

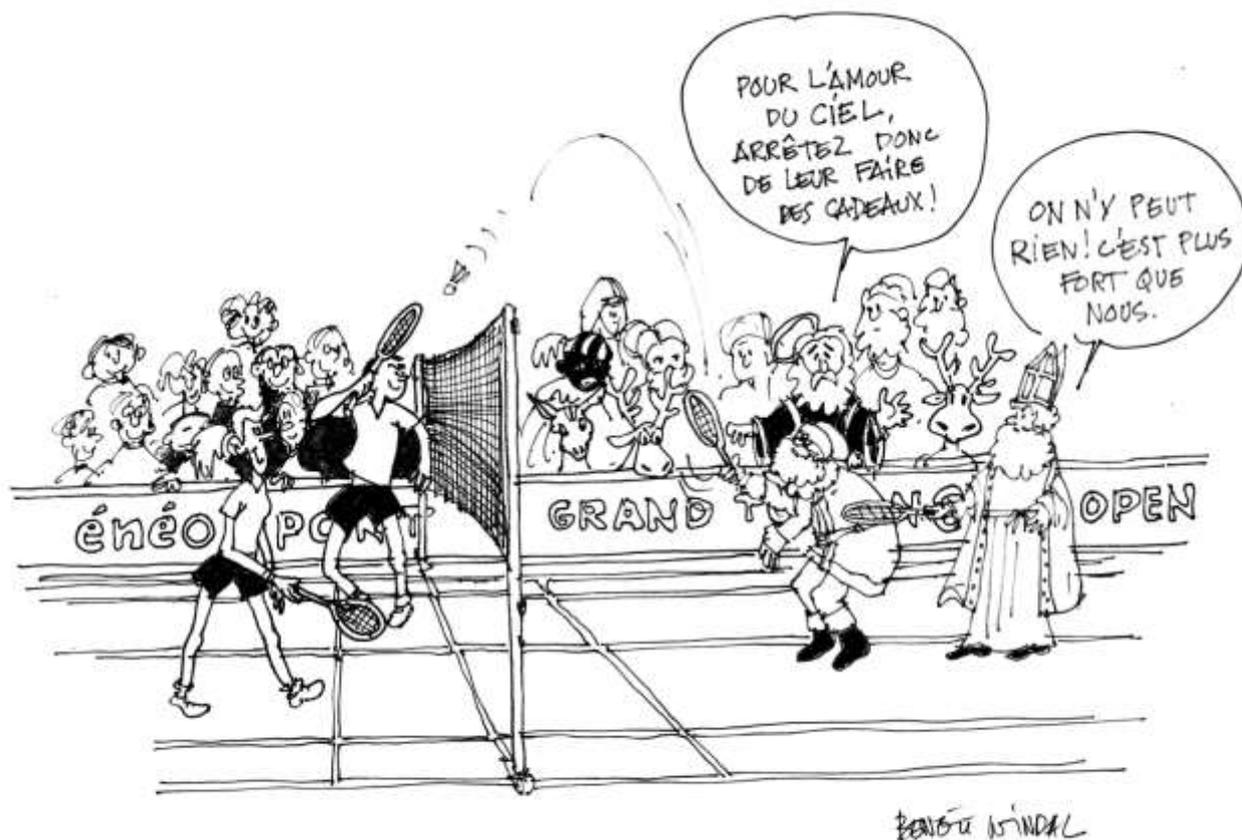


MacaZ



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

N°44 Décembre 2015 - Février 2016



Sommaire

Le mot du président.....	3
Éditorial.....	3
1-L'actualité	
a-Hommage à Nelly Degueudre	4
b-Petit rapport d'activités 2014-2015	4
c-Dîner des volontaires.....	5
2-Nos propositions de visites pour le trimestre	
a-Visite de la Cathédrale St Paul à Liège et Marché de Noël de Maastricht.....	6
b-Visite du Parlement belge et d'« un autre visage » de Bruxelles	6
c-Visite du jardin de Versailles et de ses Grandes Eaux Musicales	7
3-Nouvelles des activités	
Activités sportives	
a-Une petite réflexion qu'il est bon de rappeler	8
b-Tennis de table	8
c-Rencontre Interclub Badminton du 12/10.	9
d-Et le cyclotourisme entre copains.....cela vous tente ?	10
e-Vous connaissez le « nordic walking » ?	10
f-Yoga des Aînés (ou yoga sur chaise).....	11
g- « Streching Global Actif » versus « Stretching »	12
h+-Vieactive	12
Activités culturelles	
a-Nouvelles activités pour l'exercice 2015-2016	13
b-Conférences	13
c-Informatique.....	13
Activités artistiques.....	14
4-Du nouveau sur www.eneowg.be.....	14
5-Nouvelles de nos membres	14
6-Petite enquête à propos de MacaZ	15
7-Bénévolat de nos membres hors Enéo	
Mon bénévolat à Wavre-Solidarité.....	17
Art Récup dans ma commune	17
8-Divers	
Un poème très dur mais tellement VRAI	18
9-Pour en rire et en sourire.....	19
10-Composition du comité de gestion	19

LE MOT DU PRÉSIDENT

Bien chers membres,

« Les feuilles mortes se ramassent à la pelle,
Les souvenirs... et les regrets aussi »

J'espère que pour vous, membres d'Enéo, ardents et actifs à plus d'un titre peut-être, les souvenirs agréables sont bien plus nombreux que les regrets.

Nul ne peut pour l'instant déplacer les montagnes, et au sein de notre mouvement, il est parfois difficile de réaliser les promesses annoncées, même si nous y mettons pratiquement le meilleur de nous-même. Le temps, la patience et notre ténacité résoudront probablement ces problèmes.

Dans quelques semaines, ce seront les fêtes de fin d'année ; l'occasion pour chacun de passer des

moments chaleureux avec sa famille, de s'occuper dans la joie de ses petits-enfants, de rencontrer des amis dans la sérénité et la bonne humeur, d'aider des personnes en difficulté personnelle..., il y a de multiples façons d'être plus positif envers nos semblables. Pensons-y.

Le comité de gestion se joint à moi pour vous souhaiter de très agréables moments, et espère que l'année 2016 vous apportera le bonheur que vous attendez.

Roger Courtois

Président Enéo Wavre- Grez-Doiceau



EDITORIAL

Après avoir assumé pendant environ deux ans la fonction de rédacteur et d'éditeur responsable de votre MacaZ, et avant d'entamer les deux dernières années dans cette fonction, il me semble opportun de demander aux lecteurs ce qu'ils pensent de MacaZ et ce qu'ils souhaitent dans l'avenir.

Je l'ai déjà fait au cours de la réception qui a suivi l'Assemblée générale auprès d'une dizaine de personnes, et j'y ai appris plusieurs choses intéressantes. Cela m'encourage à demander l'avis d'un plus grand nombre de membres.

