



MacaZ



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

N°60 Décembre 2019 – Janvier & Février 2020



Sommaire

LE MOT DU PRESIDENT	3
1. L'ACTUALITÉ	4
1.1. Journée Sportive énéoSport du 07 octobre 2019 à Braine – témoignage.	4
2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE	5
2.1 DEUX RAPPELS.....	5
2.2 Marché de Noël en décembre.	5
2.3. Le jeudi 23 janvier 2020 excursion à Leuven.	5
3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS	7
3.1 Activités sportives.....	7
3.1.1 <i>Viactive</i>	7
3.1.2 <i>Formation de Marche Nordique</i>	7
3.1.3. <i>Statistiques des sports</i>	8
3.2 Activités culturelles.....	9
3.2.1 <i>Conférence : gestion de la douleur grâce à la cohérence cardiaque et l'autohypnose</i>	9
3.2.2 <i>Table de conversation en anglais</i> :	9
3.3 Activités artistiques.....	10
3.3.1 <i>Le mot de la vice-présidente</i>	10
3.3.2 <i>Art floral : Un anniversaire exceptionnel</i>	11
4. NOUVELLES DE NOS MEMBRES	12
5. DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE	12
6. DIVERS	13
6.1. Résultats du questionnaire pour le dîner des sportifs et culturels	13
6.2. Documents à remettre.....	14
7. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE	14
DATES À RETENIR	15

LE MOT DU PRESIDENT

Bien chers membres,

« Nous » savons ce qu'énéo fait pour vous.

Mais vous, chers membres, savez-vous ce que vous pouvez faire pour énéo ?

A quelques mois de la fin de mandat de Baudouin vice-président sports, Albert trésorier et Marc secrétaire, certains d'entre vous se sont posés cette question et ont décidé de faire le premier pas... et le comité espère vraiment que leur démarche se concrétisera finalement de façon positive et cela dans l'intérêt de tous.

Sans oublier la vice-présidente « Activités Culturelles » toujours sans remplaçant(e) depuis plus d'un an.

D'autre part, le MACAZ n'est pas « LA CHASSE GARDEE » des membres du comité de gestion et ou des animateurs et animatrices.

Pourquoi ne pas prendre la plume de temps en temps et « pondre » un article exprimant votre avis, votre impression, votre réaction suite à une excursion, une rencontre sportive, un évènement culturel ou autre ?

Pensez-y : le MACAZ c'est aussi VOTRE PERIODIQUE.

Bientôt 2020 et les bonnes résolutions...que vous prendrez en tout début d'année ! Pourquoi ne pas ajouter celles-là à votre liste.

Quoi qu'il en soit, le comité de gestion se joint à moi pour vous souhaiter de très agréables moments et espère que cette année 2020 vous comblera d'un bonheur certain à défaut d'un certain bonheur.

VIVE énéo - VIVE énéoSport - VIVE 2020



Roger Courtois - Président énéo Wavre-Grez

1. L'actualité

1.1. Journée Sportive énéoSport du 07 octobre 2019 à Braine – témoignage.

Le lundi 07 octobre, je me suis littéralement « éclatée » !

Où était-ce, qu'était-ce qui me faisait cet effet-là ?

Tout simplement la journée sportive à Braine-l'Alleud, organisée par énéoSport-Nivelles.

Une organisation parfaite, à la minute près pour une quinzaine d'activités différentes offertes. Une atmosphère bonne enfant, joyeuse, vraiment sympathique.

Les cinq activités choisies m'ont amenée à faire des découvertes et des redécouvertes, à faire de belles rencontres aussi.

