



MacaZ



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

N°48 Décembre 2016 - Février 2017



Sommaire

Le mot du Président 3

1. L'actualité

L'assemblée générale du 27 septembre 2016..... 3

Suite des festivités du 30^{ième} anniversaire 4

2. Nos propositions pour le trimestre

Excursion à Bruxelles 5

Diner des sportifs et culturels 6

3. Nouvelles des activités

Activités sportives..... 6

a) Marche sportive 6

b) Formation Marche Nordique..... 7

c) Aquabike 7

d) Aquagym 7

e) Tennis de table 7

f) Le programme Viactive..... 8

g) Pétanque 8

h) Gymnastique Pilates 9

i) Le certificat médical..... 9

Activités culturelles

a) Informatique 8

b) Conférence : l'arthrose, ses causes
et ses remèdes 10

c) Jeux de société 10

d) Promenades découverte nature 10

Activités artistiques

a) Notre bilan 11

b) Appel à candidature 11

4. Du nouveau sur www.eneowg.be 12

5. Nouvelles de nos membres 12

6. Divers 12

7. Pour en rire et en sourire 13

LE MOT DU PRÉSIDENT

Bien chers membres,

Le dîner du 30^{ième} anniversaire du 06 décembre, mettant à l'honneur les « ANCIENS », le cocktail-dinatoire en janvier, voilà deux événements marquant l'un la fin d'une année et l'autre le début d'une nouvelle et cela parce que, vous, chers membres, toujours jeunes et moins jeunes, VOUS LE VALEZ VRAIMENT.

Il y a l'Euro-Million et Énéo..., l'un et l'autre font des heureux, mais croyez-moi, avec Énéo et ses multiples activités que vous « adorez », vous

gagnez à coup sûr,... alors que... !

Ensemble, nous suivons le bon chemin agrémenté de convivialité, d'échanges, de retrouvailles hebdomadaires, bref d'un BONHEUR PARTAGÉ ; celui que le comité de gestion vous souhaite de retrouver le plus souvent possible avec votre famille, vos amis, vos connaissances tout au long de cette année 2017.

Roger Courtois
Président Énéo Wavre – Grez-Doiceau

Bonne Année



2017

1. L'ACTUALITÉ

L'assemblée générale du 27 septembre 2016

Sous la houlette d'Annik De Rongé qui menait les débats, Roger Courtois, notre Président, a adressé un mot de bienvenue à l'assemblée ... peu nombreuse. Mais où sont donc les membres qui

participent ?

Notre précieux secrétaire, Marc Roose, nous a montré l'évolution de notre groupement local qui avait atteint ce jour-là le nombre de **1023 membres** inscrits, soit 13% de plus que l'an dernier. Ceux-ci sont répartis en 1244 activités sportives (+11.7%), 237 activités culturelles (+41%

surtout dû aux balades découverte-nature) et 272 activités artistiques (statu quo) !

Notre tout aussi précieux trésorier, Albert Dessy, nous a dressé un bilan de l'année en soulignant la baisse souhaitée de notre bas de laine. Dans ce dernier, un placement avait subi une baisse importante mais pas inquiétante. Le bilan soulignait aussi les activités en équilibre, en bénéfice ou en perte. L'an prochain, une hausse de 5% est à prévoir sur la plupart des minervals.

N'ayant pas enregistré de candidatures, et vu leur accord de prolonger, **les mandats d'Albert Dessy – trésorier, et de Baudouin Ectors – vice-président des Sports, ont été reconduits** pour les quatre prochaines années.

Denis Lefèvre, secrétaire régional d'Énéo-Brabant-Wallon, nous a adressé un petit mot de félicitations, mais aussi de réflexion sur notre avenir et sur les conditions actuelles d'accueil, en apprenant à dépasser nos a priori.

In fine, Roger Courtois et Annik De Rongé ont clôturé l'assemblée générale en nous invitant au verre de l'amitié, accompagné de magnifiques sandwiches que nos deux fées, Jeanine Grandjean et Simone Rasquart, ainsi que toute leur équipe de bénévoles, nous avaient préparés.

Alors, l'année prochaine, venez nombreux et bonne saison 2016-2017 !
Le Comité.

