

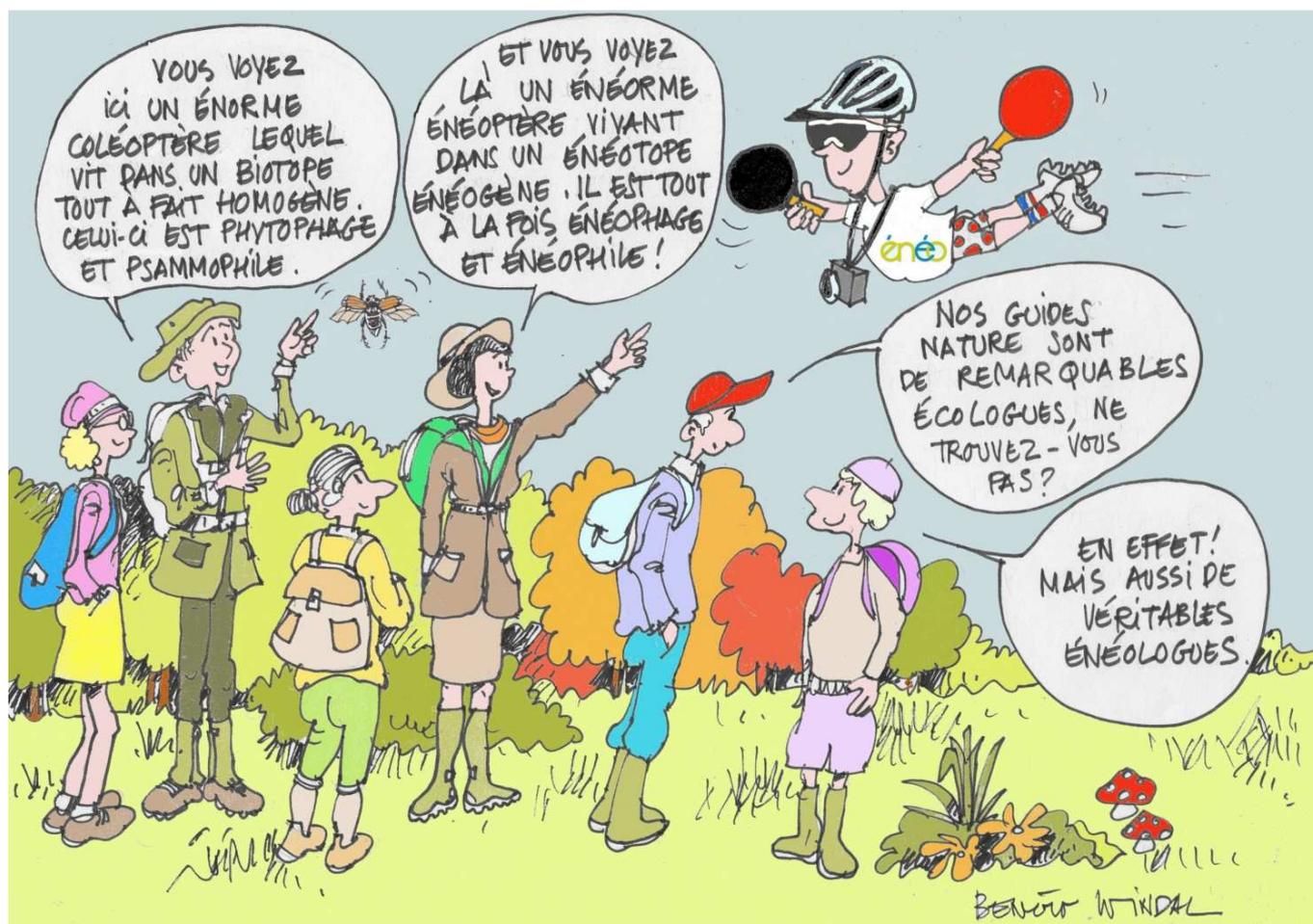


MacaZ



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

N°52 Décembre 2017 – Janvier - Février 2018



Sommaire

LE MOT DU PRÉSIDENT	3
----------------------------------	---

L'ACTUALITÉ

A. Résumé de l'assemblée générale	3
B. Énéo, c'est quoi, c'est qui ?	3
C. Le dîner des « Volontaires »	5
D. Honte à vous, membres d'Énéo Wavre	5

NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

Excursion à Bruxelles	6
-----------------------------	---

NOUVELLES DES ACTIVITÉS

Activités sportives

A. Randonnées.....	7
B. Pétanque.....	7
C. Thai Chi à Grez.....	8
D. Vie active	9
E. Aqua gym & bike.....	9
F. Tournoi de ping-pong à Braine l'Alleud	9
G. Mérite sportif de Grez-Doiceau	10
H. Tournoi de badminton de Jambes du 7 octobre 2017	10
I. Le yoga de Grez-Doiceau	10
J. Yoga	11
K. Le stretching, le SGA et le swissjump	11

Activités culturelles

Le point sur les activités culturelles	12
Prochaine conférence : l'épaule douloureuse.....	12
Atelier informatique	12

Activités artistiques

<u>NOUVELLES DE NOS MEMBRES</u>	13
--	----

DIVERS

A. Club Vidéo-montage	14
B. Merci	14

<u>POUR EN RIRE ET EN SOURIRE</u>	14
--	----

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres,

Après une Assemblée Générale où la présence des « membres actifs » atteignait au grand maximum 5 %, comment voulez-vous que les membres du comité ne soient pas déçus ?

Et votre président l'est certainement en premier lieu... !

On me rétorquera ..., il n'y a pas de problème majeur - quoique -, alors pourquoi y être présent ?

C'est une façon bien réductrice de voir les choses... : le verre à moitié plein ou le verre à moitié vide !

Que nous reste-t-il, que vous reste-t-il à méditer, à espérer ?

Alors, devant les difficultés à trouver des bénévoles désireux d'assurer la relève, nous nous posons des questions pour lesquelles les réponses pour l'instant sont absentes.