Vous trouverez un petit questionnaire en page 15. Merci de le découper, de le remplir, et de me le faire parvenir: en le déposant dans la boîte aux lettres qui sera à l'entrée du dîner des volontaires, ou en vous groupant pour me l'envoyer par la poste, ou en me l'envoyant par e-mail après l'avoir scanné, ou à défaut en m'envoyant simplement l'essentiel de vos réponses et vos commentaires par simple e-mail à macazinfo@gmail.com.

Merci pour votre collaboration, et suite au prochain numéro.

Jean-Marie Beguin

a-Hommage à Nelly Degueldre



Quelques jours avant son opération, Nelly nous faisait part de sa foi en la réussite de celle-ci, espérance qu'elle nous faisait vraiment partager.

Et pourtant ... !

Le dimanche 4 octobre, René, son mari, nous apprenait la triste nouvelle. Quel choc, pour nous aussi.

Ne dit-on pas que le paradis est peuplé de personnes indispensables, mais dans le cas de Nelly, cette maxime est une vérité.

Irremplaçable au sein d'Enéo qui a perdu avec elle une femme d'exception, un membre qui en valait bien dix !

Elle avait le numéro de membre 41 à la création de l'UCP ; elle a alors animé l'activité « Aquarelle » . Dès 1997, elle a inauguré l' « Art Floral », elle fut Vice-Présidente des Activités Artistiques de 2004 à 2013. et j'en passe,.... quel palmarès !

Elle agissait avec discrétion et efficacité ; elle prônait le dialogue ; elle répondait à toutes les sollicitations avec l'enthousiasme et la créativité de l'artiste qu'elle était.

Au nom du comité de gestion d'Enéo, je lui dis merci, merciet encore merci.

Nelly, sera regrettée par son mari René en premier lieu, par sa famille sans aucun doute, par tous ceux et celles qui la côtoyaient et qui appréciaient ses très nombreuses qualités.

Je ne sais si je dois lui dire « AU REVOIR », mais sur cette terre, je suis bien obligé de lui dire :

ADIEU NELLY

Roger Courtois

b-Petit rapport d'activité 2014-2015

Voici quelques informations qui ont été présentées au cours de l'Assemblée générale annuelle du 29 septembre dernier.

Le nombre de membres a encore augmenté, de plus de 10 %.

Nous étions 764 en 2012-2013, 822 en 2013-2014, et **908** en 2014-2015.

En 2014-2015, vu qu'une partie des 908 membres participaient à plusieurs activités, nous avons enregistré 1.488 inscriptions aux différentes activités :

70 % dans des activités sportives, 12 % dans des activités culturelles et 18 % dans des activités artistiques.

Comme les deux années précédentes, les excursions ont donné lieu à environ 260 inscriptions, et la participation à des conférences a fort augmenté, passant d'environ 20 inscriptions à 74.

Du point de vue financier, il n'y a que de bonnes nouvelles !

Suite à la diminution des minerval, le comité s'attendait à terminer l'année en déficit. En effet, le minerval des différentes activités avait été calculé 10% en dessous du coût réel antérieur, et pour les différentes activités on aboutit effectivement à un déficit de près de 3.133 euros

Et malgré cela, nous terminons l'exercice en boni.

Ce boni est dû à plusieurs choses :

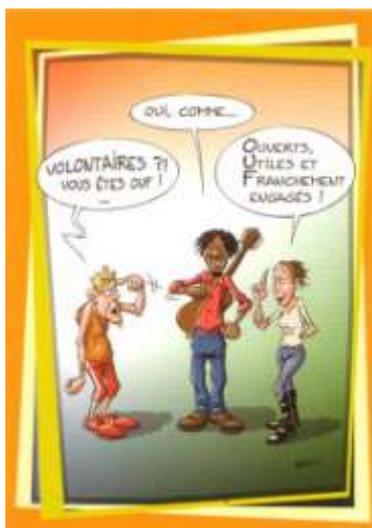
- une saine gestion
- le cumul cette année de 2 subsides annuels de la ville de Wavre
- l'arrivée de pas mal de nouveaux membres dans les activités, ce qui augmente les rentrées pour l'activité, et en diminue bien évidemment le prix de revient. Le résultat étant que plusieurs activités ont vu leur minerval encore diminuer.

Comme on peut le lire dans la suite de ce numéro, les projets de nouvelles activités pour les mois à venir ne manquent pas : en informatique, en pratique de l'anglais, en yoga, en promenade et en aquagym.

Nous pouvons donc nous attendre à progresser encore l'an prochain, mais le problème principal devient de trouver des locaux pour toutes ces activités !

Jean-Marie Beguin, sur base des informations fournies par Marc Roose et Albert Dessy.

c-Dîner des volontaires



Le temps passe vite et nous préparons déjà l'organisation de cette journée : **le mardi 8 décembre 2015 à partir de 12h30 à la salle Jules Collette** (rue des Combattants, n° 96 à Bierges).

Comme vous le savez, les animateurs sont prioritaires. Pouvons-nous demander à ceux-ci de nous prévenir de leur présence, accompagnés ou non.

Il reste donc environ 170 places pour les membres. Il est souhaitable que chaque activité soit représentée. Seuls les membres sont admis. Pas de réservation de groupe. Une ou deux personnes par réservation.

Pour la réservation, voici la marche à suivre.

A **partir du 24 novembre**, téléphonez nous le soir, après 17 heures :

- soit à Jeanine Grandjean au 010 / 22 35 32
- soit à Simone Rasquart au 010 / 22 52 71

Nous vous donnerons le numéro de votre ticket (qui vous sera remis par la suite).

Pas de réservation avant le 24 novembre.

Payez immédiatement en indiquant « NOM + Prénom + VOL + activité + numéro de vos tickets ». Prix : 12 € par personne à verser au compte Enéo-Wavre-Grez-Doiceau (voir coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro).

Une fois les 170 places vendues, les suivantes seront sur une liste d'attente en cas de désistement.

Il n'y aura de réservations de table que si l'animateur nous téléphone le nombre exact des places déjà payées, cela avant le 5 décembre, sachant que le nombre de places par table est de douze ou de seize.

En résumé, ne rien payer sans avoir téléphoné au préalable, pour éviter à Albert de devoir faire des remboursements.

Nous espérons que ces dispositions pourront agréer le plus grand nombre et assurer ainsi la même fluidité à l'entrée que l'an dernier.

Détails d'organisation :

Nous avons besoin de beaucoup d'aide.

Merci d'avance à toute personne désireuse de participer. Il suffit de nous téléphoner à un des deux numéros ci-dessus, afin de répartir les tâches.

Simone Rasquart et Jeanine Grandjean
Coordinatrices des festivités.

2-NOS PROPOSITIONS DE VISITES POUR LE TRIMESTRE

a-Visite de la Cathédrale St Paul à Liège et Marché de Noël de Maastricht

Cette visite aura lieu le **Vendredi 18 décembre 2015**.

Une Cathédrale est un édifice religieux où un Évêque a son siège.

A l'origine, dans la cité, la Cathédrale est la seule église. Ce n'est que plus tardivement que d'autres églises sont bâties dans la ville et les alentours. Jusqu'à la fin de l'époque médiévale, les églises d'Occident sont toutes construites sur le modèle de la Basilique de Rome.