Suite des festivités du 30^{ième} anniversaire



Le dîner du 6 décembre a été organisé pour mettre à l'honneur tout particulièrement les plus anciens membres de l'UCP devenue Énéo (voir le Maca Z n° 47) ainsi que les animateurs.

En complément à ce dîner dont le nombre de personnes était limité, le comité de gestion organisera à la salle « JULES COLLETTE »

le jeudi 19 janvier 2017 à 11h30

un **cocktail dînatoire** auquel
sont cordialement invités

**LES MEMBRES N'AYANT PAS PARTICIPE AU
DÎNER DU 06 DÉCEMBRE.**

Participation : la somme de **5 € / membre** - 15 € / conjoint non membre
au compte habituel d'Énéo (voir dernière page de ce numéro) en mentionnant son nom, son prénom suivi du code : **COCK**.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU PLUS TARD LE
09 JANVIER** auprès de
Jeanine Grandjean Tél 010 22 35 32 – Simone
Rasquart – 010 22 52 71

En ce qui concerne les inscriptions pour ce cocktail, ouverture des inscriptions le **15 décembre 2016**.

Pour cause de sécurité, le nombre de participant(e)s sera limité à 350 personnes.
Roger Courtois

2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

Excursion à Bruxelles

Le jeudi **12 janvier 2017**, **visite des égouts de Bruxelles** et découverte du Bruxelles moyenâgeux.

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

Le réseau des égouts sous le territoire de **Bruxelles** compte près de 400 km de ramifications souterraines, qui englobent chaque jour des milliers de mètres cubes d'eaux usées



Le musée vous propose de vivre un voyage insolite dans ce que Bruxelles a de plus caché et aussi de plus nécessaire à son fonctionnement.

Ce musée raconte quand, pourquoi et comment les égouts furent construits, mais aussi le travail des hommes dans ce monde souterrain qui exploite le cycle de l'eau en ville.

Nous parlerons du voûtement de la Senne au 19^{ème} siècle. Nous nous baladerons le long de ce cours d'eau en souterrain, nous visiterons un collecteur d'égouts et nous recevrons des explications sur le fonctionnement des stations d'épuration des eaux usées.

Les rats sont très calmes, vous ne les verrez quasiment pas !!!

Rassurez-vous, il n'y en a pas et vous ne serez incommodés par aucune odeur.

Nous reprendrons le car qui nous déposera près de la place St Géry où se trouvaient d'anciens

quais de chargement. Nous évoquerons la Senne. Aujourd'hui, elle a été détournée.

De là, nous nous rendrons à pied au restaurant, le Grand Café, boulevard Anspach (entrée, plat, dessert et une boisson).

L'après-midi, visite de l'**Hôtel de ville**; c'est un chef-d'œuvre de l'architecture civile gothique du XV^{ème} siècle. A l'intérieur, différents styles s'y côtoient. Dans ce bâtiment, deux anciennes salles d'apparat ont été réaménagées au XIX^{ème} siècle : l'actuelle salle des mariages et la salle gothique, qui a conservé son rôle de lieu de réceptions officielles. Les autres locaux abritent les cabinets des différents échevins. Nous verrons aussi la magnifique salle du Conseil Communal.



Des commentaires seront dits Grand-Place. C'est l'endroit central de Bruxelles. Elle est considérée comme une des plus belles du monde. Elle est bordée par les maisons de corporations, la Maison du Roi et l'Hôtel de ville.

Elle a été inscrite en 1998 sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco.

Nous rejoindrons le car par le Boulevard Pachéco et la Cathédrale Saint Michel et Gudule.

Nous verrons ensuite la Porte de Hal (deuxième enceinte de Bruxelles). Des commentaires seront faits dans le car. Anne, notre guide, nous quittera à cet endroit.

Retour vers Wavre. Un arrêt est prévu en cours de route pour boire un petit verre tous ensemble.

Le **prix** de cette excursion est de **50 €** à verser sur le compte d'Enéo (voir dernière page de ce numéro) avec, dans la communication : **BRU**, votre nom et - TRÈS IMPORTANT - le numéro de votre GSM.

Celui-ci m'est utile au cas où vous ne seriez pas au départ. Je peux alors vous téléphoner et le car attend quelques minutes.

