

MacaZ

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

N°50 Juin – Juillet – Août - 2017



Sommaire

Éditorial	3
Le mot du président	3
1. <u>L'actualité</u>	3
Avis de recherche	3
2. <u>Nos propositions pour le trimestre</u>	4
a) Trèves la Romaine et la Médiévale	4
b) Sur les pas de Van Gogh	5
3. <u>Nouvelles des activités</u>	5
<u>A-Activités sportives</u>	
1-Viactive	5
2-Tennis de table	5
3-Yoga des aînés	5
4-Pickleball	6
5-Cours de self défense	6
<u>B-Activités culturelles</u>	11
Pratique de l'anglais	11
<u>C-Activités artistiques</u>	11
1-L'exposition	11
2-Nouveau - Cours « Art-Emotions »	11
3-Divers	12
4. <u>Nos activités permanentes – saison 2017-2018</u>	12
5. <u>Du nouveau sur www.eneowg.be</u>	12
6. <u>Nouvelles de nos membres</u>	13
7. <u>Divers</u>	
a-Préalable	13
b-Enquête	14
c-Recrutement de volontaires pour la commission sociale régionale	14
8. <u>Pour en rire et en sourire</u>	14

Au centre de ce MacaZ, 4 pages donnant les activités permanentes

ÉDITORIAL

Soulignons ici que ce numéro est le premier que **Martial Pesché** a pris en charge sous la houlette de Jean-Marie Beguin qui souhaitait passer le relais au 50^{ème}.
Merci encore à ce dernier et bonne route à Martial !
Le Comité

LE MOT DU PRÉSIDENT

Bien chers membres,
Depuis janvier 2017 se sont succédés le cocktail dînatoire, le dîner des Sportifs et Culturels, deux excursions, une conférence, une visite d'exposition et bientôt l'exposition des Artistes.

Ces événements vous permettent dans la mesure du possible de « prolonger autrement » vos différentes activités, de découvrir d'autres personnalités, d'autres façons de penser, de vivre ; cela favorise des moments de partage et d'échanges amicaux tellement agréables.

Mais, bien vite, les mois de juillet et août se profilent ; l'occasion de « souffler » un peu..., beaucoup... !? pour certains d'entre vous mais aussi pour tous ceux et celles qui « bossent un maximum » que je remercie d'ailleurs très sincèrement et cela pour que vous, chers membres, profitiez largement de :

LA JOIE DE VIVRE Énéo

Roger Courtois, Président Énéo Wavre - Grez

1. L'ACTUALITÉ

Avis de recherche

Il y a quelque temps déjà, trois personnes ont émis le souhait de mettre fin au mandat qui leur a été confié au sein de notre mouvement.

- **Anne Barniche**, vice-présidente des Activités Culturelles,
 - **Jeanine Grandjean** et **Simone Rasquart**, qui se partagent l'organisation des festivités,
- seraient en effet très heureuses de pouvoir être remplacées dans les tâches qu'elles ont assumées (et continuent à assumer) avec brio.

Nous sommes donc à la recherche de volontaires pour reprendre ces fonctions, et je suis persuadé qu'il est possible de les trouver parmi nos quelque 1150 membres... Si ce n'était pas le cas, ce serait vraiment triste: n'y aurait-il donc qu'une poignée d'individus assez altruistes pour consacrer un peu de leur temps à une association qui permet à un bon millier d'autres de vivre une retraite active?

En quelques mots comme en cent: nous attendons votre candidature !

Vous pouvez évidemment contacter Anne, Jeanine ou Simone pour vous faire une idée plus précise de ce que ces tâches impliquent, elles se feront un plaisir de vous renseigner dans le détail !

Et puis, comme ces remplacements devraient idéalement pouvoir être entérinés à l'occasion de notre assemblée générale qui se tiendra le 26 septembre prochain, nous vous suggérons de **faire part** de votre candidature **à notre président Roger Courtois avant le 10 août 2017**.

Manifestez-vous! Énéo Wavre Grez-Doiceau ne peut pas fonctionner si vous n'y mettez pas un peu du vôtre !

Nous tenons aussi à signaler que officiellement les mandats de

- **Roger Courtois** – notre président
- **Annick Anthoon** – vice-présidente des activités artistiques
- **Victor Mailleux** - chargé des relations extérieures

se terminent à notre prochaine Assemblée Générale. Ces derniers posent leur candidature pour prolonger mais, comme d'habitude, toute autre candidature peut être présentée et sera soumise au vote de l'assemblée.

Le Comité

2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

a) Excursion : Trèves la Romaine et la Médiévale, le mardi 20 juin 2017.

Trèves, ancienne colonie romaine, fut construite par Auguste en l'an 16 avant J.-C. sous le nom d'Augusta Treverorum, sur le site d'un peuple gaulois, les Trévires. Colonie romaine, elle fut une place-forte très importante dans la défense contre les Barbares. La ville devint un centre stratégique et économique très romanisé.

Menacée par les invasions du III^{ème} siècle, elle est la capitale de l'« empire gaulois » (258-273), puis la résidence des empereurs romains. Ruinée par l'invasion des Barbares de 406, brûlée par les Francs (vers 413), elle perd son rôle de capitale politique.

La Porta Nigra est le dernier vestige de l'enceinte de la ville ainsi que quelques murs de fondation. C'est le plus grand édifice romain sur le sol allemand.