Sans connaître grand monde, j'ai mangé ma petite tartine de midi avec un groupe inconnu pour moi avant de tenter l'aventure : les joyeux lurons du SELF de Wavre ! Ça alors, c'étaient eux qui étaient aux commandes de cette activité ! Je me suis essayée au « self défense », qui cependant comprend bien plus qu'apprendre à se défendre. Inspiré de certaines figures et quasi « enchaînements chorégraphiques » des Arts Martiaux, le Self Défense élargit son envergure. C'est donc une discipline qui, sans du tout s'apparenter à un cours de gymnastique, fait travailler en alliance corps et esprit, nous apprend la coordination, nous enseigne des réflexes, sollicite considérablement notre mémoire, et nous apprend bien sûr à nous défendre au long court, tout en entretenant à chaque séance toutes ces notions si précieuses à « nos âges », les rendant efficaces dans nos gestes quotidiens. Et par là même, nous donne confiance en nous.

Nous avons été d'emblée rassurés : on ne chute pas, on ne fait pas du ramping, on ne reçoit ni ne donne des coups.

Nous avons expérimenté quelques exercices de base qui nous ont montré qu'on peut s'amuser en apprenant des nouvelles choses à tout âge et en toute sécurité.

Merci les gars pour les démos et l'initiation si sympathique, les explications « juste bien », pas trop du chef de file.

Il y eut aussi la redécouverte du yoga, du Pilates, deux cours extrêmement bien donnés.

Mais... Dieu, qu'on est raide !

La biodanza fut un autre véritable moment de bonheur : décontraction, mouvement, musique, jeux, coordination, rires, connivences avec ... des inconnus de tous azimuts ! Essayez, c'est génial !

Et enfin le net-volley. Discipline qui procure une libération, même si on rate la balle ou la passe. Dans ma jeunesse j'avais pratiqué comme beaucoup le net et le volley. Mais coordonner les deux demande, une fois encore, que l'esprit s'allie au corps, et au corps des autres ! Et ça, au départ, ce n'était pas gagné. Mais là encore, le rire, le respect des difficultés de l'autre et des nôtres, la patience, ont fait bon ménage pour nous offrir un moment d'essai délicieux !

Entre tout ça, si on le désirait, un petit massage était prévu pour nos muscles endoloris. Sublime !

Le lendemain et les quelques jours qui ont suivi, muscles et articulations se sont rappelés à mon bon souvenir, je vous le concède, mais quels souvenirs, justement !

Je vous ai partagé ces lignes pour vous encourager à participer (c'est gratuit) à ces journées 100% défoulement, essais et plaisir, les années qui suivent.

MERCI aux organisateurs-trices de Nivelles !

Sportivement vôtre,

Marie-Eve (animatrice Viactive)

2. Nos propositions pour le trimestre

2.1 DEUX RAPPELS

Premier rappel : fort important pour les participants à l'excursion à Aix la Chapelle: l'excursion a bien lieu le **jeudi 19 décembre** et non pas le 12.

Deuxième rappel : pour les membres qui participent à cette excursion, je vous demande d'effectuer votre paiement pour le **10 décembre au plus tard** : cela m'évitera de nombreuses communications par téléphone. Notez que j'ai beaucoup de personnes en attente pour remplacer celles qui n'auraient pas payé à temps.

Je vous en remercie.

Christine Dupaix-Moulin.

2.2 Marché de Noël en décembre.

Vu le succès de cette excursion, je l'organiserai probablement l'année prochaine dans les mêmes conditions. En effet, à l'heure actuelle, tous les restaurants sont complets pour les groupes pour la période de Noël. Je ne sais donc pas envisager un second car.

NB : Si vous êtes sur la liste d'attente depuis le mois d'août jusqu'à fin septembre, maintenez la date du 19 décembre dans votre agenda car j'aurai sûrement des désistements.

Christine Dupaix-Moulin.

2.3. Le jeudi 23 janvier 2020 excursion à Leuven.

Visite de l'Hôtel de ville et de l'Eglise St Pierre.



L'homme est déjà présent dans les alentours de Louvain vers 30.000 av. J.-C. comme l'attestent des silex découverts lors de fouilles archéologiques. C'est donc une très ancienne cité que nous allons découvrir.

La première date écrite de la ville est de 884 : Louvon (Lo = forêt et von= marais) : Louvain signifierait donc le marais dans la forêt.

La Dyle qui court dans la ville offre de jolis coins de promenades.