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

ATTENTION. Vous ne serez inscrit que si vous téléphonez, le soir, au 010 40 17 34 (ne vous étonnez pas, le message du répondeur est en anglais mais vous êtes au bon endroit pour m'atteindre) 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.

Dîner des sportifs et des culturels

Comme l'an passé, nous espérons vous voir nombreux à notre dîner annuel festif et regroupant nos différents groupes sportifs et culturels.

La solution de l'an passé (au Méga Grill de Gastuche) ayant rencontré un grand « satisfecit » de ceux qui y participaient, nous renouvelerons donc cette formule.

Mais réservez déjà la date du **23 mars 2017** et préparez vos tables. Les détails pratiques viendront en dernière minute dans notre prochain numéro.

3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS

Activités sportives

a) Marche sportive

Le groupe « Marche sportive » était en balade à la mer le 7 septembre dernier

- 8h en gare d'Ottignies aucun retardataire, les 20 participants sont présents !
Un trajet de près de 2h30' nous attend les places sont réservées et la bonne humeur est au rendez-vous.
- Arrivée à Ostende à 10h53' : un soleil généreux nous accueille !
Pour rejoindre le point de départ de la balade, nous prenons le bac – une mini-croisière bien agréable ! – et bientôt, nous entamons les 13 km entre mer et dunes. Un paysage magnifique ! Chapeaux et crème solaire sont fortement recommandés !
A chacun(e) son endroit pour marcher : pieds nus dans l'eau ou en bottines sur le sable dur ! Bien qu'une brise légère nous caresse le visage, se désaltérer fréquemment est indispensable.
- 12h30', pause pique-nique en terrasse dans les dunes. Un moment de repos bien apprécié !

- 13h15', après avoir repris des forces, nous continuons notre marche vers De Haan, charmante station balnéaire à l'architecture typique des années 1900.

Sa digue, très animée, nous permet de flâner ou de nous reposer sur un banctout en savourant une crème glacée « maison ».

De Haan, c'est aussi un espace naturel de bois et de dunes. Nous voulons le découvrir et à 14h30', en route pour un parcours de 4,5 km dans les « Duinbossen ». Nous sommes enivrés par l'odeur des pins.

- 16h30', il faut penser à rentrer le tram de la côte nous ramène à Ostende où le train nous attend !
- 19h46', arrivée en gare d'Ottignies heureux d'avoir marché ensemble, d'avoir pu partager de bons moments et mieux nous connaître peut-être

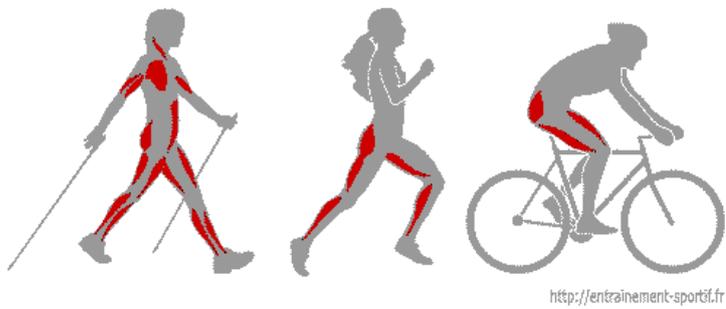
Merci à nos cinq guides – Nicole, Geneviève, Monique, Jean et Marcel – pour ce programme qui nous a fait découvrir une côte belge encore sauvage et une station balnéaire bien sympathique !

Et pourquoi ne pas remettre cela l'année prochaine ?

Pour le groupe « marche sportive »
Rose-Marie GENIN – animatrice

b) Marche nordique : seule formation de l'année 2017

Muscles actifs en marche nordique, en jogging et en vélo



La marche nordique nécessite une formation pour la bonne coordination des mouvements.

Ce sport, tout en sollicitant environ 90 % de nos muscles, augmente la performance physique (mobilité et coordination) et aide à lutter contre différentes maladies.

Les formations se font au cours de 6 vendredis, respectivement les 10, 17, 24 et 31 mars 2017, ainsi que les 21 et 28 avril 2017, au parc de Beumont, Rue de Wavre à Bierges. Elles sont données par notre professeur, Véronique Chapelle, kiné agréée par la fédération belge de marche nordique.