La Palastaula : il s'agit de la Basilique de Constantin et des autres empereurs du IV^{ème} siècle. On y voit notamment la salle du trône.

Les Thermes Impériaux : nous verrons les vestiges des bains publics romains commencés au IV^{ème} siècle. En y pénétrant, nous entrons dans le Caldarium, l'ancienne salle d'eau chaude. Aujourd'hui, 650 personnes peuvent y prendre place lors des représentations théâtrales.

Le Pont Romain en pierre qui franchit la Moselle fut édifié en 45 après J.-C. Il remplace un premier pont en bois. C'est le plus ancien pont d'Allemagne encore debout.

La Basilique de Constantin est une basilique civile désignant, durant l'Antiquité, un grand édifice

destiné à abriter des activités commerciales, financières et judiciaires. Elle abrite aujourd'hui une église protestante.

Voilà comment se déroulera la journée.

- Rendez-vous ce mardi 20 juin au Centre Sportif de Basse-Wavre à **6h45** précises, la route est longue. Départ à 7h.
- A 10h30, nous arriverons à Trèves où deux guides nous attendront. Nous verrons la Porta Nigra, la Palastaula et les thermes impériaux.
- Vers 12h30, nous prendrons notre repas dans un restaurant du centre de la ville (entrée, plat et dessert, les boissons sont à votre charge).
- Vers 14h30, seconde visite (facultative: si vous préférez vous pouvez rester dans la ville pour vous reposer ou faire du shopping). Le thème est le Moyen-Âge de Trèves. Les maisons bourgeoises, la place du Marché, la maison des Rois Mages, les places des marchés aux grains et aux bestiaux, l'église St Antonius et la Mairie.
- Ensuite, un peu de temps libre vous permettra d'aller jusqu'au pont romain.
- Nous irons prendre un verre tous ensemble au restaurant dans lequel nous avons dîné (Bitburger Wirtshaus, Kornmarkt 1-3, à 500 m du pont).
- A 18h45, départ pour Wavre où nous arriverons vers 22h15.

Le **prix** est de **56 €**, tout compris, à verser sur le compte d'Énéo (voir dernière page de ce numéro) en indiquant dans la communication **TRE**, votre nom et le numéro de votre GSM.

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

ATTENTION. Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez, le soir, au 010 40 17 34 (répondeur lent) ou 0478 / 48 84 91, 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-Moulin

Comme annoncé dans Énéo-info n°19 (la revue que vous recevez de Nivelles), un voyage est organisé par Nivelles sur ce thème.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter André Demarque

(ademarque@skynet.be ou 0486 516085)

b) Sur les pas de Van Gogh

3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS

A-Activités sportives

1- Viactive

Il reste des places à  ...

Venez bouger avec nous ... sur chaise et en musique...

BOUGER EST UNE QUESTION DE SANTÉ !

Quand ? Le jeudi de 10.30 à 11.30 heures

Où ? Au Hall Omnisport de Grez, salle polyvalente

Responsable : Marie-Eve De Keyzer

Tél. 010 454 332 – Gsm 0473 / 26 28 37- me.-dekeyzer@gmail.com

2-Tennis de table

Petites nouvelles des pongistes.

Nous avons eu 2 tournois en mars.

- Le premier était réservé en principe aux dames, finalement il fut ouvert à tous : 7 dames et 4 messieurs se sont rendus à Mont-sur-Marchienne.

Il m'est difficile d'écrire quoi que ce soit concernant le classement car il fut contesté par beaucoup...

- Le second se déroulait en double à Châtelet. Comme les années précédentes, le tournoi se déroula dans la bonne humeur. Voici les résultats :

Masters :

5ème Léon Lenglois et Christiane Villers

9ème Claude Lietart et Jean-Claude Dehonin

Consolante :

10ème Alain Daopust et Paul Jacquet

16ème Martine Berger et Daniel Meyer

16ème Daniel George et Henri Buelens

Christiane Villers, animatrice TDT Limal

- Tournoi de tennis de table d'Enéo Clabecq du 26 avril 2017

Wavre/Grez-Doiceau a imité Poulidor dans toutes les catégories :

En Doubles :

la paire Martine Berger/Jean-Pierre

Gramme : 2èmes de la Consolante

la paire Christiane Villers/Léon Lenglois :

2èmes des Masters

En Simples :

Buelens Henri: 2ème de la Consolante

Dominique Depireux et Alain Daoust dans son sillage

Jean-Claude Dehonin : 2ème des Masters

Ambiance sympa comme avec Poulidor,

Nous y retournerons l'année prochaine !

Léon Lenglois, animateur TDT 3 Grez

3-Yoga des aînés

Michèle Magain propose un yoga adapté aux aînés qui souhaitent le pratiquer. Le yoga est une source de bien-être, de détente et de forme physique. Il permet de mieux contrôler sa respiration et de garder de la souplesse.

Alterner les positions assises, debout ou autres, est parfois difficile pour l'équilibre. En travaillant son yoga en partie en position assise sur une chaise, cela supprime ou en tout cas diminue les difficultés d'équilibre pour se relever.

Il ne faut pas avoir déjà pratiqué le yoga pour s'inscrire.

Vous qui 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 !