Le futur immédiat est assuré, mais sans réponse adéquate positive, le futur plus lointain risque de ne plus être le même.

Le futur immédiat, c'est le mois de décembre avec ses jours de joie que les membres du comité et moi-même vous souhaitons de partager sans limite.

Roger Courtois

Président Énéo Wavre – Grez- Doiceau

L'ACTUALITÉ

A. RÉSUMÉ DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE – Énéo/ÉnéoSport du CDC Wavre-Grez

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



- Accueil des membres participants par le président Roger Courtois.
- Bilan général d'Énéo Wavre-Grez par le Vice-Président des activités sportives Baudouin Ectors ; présentation préparée par Marc Roose, secrétaire.
 - L'évolution de 2013 à 2017 montre **une augmentation des membres de 822** (en 2013)

à 908 (en 2014) à 1027 (en 2016) et à **1156** (en 2017)

- Pour les activités sportives, le total évolue comme suit : 938 > 1114 > 1244 > 1436 ; ces activités sont pratiquées par 887 sportifs parmi les 1156 membres.
- Pour les activités culturelles : 115 > 168 > 237 > 272 ; ceci pour 221 membres
- Pour les activités artistiques : 228 > 272 > 272 > 271 ; ceci pour 234 adeptes ; le chiffre n'a pas progressé mais il suffit de se rappeler le succès de l'exposition pour voir le dynamisme de nos artistes
- En totalisant, cela donne : 1281 > 1554 > 1753 > **1979 activités** que nos membres ont eu l'occasion de prester. Le panel des activités compte 54 sessions sportives, 17 culturelles et 18 artistiques !
- Ajoutons-y les activités non-permanentes comme les excursions (267participants), les conférences (56), les événements festifs (695) dont l'an dernier le dîner qui célébrait les 30

ans de notre locale, et enfin l'exposition des artistes qui a été visitée par 715 personnes !

- Bilan financier par le trésorier Albert Dessy. Le bilan suit la direction choisie par le comité, à savoir la réduction du bas de laine que le mouvement s'était construit au fil des ans. Le dîner festif et quelques autres occasions se sont ajoutés aux minervaux réduits que nous appliquons. Albert nous informe que le MacaZ passera prochainement en format couleurs et papier glacé pour un prix plus bas. Le comité en profite pour faire remarquer le peu de lecture que nos affiliés portent au MacaZ !
- **Réélection** de **ROGER COURTOIS**, Président, de **ANNICK ANTHOON**, Vice-Présidente des activités artistiques, et de **VICTOR MAILLEUX**, Chargé des relations extérieures. Puisqu'aucune candidature n'a été signalée, les mandataires ont été réélus.
- Remplacement de Anne Barniche, vice-présidente des activités culturelles, et des responsables des activités festives, Jeanine Grandjean et Simone Rasquart. Après les avoir remerciées de tout le travail accompli en 4 ans, un débat s'est ouvert pour expliquer la charge que ces bénévoles représentent et permettre à chacun de juger d'un éventuel engagement !
- Réponses aux questions éventuelles. Quelques questions ont prolongé l'AG et surtout sur le souhait de recevoir un ordre du jour avant l'A.G. pour connaître les sujets qui y seront abordés. Nous signalons aussi la faible représentativité présente à l'A.G. Nous estimons la présence plus proche des 5% que des 10% !
- Intervention de Geneviève D'Haenens animatrice au sein d'Énéo Brabant Wallon. La présentation couvre le projet auquel Énéo Brabant Wallon s'est engagé à participer et qui concerne le support au Bénin pour permettre un accès à une mutuelle ; l'ambition est d'obtenir 1.000 supports de 6€ auquel le béninois ajoute 1.5€ pour sa couverture mutuelle d'un an ! A savoir que le BW compte plus de 6.000 membres d'Énéo. Tout fonds supplémentaire sera utilisé pour une aide ponctuelle dans la formation des soigneurs aux centres d'aide et de soins pour les enfants et bébés.

Quelques questions fusent sur la façon d'utiliser et de perpétuer cette démarche.

- Roger Courtois clôture l'A.G. par les remerciements aux bénévoles qui ont préparé les sandwiches et par une invitation au verre de l'amitié.



B. ÉNÉO, C'EST QUOI, C'EST QUI ?



Notre groupement compte environ 1,200 membres!
En 30 ans, le nombre d'affiliés n'a fait que croître !

Il me semble utile de repreciser certaines données qui font que, pour la région wallonne, plus de 40,000 personnes trouvent dans notre mouvement des opportunités pour maintenir une santé correcte, pour permettre des rencontres enrichissantes, pour briser les isolements et maintenir un lien social.

Énéo, mouvement social des aînés, c'est une petite pyramide : le **Fédéral**, le **Régional** et le **local**. A chaque niveau, un petit groupe de « **permanents** » assure le bon fonctionnement de la structure, et sont rémunérés pour ce travail (varié, complexe, ...). Parmi tous les autres, il y a des « **volontaires** » qui ont accepté d'assumer la responsabilité de prendre en charge l'animation des diverses activités qui nous sont proposées, et ce à titre purement gratuit ! Un fait est certain : chaque année, ces 'volontaires' ont un an de plus, et il n'est pas aisé de trouver d'autres personnes pour assurer « la relève ». Pourtant, chacun de nous a des qualités qu'il pourrait mettre au service des autres !

Nous ne sommes pas que des 'cons amateurs', et il y a heureusement toujours des bonnes volontés pour donner le coup de main nécessaire au bon fonctionnement des activités.

Au cours de la dernière Assemblée Générale, des postes étaient vacants, mais aucune candidature n'a été présentée pour assurer la bonne continuation de notre groupement ! Pourtant, je suis persuadé que parmi nos membres, plusieurs personnes ont le bon profil pour assumer les différentes tâches qui vont de la présidence à l'animation d'une activité. Prendre une responsabilité dans Énéo, ce n'est pas être seul aux commandes, mais être le référent qui peut compter sur l'aide des autres pour assumer sa mission.

