER 010/224000 - 0475/376397
STRETCHING	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	mardi 8:50-9:50	STR1	63 €	Suzy WILSON 010/412982
		mardi 9:55-10:55	STR2	63 €	
STRETCHING GLOBAL ACTIF	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	jeudi 10:30-11:30	SGA1	63 €	TRUONG Ngoc-Lan 010/615207
	Centre Sportif Grez-Doiceau	vendredi 14:00-15:00	SGA2	63 €	Colette NOLS 010/228233
TAI CHI CHUAN	chée. de l'Herbatte 85 WAVRE	mardi 10:00-11:30	TAI	120 €	Nicole ROGIER 010/613672

ACTIVITES SPORTIVES (suite)
vice-président: Baudouin ECTORS - 0476/484737

activité	lieu	horaire	code	minerval	animatrice/animateur
TENNIS DE TABLE	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	vendredi 16:00-18:00	TDT1	20 €	Christian PASTEELS 010/689006
		lundi 14:30-16:30 (simples et formation)	TDT2	20 €	Christiane VILLERS 010/658405 0474/682678
		lundi 13:30-14:30 (initiation débutants)	TDT4	20 €	
	Centre Sportif Grez-Doiceau	jeudi 9:30-11:30	TDT3	20 €	Léon LENGLOIS 010/418405
YOGA	Centre Sportif Grez-Doiceau	vendredi 9:30-10:30	YOGAG1	55 €	Léa VAN CASTER 010/889954
		vendredi 10:45-11:45	YOGAG2	55 €	Jos BOGAERTS 010/844290
		mardi 9:30-10:30	YOGAG3	55 €	Janine FENEAU 0475/674575
		mardi 10:30-11:30	YOGAG4	55 €	
ZUMBA GOLD	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	mardi 14:00-15:00	ZUM	55 €	Muriel POFTE 010/411099

ACTIVITES PERMANENTES 2015-2016

ACTIVITES ARTISTIQUES
vice-présidente: Annick ANTHOON - 010/657337

activité	lieu	horaire	code	minerval	animatrice/animateur
AQUARELLE	chée. de l'Herbatte 85 WAVRE	mardi 9:00-12:00	AQUAMa	65 €	Nelly DEGUELDRE 010/226671
		vendredi 9:00-12:00	AQUAVe	65 €	Annick ANTHOON 010/657337
AQUARELLE COURS	Home Jean Renard rue du Stampia Grez-Doiceau	lundi 9:00-12:00	AQUACO	110 €	Stéphane MATHIEUX 010/845636
ART FLORAL	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	1er vendredi 9:00-11:00	FLO1	20 €	Jeanine GRANDJEAN 010/223532
		1er vendredi 11:00-13:00	FLO2	20 €	
ART FLORAL COURS	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	3è vendredi 9:00-11:00	FLOCO1	40 €	Andrée GEOFFROY 010/225481
		3è vendredi 11:00-13:00	FLOCO2	40 €	
ATELIER PHOTO	Centre Sportif Grez-Doiceau	1er et 3è jeudi 14:00-16:00	PHO	13 €	Willi HERMANN 010/657337
ATELIER TRICOT	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	1er et 3è mardi 10:00-12:00	TRI	4 €	Nadine LARDINOIS 010/226665
DESSIN	chée. de l'Herbatte 85 WAVRE	lundi 12:30-15:30	DESLu	50 €	Bruno DE MONTE 081/640511
		mardi 12:30-15:30	DESMa	50 €	
		jeudi 9:00-12:00	DESJe	50 €	
PEINTURE-PASTEL	chée. de l'Herbatte 85 WAVRE	mercredi 9:00-12:00	PASMe	50 €	Patrick VANDERHAEGHEN 0473/637004
SCRAPBOOKING	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	1er lundi 9:00-12:00	SCRAP1	7 €	Marie-Rose MOYSON 010/222110
		3ème lundi 9:00-12:00	SCRAP2	7 €	
TECHNIQUES VARIEES	chée. de l'Herbatte 85 WAVRE	jeudi 12:30-15:30	TECH	41 €	Michel THUIN 010/811886