Réflexions de participants:

« *Sur ma chaise, j'expérimente l'harmonie entre corps et esprit. C'est apaisant* »

« *J'y apprend à avoir une meilleure conscience de mon corps, à comprendre petit à petit mes émotions, à mieux les canaliser, et à réaliser ce bonheur dans un moment présent.* »

« *Les aînés, comme ces mots sont bien choisis ! Je me sens déjà ne faisant plus partie des "vieux".* »

Si vous vous y reconnaissez, venez nous rejoindre à l'Herbatte le mardi de 11h 15 à 12h.15

Martial Pesché, animateur, 010 / 22 88 37

4-Pickleball

Alain Chang, animateur du badminton à Grez, vous invite à découvrir le pickleball.



Des séances seront organisées au Hall de Grez **en mai et juin les lundis et vendredis de 11h30 à 12h30**. Aucun matériel n'est requis à ce stade car le hall met l'équipement à disposition.

Contactez Alain Chang pour mieux organiser ces séances (010/24 64 56).

5-Cours de self défense

Depuis le 11 février, le cours de self défense a commencé le **samedi de 9h à 10h** au CS de Wavre.

L'engouement des participants est particulièrement positif ; voici quelques commentaires glanés auprès d'eux.

- J'ai découvert, j'adhère, je continue !

Assouplissement et remise en forme bénéfique / gestes utiles à connaître pour mettre en confiance les personnes seules, âgées, sortant seules le soir ou dans des endroits peu sécurisés / développement d'un esprit de groupe et de respect de l'Autre / activité saine, ludique et ... utile pour chacun / prof et condisciples sympas. Merci Cathy

- Je cherchais une activité physique douce et dynamique pour retrouver et conserver la souplesse. Je ne voulais pas un cours de gym traditionnel. Outre que ce cours correspond à mes attentes, il est plein de bons conseils pour la self défense. Claire

- Voici mon ressenti : Exercices d'assouplissement sont bien ciblés. Bonne discipline pour évacuer le stress. Marie Jeanne

- Discipline pratiquée avec respect et martialité. L'échauffement permet de retrouver des mouvements que l'on ne savait plus.....qu'on pouvait encore les faire. Nous pratiquons et faisons avec notre corps, bras et jambes..... des choses que nous n'avons jamais faites auparavant. L'Art Martial est « noble » pour ceux qui sont « nobles » de cœur ...mais sans le petit « de ». JC

- D'abord, un grand merci à nos entraîneurs qui sont d'une grande gentillesse, patients et professionnels. Ainsi, bouger ensemble avec eux, est déjà attrayant. Ces gestes rassurent. Les agressions sont rares et on a du mal à les imaginer. Je suis heureux d'apprendre ces techniques. Et nous serons à la longue nettement moins désarmés au moment critique. Super ! Pierre

Un grand maître très pédagogue, assisté de jeunes extrêmement motivés, nous fait évoluer dans l'univers du Soo Bahk Do et nous aide à nous maintenir en forme et à apprendre des réflexes de self-défense. Notre coordinateur est attentif à chaque participant. Rita

- La pratique de la self-défense, sous la tutelle du maître Boussala et de ses assistant(e)s, nous fait travailler Respiration - Concentration - Equilibre - Souplesse - Coordination - Relaxation et renforce progressivement notre confiance en nous par des techniques de self-défense adaptées aux situations du quotidien.

Le travail se fait en douceur, sans risque de blessures, en fonction des possibilités de chacun. André