En 967, l'Évêque Éracle construit la Cathédrale sur l'emplacement de l'Église St Germain, bâtie en 833. L'édifice gothique a été construit en plusieurs phases à partir de 1240.

Saint-Paul abrite aujourd'hui de nombreuses œuvres provenant de Saint-Lambert, démontées lors de la Révolution Française. Le cloître abrite un Trésor de grande valeur, riche de pièces d'art en orfèvrerie, de peintures, de sculptures et de tissus anciens.

Maastricht devient une ville magique au mois de décembre. Plusieurs marchés y sont organisés. Vous y verrez la patinoire, la grande roue et l'antique manège vénitien.

Maastricht est, en outre, une ville de shopping. Vous y trouverez plein d'idées de cadeaux à déposer sous le sapin.



La ville possède plusieurs musées. Parmi les monuments protégés se trouvent la plus ancienne porte et le plus vieux pont des Pays-Bas, des

églises romanes et des chapelles gothiques. Vous pourrez aussi entrer dans une église reconvertie en librairie, ainsi qu'une crèche (non visitable).

Rendez-vous au Centre sportif de Basse-Wavre à 8h30. **Départ à 8h45** précises.

Arrivée à Liège vers 10h. La visite dure 2h.

Vers 12h, nous quittons Liège pour Maastricht où nous arriverons vers 12h30.

Déjeuner et après-midi libres.

A 17h, nous prendrons un verre tous ensemble dans un établissement situé au bord de la Meuse, la taverne « Le Bonhomme ».

Nous quitterons les Pays-Bas vers 18h.

Le **prix** est de **25 €** à verser sur le compte d'Enéo (coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro) en y indiquant **MAA**, votre nom et le numéro de votre GSM. Pas de remboursement. En cas de désistement, vous devez vous trouver un remplaçant.

Notez bien le numéro de mon GSM : 0478 488 491 ; et vers l'heure du départ, gardez bien le vôtre ouvert à portée de main.

ATTENTION. Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez le soir au 0478 488 491 ou 010 40 17 34, 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

b-Visite du Parlement belge et d'« un autre visage » de Bruxelles

Cette visite aura lieu le **vendredi 15 janvier 2016**.

Nous verrons d'abord un film sur le rôle et le fonctionnement du Parlement Fédéral.

Ensuite, nous ferons une visite guidée de la Chambre et du Sénat. Elle nous emmènera dans les hémicycles, les différentes salles de commissions et autres espaces historiques du Palais de la Nation, qui date de la fin du 18^{ème} siècle. Vous aurez des

explications sur l'histoire du bâtiment.
Bien entendu, la vie parlementaire continue de battre son plein pendant la visite. Durant les séances plénières, le groupe peut faire l'expérience en direct d'une vraie séance parlementaire depuis la tribune du public.

Vers midi, nous prendrons notre repas au restaurant « le Grand Café », place de Brouckère. Depuis l'installation du piétonnier, le car ne peut plus nous déposer devant le restaurant. Nous devons donc marcher un peu pour y aller. Ce n'est pas loin.
Je vous communiquerai le menu dans le car : entrée, plat, dessert et un verre de vin (bien entendu, repas bruxellois).

L'après-midi, visite en car.

Au 16^{ème} et 19^{ème} siècle, deux canaux vont être construits à Bruxelles dans deux optiques différentes : vers le nord, un port maritime s'enorgueillit toujours du site douanier de Tour et Taxis. Nous visiterons l'entrepôt royal magnifiquement restauré, la gare maritime - la plus importantes de Belgique à l'époque - aux détails d'Art Nouveau, et les ébauches d'un nouveau quartier en construction.

Le long du canal de Charleroi, des meuneries, brasseries, tours à plomb, racontent la révolution industrielle du 19^{ème} siècle.

Aux abattoirs, nous ferons une halte pour admirer la magnifique halle classée et les caves exceptionnellement ouvertes pour nous.

Nous finirons la journée par un petit verre de l'amitié à la Fonderie, sur le site de l'ancienne compagnie des bronzes, sous le regard de Léopold II.

Le **prix** est de **39 €** à verser sur le compte d'Enéo (coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro) en indiquant dans la communication **BRU**, votre nom et le numéro de votre GSM .

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

Rendez-vous au Centre Sportif de basse Wavre à 8h30. **Départ à 8h45** précises.

ATTENTION . Vous ne serez inscrit que si vous 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

c-Visite du jardin de Versailles et de ses Grandes Eaux Musicales

Nous vous proposons cette visite le **mardi 28 juin 2016**.



Le château de Versailles est situé dans les Yvelines. Les Rois Louis XIV, Louis XV et Louis XVI, et leur Cour, y résidèrent, en gros, de 1682 à 1789. Le château s'étale sur plus de 6 hectares, répartis en 2.300 pièces, dont actuellement 1.000 pièces de musée.

La grande galerie, comme on la nommait au XVII^{ème} siècle, servait quotidiennement de lieu de passage, d'attente et de rencontre, fréquentée par les courtisans.

Les Grands Appartements royaux communiquent entre eux par la Galerie des Glaces.

Le parc s'étend sur 815 ha, dont 93 ha de jardins. Avant la Révolution française, il s'étendait sur environ 8.000 ha. Le parc comprend le Petit Trianon, qui fut la résidence de la Reine Marie-Antoinette, et le Grand Trianon, qui fut la résidence de Napoléon 1^{er}, des derniers rois de France et de Napoléon III. Le parc comprend aussi le Hameau de la Reine, le Petit et le Grand Canal, une ménagerie aujourd'hui détruite, une orangerie et la pièce d'eau des Suisses.

Le Grand Trianon fut construit sous le règne de Louis XIV. C'est sans doute le plus raffiné de Versailles. Le mobilier est celui de Napoléon 1^{er} car le Grand Trianon, comme Versailles, fut vidé de ses

meubles sous la Révolution Française. Tandis que Versailles est un jardin d'arbres, le Grand Trianon est un jardin de fleurs.

Le Hameau de la Reine Marie-Antoinette, qui cherchait à fuir la cour, fut commandé par elle en 1783. Elle y retrouve régulièrement les charmes de la vie paysanne.

Le Petit Trianon est un petit château construit « à la grecque ». Louis XVI l'offrit à la Reine Marie-Antoinette, qui put y mener une vie loin de la cour, un peu trop loin selon certains.

Les Grandes Eaux Musicales fonctionnent de 11 à 12h et de 14h30 à 16h. Elles furent inaugurées en 1666 par Louis XIV. Vous partirez à la découverte des bassins, des bosquets et de leurs eaux jaillissantes au rythme de la musique. Plusieurs parcours s'offrent à vous pour apprécier les nombreux chefs-d'œuvre, des jardins où vous égarer dans leurs endroits les plus secrets. Les jardins ont été créés, pour la plupart, par Le Nôtre, à partir de 1661. Leur aménagement dura une quarantaine d'années.

Le Grand Trianon est ouvert jusqu'à 18h30, et les jardins jusque 19h30.

Cette excursion inclut le transport en car et les Grandes Eaux Musicales.