Vu le succès, nous avons décidé de vous proposer 2 séances de +/- 12 personnes par journée de formation, respectivement de 9h30 à 11h00 et de 11h00 à 12h30. Rendez-vous sur le parking 10 minutes avant le cours.

Pour cette nouvelle formation, vu le nombre limité de places et les réservations existantes, il est essentiel de contacter l'animateur avant de payer le minerval afin de vous assurer qu'il reste encore des places.

Après acceptation de votre réservation, il faudra verser au plus tôt 30 € au compte d'ÉNEO Wavre-Grez-Doiceau (voir dernière page de ce numéro) avec la communication : FNOR2017 + nom et prénom du participant (nom de jeune fille pour les

femmes mariées). Si vous n'êtes pas encore membre d'Énéo Wavre, il faudra également payer une cotisation de 14 €. (ou 6 € pour les membres d'un autre club ÉNEO).

Le minerval couvre, outre la formation, la mise à disposition des bâtons durant celle-ci et la poursuite de l'activité jusqu'en août 2017.

Donc inutile de se procurer des bâtons avant la formation, ce qui vous évitera éventuellement de faire un mauvais choix.

Après la formation, les promenades se font le jeudi (+ courtes) ou le vendredi matin de 10 h à 12 h. Il y a possibilité de covoiturage.

Pour toute information complémentaire ou inscription, contactez au plus tôt André Mertens, au 010 / 41.32.95 ou par mail à « mertensa@hotmail.be ».

c) Aquabike

Les 4 cours sont complets.

De l'avis général, c'est une activité super chouette. Sébastien, notre moniteur, prend en compte les difficultés ou « les petits bobos » de chacun, et adapte les exercices afin que chacun y trouve son plaisir et ne se fasse pas mal.

Christiane Villers

d) Aquagym

Tout est ok. Les 10 cours sont complets, et une liste d'attente est ouverte. Il reste 7 places sur celle-ci.

Ouvrira-t-on un 11^{ème} cours en 2017 ? Peut-être... Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez me contacter au 010 / 65 84 05

Christiane Villers

e) Tennis de table – épopée d'automne 2016

Trois mousquetaires ont défendu les couleurs de Wavre/Grez-Doiceau au prestigieux tournoi de Braine-l'Alleud ce 6 octobre et ont tenu les positions suivantes :

- 1/2 finale Masters Dames et 1/8 f, Consolante Hommes par Christiane Villers

- 1/8 f, Consolante Hommes par Daniel Georges
- 1/16 f, Masters Hommes par Léon Lenglois

Douze jours plus tard, ils étaient quatre à Enéo Châtelet pour le tournoi de Doubles, mais ils ont un peu failli par rapport à l'an dernier :

- la paire Daniel Georges – Alain Daoust qui avait remporté la Consolante 2015, s'est inclinée en finale
- idem pour la paire Christiane Villers – Léon Lenglois, vainqueurs des Masters en 2015, ils finissent 2^{èmes} .

Quoi qu'il en soit, les mousquetaires ont apprécié la convivialité des organisateurs et se sont bien amusés. Un regret, celui de ne pas être plus nombreux à Wavre/Grez-Doiceau à participer à ces rencontres. Gagner c'est bien, et nous n'y renoncerons pas, mais le principal c'est bien d'être ensemble lors de ces journées et de connaître le même sentiment partagé par les groupes Enéo des autres villes.

Léon Lenglois, animateur tennis de table à Grez

f) Le programme viactive

Vous avez envie de vous (re)mettre en route ?
Ou de vous maintenir en forme tout simplement ?
Alors, Viactive est fait pour vous.
Venez vous faire plaisir (car on rit beaucoup !)
Venez essayer, vous serez convaincus ! ...
Venez bouger avec nous ...

BOUGER EST UNE QUESTION DE SANTÉ !

Arrivé du Canada, Viactive s'adresse aux aînés du mouvement des ... Aînés.

Ses objectifs et ses bienfaits, axés sur la santé :

- **Démystifie** la pratique de l'activité physique
- **Combat** le phénomène de vieillissement
- Amène les Aînés à **maintenir** et/ou à améliorer leur **autonomie** fonctionnelle et sociale
- Favorise les rencontres enrichissantes
- Incite les Aînés à **passer à l'action** afin

d'acquérir l'habitude d'une pratique saine de l'activité physique.