Pour toute information, contactez
Jean-Claude Junion – 0495 24 51 52

ACTIVITÉS SPORTIVES

activité	lieu	horaire	code	min.	animation
Aquagym (1)	Promosport Center Wavre	lundi 10:15	AGYA	par trimestre, variable du nombre de séances voir animatrice.	Christiane Villers 010/658405
		lundi 11:00	AGYB		
		jeudi 10:45	AGYC		
		jeudi 13:45	AGYD		
		jeudi 14:30	AGYE		
	vendredi 11:00	AGYF			
	Aquacenter LLN Céroux	mercredi 10:00	AGYG		
		jeudi 10:35	AGYH		
	Maca Eau Wavre	mardi 8:30	AGYJ		
		vendredi 9:00	AGYK		
Promosport Center	lundi 13:15	AGYL			
Aquabike (1)	CFS Bierges	lundi 11:15-12:00	ABIKA	Christiane Villers 010/658405	
		jeudi 10:30-11:15	ABIKB		
		jeudi 11:15-12:00	ABIKC		
		vendredi 11:15-12:00	ABIKD		
Badminton	CS Limal	mercredi 8:30-9:30	BADL1	Leonor Garrido Corral 010/658616	
		mercredi 9:30-10:30	BADL2		
		mercredi 10:30-11:30	BADL3		
	CS Grez-Doiceau	vendredi 9:30-10:30	BADG4	Alain Chang 010/246456	
		vendredi 10:30-11:30	BADG5		
		lundi 9:30-10:30	BADG6		
		lundi 10:30-11:30	BADG7		
Balade	CS Wavre (départ)	mercredi 14:00	BAL	3 €	Christine Moulin 010/401734
Cyclotourisme	variable	dimanche 9:30 (départ)	CYCL	3 €	André Mertens 010/413295
Gymnastique	CS Limal	mardi 11:00-12:00	GYMMA	65 €	Christine Moulin 010/401734
		jeudi 8:45-9:45	GYMJ1	65 €	Nicole Walgraeve 010/402058
		jeudi 9:50-10:50	GYMJ2	65 €	
	CS Grez-Doiceau	mercredi 9:30-10:30	GYMG1	65 €	Cécile Marchand 010/813143
Gymnastique douce	CS Limal	mercredi 10:30-11:30	GYDL	65 €	Marie-Claude Bougnet 010/226221
	CS Grez-Doiceau	mercredi 10:30-11:30	GYDG	65 €	Cécile Marchand 010/813143
Marche sportive	variable	mercredi 14:00 (départ)	MARS	3 €	Rose-Marie Genin 010/650733
Marche nordique	variable	vendredi 9:30-12:00	NOR1	13 €	André Mertens 010/413295
	variable	jeudi 9:30-12:00	NOR2	13 €	A. Mertens 010/413295 J.-C. Briquemont 010/845660
Marche nord. formation	selon session	selon session	FNOR	selon session	André Mertens 010/413295
Net Volley	CS Limal	mercredi 10:30-11:30	NETV	18 €	André Verhasselt 010/226221
Pétanque	Pétanque Limaloise	mardi 14:00-18:00	PET	20 €	V. Mailleux 010/226665
Pilates	CS Limal	mardi 15:00-16:00	PILA	118 €	J. Pinchart 0487/888633
	CS Grez-Doiceau	vendredi 9:30-10:30	PILB	118 €	M.-C. Wiard 010/842371
	CS Grez-Doiceau	vendredi 10:30-11:30	PILC	118 €	C. Dubois 010/418516
	CS Limal	mardi 16:00-17:00	PILD	118 €	J. Pinchart 0487/888633
	<i>(en préparation)</i>			PILE	118 €
Promenade	CS Wavre (départ)	mercredi 14:00 (départ)	PRO	3 €	René Lebrun 010/226671
Randonnée	CS Wavre (départ)	lundi 14:00 (départ)	RAN	3 €	Christian Dekeuleneer 010/224000
Self Défense	CS Wavre	Samedi 9:00-10:00	SELF	100 €	Jean-Claude Junion 0495/245152

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)					
<i>activité</i>	<i>lieu</i>	<i>horaire</i>	<i>code</i>	<i>min.</i>	<i>animation</i>
Stretching	CS Limal	mardi 8:50-9:50	STRL1	65 €	Suzy Wilson 010/412982
		mardi 9:55-10:55	STRL2	65 €	
Stretching Global Actif	CFS Bierges	jeudi 11:00-12:00	SGAL1	65 €	Ngoc-Lan Truong 010/615207 Bernadette Majois 0473/796622
	CS Grez-Doiceau	vendredi 14:00-15:00	SGAG1	65 €	
		vendredi 15:00-16:00	SGAG2	65 €	
Tai Chi Chuan	Herbatte	mardi 9:30-11:00	TAI	120 €	Nicole Rogier 010/613672
Tennis de Table	CS Limal	vendredi 16:00-18:00	TDT1	20 €	Christian Pasteels 010/689006
		lundi 14:00-16:30	TDT2	20 €	C. Villers 010/658405 D. Georges 010/418651
	CS Grez-Doiceau	jeudi 9:30-11:30	TDT3	20 €	Léon Lenglois 010/418405
Viactive (gymnastique)	CS Grez-Doiceau	Jeudi 10:30-11:30	GVIA	65 €	Marie-Eve De Keyzer 0473/262837
Yoga	CS Grez-Doiceau	vendredi 9:30-10:30	YOG1	60 €	Nicole Simar 0499/987642
		vendredi 10:45-11:45	YOG2	60 €	Jos Bogaerts 010/844290
		mardi 9:30-10:30	YOG3	60 €	Janine Feneau 0475/674575
		mardi 10:30-11:30	YOG4	60 €	
	CS Limal	mardi 13:00-14:00	YOL5	60 €	Jacqueline Pinchart 010/224916
Yoga des Aînés	Herbatte	mardi 11:15-12:15	YAN	100 €	Martial Pesché 0478 /46 19 68
Zumba Gold	CS Limal	mardi 14:00-15:00	ZUM	55 €	Muriel Poffe 0478/388460

