



MacaZ



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

N°62 Juin-Juillet-Août 2020

ÊTRE ...



OU NE PAS ÊTRE ...

QUEL
BONHEUR QUE
LE STRETCHING AVEC
ÉNÉO SPORT!
C'EST TOUT AUTRE
CHOSE QUE LE
CONFINEMENT
À LA MAISON!



CONFINÉ

BEWOL WINDAL

Sommaire

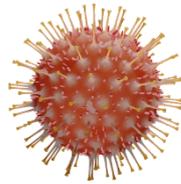
LE MOT DU PRÉSIDENT	3
1. L'ACTUALITÉ	4
Bonus minerval.....	4
Déçu !.....	4
2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE	5
2.1 Excursions	5
2.2 Excursions à venir... ..	5
3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS	5
3.1 Activités sportives.....	5
3.1.1. <i>Un mot du vice-président</i>	5
3.1.2. <i>Voici un petit texte pour les 'aqua'</i>	6
3.1.3. <i>Un brin de muguet pour Tou-te-s</i>	7
3.2 Activités culturelles.....	9
3.2.1 <i>Une très bonne nouvelle !</i>	9
3.3 Activités artistiques.....	9
4. NOUVELLES DE NOS MEMBRES	10
5. DIVERS	10
5.1 Quelle pratique physique pour les personnes âgées ?.....	10
5.2 Histoire...d'eau.....	11
6. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE	12



TOUS ENSEMBLE !

Le mot du président

Bien chers membres,
Une chauve-souris, un pangolin, un petit
chinois acheteur au marché local, ... !
Des millions de Chinois... et nous, et
nous, et nous !



Des milliards de virus contaminant les « Homo – Sapiens » de la « Planète Bleue », et bien plus bleue maintenant d'ailleurs, mais jusqu'à quand ?

Quel paradoxe ?

Qui l'aurait cru ?

Nostradamus ne l'avait-il pas prédit ?

Confinement, masques, gants, coronavirus, covid ... les mots gagnants au , sans oublier le chiffre 19 à jouer au Lotto - prometteur de bonheur !

A lire ces quelques lignes, vous avez ri ? Un peu ? Beaucoup ? Passionnément !

Tant mieux, c'est que vous avez gardé votre bonne humeur, comme moi d'ailleurs.

Bref, on subit, on assure, au minimum on serre les dents et jamais on n'a autant pensé aux mois qui vont suivre.

Le mois de juin, n'en parlons pas ; sans doute est-il déjà « plié » comme disent les plus jeunes.

Le mois de septembre... ; c'est le grand point d'interrogation.

Sortie de confinement assurée de quelle façon, avec quelles mesures, imposées (?), aux seniors que nous sommes, catalogués (quel vilain mot !) personnes à risque.

Les masques, les gants, le gel désinfectant, oui sans problème, mais le 1,5 mètre de distanciation..., ce n'est pas la cerise sur le gâteau, mais le loup dans la bergerie, et affamé de surcroît !

Cela mettra à mal notre organisation d'activités, si bien organisée par Marc, Albert, Baudouin et bien d'autres.

C'EST POUR CETTE RAISON QUE LA GRILLE DES ACTIVITES 2020-2021 NE FIGURE PAS DANS CE MACA –Z DE JUIN.

Alors, pas de panique, on essaiera de faire un maximum pour vous chers membres, mais il faudra sans doute beaucoup de patience, de bonne volonté et de partage.

Portez-vous bien, soyez très prudents pour vous et pour les autres.



LA BISE VIRTUELLE A VOUS.

Roger Courtois Président Enéo Wavre – Grez- Doiceau

1. L'actualité

Bonus minerval



Le comité de gestion estime que les activités auxquelles vous n'avez pu participer ces derniers mois pour cause de coronavirus devraient être prises en compte pour le calcul de votre minerval 2020-2021.

Il vous rappelle aussi que ce minerval fait intervenir financièrement divers postes : défraiements professeurs, moniteurs, animateurs, location des salles, frais annexes propres à l'organisation et au maintien de ces différentes activités.