- Les amène à **prendre en mains leur santé** par cette **pratique régulière**.
- Augmente la force musculaire et donc **favorise l'équilibre**, la coordination, les réflexes, la souplesse ...
- Améliore **circulation sanguine et ventilation pulmonaire**
- Et agit encore dans bien d'autres domaines.

Bien sûr, à elle seule, Viactive ne contribue pas à tout ça, mais peut constituer un élément **déclencheur** susceptible de contribuer à tous ces effets.

Qui l'anime ?

Des aînés volontaires, formés par la Commission Technique d'énéoSport, qui en assure aussi le suivi.

Nous suivons des formations plusieurs fois par an.

Comment ?

Tout se passe **debout ou assis sur chaise, et en musique** adaptée au rythme des exercices.

Musiques entraînantes, musiques du Monde, chanson française, ...

Des foulards et autres **accessoires** sont utilisés.

Chacun-e travaille **selon ses possibilités**, dans la bonne humeur et sous l'œil bienveillant des animatrices.

Prix : 60€ pour toute l'année (36 séances).

Responsable :

Marie-Eve De Keyzer - Tél. 010 454 332 – GSM 0473 / 26 28 37

g) Pétanque

Chers Boulistes,

J'ai décidé d'arrêter d'animer la Pétanque ENEO à **partir du 7 décembre 2016.**

Cela fait plus de 4 années que je vous accompagne dans votre "sport" favori, presque tous les mardis après-midi. Je trouve qu'un autre membre de la troupe devrait prendre le relais et

me permettre ainsi de reprendre mon "indépendance" de retraité très occupé.

Victor Mailleux, qui m'a gentiment remplacé dans le passé quand j'étais absent, est d'accord de devenir le nouvel animateur de la pétanque, mais **il a besoin d'avoir un assistant** pour organiser la quatrième mêlée de tous les mardis après-midi, et de le remplacer entièrement lors de ses absences. Je demande donc à celui ou celle qui est prêt(e) à devenir son assistant, de nous le faire savoir pour la mi-novembre afin d'en informer le comité d'Énéo Wavre.

J'espère que vous accepterez ma décision avec compréhension.

Amitiés

Freddy Matagne

h) Gymnastique Pilates

Quelques places sont disponibles suite à des désistements.

De l'avis de plusieurs, ce n'est pas si facile mais cela fait du bien ...

Si vous êtes intéressé(e), contactez les animatrices

- À Limal : Jacqueline Pinchart – 0487 / 88 86 33 - jacqueline.pinchart@gmail.com
- À Grez
Tinou Wiard 0476/716342
tinouwiard25@gmail.com pour le cours de 9h30 (PILB)
Christiane Dubois – 0497/083783
nanoudubois48@gmail.com pour le cours de 10h30 (PILC)°

Merci aux deux nouvelles candidates (DUBOIS Christiane et WIARD Tinou) qui se proposent à remplacer Anne Barniche. Merci à Anne d'avoir assuré l'intérim !

i) Certificat médical

Le certificat doit nous être remis via votre animateur/trice avant le 15 décembre.

Utilisez le formulaire adéquat pour le faire valider par votre médecin.

De même, si vous souhaitez demander une intervention de votre mutuelle, COMPLETEZ le entièrement :

Mouvement = Cercle Énéo Sport Wavre-Grez
Adresse = 15 avenue Jean Hermant – 1330 Rixensart

Paiement = la somme totale de ce que vous avez payé pour votre cotisation et minerval(s) de votre/vos activité(s) mentionnée(s).

Date = retrouvez dans vos extraits la date de votre virement

Nous insistons de bien vouloir le compléter, et n'oubliez pas votre vignette. Nous sommes environ 800 sportifs et comprenez que ce n'est pas possible pour nous de confirmer un document incomplet ! L'animateur peut vous aider si nécessaire.

Une **permanence** sera organisée pour les animateurs le lundi **19 décembre** au Centre Sportif de Limal de 16h à 18h. Si vous n'avez pas transmis votre certificat médical à votre animateur, venez le déposer le 19 décembre.

Merci de votre compréhension.

Marc Roose, secrétaire du comité de gestion.