Elle vous est proposée au **prix de 40 €**.

Pour ceux qui souhaitent inclure le repas (apéritif, entrée, plat, dessert, café et vin à volonté), ce sera 59 €.

Cette somme est à verser sur le compte d'Enéo (coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro), en y indiquant **VER**, votre nom et le numéro de GSM.

Le prix du billet pour le Petit Trianon et le Domaine de Marie-Antoinette est de 10€. Il s'achète sur place au Trianon. Pour visiter le château (les Grands Appartements et la Galerie des Glaces), cela revient à 15 €, billets à acheter à l'entrée du château, aile gauche en entrant.

Le trajet est de 4h15 avec un arrêt obligatoire de 45 minutes.

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

Rendez-vous au Centre sportif de Basse Wavre à 5h45, **départ à 6h précises**.

ATTENTION. Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez, le soir au 0478 488 491 ou au 010 40 17 34. Ceci afin d'éviter des problèmes qui se sont présentés précédemment : un incident technique est toujours possible avec comme conséquence que je ne sois pas informée de votre inscription par virement.

Veillez à laisser votre GSM allumé surtout au moment du départ. L'heure du retour sera donnée dans le car.

Christine Dupaix

3-NOUVELLES DES ACTIVITÉS

Activités sportives

a- Une petite réflexion qu'il est bon de rappeler

L'un des principes fondamentaux d'ENEEO est la convivialité.

Je constate (et j'entends pareil autour de moi) que souvent, dans les sports d'équipe, les « forts » jouent entre eux, laissant le soin aux autres de se dépatouiller entre eux.

Lors d'une activité qui dure deux heures, est-ce vraiment faire un gros effort que de consacrer dix minutes ou un quart d'heure à ceux ou celles qui, pour toutes sortes de raisons, éprouvent quelques

difficultés à suivre le rythme des meilleurs ?

Par leur sourire, leur plaisir, vous en serez récompensés.

Christian Pasteels

b-Tennis de table

Résultats mitigés pour nos cinq participants au plus prestigieux tournoi TDT Enéo du Brabant Wallon, celui de Braine-l'Alleud du 1^{er} octobre 2015.

- Christiane Villers: 3^{ème} en Masters Dames.
- Claudio Pernechele et Léon Lenglois: 16^{ème} de finale en Masters Hommes.
- Henry Buelens: quart de finale en Consolante Hommes.

- Jean-Claude Dehonin: 16^{ème} de finale en Consolante Hommes

Par contre, ce mardi 27 octobre, nos valeureux pongistes se sont distingués à l'occasion du tournoi de doubles organisés par nos amis de Châtelet. Jugez-en :

- la paire Christiane Villers – Léon Lenglois termine en gagnant le tournoi,
- la paire Jean-Claude Dehonin – Jacques Donnay est sortie en 8^{ème} de finale,
- la paire Henri Buelens – Daniel Georges remporte la consolante, et
- la paire Christian Pasteels – Jean-Pierre Deconinck se classe deuxième de la consolante.

Sur les huit acharnés de la petite balle ronde qui ont fait le déplacement, six remportent donc un prix ! Léon Lenglois, Christian Pasteels & Christiane Villers, animateurs TDT.

c-Rencontre Interclub Badminton du 12/10.



Bonjour les Schtroumpfettes de Juprelle, les Optimistes de Mont-sur-Marchienne, les Longues Queues de Braine l'Alleud ...et les Accro-Bad's ! Un très grand merci pour votre présence lors de cette Première de Grez-Doiceau.

Tout n'a pas été parfait et nous sommes les premiers à le reconnaître. Nous sommes donc à l'écoute de vos conseils et de vos critiques ... constructives pour améliorer le concept.

Nous avons effectué les tirages au sort sur un tableau de 84 joueurs potentiels ; nous étions entre 70 et 75 car certains nous rejoignaient plus tard et d'autres nous quittaient plus tôt. Il y avait donc régulièrement des « trous » sur les terrains ; ils se sont comblés très vite à chaque fois car des « prédateurs » veillaient !!! Cela n'avait aucune

incidence sur les résultats car les victoires de même que les points n'étaient pas pris en compte.

Notre tirage au sort voulait qu'à chaque match (9 sur la journée) on jouait avec un partenaire différent ; cela impliquait aussi qu'en face, il y avait un duo différent. Les joueurs « forts » ont ici joué le jeu et ont fait « circuler » les plus faibles... Certains ont découvert les effets que peuvent faire les « essuie-glaces » !!!

Pour avoir participé à des tournois ces dernières années, nous nous sommes rendus compte que, même en faisant des séries forts, moyens et faibles, il arrivait que des « forts » se retrouvaient contre des « moyens » et des « moyens » avec les « faibles » !

Lors de ces tournois on se dit : « On est là pour participer, n'est-ce pas ? ». Le hic est qu'en cas d'égalité au nombre de victoires, les points comptent pour départager. Alors, durant les matchs, les joueurs ont pour seul objectif de taper, taper, taper... quitte à oublier parfois un minimum de fair-play. Nous, les Acro-Bad's, nous ne sommes pas adeptes de cette approche. Cela ne nous empêchera pas de continuer à participer aux tournois « classiques » car nous nous faisons un énorme plaisir de rencontrer et revoir les copains qui partagent ce sport.

Donc pourquoi un concept comme le nôtre ? Simplement, nous avons remarqué que beaucoup de joueurs ne voulaient pas ou n'osaient pas participer à ces tournois de peur d'être ridicules ... ou même de ne pas s'amuser ... ou d'avoir mal au dos en fin de journée à force de ramasser les volants...

Pourtant, quand ils écoutaient les « aventures » de ceux qui ont été au charbon (!), on se rendait compte qu'ils auraient aimé participer pour rencontrer les joueurs d'autres clubs et partager ces moments.

Donc : participer, partager, rencontrer, s'amuser, ... c'est ce que les Accro-Bad's, Nounou, Christian, Raymond, Bernard et Fiston ont voulu offrir à tous les « délaissés » du Bad. Et nous avons alors décidé de mettre au point notre première RENCONTRE Interclubs.

Nous devons maintenant améliorer notre concept. Vos idées sont les bienvenues. Nous nous renseignerons aussi sur les périodes à éviter de façon à espacer les dates entre les différents

tournois, etc.

Merci encore à vous tous sans qui cette journée n'aurait pas vu le jour. Maintenant qu'elle est bien née, on fêtera son anniversaire en 2016 !

Gros bisous.

Alain CHANG.

d-Et le cyclotourisme entre copains..... cela vous tente ?

Notre activité à Wavre va fêter son dixième anniversaire, et au fil des années s'est développée, des 4 pionniers du départ à un peloton compact de joyeux lurons. Autant d'hommes que de dames... quoique lors de nos sorties hebdomadaires la présence des femmes est nettement supérieure....