Le comité essaye donc de trouver une solution équitable pour tous afin de vous restituer une partie de ce minerval au prorata des heures d'activités perdues et utiliser une autre partie, pour que dans un geste de solidarité vis-à-vis des professeurs, nous puissions quelque peu combler le manque à gagner qu'ils subissent.

Le comité est bien conscient que ce problème ne sera pas facile à résoudre pour tenir compte au mieux de ces différents facteurs. Il est aussi plein d'appréhension pour la reprise et surtout pour l'organisation de vos activités en septembre..., au vu des mesures de sécurité et d'éloignement qui seront prises à ce moment.

Le comité d'éneo Wavre - Grez

Déçu !



Oh oui, je suis déçu...

De quoi ? Dans le précédent Maca Z n°61, nous vous avons invités à assister à une présentation destinée à vous éclairer sur la charge que représente l'un ou l'autre des postes, des mandats, à renouveler pour que notre groupement continue à fonctionner (voir page 3 : avis de recherche).

Prudemment, j'avais prévu 40 places assises !

Eh bien, sur les 1314 membres actuels, il y en a eu **8 (huit !)** qui se sont présentés à cette séance d'information....

À ce rythme-là, je ne vois pas comment nous ferons à l'assemblée générale, le 22 octobre prochain, quand trois des postes des plus importants ne seront peut-être pas repris !

La clé sous le paillason ???

Ne me dites pas qu'il n'y a que des consommateurs parmi nous !

Devenez **consommaCteur** !!!! Laissez-vous tenter par cette belle expérience d'assumer un poste ; vous ne serez pas déçu ! Alors transmettez votre intérêt éventuel et nous vous transmettrons un descriptif de la fonction ou nous vous inviterons à une rencontre pour vous la détailler.

Baudouin Ectors – Vice-président Sports

PS : heureusement, il me faut signaler que :

- Pour la comptabilité, 2 candidatures ont été renseignées
- Pour la vice-présidence culturelle, une candidate s'est inscrite
- Pour le secrétariat, une candidature est mentionnée
- Pour la vice-présidence des sports, je soutiendrai le candidat éventuel pendant le temps nécessaire à la prise en main totale.

2. Nos propositions pour le trimestre

2.1 Excursions ...

Excursion à **Bruxelles** le 21 avril : les serres royales et la RTBF.

Comme vous vous en doutiez, l'excursion a été annulée. Ou plutôt reportée telle quelle à l'année prochaine.

Christine Dupaix-Moulin.

2.2 Excursions à venir...

Parce que beaucoup trop d'inconnues et d'incertitudes subsistent à propos de l'évolution du déconfinement, le comité de gestion a pris la décision de ne pas planifier d'excursion d'ici à fin juin.

Le comité de gestion tient particulièrement à remercier Christine, pour le dévouement sans faille qu'elle met au service de l'organisation de toutes ces excursions. La preuve : une excursion était annoncée : Le vendredi 26 juin, **Maubeuge et les chemins de St Jacques de Compostelle**. Celle-ci est bien entendu annulée !

Le comité d'énéo Wavre - Grez

3. Nouvelles des activités

3.1 Activités sportives

3.1.1. Un mot du vice-président

À vous toutes et tous,

Les sports sont pour nous une grande richesse pour notre santé et pour notre sociabilité. Car c'est certain, pratiquer une activité sportive se limite rarement à

celle-ci mais nous permet de partager et de dialoguer, de rompre notre solitude éventuelle, et ainsi d'aimer nous retrouver !

Malheureusement nous vivons actuellement une « guerre » inédite à laquelle notre solidarité nous permettra sûrement de sortir vainqueur. Mais mes pensées vont surtout à tous ceux qui sont confinés seuls dans des petits espaces, parfois sans jardin ni même un balcon. Pour eux, le confinement est d'autant plus difficile !

Heureusement, ce combat a engendré beaucoup de mouvements de solidarité et d'entraide. Continuons dans ce sens et, si possible, engageons-nous.

De toute façon, gardons le contact avec nos amis du sport ! Le téléphone est à tout le moins possible si vous ne disposez pas d'un ordinateur et d'un lien vers internet afin d'y trouver des articles de lecture, de distraction, d'amusement, d'occupation, C'est merveilleux comme l'imagination de tout un chacun a trouvé des dérivatifs ! Même la télévision s'est adaptée !