ACTIVITÉS ARTISTIQUES					
<i>activité</i>	<i>lieu</i>	<i>horaire</i>	<i>code</i>	<i>min.</i>	<i>animation</i>
Aquarelle	Herbatte	mardi 9:00-12:00	AQUM	100 €	Annick Anthoon 010/657337
		vendredi 9:00-12:00	AQUV	100 €	
Art Emotions	<i>en projet, voir article dans ce numéro</i>				
Art Floral	CS Limal	1 ^{er} vendredi 9:00-11:00	FLO1	25 €	Jeanine Grandjean 010/223532
		1 ^{er} vendredi 11-13h	FLO2	25 €	
		3 ^e vendredi 9:00-11:00	FLO3	25 €	Marie-Christine Journe 010/844065
		3 ^e vendredi 11-13h	FLO4	25 €	
Atelier Photo	CS Grez-Doiceau	1 ^{er} et 3 ^e jeudi 14:00-16:00	PHO1	15 €	Philippe Mareschal 010/450089
		2 ^e et 4 ^e jeudis 14:00-16:00	PHO2	15 €	Philippe Gysens 010/222678
Atelier Tricot	CS Limal	tous les 15 jours mardi 10:00-12:00	TRI	4 €	Nadine Lardinois 010/226665
Dessin	Herbatte	lundi 12:30-15:30	DESLU	55 €	Bruno De Monte 081/640511
		mardi 12:30-15:30	DESMA	55 €	
		jeudi 9:00-12:00	DESJE	55 €	
Peinture Pastel	Herbatte	lundi 9:00-12:00	PPALU	55 €	Mary Raj – 0477/072847
		mercredi 9:00-12:00	PPAME	55 €	Patrick Vanderhaeghen 0473/637004
Scrapbooking	CS Limal	1 ^{er} lundi 9:00-12:00	SCRAP1	8 €	Marie-Rose Moyson 010/222110
		3 ^e lundi 9:00-12:00	SCRAP2	8 €	
Techniques variées	Herbatte	jeudi 12:30-15:30	TECH	45 €	Michel Thuin 010/811886

ACTIVITÉS CULTURELLES

<i>activité</i>	<i>lieu</i>	<i>horaire</i>	<i>code</i>	<i>min.</i>	<i>animation</i>
Atelier d'écriture	CS Limal	2 ^e et 4 ^e jeudi 9:30-11:30	CRI	18 €	Jacqueline Hennuy 010/600507
Jeux de cartes	CS Limal	jeudi 14:00-18:00	CART	3 €	Jean Coulonvaux 010/223613
Jeux de société	CS Limal	vendredi 14:00-18:00	JEUXL	3 €	Jeanine Vannitsem 010/418583
	Salle des Crayeux - Doiceau	jeudi 14:00-18:00	JEUXG	3 €	Monique Six 010/840276
Wallon conversation	CS Grez-Doiceau	dernier lundi 14:00-16:00	WAL	10 €	René Lebrun 010/226671
Pratique de l'Anglais	CS Grez-Doiceau	lundi 9:30-11:30	PANG1	40 €	Anne Barniche 010/416839
	CS Limal	mercredi 9:00-11:00	PANG2	40 €	
Cours d'italien	Herbatte	lundi 9:30-11:30	ITA	40 €	Nicole Van Beneden 010/418651
Table conversation anglais	CS Limal	lundi 9:30-11:00	TCA1	50 €	Anne Barniche 010/416839
		jeudi 11:30-13:00	TCA2	50 €	
		mardi 13:30-15:00	TCA3	50 €	
Informatique cours	EPN Wavre	jeudi 15:00-17:00	INFO1	5 €	Roger Courtois 010/225481
Informatique atelier	CS Limal	à la demande	INFO2	10 €	
Balade découverte nature (2)	variable	4 x par an, le lundi	BNAT1	15 €	Anne Barniche 010/416839
	variable	4 x par an, le mardi	BNAT2	15 €	
	variable	4 x par an, le mardi	BNAT3	15 €	Paul Jacquet 010/841464
	variable	4 x par an, le vendredi	BNAT4	15 €	

(1) **Aquagym et Aquabike** : le minerval est payable par trimestre et varie en fonction du nombre de cours qui peut être différent selon le groupe lorsqu'il y a des jours fériés – Contacter l'animatrice pour plus d'informations.

(2) **Balade découverte nature** : chaque balade est organisée deux fois à des dates à préciser. **Guide Nature** des balades BNAT1 et BNAT2 : Noël De Keyzer – **Guides Nature** des balades BNAT3 et BNAT4 : Isabelle et Paul Jacquet.

ATTENTION: pour le confort de tous, la majorité de ces activités prévoit un nombre maximum de participants.

Prenez donc TOUJOURS contact avec l'animatrice ou l'animateur AVANT de vous inscrire pour vérifier les disponibilités.

ADRESSES DES LIEUX OÙ SE DÉROULENT LES ACTIVITÉS

Centre Sportif Limal : rue Charles Jaumotte 156 - Limal
 Centre Sportif Grez Doiceau : chaussée de Wavre 99 – Grez Doiceau
 CFS (Centre de Formation Sportive) route Provinciale 225 – 1301 Bierges
 Herbatte : chaussée de l'Herbatte 85 - Wavre
 Pétanque Limaloise : rue Bois l'Abbé 34 - Limal
 EPN Wavre : avenue Henri Lepage 5 - Wavre
 Salle des Crayeux : rue Joseph Decooman 31 - Doiceau
 Promosport Center : chaussée de Bruxelles 320 – Wavre
 Aquacenter LLN Cérroux : rue du Bois des Rêves 55 – Ottignies LLN
 Maca Eau : avenue de Chèremont 49 – Wavre
 Centre Sportif Wavre : avenue du Centre Sportif 22- Wavre

COTISATION 2018

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*).

RENOUVELLEMENT DE COTISATION

Paiement effectué	AVANT le 15/9/2017	APRES le 15/9/2017	CODE
Membre	14 €	18 €	COT 1
Membre autre groupement énéo (**)	6 €	10 €	COT 3

COTISATION NOUVEAUX MEMBRES

Inscription	AVANT le 31/12/2017 (*)	APRES le 31/12/2017	CODE
Membre	20 €	14 €	COT 11
Membre autre groupement énéo (**)	9 €	6 €	COT 31

(*) Le montant de la cotisation « nouveau membre » à payer en cas d'inscription **AVANT** le 31/12 comprend une part de cotisation 2017 et la cotisation 2018.