Un autre aspect de notre mouvement, c'est le côté 'finances'. Notre cotisation se monte actuellement à 14 euros par an. Elle finance les permanents des trois niveaux, mais aussi les primes des assurances indispensables pour couvrir nos activités.

Lors des assemblées générales de notre régionale, le rapport financier mentionne une intervention financière de la Mutualité, intervention qui s'élevait à environ 147.000 euros l'an dernier. Divisé par le nombre de membres d'énéo, cela représente 23 euros par personne, quelle que soit la mutuelle à laquelle vous êtes affiliés. Vous connaissez comme moi les contraintes imposées par le gouvernement, et il n'est pas certain que la Mutuelle puisse encore à l'avenir couvrir les déficits de fonctionnement.

Nous serons peut-être obligés de prévoir deux cotisations distinctes, suivant que vous êtes affiliés à la Mutualité Chrétienne ou pas. Cela dépend « des Politiques ».

Je vous soumets ces quelques réflexions, pour que vous sachiez que vous êtes aussi responsables de la pérennité de notre mouvement, et qu'il est important que vous partagiez votre « ressenti » afin d'aller sereinement vers le futur.

Victor Mailleux – Responsable des Relations Extérieures

C. LE DÎNER DES « VOLONTAIRES »

Étant donné les circonstances, pas de candidat(e)s pour reprendre l'organisation des festivités assumée avec brio par Simone Rasquart et Jeanine Grandjean,

les festivités auxquelles vous étiez habitué(e)s ne peuvent plus se dérouler comme par le passé !

Aussi, le comité de gestion a décidé de fêter les volontaires d'Énéo Wavre – Grez en organisant un dîner **EXCLUSIVEMENT** réservé à tous les BENEVOLES qui s'impliquent semaine après semaine avec le plus d'efficacité possible pour VOTRE SATISFACTION.

Cette décision a été prise en considérant de plus que dans la plupart des activités, des diners sont organisés, assurant ainsi aux membres une autre façon de se côtoyer, de s'apprécier, de se faire plaisir autrement.

Les bénévoles désirant participer à ce dîner des volontaires seront informés personnellement.

Je vous remercie pour votre compréhension.

Roger Courtois Président Énéo Wavre – Grez

D. HONTE À VOUS, MEMBRES D'ÉNÉO WAVRE !!!!

Autour de nous il n'est pas rare d'entendre dire que notre monde n'est plus comme avant, que les gens (à notre âge on dit les jeunes, mais surtout on parle des autres), ont des comportements peu respectueux.

Alors je vous offre une petite réflexion qui vous fera peut-être changer d'avis.

Si je me souviens bien, depuis mars 2017, notre journal le Maca Z nous annonçait la date de **l'assemblée générale**, alors quel n'a pas été mon étonnement de voir que sur nos +/-1200 membres, **98 % des membres étaient absents**, certes certains avec des bonnes excuses, mais les autres.....

C'est vrai que cette réunion n'a pas que des côtés positifs ..., que l'exposé des résultats est difficile à comprendre, etc...

Mais cette réunion est aussi une **occasion unique** que vous avez pour rencontrer toutes ces personnes qui se dévouent à longueur d'année pour vous permettre de faire votre activité.

Ces bénévoles de l'ombre, « le comité », qui sacrifient une large part de leur vie privée pour trouver des locaux, rechercher des profs, en gros négociier toute l'infrastructure qui vous permet d'accomplir au meilleur prix vos activités.

Et voilà le seul jour où **vous pouviez** venir les

rencontrer, **exprimer votre gratitude** pour leur dévouement, vous n'y étiez pas.

Vous n'avez pas entendu leurs problèmes :

- Le remplacement de ces **responsables** qui après de longues années de dévouement atteints par l'âge ou la maladie **souhaitent être remplacés !**
- **Des activités** qui faute de volontaires devront bientôt être **supprimées**. Vous ne savez pas que les activités culturelles faute de trouver de remplaçant(e) (recherchée depuis bientôt un an) pour Anne Barniche, risquent bientôt d'être supprimées !
- Que le repas des volontaires faute de trouver des remplaçant(e)s pour Jeanine et Simone ne pourront plus se faire suivant le schéma actuel...
- Que faute d'engagement de la jeune génération de (pré-)pensionnés, on aura bientôt **des gros problèmes**.

NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

EXCURSION À BRUXELLES

Le jeudi 18 janvier, Bruxelles et le protestantisme suivi de la maison Autrique, œuvre de jeunesse de Louis Horta et ensuite, l'avenue Louis Bertrand.

Le protestantisme est la troisième religion pratiquée chez nous.

Les protestants sont en Belgique depuis la Réforme en 1517.

A la suite de la publication des 95 thèses de Martin Luther, un moine obscur du Saint Empire Germanique, dont l'épouse était liégeoise, le luthérianisme s'implante au Limbourg et à Liège en 1520. Luther affirme que la rémission des péchés ne s'obtient pas par des dons en argent ou des messes dites en notre nom. En clair, dans la société encore imprégnée par la peur de l'Enfer, l'Eglise ne doit pas faire croire que l'on peut s'acheter une place au Paradis notamment par l'achat d'indulgences. Ses thèses se répandent vite à travers l'Allemagne, grâce à l'invention récente de l'imprimerie.

Au XVI^{ème} siècle, les protestants se trouvent dans la région flamande du pays, dans le comté de Flandres et du duché de Brabant et pour la région wallonne,

Je suppose que vous savez que tous les bénévoles se dévouent non pas pour l'argent mais certainement pour recevoir un peu de reconnaissance et de gratitude.

Que très souvent ils doivent faire face à des critiques, si pas des attaques personnelles.

Alors s'il n'y a plus de gratitude envers ces personnes et qu'ils constatent qu'ils font face à des consommateurs indifférents, **je me demande ce que l'avenir peut réserver à notre mouvement ?**

Voilà à quoi je vous demande de réfléchir.