En pratique on vous offre:

- Des rencontres tous les dimanches matin.
Depuis le début notre devise est : « Rouler pour se faire plaisir », ce qui explique que, loin des fondements des clubs cyclos, nous ne cherchons pas la performance, nous modulons la fréquence des sorties en fonction du temps et des saisons, nous ne cherchons pas les difficultés des parcours, mais nous les modulons en fonction des capacités du plus grand nombre.
- Des trajets en moyenne de 30 km parcourus en 2 heures.
Après l'interruption hivernale, nous commençons par des distances plus courtes, pour finir en septembre vers 35 km ; parfois nous faisons des excursions d'une journée et naturellement les distances sont +/- doublées.
- Des balades en pleine nature
Les grands axes routiers sont évités au maximum, préférant les Ravels, les chemins de remembrement et de halage.
- L'aspect touristique ou culturel qui n'est jamais très loin.
Durant l'année nous nous promenons vers des endroits aussi variés que le château de Sombrefe, le mémorial Kongolo, Malines, Maredsous, les Ascenseurs du canal historique, Strepv-Thieux, le plan incliné de Ronquières, le Château de Seneffe, Tervuren, le Béguinage de Louvain, etc.

Nous vous demandons :

- D'avoir un vélo en parfait état (éventuellement électrique)
- D'avoir de quoi le transporter jusqu'aux lieux

de départ situés entr'autres. à Bierges, à Notre-Dame-au-Bois, à Ottignies, à Chastre, à Walhain, à Perwez, à Seneffe etc.

- D'avoir envie de faire du sport en pleine nature, et d'être assidu afin d'évoluer avec les autres membres du groupe. Rien n'est plus embêtant que d'avoir des touristes occasionnels dans un groupe cyclo ... et à 3 € l'année on peut en trouver des masses.
- Avoir de la solidarité dans l'effort, et ceci suivant les capacités d'un chacun. Il est admis de démarrer, de piquer un sprint ... mais il est évident que ce sera toujours le dernier qui marquera la cadence du groupe.

Et l'essentiel : amener votre bonne humeur.

Après cela, vous restez intéressé ? Si vous pouvez satisfaire aux pré-requis, nous ferons de vous un bon cyclotouriste ; comme d'autres membres vous serez étonné par vos capacités.

Pour plus d'informations, contactez-moi par mail « mertensa@hotmail.be » ou par téléphone au 010 / 41.32.95

André Mertens

e-Vous connaissez le « nordic walking » ?

Comme son nom l'indique, ce sport nous vient du nord, et plus précisément de Finlande.

Dès les années 50, des skieurs de fond recourent à cette méthode pour s'entraîner durant l'été. Mais le boom de la marche nordique ne date que de la fin des années 90, avec la mise sur le marché de bâtons spécialement conçus à cet effet. A ce jour, en Finlande, il est pratiqué par plus d'un million de personnes, soit plus du cinquième de la population.

Pourquoi cet engouement ? Plus qu'une mode, la marche nordique est un sport complet qui requiert l'acquisition d'une technique et d'un matériel spécifique. Selon les spécialistes, le mouvement de balancier bras-jambes fait travailler entre 80 et 90% des muscles du corps. C'est un sport bénéfique pour le système cardio-vasculaire et les fonctions respiratoires. Il améliore la souplesse, l'équilibre et le maintien. Et ce qui n'est pas négligeable, une heure de marche nordique fait brûler entre 350 à 400 calories, soit deux fois plus que le jogging. Naturellement, ceci n'est valable que si on pratique la vraie marche nordique (p.e. méthode Alpha), et pas une simple marche avec bâtons.

Les techniques à assimiler sont, entr'autres, le

balancier des bras relativement tendus qui se projettent loin en avant comme en arrière, le déroulé des pieds par le talon, et le lâcher des bâtons pour faciliter la poussée vers l'arrière. Le tout en conservant une position du buste bien droit. En général, au début, l'assimilation des mouvements n'est pas évidente.

Le matériel requis :

- Des bâtons avec gantelets ajustables et ergonomiques, qui assurent l'ouverture et la fermeture des mains sans entraves. L'idéal est d'opter pour un modèle mélangeant carbone et fibre de verre. Leur longueur sera équivalente aux deux tiers de la taille de l'utilisateur (technique plus facile : l'attache du gantelet doit se situer à hauteur du nombril). Durant la formation, ils sont mis à la disposition des participants.
- Des chaussures pas trop hautes, afin de ne pas entraver le mouvement de la cheville.
- Des vêtements amples sans couches superflues ; la pratique de la marche nordique fait rapidement transpirer et la liberté des mouvements est souhaitable.

Maintenant que vous connaissez l'essentiel des requis préliminaires et des bienfaits de ce sport, nous aimerions vous présenter notre club de Wavre :

L'activité existe depuis 6 ans. Des onze pionniers du départ, nous sommes arrivés à ce jour à un groupe de 50 personnes.

L'activité est encadrée par 5 accompagnateurs formés au centre Adeps de Jambes.

Afin de pouvoir intégrer toutes les catégories d'âge et surtout de forme physique, nous avons fait 2 sections ; une le jeudi faisant des balades de +/- 3 km à allure réduite, l'autre le vendredi couvrant +/- 7 km en 2 heures.

Pour entrer dans un des 2 groupes, et ceci en conformité avec le règlement de la fédération de marche nordique, les nouveaux membres doivent passer par une formation de 6 semaines, qui a lieu à Wavre, le vendredi matin. La formation terminée, il reste à suivre annuellement 3 remises à niveau. Toutes les formations sont données par un professeur agréé par la fédération et kiné de formation.

Si, après lecture de cet article, vous êtes toujours intéressé(e) par la découverte de la marche

nordique et de nos sorties variées, en forêt ou autres chemins de campagne, contactez-nous à l'adresse mail mertensa@hotmail.be ou au n° 010 / 41.32.95 , afin de réserver votre place sur la liste existante pour la prochaine formation, qui est limitée à 13 personnes.

André Mertens

f-Yoga des Aînés (ou yoga sur chaise)



Vous avez des problèmes articulaires, qui ne savez plus vous coucher sur le sol, ni surtout vous relever, ou qui êtes stressé, alors le yoga des Aînés peut vous convenir.

On y apprend à faire mouvoir tous ses muscles, en douceur et en rythme avec la respiration en étant soit assis soit debout.

Une grande attention est donnée à la relaxation !

Les participants (nous sommes 6 pour le moment, mais le nombre est limité à 10 !) ont tous des problèmes physiques. Donc on ne force pas !

Si cela vous intéresse, venez essayer !

C'est le mardi matin, de 11 h à 12 h, chez Michèle Magain, avenue Chevalier Jehan, 43 à Wavre ; son téléphone : 0476 37 55 49.

Claudine Grégoire – 0475 52 17 15 –

claudine.delwiche@gmail.com

g-« Stretching Global Actif » versus « Stretching »

Le Stretching Global Actif :

(Limal : jeudi de 11h à 12h ou bien Grez-Doiceau : vendredi de 14h à 15h)

Le Stretching Global Actif (SGA) est une technique issue de la Rééducation Posturale Globale. Il nous permet de faire un travail corporel d'étirement de groupes musculaires organisés en « chaînes ». Le SGA vise essentiellement à redonner une longueur NORMALE aux muscles.