Activités culturelles

a) Informatique

Rappel des possibilités

1- Cours d'informatique

En partenariat avec l'EPN (Espace Public Numérique) de Wavre, 7 avenue Henri Lepage – 1300 Wavre, le jeudi de 15 à 17h – heures réservées en priorité aux membres d'Énéo.

La session commencée en septembre est complète, mais vu la demande il est possible qu'une nouvelle session puisse être proposée à nos membres dans le courant du mois de janvier (heure à déterminer).

Le minerval de 3 € est à verser au compte d'Énéo (voir dernière page de ce numéro) en indiquant votre nom, votre prénom et le code INFO 1 B, quel que soit le nombre de modules suivis.

Intéressé ? Téléphonez à Courtois Roger après le 15 décembre au 010 / 22 54 81, de préférence après 18h.

2- Atelier informatique ou comment résoudre

vos difficultés

Vous avez un problème informatique? Venez au Centre Sportif de Limal un mardi par mois à la salle de réunion au 1er étage, de **11 à 12h30** aux dates suivantes : 13 déc. , 17 janv. ; 14 fév. ; 14 mars ; 25 avril.

Intéressé ? Contactez Monsieur J.P. MITSCH au 0475 / 38 29 16 (pour les modalités, voir le MacaZ précédent, le n° 47).

Autre possibilité :

Si vous préférez résoudre ce problème en dehors de l'Atelier Informatique, Monsieur MITSCH se propose de vous aider personnellement, soit à votre domicile, soit chez lui.

Intéressé ? Contactez-le au 0475 / 38 29 16

Cette possibilité s'apparente donc à un « cours particulier ».

Le minerval est de **5 €** à verser sur le compte d'Énéo (voir dernière page de ce numéro) en indiquant votre nom, votre prénom et le code **INFO 2**

Roger Courtois

b)Conférence : l'arthrose, ses causes et ses remèdes

le jeudi 9 février 2017

Par Didier HENNE Kinésithérapeute

L'arthrose est une maladie rhumatismale de type dégénératif.

À partir de la cinquantaine, elle touche largement nos populations, et cela à des degrés divers.

La dégradation, généralement progressive, du cartilage articulaire peut entraîner des douleurs, des raideurs et une perte de fonctionnalité qui peut, parfois, nécessiter la pose d'une prothèse articulaire, lorsque les traitements conservateurs ne suffisent plus à juguler la symptomatologie.

Au cours de cet exposé, outre les causes et les facteurs favorisants de l'arthrose, nous évoquerons aussi, les différents traitements possibles, ainsi que les attitudes préventives à avoir face à cette atteinte.

Cette conférence se tiendra le jeudi 9 février 2017 à **14 h**, dans la **salle de l'Herbatte**, chaussée de

l'Herbatte 85 à Wavre.

Je vous invite à vous inscrire au plus tard le jeudi 2 février, en versant la somme de **4 €** par participant au compte de Eneo Wavre-Grez (coordonnées bancaires en dernière page) en indiquant le nom du participant et le code **ARTH**.

Après la conférence, un goûter sera offert et permettra ainsi de prolonger les questions/réponses. Je crois que c'est un sujet qui intéressera beaucoup d'entre nous, je vous y attend donc nombreux.

Anne Barniche, Vice-Présidente des Activités Culturelles –

010 / 41 68 39 et 0486 / 25 02 46 – anjpbar@gmail.com

c)Jeux de société

Monique Six a organisé, de main de maître, le dîner annuel des Jeux de Société au Centre Sportif de Grez le 20 octobre. Nous étions 56 participants à déguster un très bon repas et à jouer à divers jeux jusqu'à 18 heures. Une chaleureuse ambiance a régné, comme vous pourrez le constater dans le reportage photos publié dans notre site www.eneowg.be

Un tout grand merci à Monique.

d)Promenades découvertes nature

Près de 70 membres ont participé avec bonheur aux 8 différentes promenades découvertes nature animées par Noël De Keyzer ou Isabelle et Paul Jacquet. Nous devons maintenant patienter jusqu'en mars pour de nouvelles découvertes.

Comme les places sont limitées, si vous désirez continuer cette belle aventure, n'oubliez pas de vous inscrire en payant le minerval pour les anciens et, pour les nouveaux, de vous manifester auprès de Paul Jacquet pour son programme, ou par mail à Anne Barniche pour les sorties avec Noël De Keyzer.