Pour terminer à vous, **membres du comité**, je tiens à vous dire, ayant fait partie trop brièvement de votre bord, **toute ma gratitude envers votre dévouement.**

Un animateur.

dans les régions industrielles, à Tournai, Mons, Liège et Verviers.

Les mesures répressives des Habsbourg provoquent le soulèvement du pays en 1567. Il y avait à l'époque 300.000 protestants, soit 20% de la population.

De violentes persécutions vont entraîner l'exode de plus d'une centaine de milliers de personnes à la fin du XVI^{ème} siècle, vers l'Allemagne, l'Angleterre, les Provinces Réunies (Pays-Bas), la Suède mais aussi vers le Nouveau Monde et l'Afrique du Sud.

Aux XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles, l'exercice du culte est réprimé dans Les Provinces Unies dont la Belgique fait partie.

Les XIX^{ème} et XX^{ème} siècles sont marqués par le retour des Protestants.

Le dernier martyr belge, Louis Laurent, mourut à Dour en 1750, attaché à la queue d'un cheval et traîné sur la route.

L'église luthérienne compte deux communautés aujourd'hui : l'une à Anvers, très ancienne, l'autre à

Woluwé-Saint-Pierre.

Les guides nous attendent Place Royale où se trouve **la Chapelle**. Nous aurons des explications sur la Chapelle Nassau qui se trouve dans la bibliothèque Royale (Mont des Arts)

Ensuite les **Petit et Grand Sablon**, nous verrons au Petit Sablon la fontaine des comtes d'Egmont et de Horne. Elle fut initialement installée sur la Grand-Place devant la maison du Roi, à l'emplacement où avait été dressée, en 1568, l'estrade qui servit à la double décapitation.

Nous nous dirigerons vers la **Grand-Place, l'Eglise de la Madeleine**.

De là nous irons au restaurant Le Grand Café, bld Anspach (entrée, plat, dessert et une boisson).

La Maison Autrique a été conçue par **Louis Horta** en 1893, dans le style art nouveau. Elle est la seule maison bourgeoise typiquement bruxelloise de toute sa carrière. Sa construction lui fut confiée par Eugène Autrique. Les deux hommes se connaissaient en raison de leur appartenance à la loge maçonnique. Autrique voulait que sa maison soit simple : pas de luxe, pas d'extravagance. Elle représente une étape essentielle dans l'évolution de l'architecture et aide à mieux comprendre la naissance de l'art nouveau. La maison est ouverte au public depuis 2004. Elle est la propriété de la Commune de Schaerbeek.



NOUVELLES DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS SPORTIVES

A. Randonnées

Le dimanche 17 septembre dernier " journée de la mobilité " les Rando's énéo et quelques baladeuses ont fait une courte randonnée dans Wavre

Nous verrons aussi l'avenue Louis Bertrand, l'une des plus belles artères de la région bruxelloise. Elle porte le nom d'un écrivain et homme politique belge (1856-1943).

Le quartier déploie de merveilleuses maisons d'habitation dont les façades retracent l'histoire de l'architecture depuis l'éclectisme cher au XIX^{ème} siècle jusqu'à l'art nouveau.

Le percement de la nouvelle avenue entraîna la destruction du noyau du village de Schaerbeek autour de l'Eglise St Servais.

Pendant toute la journée, je prendrai des photos des endroits visités et de vous-mêmes. Celles-ci se trouveront sur notre site Énéo-Wavre-Grez Doiceau quelques jours après notre excursion.

Le **prix** est de **55€** à verser sur le compte d'énéo en indiquant **BRU**, votre nom et le numéro de votre GSM. Celui-ci m'est utile au cas où vous ne seriez pas là au moment du 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.

Rendez-vous au centre sportif de Basse-Wavre à 7h15. **Départ à 7h30 précises**. Nous quitterons Bruxelles vers 18h.

ATTENTION !!! Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez, le soir, au 010 / 40 17 34 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 prévenue de votre inscription par virement.

Christine Moulin

En effet quelques jours auparavant je fus contacté par Mr Gillard, échevin de la mobilité de Wavre, je lui remis un plan de balade dans la cité du Maca

Ce 17 septembre, nous nous sommes réunis devant l'hôtel de ville à 10 h 30 pour parcourir un circuit par les sentiers et petites ruelles de la ville.

Cela nous a permis de voir, la Crapeaute dans la cour d'honneur de l'ancien home de l'Escaille , le mausolée

et la maison du poète wavrien Maurice Carême, décédé en 1978, la chapelle Saint-Job etc... Le plein soleil était de la partie!!!

Retour des 45 marcheurs vers les 12h au centre de Wavre après nos 5,2 km, pour le verre de l'amitié, offert par la commune.



Sur la photo, on voit les sourires et la bonne humeur de chacun des participants.

Le lundi 18 septembre nous nous sommes retrouvés pour un repas convivial au Magic 2 à Gastuche.

Christian De Keuleneer - 0475 / 37 63 97 - animateur Rando Énéo.

B. Pétanque

Le traditionnel barbecue d'été n'a pas eu lieu !!!..., mais a été remplacé par un somptueux buffet froid digne de ceux que nous avons l'occasion de déguster lors des fêtes des volontaires.

Sachant que le « changement de pâturage réjouit les veaux » (dicton puisé dans la tradition agricole), après consultation de plusieurs intéressé(e)s, des bonnes volontés se sont organisées pour nous composer un magnifique buffet, varié et copieux. Il y avait un choix permettant à chaque convive de satisfaire ses papilles et son appétit.

J'ai plusieurs mercis à formuler : merci à vous les « cordons bleus » qui ont préparé les divers plats, merci à vous qui avez assuré le dressage des tables, à vous qui avez fait les vaisselles et assuré le rangement du matériel, et bien sûr à Micheline (prénom prédestiné pour mettre sur les rails une activité!) qui a orchestré de main de maître les divers aspects de cette organisation.