Nous étudions « l'après » pour essayer de retrouver au plus vite nos activités ; mais soyons patients, car nous sommes dans la tranche des premiers « à protéger » et donc nous ne serons dé-confinés sans doute que dans les derniers. Alors il sera bon de nous retrouver et de supporter tous ceux dont le métier ne permettait pas une reprise rapide (restaurant, café, soins, évènementiel, ...)!

Amicalement dans l'esprit d'éneo !

Baudouin Ectors – Vice-président Sports

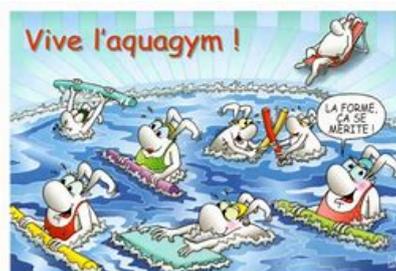
PS : N'oubliez pas qu'il ne faut pas se réinscrire actuellement aux activités ni aller chez son médecin pour le certificat médical ; pas avant le 1^{er} septembre ! Le certificat doit être produit entre le 1/9 et le 31/12 pour être valable !

SELF, GYMJ1&2, GYMMA, PLC, STRL1&2 & STRG.... Merci aux professeures et aux animateurs qui ont pu mettre en place la pratique de leur activité par écran et contact visuel entre eux. Vive la technique qui nous aide et nous rapproche !

3.1.2. Voici un petit texte pour les 'aqua'

Copains, copines des aqua
Oh que l'eau nous manque
Vite que ce virus nous quitte
Il est temps
De se réactiver
1 jour ou l'autre mais avant l'an 9

Amicalement
Christiane Villers



3.1.3. Un brin de muguet pour Tou-te-s



Quelle surprise, ce matin dans mon courriel !

Victoire m'envoie « Je porte bonheur », un joli muguet de mai.

Un joli muguet comme si de rien n'était, comme si la vie continuait et que rien de tout ceci n'était arrivé !

Mais quoi, tout ceci ?

Ce tout petit, minuscule virus qui nous met tou-te-s en quarantaine depuis des semaines, et qui nous y maintiendra sans doute encore une fois autant...

Sans pouvoir toucher et embrasser nos enfants, nos petits-enfants, nos ami-e-s, bref, tous ceux qu'on aime.

Et Victoire vient avec son petit brin de muguet ! Merci, Victoire !

Merci à Viactive qui, malgré ces temps si bizarres, vit donc toujours au cœur de ses Viactivé-e-s.

Merci à vous, qui avez répondu au courriel de « comment allez-vous ? ».

Chantal nous envoie des réflexions et gentils messages d'encouragement.

Philippe nous a envoyé ses magnifiques photos de nature qui nous « zénifie ».

Jacques nous envoie des réflexions de haut vol. Stany, c'est pour rire.

D'autres nous racontent comment ils-elles vivent tout ça.

Et puis Victoire, avec son muguet si fragile.

Avec son muguet, alors qu'on n'entend que des mots si durs et si inhabituels : confinement, distance, mesures, protection, danger, maladie, contagion, covid19, solitude, arrêt, morts, deuil, propagation, tests, contact, positif, négatif, social, physique, bilan, soin, pandémie, personnel soignant, police, conseil de sécurité, ...

Et si on jouait un peu avec les mots, question de vraiment nous éloigner et faire un peu le deuil des mauvaises nouvelles, ne fut-ce que quelques secondes ?

Prenons donc nos distances physiques, mais surtout pas sociales : le téléphone est là pour nous y aider, pour rompre cette solitude, pour garder les contacts, pour rester positifs dans notre tête.

Comme au bon vieux temps, reprenons notre plume, même virtuelle (comme en ce temps-ci), pour éviter le confinement de nos esprits, éviter la mort de nos cellules grises alors que notre corps est là, bien vivant.

Prenons la mesure de ces arrêts... de bouchons signalés aux abonnés absents de nos routes ces dernières semaines... arrêts qui font tant de bien ne serait-ce qu'à nos oreilles.