(**) La cotisation réduite pour les personnes qui sont déjà membres d'un autre groupement énéo ne s'applique que si elles paient, auprès de cet autre groupement, la cotisation au tarif normal qui comprend déjà certains frais comme ceux liés à l'assurance.

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 Jeux de cartes, au Yoga 4 à Grez et la Balade.

Ils mentionnent: **COLIN P. : COT1, BADL1, PET – STIENS M. : COT1, CART, YOG4, BAL**
Pas très compliqué avec un peu de bonne volonté ! Et tellement plus facile pour notre trésorier et notre secrétaire !

➔ ➔ TOUTES LES INFOS ACTUALISEES SUR NOTRE SITE :

www.eneowg.be ← ←

notre site est régulièrement mis à jour, et vous y trouverez en outre de nombreuses photos.
Consultez-le !

Compte Énéo Wavre-Grez-Doiceau : BE58 7955 5146 3779

BIC : GKCCBEBB

Adresse : Avenue Jean Hermant, 15 à 1330 Rixensart

MacaZ 50 juin- août 2017

B-Activités culturelles

Pratique de l'anglais. Un cours pour vous ?

Le cours a subi quelques mouvements : certains membres passent aux tables de conversation, d'autres ne sont plus disponibles,... c'est pourquoi quelques places se sont libérées au cours du mercredi de 9 à 11 h qui se donne au Centre Sportif de Limal.

Toutefois, afin que le cours soit homogène et pour la plus grande satisfaction de tous, le professeur, Françoise Dubois, souhaite faire passer un test aux nouveaux candidat(e)s afin que chacun(e) puisse s'intégrer facilement dans le groupe. Ce test se déroulerait début septembre.

Si vous êtes intéressé(e)s, n'hésitez pas à vous manifester auprès de Anne Barniche (anjubar@gmail.com) tél : 010 /416839 - gsm 0486/250246. Le nombre de places est limité.

C-Activités artistiques

1- L'exposition

Nous voici arrivés au dernier trimestre avant que chacun(e) ne profite de deux mois de vacances, bien méritées.

L'exposition de l'Ermitage est le couronnement de l'année pour toutes nos activités artistiques ; elle débutera par le vernissage auquel vous êtes chaleureusement invités, le vendredi 2 juin à 11 heures, et sera visible jusqu'au dimanche 11 juin à 17 heures.

C'est avec les œuvres de l'atelier Aquarelle du vendredi que l'affiche de cette année a été réalisée.

Comme chaque année, le montage des panneaux se fera le mercredi 31 mai à partir de 9 heures, et comme chaque année, je sais que je peux compter sur les bénévoles habituels que je remercie d'ores et déjà. Je vais me répéter mais je souhaiterais que des nouveaux membres un peu plus « jeunes » se présentent pour les seconder, et ainsi la relève serait assurée.

Les œuvres seront accrochées le mercredi à 14 heures. Si vous ne pouvez pas être présents,

confiez votre tableau à un membre de votre atelier ou à votre animateur (trice). Idem pour le décrochage le 11 juin à 17 heures.

Comme d'habitude, je ferai circuler une liste pour les permanences. Je vous demanderai de bien vérifier que si vous vous inscrivez, vous êtes bien libres. Il est très difficile de trouver des volontaires de dernière minute. Il est vrai qu'il peut toujours y avoir un imprévu mais alors prévenez-moi le plus rapidement possible (0499 /19 20 05)

Après le vernissage, les artistes participeront à leur dîner annuel. Plus de détails vous seront communiqués dans chaque atelier par votre animateur (trice) responsable.

Notre année académique se terminera le 15 juin et vos vacances pourront commencer.

Je vous les souhaite ensoleillées, reposantes, fructueuses à tout point de vue et je vous retrouverai avec plaisir en septembre.

Bonne exposition et bonnes vacances

Annick Anthoon – Vice-présidente des Activités Artistiques

2- NOUVEAU ! - Cours « Art-Emotions »

Je voudrais encadrer un cours d'art plastique basé sur l'émotion. Chaque séance serait inspirée par un titre (ex : la colère, la blessure, l'illusion, la joie, la paix, l'harmonie, la liberté...), une phrase ou un texte.

Pendant les 3 heures chacun respecte l'intimité des autres, pas de commentaire, pas de conseil, pas de direction sur le dessin du voisin. La réussite de l'œuvre n'a rien à voir avec la joliesse, elle nécessite seulement l'aboutissement du travail commencé.

Au milieu de la séance, une petite pause-café est organisée pour la détente et la convivialité.

Une demi-heure est prévue avant la fin du cours afin de donner aux participants qui le désirent, la possibilité d'expliquer leur dessin et de partager leur ressenti.