En 1425, la K.U.L est la première université créée en Belgique : par un prince français, Jean de Bourgogne.

Beaucoup de bâtiments attractifs nous attendent à Leuven, comme l'UV Gasthuisberg, énorme hôpital universitaire, faisant penser à une ville dans la ville, l'IMEC, le Château d'Arenberg, le Grand Béguinage, l'Hôtel de ville et la Collégiale St Pierre, que nous visiterons dans les pas d'un guide professionnel.

Aperçu de l'organisation de la journée :

- Rendez-vous au centre sportif de Basse-Wavre à 8h et départ à 8h15 précises
- Arrivée à Leuven, pause-café à la taverne Domus au centre -ville.
- 10h15, départ en car. Nous nous arrêterons à l'UZ Gasthuisberg, à l'IMEC, et au château d'Arenberg (que nous ne visitons pas).
- Promenade dans le grand béguinage.
- Départ en car pour le centre-ville : repas au restaurant Mekene (entrée et plat).
- Après-midi, visite guidée de l'hôtel de ville et de l'église St Pierre.
- Vers 16h : retour à la taverne Domus pour y manger une crêpe et boire une tasse de café.
- Vers 18h30 : Retour à Wavre pour déguster un verre tous ensemble.

Le prix de cette excursion est de 56€, tout compris. Cette somme est à verser sur le compte d'Enéo en y indiquant dans la communication LEU, votre nom et 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.

Pourriez-vous effectuer le paiement pour le 12 janvier au plus tard, cela m'évitera de nombreux coups de fil inutiles.

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 0478 488 491 ou 010 40 1.734, ceci afin d'éviter des problèmes qui se sont présentés précédemment : un incident technique est toujours possible, avec, comme conséquence, que je ne sois pas informée de votre inscription par virement. Donc d'abord me téléphoner et, après mon accord, vous pouvez payer.

Pendant l'excursion je prendrai des photos de sites que nous visiterons et de vous au restaurant. . Vous pourrez les voir sur le site d'Enéo Wavre-Grez-Doiceau quelques jours plus tard. Si des personnes ne désirent pas figurer sur ces photos, merci de me dire, au départ, dans le car.

Christine Dupaix-Moulin.

3. Nouvelles des activités

3.1 Activités sportives

3.1.1 Viactive

C'est à Grez, nous sommes 25 inscrit-e-s !

Bravo et merci pour votre confiance.

Le nombre est à son maximum, question de place, de matériel et de chaises.

L'ambiance est, elle aussi, au zénith. On rit, on chante, on bouge beaucoup, on transpire. Vous direz : « c'est le but ». Bien sûr ! Mais certain-e-s se prennent à dire (sans nécessairement avoir essayé) que « Viactive, c'est pour les vieux ! ».

Viative donne, entre autres, la possibilité à tous et à chacun-e la possibilité de faire TOUS les exercices et de ne pas se trainer si l'un ou l'autre est plus difficile. En effet, il y a toujours un niveau adapté aux possibilités de chacun-e pour chaque exercice.

Viative redonne la joie de bouger à des personnes qui n'avaient plus bougé depuis longtemps.

Viative fait bouger et entretient TOUTES les parties du corps en respectant le rythme et les capacités de chacun-e, tout en permettant d'intensifier au fur et à mesure les efforts.

La coordination, l'équilibre reviennent, et par là même, la confiance en soi aussi.

Certain-e-s aimeraient participer à 2 cours.

Peut-être pourrions-nous envisager la création d'un nouveau cours, situé sur Wavre ou vers Limal ? Le hic, c'est trouver un jour, un local, avec des chaises bien entendu et... un-e animateur-trice !

Nous y travaillons, c'est promis. De votre côté, si vous connaissez quelqu'un qui serait intéressé-e par cette animation (pas de prérequis), n'hésitez pas à nous en faire part.

Sportivement vôtres

Viviane Beghin et Marie-Eve De Keyzer.

3.1.2 Formation de Marche Nordique



La méthode ALPHA en marche nordique, tout en sollicitant environ 90 % de nos muscles, augmente la performance physique (mobilité et coordination), tout en contribuant à la conservation de notre état physique.