Par nos mauvaises habitudes, nos activités répétitives ou le maintien prolongé de certaines positions, les muscles ont tendance à perdre de leur élasticité, ce qui peut avoir comme conséquence une raideur dans nos mouvements, certaines douleurs et des tassements articulaires.

Cette méthode est très douce, elle utilise la respiration consciente comme centre de l'effet d'allongement, et elle demande aux participants une attention et un self-control de tout instant, d'où le terme « actif ».

C'est un outil très efficace pour les personnes, de tous âges, qui ont l'intention d'améliorer leur posture, leur souplesse, et de prévenir les douleurs musculaires et articulaires.

Le Stretching :

(Limal : mardi de 8h50 à 9h50 et 9h55-10h55)

Le stretching est une méthode d'étirement des muscles les uns après les autres. Nous pourrions donc le qualifier de stretching « analytique ».

C'est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle (c'est pour cela que l'on parle parfois d'assouplissement) ou à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

Nicole Mallefait

h-Vieactive

Nous avons annoncé le lancement de cette activité, mais les règles d'Énéo Nivelles exigent que nous ayons quelques bénévoles qui suivent la formation (facile). Elle aura lieu les 10 et 15 mars 2016 à Nivelles. Si vous souhaitez vous joindre à nos 2 candidats actuellement inscrits, ce serait formidable !

Si vous pouviez entendre l'optimisme de Mimie Maricq, qui a précédemment été monitrice de cette activité et qui souhaite la reprise de cette activité, vous seriez directement volontaire.

Un peu comme le yoga des aînés, ce « cours » consiste en des exercices de gymnastique simples et variés, qui se pratiquent sur des fonds musicaux connus et entraînants, et avec l'aide d'une chaise pour travailler assis ou appuyés au dossier quand nécessaire. Le tout se pratique dans une atmosphère d'amitié et d'amusement pour le plus grand bénéfice du corps !

L'activité démarrera probablement en avril, et se donnera le mardi dans la salle de la chaussée de l'Herbatte, après le cours de Tai-Chi qui a gentiment accepté d'avancer sa séance d'une demi-heure, soit

donc pour Vieactive de 11h15 à 12h15. Le tarif sera minimum et de l'ordre de 2 € la séance, ce qui sera sans doute cumulé en un total de 20 € pour le trimestre après Pâques, soit 10 séances.

N'hésitez pas et réservez votre place ! ... mais ne payez pas encore.

Baudouin Ectors – 0476 48 47 37 – eneo-sports-wavre1@gmail.be

P.S. Le jour du dîner des volontaires, mardi 8 décembre, nos activités peuvent avoir lieu ; que ceux et celles qui participent au dîner s'organisent en fonction.

Activités culturelles

a-Nouvelles activités pour l'exercice 2015-2016

- **Pratique de l'anglais**

Le cours d'anglais pour conversation pratique a été très vite complet.
Il a débuté le 7 octobre.

- **Table de conversation en anglais**

Étant donné que les membres qui aimeraient entretenir leur connaissance de l'anglais sont plus nombreux que les inscriptions au cours ci-dessus, nous avons décidé de créer une table de conversation en anglais.

Malheureusement, à ce jour, je n'ai pas encore trouvé un ou une anglophone qui pourrait animer cette activité. **Je cherche !!**
Si vous connaissez quelqu'un qui veut bien s'y investir, faites-le moi savoir.

- **Balade découverte nature**

Cette activité a eu tellement de succès que les balades ont été doublées pour les porter à huit au lieu de quatre par an. Malgré cela, j'ai encore beaucoup de membres inscrits sur une liste d'attente.

Bonne nouvelle, deux de nos membres (Isabelle et Paul Jacquet) ont suivi la formation de guide nature, et se sont portés volontaires pour animer une troisième sortie dès le printemps prochain. Dès que les dates seront connues, je vous les transmettrai.

b-Conférences

Les prochaines conférences porteront sur les maux de dos (voir ci-après) et sur la prévention et le traitement de l'AVC.

Comprendre, traiter et gérer son mal de dos

Conférence-débat par Didier HENNE, Licencié en kinésithérapie ULB, formé aux techniques de Manutention (Méthode Dotte)

La conférence à laquelle nous vous convions, a pour principal objectif de tenter de clarifier et d'actualiser l'abondance d'informations distillées sur ce thème par les différents médias et sur la toile.

Peut-être faites-vous partie des 80% de la population européenne qui a déjà été confrontée à

vivre un mal de dos ?

Le mal de dos ne date pas d'hier, néanmoins certains comportements contemporains (sédentarité, stress, hygiène de vie ...) contribuent à en amplifier la fréquence, aussi le qualifie-t-on souvent de « Mal du siècle ».

Heureusement, au cours des dernières décennies, les possibilités d'identification et la diversification des moyens thérapeutiques et préventifs ont permis d'adoucir les conséquences de ce véritable fléau social.

Cette conférence se tiendra le **lundi 18 janvier 2016 à 14 h** précises, dans la salle de l'Herbatte, chaussée de l'Herbatte, 85 à Wavre.

Je vous invite à vous inscrire au plus tard le lundi 4 janvier 2016, en versant la somme de **4 €** par participant(es) au compte de Enéo Wavre-Grez ((coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro), en indiquant le nom de(s) participant(es) et le code DOS .

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

Anne Barniche – Vice-Présidente des Activités Culturelles – 010 / 41 68 39 et 0486 / 25 02 46

c-Informatique

1. **Formation** : Roger Courtois a obtenu un accord de l'Espace public numérique du CPAS de Wavre pour qu'un cours d'informatique soit réservé prioritairement aux membres d'ENEO le jeudi de 15 à 17 heures.

2. **Atelier Informatique** : destiné à répondre à tout problème informatique rencontré par quiconque d'entre nous. Nous pouvons compter sur un animateur chevronné, mais sommes à la recherche d'un local muni du Wifi.

Pour l'informatique, la personne à contacter est Roger Courtois, au 010 / 22 54 81 après 18h.

Anne Barniche

anjpbar@gmail.com

010 / 41 68 39 – 0486 / 25 02 46

Activités artistiques

Chers artistes

Tout d'abord, pour les nouveaux inscrits, je vous souhaite la bienvenue. L'heure de la rentrée a sonné depuis le 1er septembre. Certains profitent encore de quelques jours de vacances mais pensent quand même à reprendre bientôt leurs pinceaux, aquarelles, crayons, aiguilles à tricoter, etc...

Il n'y a pas de problèmes particuliers dans les ateliers artistiques, qui sont actuellement au nombre de 17.

- Pour l'atelier Peinture-Pastel, nous avons finalement pu le conserver puisque Mary, à son grand soulagement, a obtenu un nombre suffisant d'inscriptions.
- Vu le nombre croissant d'inscriptions, Marie-Rose Moyson a accepté d'animer un second atelier de scrapbooking.
- En ce qui concerne l'atelier photo, trop d'absentéisme nous ont obligés à revenir à la formule initiale, c'est-à-dire 1 atelier.