Là encore, la seule consigne est de respecter l'autre. Pas d'interrogation ni d'intervention intempestive. Ces cours ne ressembleraient en rien à une thérapie de groupe, ils nous donneraient

6. NOUVELLES DE NOS MEMBRES

- Nous sommes au regret de vous informer du décès de Madame Ginette Thomas, le 30 mars 2017. Elle aimait jouer au whist dans le cadre des jeux de cartes. Elle se battait depuis des années avec beaucoup de courage contre le cancer.
- Monique Menu, membre de l'atelier dessin, a perdu son époux, Joseph Gillain, et dont les funérailles ont eu lieu ce mercredi 26 avril.
- Marina De Witte, également membre de l'atelier dessin et de l'aquagym, a perdu sa maman.
- Nous avons aussi appris le décès de Philippe Beguin, fils de Edmée Beguin-Gillis qui participe à la marche nordique.
- Le week-end du 30 avril a été marqué par le départ inopiné (42 ans) du fils de Claire Lonthie, membre ÉnéoSport et qui fut aussi animatrice du SGA.

Le Comité et tous les membres qui les connaissent leurs présentent ainsi qu'à leurs proches leurs plus sincères condoléances.



7. DIVERS

a) Préalable de V. Mailleux - Ne rien rater...

Comme chaque membre d'énéo Wavre-Grez, vous recevez, par la poste ou par envoi électronique, votre MacaZ. Ce dernier vous informe sur toutes les activités (et elles sont nombreuses!) qui se déroulent dans notre association, en ce y compris les dates importantes à ne pas rater.

Ayant entendu plusieurs fois « ... **Je ne le savais pas...** », je me permets de rédiger ce petit article. Pourquoi ??? ... pour vérifier si l'investissement temps de nombreuses personnes qui assurent la publication de votre journal en vaut la peine, et si nous répondons bien au but fixé par les initiateurs du mouvement, à savoir :
« **Mouve**

A ce propos, vous trouverez dans ce numéro deux articles qui émanent de la Régionale du Brabant Wallon, à laquelle nous sommes affiliés, et en tête du Maca Z, lisez attentivement notre appel à candidatures pour notre groupement local de Wavre-Grez

Des propositions sont faites dans ces articles et méritent vraiment votre attention. Nous faisons partie d'un « Mouvement Social », et à ce titre,

nous sommes aussi invités à nous intéresser 'au bien-être' de celles et ceux qui ont besoin d'un peu de notre attention, voire un peu de notre temps (on n'est vraiment riche que de ce que l'on partage...).

Chaque personne se concentre sur ce qui l'intéresse ou qui a un rapport avec la discipline qu'il (ou elle) pratique, et cela me semble normal. Mais, de là à « zapper » tout le reste et puis venir dire 'je ne savais pas'..., il y a de la marge !

Personnellement, je ne pratique qu'une seule activité, mais très nombreuses sont les personnes qui sont inscrites à diverses activités, qu'elles soient sportives, culturelles ou artistiques, mais, si nous voulons vivre « harmonieusement », il est bon aussi de se soucier des attentes de nos semblables.

Merci de m'avoir lu, et bravo à celles ou ceux qui, dans les propositions du comité régional, trouveront une autre voie d'épanouissement personnel en apportant « un plus » à notre groupement.

Victor Mailleux, chargé des relations extérieures, et membre du Bureau Régional.

b) Enquête

Énéo relance une grande **enquête sur le niveau de vie des pensionnés** à Bruxelles et en Région wallonne en 2017.

L'objectif ? Comprendre comment un pensionné en 2017, avec les ressources dont il dispose, parvient ou non à répondre à ses besoins (santé, logement, mobilité, loisirs...). Cette enquête est primordiale pour construire des actions en lien avec la réalité et pour éveiller la société et le monde politique à la situation vécue par les aînés.

N'hésitez pas à remplir le questionnaire en ligne, vous pouvez contacter Énéo pour qu'un volontaire vienne vous aider à remplir le questionnaire sur papier au besoin : eneo.brabantwallon@mc.be

Voici le lien vers le questionnaire en ligne (environ 40 minutes d'implication)

www.eneo.be/pensions2017 (copiez le lien dans votre navigateur de recherche).

Merci à tous pour votre contribution.

c) Recrutement de volontaires pour la commission sociale régionale

Énéo sollicite votre aide pour étoffer la commission sociale régionale (CSR), afin que cette dernière soit plus représentative du dynamisme de nos 15 CDC (groupements locaux dans le BW). Nous aimerions, dans la mesure du possible, que vous mandatiez un volontaire pour assister à ces moments d'échanges et de construction de projets structurants. Ci-dessous, quelques détails pratiques pour vous aider à comprendre de quoi il en retourne :

Qu'est-ce qu'est la CSR (commission sociale régionale) ?

La commission sociale régionale est la chambre d'écho régionale des préoccupations sociales des aînés exprimées au cœur des réunions régionales et locales. Concrètement, c'est un lieu de

concertation qui sert à favoriser l'émergence de projets liés aux enjeux de votre localité et de vos préoccupations

Quel est le rôle d'un mandataire à la CSR ?

- ✓ **Relayer** au sein de la CSR les préoccupations sociales de son territoire (comité de coordination, localité) ;
- ✓ **Proposer** des projets d'actions collectives en faveur du progrès social et de l'épanouissement des 50 et+ ;
- ✓ **Contribuer** à l'émergence, au pilotage et à la concrétisation de groupes projets ;
- ✓ **Jouer le rôle d'ambassadeur** afin de promouvoir certaines animations et campagnes sociales mis à la disposition des comités de coordination dans un esprit de co-construction et de convivialité.