C'est un plaisir de constater qu'il y a encore de nombreuses 'bonnes volontés' pour mettre la main à la pâte et permettre à toutes et tous d'être attendus, accueillis, et fêtés. La formule retenue a permis de rencontrer un des objectifs de notre mouvement, à savoir « mouvement social des aînés », qui permet des rencontres, des échanges de compétences et de service, et qui enrayment les solitudes et l'isolement.

C'est aussi avec plaisir que je remercie les bénévoles du club de Limal qui nous permettent d'organiser de telles rencontres amicales et joyeuses. Merci aussi à eux pour la manière dont ils ont réaménagé le local, le rendant plus lumineux et disponible pour un plus grand nombre de participants.

D'autres rendez-vous festifs vous seront encore proposés dans les mois qui viennent, et que beaucoup d'entre vous attendent avec impatience.

Victor Mailleux

C. Tai Chi à GREZ

Le mercredi 20 septembre s'est ouvert au Centre sportif de Grez-Doiceau, un nouveau cours de Tai Chi. Nous étions huit participants à ce premier rendez-vous

Elvio Scandella, notre professeur, a commencé la séance par un échauffement progressif de tous nos muscles et articulations. Il nous a ensuite initiés à la marche Tai Chi et aux deux premiers mouvements d'un enchaînement qui en comporte vingt-quatre.

L'ambiance très conviviale a mis tout le monde à l'aise et si nos premiers gestes étaient quelque peu désordonnés, nous y avons tous pris grand plaisir. L'apprentissage est un long chemin de découvertes passionnantes.

Auriez-vous envie de nous rejoindre ?

« Pourquoi du Tai Chi ? », me direz-vous. Et en quoi cela consiste-t-il au juste ?

Dérivé des arts martiaux, le Tai Chi est une technique qui apporte l'énergie dans le calme. Un des principes fondamentaux est de ne pas utiliser la force physique mais de mettre l'intention dans le geste. Tous les mouvements sont lents, relient le haut et le bas du corps et se font en douceur.

La pratique du Tai Chi **améliore le bien-être physique et mental, combat le stress quotidien.**

On apprend à se relâcher, à se détendre, à **gérer sa respiration**.

La pratique du Tai Chi **renforce l'équilibre**. On y appréhende la notion du vide et du plein, le Ying et le yang.

La pratique du Tai Chi invite à la méditation

La position de base ou posture Wu Ji est « l'espace où tout est possible ». Elle permet de nous ancrer, de nous recentrer et au Qi de circuler.

La pratique du Tai Chi est à la portée de tous ceux qui ont envie de développer leur bien-être et une qualité de vie. Il est de plus en plus souvent recommandé par les médecins.

Alors, pourquoi pas vous ? Venez essayer... On vous attend.

Michèle Douffet

COURS : Centre omnisports de Grez Doiceau
Chaussée de Wavre, 99 à Grez
Le mercredi de 9H15' à 10H45' – salle
polyvalente au -1

CONTACT : Michèle Douffet - 0476/33.40.40 -
michele.douffet@gmail.com



L'an dernier nous lançons la gym "VIACTIVE" ... avec 2 participantes.

Dès ce mois de septembre, nous avons dédoublé cette activité.

C'est un cours pour lequel aucune formation de professeur n'est requise.

Les formations sont organisées de A à Z par Énéo-Sport.

C'est un poste de volontaire-bénévole, et on se prend vite au jeu !

Nous lançons donc un appel à celles et ceux qui se sentiraient bien dans ce poste pour épauler et prendre parfois le relais de celles qui sont déjà certifiées (et qui continuent à se former).

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter Marie-Eve De Keyzer (0473 / 26 28 37) ou Claudine Grégoire (010 / 22 57 70)
Déjà merci !

Marie-Eve De Keyzer - Tél : 010 45 43 32 - GSM :
0473 26 28 37

E. Aqua gym et bike

Tous les groupes sont très satisfaits des cours.

Une certaine amitié se crée et les groupes n'hésitent pas à se retrouver pour manger un petit bout ensemble.

Les cours d'aquagym sont complets.

Pour l'aqua bike, il reste 2 places le lundi de 13h15 à 14h. C'est un nouveau cours, le 5^{ème}, qui s'est ouvert le 2 octobre.

Si vous êtes intéressé(e) n'hésitez pas à me contacter au numéro de téléphone 010 / 65 84 05 ou 0474 / 68 26 78.

Mail : marc-chris.roose@skynet.be

Christiane Villers, responsable aqua gym et bike

F. Tournoi de ping pong d'Énéo Braine-l'Alleud, « Les Copains d'abord » du 5 octobre 2017

Tôt levés, les 13 participants de Wavre / Grez (1) se sont retrouvés pour un petit déjeuner convivial à la cafétéria du Complexe Gaston Reiff pour le 6^{ème} tournoi des « Copains d'abord » fêtant à cette occasion, leurs 15 ans d'existence.

Les 27 tables ont permis à plus de 130 pongistes de disputer le tournoi de ping, le plus prestigieux d'Énéo Brabant wallon, avec une parfaite organisation.

Sont à pointer :

- la victoire finale en Masters Dames de **Christiane Villers**, en même temps que sa qualification en Masters Hommes,

- la 2^{ème} place de **Christine Vandelook** et la 3^{ème} de **Mireille Bermont** en Consolante Dames Messieurs,

- en poule Masters Hommes, Léon Lenglois (D6) a failli de peu en ratant 2 balles de match contre le futur vainqueur du tournoi

- Jean-Claude Dehonin s'est classé 3^{ème} en Consolante Hommes

Tou(te)s en forme pour les 2 tournois de fin d'année, en doubles à Châtelet, le 24 octobre
en simples ou en doubles à Nivelles, le 2 novembre
Léon Lenglois, animateur TDT3 Grez

(1) Christiane Villers, Christine Vandelook, Daniel

Georges, Daniel Meyer, Gilbert Denis, Henri Buelens, Jean-Claude Dehonin, Jean-Luc Bocken, Jean-Pierre Deconinck, Léon Lenglois, Martine Berger, Mireille Bermont et Robert Hertsens.