Anne Barniche - mail : anjpbar@gmail.com

Activités artistiques

a) Notre bilan

Quand paraîtra le MacaZ, la plupart parmi vous aurez repris vos activités, aussi bien sportives, culturelles qu'artistiques chez Enéo. Déjà, je vous souhaite une année fructueuse à tous points de vue dans tous les domaines.

Chaque mois d'octobre, et comme le faisait notre regrettée Nelly, j'ai visité tous les ateliers pour me présenter et surtout faire la connaissance des nouveaux membres.

Partout, j'ai été reçue avec gentillesse, de grands sourires et de la bonne humeur, ce dont je vous remercie toutes et tous.

Cette année encore, je constate le travail admirable qu'effectuent les animateurs(trices) et leur dévouement auprès des adhérents.

Ceux-ci progressent encore et toujours dans leur art, si cela est encore possible pour certain(e)s, tellement ce qu'ils (elles) réalisent est magnifique.

Depuis septembre, l'atelier « Écriture » animé par Jacqueline Hennuy fait partie des activités artistiques, et c'est vraiment avec un réel plaisir que j'ai assisté à la séance, écouté les divers textes écrits et lus par leur auteur.

Franchement, si j'avais des dons en écriture, je m'y inscrirais, mais comme cela n'est pas le cas

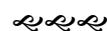
L'atelier « Photo », dirigé de main de maître par le professeur Jean-Pierre Fourneaux, promet encore de très belles photos pour notre future exposition.

Quant aux ateliers « Art floral », dirigés par Jeanine Grandjean, Marie-Hélène Nannetti et Marie-Christine Misonne, les montages que j'ai pu voir sont toujours aussi harmonieux et magnifiques.

Bravo à toutes et tous et bonne continuation.

Comme je n'aurai plus l'occasion de m'adresser à vous avant les fêtes de fin d'année, je vous souhaite tout au long de 2017, une très bonne année, bien sûr, et une bonne santé, naturellement.

Annick Anthoon
Vice-Présidente des Activités artistiques Enéo



*« Elle est vieille,
Elle est toute ridée,
Elle n'a pas été très gaie,
On en a marre de la voir.
En un mot, elle a fait son temps.*

*Vous pensiez à qui, là ?
Moi, je pensais à l'année 2016.
Vive la nouvelle année 2017 ».*

b) Appel à candidature

Après s'être occupé pendant six saisons de l'atelier « photo », Willi Hermann a décidé d'arrêter son activité. Il faudra dès lors désigner un nouvel animateur (ou animatrice).

Bien entendu, il communiquera toutes les informations utiles qu'il a acquises durant ces 6 années au nouveau candidat.

Si vous êtes volontaire pour assumer cette fonction, prenez contact avec moi au 010 / 65 73 37.

Merci d'avance.

Annick Anthoon, Vice-Présidente des Activités artistiques

4. DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE

Une fois de plus, de nombreuses photos ont été postées sur le site. Puis-je rappeler que toutes les photos (correctes !) que je reçois, sont mises en

ligne. Si certaines activités ne sont pas illustrées, ou pas suffisamment selon certains, il suffit de compléter.

Cette fois, grâce aux archives de Filo, une nouvelle série est apparue, comprenant une revue des différentes activités sportives. Vous y apprécierez la concentration des pongistes et des volleyeurs, les études scientifiques des joueurs de pétanque, mais aussi toujours la beauté de la nature dans laquelle évoluent les cyclistes dans leur belle tenue, et les promeneurs sous leurs différentes formes.

Les tableaux des activités permanentes parus dans la MacaZ n° 47 ne sont déjà plus totalement à jour, tant le mouvement évolue, les activités sportives notamment. Par contre, grâce à la collaboration des différents vice-présidents et des animateurs, le site se veut « up to date », c'est à dire « à jour ».

Appel à candidat

Tout finit par arriver. Il ne faut jamais perdre espoir.

La relève est assurée en la personne d'un « jeune retraité », **Bernard Dekimpe**, tout nouveau membre de notre section.