Nous vous offrons **la possibilité de rejoindre notre groupe au printemps prochain.**

Les formations se font en 5 vendredis au parc de Beumont, Rue de Wavre à Bierges les **6 /13/20/27 mars**, ainsi que le **3 avril 2020** de 9h30 à 11h30. Rendez-vous sur le parking 10 minutes avant le cours.

La formation est donnée par notre professeur, Véronique Chapelle, kiné agréée par la fédération Belge de marche nordique. Le passage par cette formation sera le seul moyen pour rejoindre notre groupe de marche et elle sera limitée à +/- 12 personnes, en priorité des membres d'énéo Wavre / Grez.

Il est essentiel de contacter l'animateur avant de payer le minerval.

Après acceptation de votre réservation, il faudra verser au plus tôt **45 € au compte d'énéo Wavre-Grez-Doiceau (BE58 7955 5146 3779) avec la communication : FNOR2020 + nom et prénom du participant (nom de jeune fille pour les femmes mariées)**. Si vous n'êtes pas encore membre d'énéo Wavre/Grez, **pour les nouveaux membres à énéo Wavre/Grez, il faudra également payer une cotisation de 16 € (avec la communication : COT11)**. **Pour les membres d'un autre groupement énéo, elle est réduite à 6 € (avec la communication : COT31)**

Le minerval couvre outre la formation, la mise à disposition des bâtons durant celle-ci ainsi que la poursuite de l'activité jusqu'en août 2020.

Il est 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 ».

3.1.3. Statistiques des sports

D'après les dernières listes de notre secrétaire, il y a actuellement :

942 sportifs qui pratiquent 1.481 activités sportives...

- 65% pratiquent une activité
- 20.5% pratiquent deux activités
- Un peu plus de 8% ont 3 activités
- Les autres font 4, 5, 6 ou 7 activités et même une personne jusqu'à 10 activités différentes ; évidemment quand, par ex, on pratique le badminton, chaque heure compte pour une activité.



Le sport est bon pour la santé !

Baudouin Ectors / V-P Sports – pour le comité

3.2 Activités culturelles

3.2.1 Conférence : gestion de la douleur grâce à la cohérence cardiaque et l'autohypnose

Par Thierry Verhasselt, praticien en Hypno-antalgie.

La plupart d'entre nous se sentent très démunis face aux douleurs persistantes et pics douloureux qui ne manquent pas d'arriver avec les années qui s'accumulent. On a beau rester actifs, faire du sport avec énéo, la souffrance physique s'installe petit à petit. Et la réaction habituelle est d'avoir recours aux antidouleurs et autres antalgiques disponibles sur le marché.

Pourtant nous avons tous en nous des ressources qui, à défaut d'éliminer complètement la source des maux — une usure, une blessure ancienne, etc. —, permettent de les diminuer, de revenir à plus de confort et de redevenir plus actifs.

Lors de cet atelier, je vous propose de découvrir et d'expérimenter une méthode simple et efficace pour gérer en autonomie ses douleurs et bien d'autres soucis de santé : la cohérence cardiaque — introduite en Europe par le Dr David Servan-Schreiber.

Je vous parlerai également des différentes composantes de la douleur et de ce que vous pourriez mettre en place pour sortir du cercle vicieux que constitue la souffrance physique.

Cette conférence se tiendra le **jeudi 16 janvier 2020 à 14h30** dans la salle de l'Herbatte, chaussée de l'Herbatte 85 - 1300 Wavre ; elle sera suivie d'une tasse de café ou thé accompagnée de biscuits.

INSCRIPTION en téléphonant à Roger Courtois au 010 – 225481 entre 18h30 et 20h. et cela entre le jeudi 2 et le samedi 11 janvier 020 ; verser ensuite la somme de 5€ par participant(e) au compte habituel d'énéo BE58 7955 5146 3779 en indiquant votre nom, prénom et le code DOUL.