- J'ai ENFIN trouvé un professeur pour les démonstrations d'aquarelle du mardi et du vendredi. Il s'agit de Marie-Bernadette Beguin. Les premiers échos que j'ai reçus des deux ateliers sont très élogieux.
- C'est à l'atelier d'Art floral qu'il y a le plus de changement.

Tout d'abord, Andrée Geoffroy a exprimé son désir de ne plus animer cet atelier. Je tiens ici à la remercier pour son dévouement pendant ces nombreuses années d'activités.

Depuis septembre, l'Art floral se compose dorénavant de 4 ateliers, 2 sont animés comme les années précédentes par Jeanine Grandjean, et 2 par une nouvelle animatrice, Marie-Hélène Nannetti. Ils sont supervisés par le professeur Marie-Christine Misonne. Les deux animatrices et le professeur ont décidé d'exécuter ensemble les mêmes projets.

Bienvenue à Marie-Hélène dans sa nouvelle fonction.

Annick Anthoon
Vice-présidente des activités artistiques

4-DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE

Toutes les données et modifications relatives à la vie de notre mouvement, annoncées dans la MacaZ n°43, ont été apportées dès le 21 août. S'y retrouvent aussi, comme habituellement, de nombreuses photos reçues de divers côtés, notamment sur la visite de notre capitale wallonne et

de sa citadelle, ou encore d'une sortie Art Floral à Alden-Biesen.

Merci pour votre collaboration à **notre site**.
Roland Malchaire

5-NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Nous avons appris le décès, survenu cet été, de l'épouse de Daniel Pensis, un de nos fervents pongistes.

Nous regrettons également de devoir vous informer du décès de Jean-Claude Durand, le mari de Michèle Lizin qui participe à l'aquagym.

Nous vous annonçons aussi le décès d'Emile Bernaers, l'époux de Denise Patouraux, une participante à la gym douce et à la balade.

Le comité et tous les membres qui connaissent Daniel, Michèle et Denise, leur présentent leurs plus sincères condoléances.

6-PETITE ENQUÊTE A PROPOS DE MACAZ (à découper) Octobre – Décembre 2015

Je reçois MacaZ par e-mail | J'utilise internet oui | Je suis membre Enéo-UCP depuis ans
 par la poste | non

Mon MacaZ est lu par moi uniquement
 par moi et au moins une autre personne

Je vais sur le site d'Enéo Au moins 1 fois par mois Parfois Jamais

Je lis	Le sommaire de MacaZ	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Le mot du Président	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Les propositions de visites	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Les nouvelles des activités sportives	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Les nouvelles des activités artistiques	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Les nouvelles des activités culturelles	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Du nouveau sur www.eneowg.be	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Nouvelles des membres	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Les articles de l'atelier Écritures	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Bénévolat de membres hors Enéo	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Divers	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Pour rire	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais
	Dates à retenir	<input type="checkbox"/> Toujours	<input type="checkbox"/> Parfois	<input type="checkbox"/> Jamais

Je participe aux activités d'Enéo suivantes :

.....

.....

Ce qui me plaît et ce qui me déplaît dans MacaZ :

.....

.....

Ce que je souhaite à l'avenir dans MacaZ :

.....

.....

Autre commentaire :

.....

Suite au verso.

C'est rempli ? Faites parvenir à Jean-Marie Beguin magazinfo@gmail.com

7-BÉNÉVOLAT DE NOS MEMBRES HORS ENÉO

Mon bénévolat à Wavre-Solidarité

Connaissez-vous Wavre-Solidarité ?

A Wavre et aux alentours, des centaines de personnes et de ménages n'ont pas de quoi payer leurs factures d'hôpital, d'eau-gaz-électricité, de frais scolaires, ou d'acheter de quoi manger tout simplement.

Et alors ? ... Et alors ? ... Zorro est arrivé ?

On n'est pas dans un film ! Mais Wavre-Solidarité existe bel et bien, et ce n'est pas du cinéma ! Nous sommes tous des bénévoles, et notre but est d'aider un maximum de personnes démunies ou en difficultés pour différentes raisons.

Au début, nous établissons un dossier par personne ou par famille. Ensuite, nous demandons leurs revenus (salaire, chômage, mutuelle, RIS, etc), puis leurs dépenses fixes (loyer, eau, téléphone, chauffage, dettes, etc). Après, nous faisons la balance entre les revenus et les dépenses fixes, et ainsi nous pouvons voir ce qui leur reste pour le mois.

Nos aides sont :

- d'abord savoir les écouter ;
- ensuite cerner les problèmes de factures impayées ; nous assurons des petits dépannages en argent quand c'est urgent ;
- point principal : le colis alimentaire qui est distribué chaque mois.

Les aides alimentaires viennent d'organismes comme la Banque Alimentaire, le Fonds Européen d'Aide aux plus Démunis, mais aussi de Wavre-Solidarité même qui complète chaque mois par des achats en grande surface. Ces aides alimentaires bénéficient à plus ou moins 600 personnes dans le grand Wavre et à Incourt. Nous apportons aussi les colis à domicile aux personnes âgées, handicapées ou à mobilité réduite, c'est à dire tous ceux qui, pour une bonne raison, ne peuvent pas se déplacer.

Chaque année, nous faisons appel à la solidarité des habitants de Wavre et alentours en leur

proposant de participer à notre traditionnel concert de Noël, grâce à la collaboration de plusieurs chorales de Wavre et environs. Nous avons également bénéficié d'un héritage.

Nos coordonnées : 23 Place de la Cure à Wavre ;
010 / 23 49 82
Montserrat TORRES-VILA, bénévole

Art Récup dans ma commune

Depuis début septembre, je participe dans ma commune de Mont-Saint-Guibert, à un atelier « **Art Récup** ».

Tous les lundis, nous sommes quelques bénévoles qui s'y rendent, chacune selon ses disponibilités, pour coudre, broder, créer divers objets d'artisanat, le tout en utilisant uniquement du **matériel de récupération** (tissus, boutons, laines...). Et cela dans une ambiance très conviviale.

Les réalisations sont exposées dans une pièce de la maison, accessible aux visiteurs, et peuvent également être achetées lors de marchés de Noël.

Le bénéfice des ventes est destiné à financer des projets soutenus par l'asbl « **Espérance Revivre au Congo** » dans le sud Kivu (Maternité, Centre de santé, briqueterie, riziculture ...).

Annick Anthoon



Un poème très dur mais tellement VRAI

Lorsque ce vieil homme est décédé dans l'aile gériatrique d'une maison de retraite d'une petite ville australienne, tout le monde a cru qu'il ne laissait rien de valeur derrière lui.

Mais lorsque les infirmières ont fait la liste de ses maigres possessions, elles ont découvert ce poème. Sa nature et sa qualité étaient telles que le personnel de la maison de retraite en a fait des photocopies, et qu'il a été distribué à tous les employés de l'hospice.

Une infirmière a même emmené une copie du poème à Melbourne. Depuis, l'unique titre de gloire du vieil homme a été publié dans les éditions de Noël de nombreux magazines australiens, ainsi que dans des magazines traitant de la santé mentale. Ce poème simple mais éloquent a même été transformé en diaporama.