Nous assurerons la transition au moment du prochain MacaZ. Il est bien clair que, de ma part, il ne s'agit pas de me « débarrasser » d'une quelconque corvée, loin de là. Nous avons convenu que, provisoirement, je conserverais le traitement des **photos**, pour ne pas me déconnecter complètement. Donc, pas de changement pour ces gentilles collaboratrices reporters : Christine, Denise, Filo, Jacqueline, Marie-Hélène(ordre alphabétique), pour ne citer que les plus productives. Merci encore à elles.

Petit rappel : il s'agit du **site de notre activité**.

Pour toute réaction : tél 010 / 22 35 32 ou e-mail à roland.malchaire@yahoo.fr

Merci d'avance.

Roland Malchaire

5. NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Notre professeur du cours d'aquarelle, Stéphane Mathieux, nous a quitté le 17 août ; tous ses élèves et ceux qui l'ont côtoyé le regrettent amèrement.

Nous regrettons également de devoir vous informer du décès de Renée Devleeshouwer, à l'âge de 99 ans, survenu le 30 août 2016. Elle était la maman de Viviane PARYS et la belle-mère de Gustave LEBON. Viviane et Gustave participent à la Pétanque.

Le comité et tous les membres qui les connaissent présentent à tous leurs proches leurs plus sincères condoléances.

6. DIVERS

Vieillir en beauté

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur;

Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure;

Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;

Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;

Le garder sain en dedans, beau en dehors.

*Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.*

*Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour;
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-retour;
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.*

Comme c'est joliment dit ! J'ai trouvé ce texte sur internet, sur le blog de Blanche Drevet (<http://mbd89.apln-blog.fr/2014/11/10/vieillir-en-beaute/>).

Il a été écrit par Ghyslaine Delisle, une québécoise née en janvier 1932.

Simone Rasquart

7. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE

Je viens, enfin de comprendre d'où viennent mes bourrelets.

Lorsque je suis sous la douche, pour me savonner, j'utilise souvent du shampooing

Cela évite d'avoir plusieurs produits !

Mais, aujourd'hui, j'ai lu la notice et celle-ci indique :

" Donne plus de volume et d'abondance."

C'est décidé, demain, je prends le liquide-vaisselle, parce que sur le flacon, il est écrit :

" Élimine les graisses, même les plus tenaces ! "

On aurait pu nous le dire plus tôt.



Le père de David s'étonne de ne pas avoir encore reçu le bulletin scolaire de son fils et lui en demande la raison :

- Et ton bulletin il n'est pas encore arrivé?
- Si, si mais je l'ai prêté a Paul pour qu'il fasse peur à son père !



La nouvelle institutrice a envie d'inculquer des notions de psychologie à ses élèves. Elle s'adresse à la classe en ces termes:

- Que celui qui a l'impression d'être stupide par moment se lève !
- Après une bonne dizaine de secondes, Toto se lève... de mauvaise grâce.

L'institutrice:

- Alors comme ça Toto, tu penses que de temps en temps tu peux être stupide ?
- Non m'dame, mais ça me faisait de la peine de vous voir toute seule debout.



Toto dit à son père :

- Papa, j'ai eu zéro parce que je ne savais pas où est le col du fémur !

Le père

- Tu dois réviser ta géographie !



Un homme entre dans une papeterie :

- J'aimerais offrir un beau stylo à ma femme : c'est son anniversaire !
- Oh, c'est bien, dit la vendeuse, vous voulez lui faire une petite surprise ?
- Oh que oui, ce sera même une très grosse surprise : elle s'attend à avoir une BMW..



DATES À RETENIR

Mardi 6 décembre 2016	Dîner festif du 30 ^{ème} anniversaire – Sur invitation
Lundi 19 décembre 2016	Permanence pour la remise des certificats médicaux Centre Sportif de Limal de 16h à 18h
Jeudi 12 janvier 2017	Excursion à Bruxelles
Jeudi 19 janvier 2017	Cocktail dînatoire à 11 h 30 – Salle Jules Collette
Jeudi 9 février 2017	Conférence sur l'arthrose à 14 h – Salle de l'Herbatte
Jeudi 23 mars 2017	Dîner des sportifs et culturels – Méga Grill de Gastuche

Prochain Maca Z (n° 49) : Mars - Mai 2017

Il paraîtra fin février 2017

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