Roger Courtois

3.2.2 Table de conversation en anglais :

Si vous êtes intéressés par la conversation anglaise, il y a encore possibilité de vous inscrire le mardi après-midi de 15h15 à 16h45. Le but de cette conversation anglaise est d'aider les gens à s'exprimer dans la langue de Shakespeare pour maintenir et peut-être améliorer leur niveau, surtout si ces personnes désirent se rendre dans des pays anglophones (business, famille, etc.). Cette activité est donnée par une « native speaker ». Attention: il y a une interview avant l'inscription pour voir si vous possédez un niveau suffisant pour vous exprimer en anglais.

Mme Carol Aslangul

Responsable de mardi - 0479/671782 - c.a.m.aslangul@gmail.com

3.3 Activités artistiques

3.3.1 Le mot de la vice-présidente

Bonjour,

Voici déjà 2 mois que la rentrée s'est effectuée. Tout va bien jusqu'à présent et il n'y a pas de raison que cela change. Mi-octobre, j'ai entamé, avec un peu de retard, la visite annuelle de tous les ateliers artistiques. Je n'ai pas encore pu rencontrer tous les nouveaux membres, mais cela ne saurait tarder. Ces visites me permettent de faire la connaissance des personnes nouvellement inscrites et de revoir, avec plaisir, les « anciens ».

Tout doucement, je commence à penser à votre exposition. L'affiche sera exécutée par une artiste qui fréquente un des trois ateliers de « Dessin » de Bruno De Monte. Vos œuvres seront exposées comme chaque année à l'Ermitage, début juin. Je ne donne pas encore la date exacte. J'attends la confirmation du Syndicat d'Initiative de Wavre.

Avant notre rendez-vous annuel, certains ateliers (Aquarelle – Peinture/Pastel – Photos) ont répondu par l'affirmative pour participer à une exposition organisée par la Mutualité Chrétienne Brabant wallon. Celle-ci se déroulera à la salle Jules Collette, les 25-26 et 27 mars 2020. Le thème sera « Aînés, acteurs de changement pour l'environnement ». Les ateliers qui en faisaient la demande ont reçu la visite du Secrétaire régional B.W., David Lafantaisie et son assistante Elise Scharpé.

A l'aide d'un petit film, de commentaires et d'échanges fructueux, ils nous ont fait comprendre exactement ce qu'ils attendaient des artistes.

Ce projet consiste à exposer les œuvres d'art que nos aînés auront produites en réaction aux enjeux environnementaux, à l'aide de photos, de scrapbooking et de différentes techniques de peinture et de collages.

Comme le dit si bien l'association « Grands-parents pour le climat, nous avons le droit, le temps et le devoir de rêver d'un monde meilleur pour nos petits-enfants ».

Je pense et j'espère que cette exposition sera une réussite.

Bonne continuation et comme d'habitude, surpassez-vous !

Je vais profiter du MacaZ pour déjà vous souhaiter une très bonne fête de Noël, de passer à l'an nouveau dans la joie, la sérénité, le bonheur et de profiter d'une bonne santé tout au long de l'année 2020.

Annick Anthoon - Vice-Présidente des activités artistiques

3.3.2 Art floral : Un anniversaire exceptionnel

Le vendredi 4 octobre dernier, l'atelier d'art floral était en fête.

Nous avons en effet eu la grande joie de mettre à l'honneur notre doyenne, centenaire. Et 100 ans cela se fête.

Notre atelier a commencé par un montage floral. À 10h30, notre jubilaire Maria Parsy est arrivée toute souriante comme d'habitude.

Nous avons pris l'apéritif avec les deux ateliers du premier vendredi.

Il lui a été remis un bouquet de fleurs (évidemment). Ensuite les festivités se sont poursuivies au restaurant avec remise d'une enveloppe laissant à Maria le choix de son cadeau.



Le tout s'est passé dans la bonne humeur comme le démontrent les photos.

Nous remercions Maria pour l'exemple qu'elle nous donne et lui souhaitons encore de longues années, heureuse et en pleine forme, entourée des siens et de ses amis.