Et ce vieil homme, qui n'avait rien de plus à offrir au monde, est désormais l'auteur de ce poème "anonyme" qui connaît un grand succès sur le web.

Vieil homme grincheux.

Que voyez-vous, infirmières ? Que voyez-vous ?
À quoi pensez-vous . . . lorsque vous me regardez ?
À un vieil homme grincheux, pas très sage,
aux habitudes hésitantes et au regard perdu dans le lointain ?
Qui bave en mangeant et ne répond jamais aux questions.
Qui, lorsque vous criez . . . "J'aimerais que vous fassiez un effort !"
Semble ne pas réagir du tout . . . à toutes ces choses que vous faites.
Un homme qui perd toujours une chaussette ou une chaussure ?
Qui, en résistant parfois vous laisse faire ce que vous voulez,
pour le nourrir et le baigner . . . et pour remplir ces longues journées ?
Est-ce que c'est à cela que vous pensez ? . . Est-ce que c'est ce que vous voyez ?

Alors ouvrez les yeux, infirmières. Car vous ne me voyez pas.
Je vais vous dire qui je suis Alors que je suis assis ici,
alors que je vous obéis, alors que je mange ce que vous me donnez.
Je suis un enfant de dix ans . . . J'ai un père, une mère,
des frères et des sœurs qui tous s'aiment beaucoup.
Je suis un garçon de 16 ans vif et motivé,
qui n'a qu'un espoir : rencontrer au plus vite celle qu'il aimera.
Je suis un futur marié de vingt ans au cœur palpitant.
Je peine à me souvenir des vœux que j'ai promis d'honorer.
Maintenant âgé de 25 ans j'ai désormais des enfants.
qui ont besoin de mes conseils . . . et d'un foyer heureux et sûr.
À 30 ans, mes enfants grandissent vite,
unis comme les doigts d'une main . . . par des liens qui devraient être durables.
À 40 ans, mes jeunes fils . . . sont devenus grands et sont partis,
mais ma femme est toujours à mes côtés . . pour voir que je ne leur en veux pas.
À 50 ans, à nouveau, des bébés jouent autour de moi,
À nouveau, il y a des enfants à la maison Ma bien-aimée et moi.
Le pire n'est plus à venir, il est déjà là Ma femme n'est plus.
Je me tourne vers le futur Je tremble de peur.
Car tous mes enfants ont désormais leurs propres petits.
Et je pense au temps qui passe . . . et à tout l'amour que j'ai reçu.

Je suis désormais un vieillard et la nature est particulièrement cruelle.

La vieillesse est une mauvaise blague qui nous fait paraître stupides.
Le corps s'écroule La grâce et la vigueur disparaissent.
Il ne reste plus qu'une pierre . . . là où autrefois j'avais un cœur.
Mais au fond de cette vieille carcasse . il reste un jeune homme, tapi dans l'ombre,
et de temps en temps mon cœur épuisé s'emballe
lorsque je me souviens de tous les moments joyeux
Je me souviens aussi des moments douloureux.
Et j'aime et je vis de nouveau ma vie.
Je repense à toutes ces années, bien trop peu nombreuses . . . bien trop vite parties.
Et j'accepte ce triste état de fait . . . Rien ne dure éternellement.

Ouvrez donc les yeux Ouvrez les yeux, et regardez bien.
Je ne suis pas un vieil homme grincheux .
Regardez de plus près et admirez MOI !!

9-POUR EN RIRE ET EN SOURIRE

Divorce

Un couple se déchire au cours d'un jugement pour divorce.
La femme et le mari se disputent la garde de leur enfant unique.

La maman, très émue, prend la parole :
- Votre Honneur... Ce petit garçon a été conçu en moi... Il est sorti de mon ventre... Il est de ma chair...
Je mérite de le garder !

Le juge, ému par cette défense et presque convaincu, laisse la parole au mari.

Le mari se lève, regarde le juge dans les yeux et dit :

- Votre Honneur, je ne ferai pas de longues phrases...je n'aurai qu'une question : Dans le couloir du tribunal, quand vous introduisez une pièce dans le distributeur de boissons, la canette de soda qui en sort est à vous ou à la machine ?

10-COMITÉ DE GESTION : RAPPEL DE SA COMPOSITION ET DES COORDONNÉES

Président : Roger COURTOIS - 010 / 22 54 81 - roger.courtois@laposte.net
Vice-Président Sports : Baudouin ECTORS - 0476 / 48 47 37 - eneo-sports-wavre1@hotmail.be
Vice-Présidente Arts : Annick ANTHOON - 0499 / 19 20 05 -010/65 73 37 - annick.anthoon1@skynet.be
Vice-Présidente Culture : Anne BARNICHE - 010 / 41 68 39 - anjpbar@brutele.be
Trésorier : Albert DESSY : 02 / 654 23 49 - albertdessy@base.be
Secrétaire : Marc ROOSE - 010 / 65 84 05 - secreneowg@yahoo.fr
Assistant pour les Relations extérieures : Victor MAILLEUX - 010 / 22 66 65 - vicmail@skynet.be
Responsables des Festivités : Simone RASQUART - 010 / 22 52 71 - rasquartsimone@yahoo.fr et
Jeanine GRANDJEAN - 010 / 22 35 32 - jeanine.grandjean@yahoo.fr

D'autres personnes exercent des fonctions dites "de support", sans être membres du comité de gestion :
Direction de l'Assemblée Générale : Annik DE RONGE - 010 / 45 04 68 - annik.deronge@gmail.com
Éditeur Responsable de Maca Z : Jean-Marie BEGUIN - 010 / 45 04 68 - jmblln@yahoo.fr
Mise en page, impression et expédition de Maca Z : Myriam BRAYE et Roger VERBEKE - 010 / 65 56 17 - mbverbeke@gmail.com
Webmaster : Roland MALCHAIRE - 010 / 22 35 32 - roland.malchaire@yahoo.fr
Contact presse : Willi HERMANN - 010 / 65 73 37 - willi.hermann1@gmail.com

DATES À RETENIR

Mardi 24 novembre à 17 h	Début des réservations par téléphone pour le dîner des volontaires (voir page 5)
Mardi 8 décembre 2015	Dîner des volontaires à partir de 12 h 30, salle Jules Collette, 96 rue des Combattants à Bierges
Lundi 14 décembre 2015	Remise des certificats médicaux au C.S. de Limal de 16 à 18h
Vendredi 18 décembre 2015	Visite à Liège et à Maastricht
Vendredi 15 janvier 2016	Visite du Parlement belge et de Bruxelles
Lundi 18 janvier 2016	Conférence débat à propos du mal de dos
Mardi 22 mars 2016	Dîner des sportifs et culturels
Mardi 28 juin 2016	Visite de Versailles

Prochain Maca Z (n° 45) : Mars - Mai 2016 Il paraîtra fin février 2016

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 (secreneowg@yahoo.fr), à raison d'un seul e-mail par adresse.

Le site d'Énéo-Wavre-Grez-Doiceau : 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