G. Le mérite sportif de Grez-Doiceau

ÉnéoSport et plus particulièrement les Accro-Bads, nos joueurs de badminton, sommes très heureux et fiers que la candidature de **DANIEL SCHMIDT**, qui avait été soumise aux autorités de Grez-Doiceau, se soit conclue en sa faveur !

Juste avant l'ouverture de la journée Portes-Ouvertes du Hall Sportif de Grez-Doiceau le 10 septembre dernier, avait lieu la remise des trophées. Et c'est avec beaucoup d'émotion et de bonheur que notre ami Daniel a reçu le **Mérite Sportif du Fair-Play**.

Très jeune, il a pratiqué diverses disciplines en athlétisme. Ado, il fit partie de l'équipe de 3e nationale de volley. Classé B1 en badminton, joueur d'interclub en division 1 nationale, vice-champion de Belgique des plus de 50 ans en mixte avec son épouse. Fondateur du club de badminton de Woluwe Saint Pierre, Trésorier de club de badminton de Woluwe Saint Lambert, entraîneur de l'équipe des jeunes de Ramillies, fondateur du club de Badagrez, ses activités sportives et associatives furent nombreuses. Dialysé ensuite transplanté du rein en 2011, il a participé aux Championnats du monde des Transplantés à Malaga. Il a également participé aux Championnats d'Europe à Zagreb et à Cracovie remportant 3 médailles d'argent et 2 de bronze (badminton simple et double mixte, tennis). Invité aux Championnats de France à Montargis, Saint-Priest et Aurillac il a totalisé 5 médailles d'or, 7 d'argent et 4 de bronze (badminton simple et double mixte, tennis, tennis de table simple et double mixte et athlétisme).

Dynamique au sein de l'Association Sportive Belge des Transplantés Dialysés, il n'hésite pas à prodiguer ses conseils techniques à ceux qui le souhaitent lors des entraînements.

Membre d'Énéo Sport, il est une présence stimulante pour nos aînés et la preuve vivante que, dans l'adversité de la maladie, on peut continuer à exister avec enthousiasme et courage.

Un bel exemple démontrant que l'organe reçu d'un généreux donateur est un bienfait qui ne sert pas seulement à faire survivre le receveur mais lui permet

aussi de vivre pleinement dans la lumière d'une existence inspirée et dynamique.

Baudouin Ectors – Vice-président des Sports

H. Tournoi de badminton de Jambes du 7 octobre 2017

Parmi les nombreuses rencontres que nous avons, la dernière s'est déroulée à Jambes !

Merci à tous nos joueurs participants et surtout GRAND Bravo à nos vainqueur(s)

- **Claudine MONTAG** et **Nicole VAN BENEDEN** : vainqueur(e)s en double dames débutantes/faibles
- **Maria ROHACEK** et **Charles MANISE** : vainqueurs en double messieurs débutants/faibles (Maria a remplacé Serge qui n'avait pas pu se libérer)
- Monsieur X et **ONYA** : vainqueurs en double messieurs moyens (Onya a remplacé un monsieur qui était absent !)
- **Bernadette COLON** et **Sophie VERSTEEGEN** : vainqueurs en double dames FORTS
- Pas de Bravo aux messieurs « Forts » qui n'ont rien rapporté ! Pffff



Bises à tous

Alain Chang – animateur du badminton à Grez

I. Le yoga de Grez-Doiceau

Pour le confort des yogis et l'assurance d'un bon suivi pendant les exercices, le comité avait demandé de limiter les inscrits à chaque cours à 28 pratiquants ...

Cette mesure visait à améliorer la qualité des cours. Il a été aussi demandé à ceux qui suivaient deux cours de laisser la priorité aux autres, le partage c'est dans l'esprit de notre mouvement !

Nos animateurs prenaient note de ceux qui venaient en plus afin de voir quand et comment créer un cours supplémentaire ; c'est dans ce but qu'un sixième cours s'est ouvert au CFS !

Maintenant, je comprends aussi la frustration des habitués ; mais il faut aussi faire preuve de souplesse (évidemment !) et d'ouverture d'esprit... Un nouveau cours s'ouvre là où il y a de la place et en fonction des disponibilités du ou d'un professeur !
Merci à tous de votre compréhension !

Baudouin Ectors – Vice-président des Sports

J. Yoga

Bienvenue aux cours de yoga 5&6



Au cours d'une séance, nous travaillons les postures, la respiration et la relaxation.

La posture permet de mouvoir le corps avec lenteur et attention. Elle l'assouplit et le tonifie en harmonie.

La respiration lente, profonde et consciente donne à l'organisme bien oxygéné, vitalité et dynamisme

La relaxation physique et mentale mène à l'apaisement des tensions et au calme. Le yoga favorise l'équilibre physique et psychique et permet de déployer les espaces intérieurs de santé, de force, de sérénité et de joie.

Il ne s'agit pas de performances, c'est pourquoi la professeure adapte les mouvements, les postures en fonction des possibilités physiques de chacun(e).

Il reste quelques places libres, alors si vous hésitez encore, pourquoi ne pas faire un essai avant de vous engager pour la période ?

Au plaisir de partager avec vous cette belle pratique !

Muriel & Jacqueline

Vendredi de 9 à 10 h au Centre de Formation Sportive (CFS) Route Provinciale, 225 – 1301 Bierges

K. Le stretching, le SGA et le swissjump

Ces cours (stretching et SGA) arrivent également à saturation et nous préparons des cours supplémentaires. Là aussi, nos animatrices prennent note des candidats en attente et nous recherchons les heures, lieux et professeurs pour pouvoir répondre à la demande croissante.

Lorsqu'ils s'ouvriront, soyez flexibles pour essayer de répondre positivement malgré que l'heure, le lieu ne vous plaisent pas tout à fait. Merci de votre compréhension !



Le swissjump ou MOVE qui avait été proposé n'a eu qu'un succès très mitigé et seulement sept personnes ont répondu. Dès lors cette activité est actuellement abandonnée. Nous restons à votre écoute si vous souhaitez agrandir le nombre de candidats et permettre ainsi d'initier cette pratique.