Jeanine Grandjean.



4. Nouvelles de nos membres

Nous regrettons de devoir vous informer du décès de

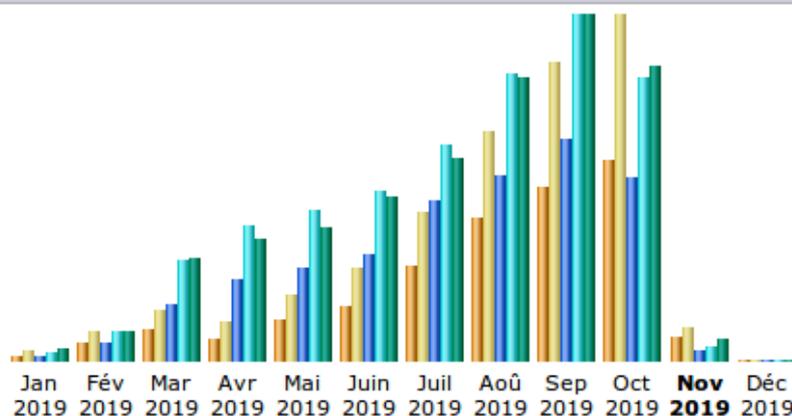
- Marc-Antoine DEWALQUE qui était inscrit au cours d'italien.
- Papa de Corine Dartevelle.
- Alain ROBBE fils de Marie-José Vanderschueren qui participe au net volley

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

5. Du nouveau sur www.eneowg.be

Depuis que le newlook a été mis en ligne le 1 avril 2019, voici quelques statistiques :

Historique mensuel



Mois	Visiteurs différents	Visites	Pages	Hits	Bande passante
Jan 2019	55	156	682	1 048	55.38 Mo
Fév 2019	253	431	2 425	3 966	136.58 Mo
Mar 2019	438	715	7 642	13 520	475.44 Mo
Avr 2019	327	568	10 944	17 960	563.86 Mo
Mai 2019	591	952	12 274	20 160	621.00 Mo
Juin 2019	791	1 328	14 082	22 543	763.04 Mo
Juil 2019	1 341	2 110	21 227	28 863	939.92 Mo
Aoû 2019	2 040	3 258	24 725	38 260	1.28 Go
Sep 2019	2 485	4 243	29 564	46 024	1.57 Go
Oct 2019	2 854	4 918	24 391	37 641	1.34 Go
Nov 2019	334	483	1 325	1 939	105.58 Mo
Déc 2019	0	0	0	0	0
Total	11 509	19 162	149 281	231 924	7.77 Go

Soulignons qu'il y a déjà 71 personnes qui ont utilisé ce nouveau moyen pour demander leur affiliation, nous signale Marc Roose, notre secrétaire.

Jean-Pierre Ledure - jp.ledure@eneowg.be

6. Divers

6.1. Résultats du questionnaire pour le dîner des sportifs et culturels

Un grand merci à tous ceux qui ont eu l'amabilité de répondre au sondage... Vous avez été plus de 130 à prendre le temps de rédiger votre vote.

Des réponses, on déduit que :

- 48% avaient participé au dernier repas au Méga Grill en mars 2019
- Plus de 73% souhaitent garder cette fête et trouvent l'organisation bonne
- Un peu plus de la moitié estiment que la salle est trop bruyante et impersonnelle, même si nombreux sont conscients de la difficulté de trouver une autre salle.
- 3 personnes sur 4 sont satisfaites de l'organisation
- 43% aimeraient un dîner servi ! Même si une réponse signale qu'il s'agit du déjeuner ... puisqu'il est servi à midi !
- Mais 67% des réponses optent pour le buffet.
- La moyenne des prix (26€) acceptables rejoint le budget demandé au dernier dîner, soit 25€ tout compris (rappelons que dans ce budget étaient compris l'apéritif, le repas avec toutes les variantes possibles, fromage, dessert, café, animation dansante, et boissons à volonté jusqu'à 15h!)
- Un tiers des sondés votent pour la prolongation en après-midi dansant.
- 73% choisissent de rester à des tables par groupe d'activité.
- 22% préféreraient les places à table au hasard...
- Et plus de 53% aimeraient que l'apéritif soit partagé en restant debout pour permettre les contacts avec d'autres que ceux de leur table.