Combien de réunions cela représente-t-il sur l'année ?

- ✓ **Calendrier des réunions 2017** : 3 mai, 6 septembre, 8 novembre ;
- ✓ **Durée** : de 9 h 30 à 12 h ;
- ✓ **Lieu** : L'abbaye (1er étage) 54 Boulevard des Archers à Nivelles ;
- ✓ **Note de frais pour vos déplacements** : nous favorisons le covoiturage pour le remboursement de vos frais de déplacement dans le cadre des réunions.

5 réunions sur l'année (variable selon les nécessités). Les réunions se font dans les locaux de la MC de Nivelles, mais pourraient être éventuellement décentralisées selon les salles disponibles.

Vous avez parmi vos volontaires des gens intéressés à rejoindre cette commission ?

Merci de leur demander de s'inscrire via ce formulaire en ligne:

<https://goo.gl/forms/xNRTuoT7VSEU6edA2>

Ou : 067/893654 ou genevieve.dhaenens@mc.be

David Lafantaisie (*Secrétaire régional*)

Willy Thys (*Président régional*)

8. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE

Vive les ingénieurs, ma mère ...

Un ingénieur est à la recherche d'un emploi depuis un bout de temps.

Désespéré de ne pas trouver de travail, il décide d'ouvrir un cabinet médical, même s'il n'est pas

médecin. Il accroche un mot sur la porte d'entrée avec le texte suivant:

« Pour 500 euros je vous promets de vous guérir de votre maladie.

Si j'échoue, vous recevrez 1000 euros. »

Un vrai docteur tombe sur la fameuse note, et pour lui c'est une occasion en or de gagner 1000 euros facilement. Il rend alors une petite visite au faux docteur en herbe (l'ingénieur) qui a récemment ouvert son cabinet.

Le vrai docteur :

- J'ai perdu mon sens du goût.

L'ingénieur (qui n'est pas un vrai docteur):

-Infirmière, amenez s'il vous plaît le médicament du cas 22 et administrez 3 gouttes à notre patient.

L'infirmière exécute les ordres de l'ingénieur.

Le vrai docteur:

- Beurk! C'est de l'essence!

L'ingénieur :

- Félicitations! Vous avez retrouvé votre sens du goût. Cela fera 500 euros s'il vous plaît.

Ennuyé le vrai docteur paye l'honoraire de 500 euros et sort du cabinet médical.

Mais quelques jours plus tard, il revient.

Le vrai docteur :

- J'ai perdu la mémoire. Je ne me rappelle de rien.

L'ingénieur :

- Infirmière, amenez s'il vous plaît le médicament du cas 22 et administrez 3 gouttes à notre patient.

Le vrai docteur:

- Le médicament 22? Mais c'est de l'essence!

L'ingénieur :

- Félicitation! Vous avez retrouvé la mémoire! Cela fera 500 euros, s'il vous plaît.

Furieux, le vrai docteur paye et quitte une fois de plus le cabinet médical.

Mais quelques jours plus tard, il revient.

Le vrai docteur :

-J'ai l'impression de devenir aveugle. Je perds la vue et je vois de plus en plus sombre.

L'ingénieur :

- Malheureusement, je n'ai pas de médicament contre cela. Alors voici vos 1000 euros.

Il lui donne deux billets de 5 euros.

Le vrai docteur :

- Mais ça fait seulement 10 euros!

L'ingénieur:

-Félicitations! Vous venez de retrouver la vue! Cela fera 500 euros s'il vous plaît! -

~~~~~

Dans la grotte où sont réunies une vingtaine de chauves-souris, l'une d'entre elles se tient debout en équilibre sur une pierre, alors que toutes les autres sont pendues au plafond, la tête en bas.

« Qu'est-ce qui lui prend ? » demande une chauve-souris à sa voisine.

« Je crois qu'elle s'est mise au yoga ».

~~~~~

Dans la famille Dupont, on est mécanicien de père en fils.

Aujourd'hui, le tout jeune fils de 12 ans vient de faire son premier tour en voiture tout seul. Et il revient sans la voiture.

- Que se passe-t-il Lucas ? demande son père.

- Je crois que la voiture a de l'eau dans le carburateur, papa.

- Mais quel fils j'ai ! dit-il en prenant la petite tête ronde de son fils entre ses mains. Il a à peine douze ans, il sait déjà conduire une voiture, et, si elle tombe en panne, il sait dire ce qui s'est passé ! Ah, ma petite graine de champion, tu seras un grand mécano comme ton papa. Et où as-tu laissé la voiture ?

Dans le lac, papa.

~~~~~



## DATES À RETENIR

|                            |                                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|
| Vendredi 2 juin 2017       | Exposition des artistes (jusqu'au dimanche 11 juin) |
| Mardi 20 juin 2017         | Excursion à Trèves                                  |
| Vendredi 22 septembre 2017 | Balade dans les Fagnes                              |
| Mardi 26 septembre 2017    | NOTRE ASSEMBLEE GENERALE !!!                        |
| Mardi 5 décembre 2017      | Journée et dîner des volontaires                    |

## Prochain MacaZ n° 51 Septembre-Octobre-Novembre 2017

Il paraîtra fin août

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](http://www.eneowg.be) . On y retrouve :

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