Baudouin Ectors – Vice-président des Sports –
eneo-sports-wavre1@hotmail.be

Nouvelle session de stretching :

Étant animatrice pour les deux cours de Stretching au Centre Sportif de Limal, je suis ravie de constater que nos cours ont autant de succès. Tellement de succès que nous sommes arrivés au trop plein. Eh oui, à ce jour, il y a +/- **70 personnes inscrites**, c'est à dire une moyenne de 35 personnes par cours, « heureusement » qu'il y a toujours l'un(e) ou l'autre qui sont absent(e)s

Il va de soi qu'il devient très difficile pour notre professeur de passer corriger l'un ou l'autre participant. D'autre part Céline m'a signalé que le nombre optimum par cours serait 25-26 participants!

Pour pallier cette forte demande, le Comité a décidé d'ouvrir un **3^{ème} cours** à la salle de Grez, et ce à partir de la rentrée de **janvier 2018**. Ce cours sera donné également par Céline le **mardi de 11h30 à 12h30** : code STRG , le coût pour le reste de l'année est de 40€.

Les participants des cours actuels qui désirent opter pour l'option Grez sont priés de me le signaler par mail et je m'occuperai de leur transfert.

Qui dit cours supplémentaire, dit animateur/animateur supplémentaire ! Vous comprendrez que je ne puis prendre en charge cette activité à laquelle je ne participerai pas, d'où la demande, « Y-a-t-il un ou une volontaire ? », le lien entre les participants et le comité ? Si oui, faites-vous connaître auprès de Baudouin, notre Vice-Président Sports, ou moi-même. Votre complice et animatrice pour le Stretching.

Suzy Wilson – 010 / 41 29 82

ACTIVITÉS CULTURELLES

Dû au retrait de notre vice-présidente des Activités Culturelles, **Anne Barniche**, que nous **REMERCIONS VIVEMENT** pour son activité infatigable pendant ces 4 années de mandat comme vice-présidente des activités culturelles, nous n'avons pas reçu d'autres textes à publier, sauf cette **dernière contribution** !



LE POINT SUR LES ACTIVITÉS CULTURELLES

Deux nouvelles activités ont été créées pour la rentrée de l'exercice 2017/2018 :

- une **quatrième table de conversation en anglais** les mardis de 15h15 à 17h au Centre sportif de Limal, animée par Carol Aslangul, de nationalité anglaise. Si vous êtes intéressé, il reste une place.
- un **deuxième atelier d'écriture** – récit de vie, les 1er et 3e jeudis du mois de 9h30 à 11h30 au Centre sportif de Grez-Doiceau, animé par Christine Roberti. Les places ont été prises d'assaut. En quelques jours seulement les inscriptions étaient au complet.

D'autre part, il y a encore deux places libres au cours d'apprentissage de l'anglais du mercredi de 9 à 11 h, au Centre sportif de Limal, animé par Françoise Dubois.

Le cours d'italien a toujours autant de succès à tel point qu'il a fallu le dédoubler, le premier se donnera de 8h30 à 10 h et le second de 10h15 à 11h45.

PROCHAINE CONFÉRENCE : L'ÉPAULE DOULOUREUSE

par Didier Henne, Kinésithérapeute :

Ce nouveau sujet de conférence : « **L'épaule douloureuse** » est en cours de réalisation et sera prêt dans le premier trimestre 2018.

L'épaule est une articulation particulièrement sensible de par la complexité de son architecture anatomique et de par la diversité de sa mobilité.

Si les atteintes traumatiques (fractures, luxations, ...) peuvent concerner les personnes à tout âge de leur existence, certaines pathologies de type dégénératif (arthrose, calcifications tendineuses ...) concernent davantage les plus âgés d'entre nous.

Les douleurs d'épaule et la perte d'amplitudes des mouvements résultants de ces différentes atteintes méritent une prise en charge médicale et rééducative attentive afin d'éviter des séquelles souvent particulièrement invalidantes pour les activités de la vie quotidienne.

Après avoir évoqué les principales pathologies de l'épaule, nous décrirons les traitements, généralement, préconisés pour chacune d'elles ainsi que les attitudes préventives ou compensatoires à avoir.

Tous les renseignements pratiques seront donnés dans le prochain Maca Z.

Je vous souhaite une bonne reprise de vos activités et remercie chaleureusement tous les bénévoles qui œuvrent à vous sentir bien.

Anne Barniche

ATELIER INFORMATIQUE

Vous avez un problème ponctuel en informatique ?

Venez au Centre Sportif de Limal, salle de réunion au 1^{er} étage, un mardi par mois de 11h. à 12H 30 aux dates : 5 DECEMBRE, 9 JANVIER, 6 FEVRIER et 6 MARS

IMPORTANT :

CONTACTER AU PREALABLE Monsieur **J.P. MITSCH** au 0475 / 38 29 16

AUTRE POSSIBILITE

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.

Dans les deux cas, utiliser pour le paiement de 10€ le code « AT INFO ».

Ce minerval couvre l'année académique quel que soit le nombre de rendez-vous.

Merci aussi de me prévenir au 010 / 22 54 81.

Roger Courtois

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Après avoir bien profité des vacances, voici une nouvelle rentrée qui recommence pour les artistes. Je leur souhaite déjà à tous une très belle année artistique.

J'ai entamé comme chaque année, la tournée de tous les ateliers, 18 au total. En ce qui concerne ceux que j'ai visité, cela se passe bien.

L'atelier « Tricot » est en pleine expansion. Vingt-quatre dames se réunissent chaque semaine et réalisent de pures merveilles dans la convivialité et la bonne humeur.

L'atelier « Aquarelle » du mardi a accueilli sa nouvelle animatrice : Claudette Stroobant. J'ai pu constater

qu'elle mettait beaucoup de cœur à l'ouvrage, prodiguait beaucoup de conseils et d'aide aux membres de son atelier. Ceux-ci en sont très contents. Je lui souhaite bonne continuation dans son animation.