Diverses remarques nous interpellent : pas informé (?), plusieurs mercis et encouragements, ...

Voilà un sondage qui est plutôt encourageant pour le choix actuel, même si plusieurs aimeraient changer de lieu. La difficulté est de trouver une salle suffisamment grande, sympathique et moins bruyante, qui offre un pareil choix à un prix hors compétition. Nous étudierons si un repas par traiteur dans la salle Jules Colette pourrait devenir une alternative ! Mais dans ce cas, il nous faudra trouver beaucoup d'aides de volontaires !
Baudouin Ectors / V-P Sports – Je vous souhaite de ...



6.2. Documents à remettre

Pour les derniers certificats médicaux et pour les éventuels demandes d'intervention de la mutuelle, nous vous invitons à transmettre ceux-ci à votre animateur-trice. La dernière collecte aura lieu le vendredi **13 décembre entre 16h et 18h** à la salle de réunion ou à la cafétéria du C.S. de Limal !

Une quantité non négligeable de membres **changent leurs coordonnées** (adresse, adresse mail, téléphone) et oublient de les communiquer au secrétaire. Nous sommes donc confrontés à la difficulté de les contacter si nécessaire. MERCI d'y veiller à l'avenir

7. Pour en rire et en sourire

Hier, je suis allé chez le caviste à vélo et j'ai acheté une bouteille de whisky. Spontanément, j'ai mis la bouteille dans le panier porte-bagage du vélo. Alors que je m'apprêtais à partir, je me suis rendu compte que si jamais je tombais, la bouteille se casserait.

Alors, j'ai bu toute la bouteille de whisky d'une traite et je suis rentré. Vous n'allez pas me croire mais cette magnifique idée de boire tout mon whisky s'est avérée providentielle car je suis tombé sept fois sur le chemin de retour. Imaginez un seul instant ce qui serait arrivé à la bouteille si je n'avais pas été aussi bien ... inspiré !!! Je suis toujours épaté par la puissance de la pensée !!!

Un politicien, parti faire campagne dans un village, demande aux villageois de lui dire deux de leurs principaux problèmes. « Notre premier problème est le manque de médecin dans notre dispensaire, disent les villageois. »

Le politicien prend son portable, compose un numéro, murmure des mots, puis leur dit : « Le problème vient d'être résolu ». Quoi d'autre ? Les villageois lui répondent : « Notre second problème est que nous n'avons pas de réseau mobile dans le village. »

Le papa de Luc est convoqué chez la maitresse de son fils.

Monsieur, Luc a triché à l'interro de mathématiques !

Ah bon ! Mais vous n'avez pas de preuve.

Si ! A la première question : 4×2 , ils ont tous deux mis 8.

C'est normal puisque c'est la bonne réponse !

A la deuxième question : 3×2 , ils ont tous les deux mis 5.

Et alors, deux enfants peuvent mettre les mêmes idioties !

Oui, mais à la troisième question, son voisin a écrit « Je ne sais pas », et Luc a marqué « Moi non plus » ! »

DATES À RETENIR

Mardi 03/12/2019	Diner des volontaires
Jeudi 12/12/2019	Alimentation du sportif aîné (conférence à Namur)
Vendredi 13/12/2019	Collecte des C.M.
Jeudi 19/12/2019	Excursion à Aix-la-Chapelle
Jeudi 16/01/2020	Gestion de la douleur (conférence à Wavre)
Jeudi 23/01/2020	Excursion à Leuven
Les 6, 13, 20 et 27 mars et le 3 avril 2020	Formation marche nordique

Prochain Maca Z n° 61. Mars-Avril-Mai 2020.

Il paraîtra fin avril.

Pour rappel, lorsque vous complétez vos formulaires :

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.

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 : Pesché Martial, clos du Relais 14 à 1300 Wavre