ACTIVITES PERMANENTES 2015-2016

ACTIVITES CULTURELLES

vice-présidente: Anne BARNICHE - 010/416839

activité	lieu	horaire	code	minerval	animatrice/animateur
ATELIER D'ECRITURE	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	2è et 4è jeudi ouvrable du mois 9:30-11:30	CRI	9 €	Jacqueline HENNUY 010/600507
ATELIER WALLON CONVERSATION	Centre Sportif Grez-Doiceau	dernier lundi du mois 14:00-16:00	WAL	4 €	René LEBRUN 010/226671
BALADE NATURE	variable	4 fois par an	BNAT	10 €	Anne BARNICHE 010/416839
BILLARD	<i>nouvelle activité proposée, voir article dans ce numéro</i>				
COURS D'ITALIEN	chée. de l'Herbatte 85 WAVRE	lundi 9:30-11:30	ITA	24 €	Nicole VAN BENEDEEN 010/418651
JEUX DE SOCIETE	Centre Sportif Limal rue Ch. Jaumotte 156	vendredi 14:00-18:00	JEUXL	3 €	Jeanine VANNITSEM 010/418583
	Salle des Crayeux, rue Joseph Decooman 31 à Doiceau	jeudi 14:00-18:00	JEUXG	3 €	Monique SIX 010/840276

Le minerval renseigné à côté de chaque activité couvre la participation pendant la totalité d'une année académique (de septembre à juin sauf exceptions). Il comprend la location des locaux ainsi que les prestations du moniteur (de la monitrice) ou du professeur qui encadre l'activité.

Bien que la majorité de ces activités existent depuis plusieurs années, certaines pourraient n'être organisées qu'à la condition qu'elles réunissent un nombre minimum de participants. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'animatrice ou de l'animateur dont les coordonnées figurent en dernière colonne

→→ www.eneowg.be ←←

COTISATION 2016

La cotisation inclut l'envoi trimestriel du magazine « MacaZ » par e-mail ou par la poste et l'assurance couvrant les membres. (*accidents et responsabilité civile, sous réserve de remise d'un certificat médical d'aptitude pour les participants à une activité sportive*).

NOUVELLES COTISATIONS : l'AG (Assemblée Générale) d'Énéo Brabant Wallon du 28 mai 2015 a décidé de supprimer la cotisation couple et de porter la cotisation de membre à 14 euros pour l'année civile 2016 et à 7 euros pour les membres inscrits entre septembre et décembre 2016. En conséquence voici les nouveaux montants de cotisation :

RENOUVELLEMENT DE COTISATION 2016

Paiement effectué	AVANT LE 15/9/2015	APRES le 15/9/2015	CODE
Membre	14€	18€	COT1
Membre autre groupement	6€	10€	COT3

Pour les **NOUVEAUX MEMBRES** les cotisations (2015 + 2016) sont les suivantes :

Paiement effectué	AVANT LE 31/12/2015	APRES le 31/12/2015	CODE
Membre	20€	14€	COT11
Membre autre groupement	9€	6€	COT31

Pour nous faciliter la tâche, nous vous invitons à bien reprendre, dans la communication de votre virement, le(s) code(s) de la cotisation et du (des) minerval(s) ainsi que le nom des personnes auxquelles ils s'appliquent et à toujours utiliser le **nom de jeune fille** pour les femmes mariées.

Exemple pratique : Mr Pierre Colin veut s'inscrire au Badminton 1 et à la pétanque, et son épouse (connue dans nos fichiers sous son nom de jeune fille Mireille Stiens) au jeu de cartes et la balade.

COLIN P. : COT1, BAD1, PET – STIENS M. : COT1, CART, BAL

Pas très compliqué avec un peu de bonne volonté ! Et tellement plus facile pour notre trésorier et notre secrétaire !