Cette nouvelle année a vu la création d'un cinquième atelier d'« Art floral » suite aux demandes toujours plus nombreuses. Il est animé pour le moment par Jeanine Grandjean.

Suite au souhait des membres des deux ateliers « Aquarelle », il a été décidé qu'ils bénéficieraient cette année de 9 démonstrations (au lieu de 6). Celles-ci sont dispensées par le **Marie-Bernadette Beguin**, professeur très apprécié par les artistes. Après chaque étape de la démonstration, c'est aux « élèves » d'appliquer ensuite les techniques et les conseils reçus.

Bonne rentrée à toutes et à tous.

Annick Anthoon - Vice-Présidente des Activités artistiques

PS Important : Je suis à la recherche d'un poste de télévision, si possible à offrir, avec un écran pas trop petit et qui doit impérativement posséder la couleur. Si pas le son, pas grave !

Ce poste doit servir à animer les ateliers artistiques à l'Herbatte.

Vous pouvez me contacter au 0499 192 005.



NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Nous regrettons de devoir vous informer du décès de **Michel Bartholomé** époux de Rita Reuter. Les Anémones à Grez-Doiceau nous ont fait part du décès de **Pierre Bemelmans** des suites d'un cancer des os. Pierre jouait au ping-pong le vendredi après-midi.

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



DIVERS

A. CLUB VIDÉO MONTAGE

Paul Louis Courtejoie - Enéo Nivelles - m'informe qu'il existe à Wavre, un tel club : le « ROYAL CAMERA CLUB WAVRE » : <http://www.royal-camera-club-wavre.be>, assurant des réunions, des conseils... pour ses membres. Si cela vous intéresse, ou pour d'autres renseignements, vous pouvez aussi contacter :

Yolande Van Dyck 0495 / 92 76 91
yolande.vandyck@skynet.be
Information à partager le cas échéant.

Roger Courtois

B. MERCI

Voilà une page qui se tourne. Il faut laisser la place aux jeunes !!!

Nous avons passé, Simone et moi, avec l'aide de nos maris, quatre années officiellement, plus plusieurs années dans l'ombre et dans une parfaite collaboration, de merveilleuses années.

Ce fut pour nous une joie et un bonheur de voir des gens heureux et contents de passer quelques heures de distraction. Voir toute cette gaieté était pour nous une récompense.

Ne pouvant remercier individuellement tous ceux et celles qui nous ont aidées, même modestement, nous adressons à tous un chaleureux MERCI, car sans vous rien n'aurait été possible.

Nous avons le cœur un peu gros, mais il faut se rendre à l'évidence, l'âge est là, surtout pour moi.

Au plaisir de vous revoir tous et bon vent à ceux qui prendront la relève.

Jeanine et Simone.

Le comité (« restant ») adresse à Jeanine Grandjean et Simone Rasquart un **IMMENSE MERCI** pour toutes leurs organisations des fêtes et repas auxquelles elles ont donné tant de leur temps et de leur énergie pour notre plaisir à tous !!!!



Merci de tout coeur!



POUR EN RIRE ET EN SOURIRE

Lors d'une réception, un homme très éméché s'approche d'une dame et l'embrasse

- Mais qui vous permet ? s'indigne la dame
- Oh pardon, dit l'homme, en s'accrochant à elle, je vous avais prise pour ma femme
- Mais lâchez-moi, vous êtes saoul ! Je plains votre femme ! Un mari alcoolique, grossier avec une haleine qui empeste...
- C'est fou, dit l'homme d'une voix pâteuse, non seulement vous ressemblez beaucoup à ma femme, mais en plus, vous parlez comme elle !



Le constructeur américain d'automobiles, Henry Ford, quand il fit sa première usine, n'avait pas prévu de bureau personnel. Toujours obsédé par l'idée de gagner du temps, il travaillait en expliquant :

- Il est beaucoup plus facile de sortir du bureau des autres que de faire sortir les autres de son bureau !



Maurice vend des merguez dans une petite camionnette garée quotidiennement devant la banque Rotschild. Un jour, son ami lui dit :

- Je n'ai plus de sous pour finir le mois. Comme tes affaires marchent bien, j'ai pensé que tu pourrais peut-être me prêter 100 dollars ?

- Ma parole, fait Maurice, j'aimerais tant te rendre ce petit service, mon frère ! Mais je ne peux pas ! J'ai un accord avec Rotschild : je ne prête pas d'argent et lui ne vend pas de merguez.



Le petit Pierre demande à sa mère :

- Maman, tu dis que nos voisins sont du Midi. Mais nous, on est du matin ou du soir ?

-



Deux collègues terminent leur déjeuner à la cantine. Le premier, après avoir coupé une poire en deux, aligne les pépins sur la table. Son collègue lui demande pourquoi il fait cela.

- Tu ne sais pas que les pépins mangés à part rendent plus intelligent ? lui répond le premier.
- Tiens donc ! Je peux essayer ?

- OK ! Cela fait 4 € le pépin. Comme il y en a huit, tu me dois 32€.

Le type paie et mange les pépins. Soudain il lance :

- Quand même, tu me prends pour un idiot ! Pour 32€, j'aurais pu m'acheter plusieurs kilos de poires !
- Tu vois, les pépins font déjà de l'effet ...



Une dame et sa voisine se rencontrent dans les escaliers de l'immeuble.

- Bonjour, Mme Décibelle. Pourriez-vous me prêter votre chaîne hi-fi, ce soir ?
- Oh, bien sûr ! Vous organisez une petite fête ?
- Euh ... non, j'aimerais juste dormir un peu !



DATES À RETENIR

Vendredi 8/12/2017	Dîner des volontaires
Jeudi 18/01/2018	Excursion Bruxelles : le protestantisme et la maison Autrique (Horta)

Prochain Maca Z n° 53 de Mars - Avril - Mai 2018.

Il paraîtra fin Février.

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.

Editeur responsable : Martial Pesché, Clos du Relais 14 – 1300 Wavre