Le personnel soignant ... et tous les autres, ceux grâce auxquels nous mangeons tous les jours, les policiers qui veillent à notre sécurité, les employés des communes

qui maintiennent propre notre environnement, propageons envers eux des gestes de sympathie, des bonjours, des au revoir, des sourires, des mercis, des petits mots gentils, ça fait tellement de bien et c'est une bonne contagion à partager.

Covid 19, barbare, non ? Vous savez ce que ça veut dire ? Tout simplement **corona+virus+disease**(maladie en anglais)+2019.

Et c'est ce petit machin de rien du tout qui nous fait trembler du Nord au Sud et d'Est en Ouest.

Qui nous fait aussi tout à coup réfléchir autrement, qui fait monter à la tribune des micros des journalistes les plus éminents épidémiologistes de la terre, les philosophes du monde entier, les économistes les plus avertis, ...

Et chacun y va de sa petite réflexion.

Et nous dans tout ça ?

Que dire d'énéo ? De toutes nos activités qui sont parties en sucette ?

Le Comité veille, je vous l'assure.

Pas de danger de payer plus qu'il ne faudra l'an prochain... il ne faut d'ailleurs rien payer pour le moment, lisez bien votre MacaZ !

Dès que possible nous reprendrons.

Les conditions ne sont pas encore déterminées, vous le savez, ... le conseil de sécurité livre ses « conseils ».

Nous nous reverrons, masqué-e-s ou pas, c'est encore à voir.

Mais dès à présent nous pouvons maintenir le contact encore et encore, penser, de façon épidémique à celles et ceux qui nous sont chers et aussi à ceux que nous connaissons moins, pourquoi pas ?

Ce pourrait être tout à coup une pandémie de B.A. comme en font les petits scouts, et pourquoi pas ? Certain-e-s ont déjà commencé (vu à la télé). Et vous-mêmes, n'hésitez pas à demander de l'aide ou un accompagnement, on ne sait jamais, il n'y a que vous qui connaissez vos besoins.

Nous pourrions vivre dans un monde de Bisounours en attendant mieux, en tout cas dans nos intentions et nos petites actions de tous les jours à notre portée... et pourquoi pas ?

Ceci dit, je vous encourage à prendre bien soin de vous, de vos voisins, et de faire de ces moments inédits à vivre un bilan joyeux, généreux, insolite, de tests sur soi, ...

Le danger ne serait-il pas de nous éloigner en pensée et de cœur ?

N'oubliez pas de bouger, ça fait un bien FOU !

Je vous embrasse et vous aime, les 1314 membres d'énéo-Wavre-Grez, qui me donnez chaque semaine (en temps normal) bien du plaisir.

Marie-Eve De Keyzer

3.2 Activités culturelles

3.2.1 Une très bonne nouvelle !

Lors de la réunion du 6 mars – voir Avis de recherche Maca Z 61 page 3 -, une dame bien sympathique s'est déclarée intéressée par le poste de Vice – Présidente des Activités Culturelles.

Madame Rosalia Gullo, hé oui, c'est elle , m'a envoyé un mail quelques jours plus tard pour me confirmer sa candidature étayée de plus par des antécédents durant sa vie professionnelle en rapport avec les desiderata propres à cette fonction proposée par énéo Wavre – Grez.

Le comité a accepté la candidature de Mme Gullo, au poste de vice-présidence des activités culturelles, et dans l'attente de sa présentation à l'AG et au vote de celle-ci, elle participera déjà à la vie du comité de gestion. Ce sera d'ailleurs le cas pour d'autres candidatures, ceci afin de ne pas faire attendre le candidat et de permettre une plus longue mise au courant de la fonction.

Au nom du comité je lui souhaite donc la bienvenue et lui dis :

MERCI MADAME

MERCI ROSALIA

BIENVENUE ET BON VENT PARMIS LES MEMBRES DU COMITE

Roger Courtois

3.3 Activités artistiques

Chers membres,

C'est pendant une période très spéciale que je vous adresse mon petit mot trimestriel, période dont nous nous souviendrons tous, période qui restera gravée dans nos mémoires pendant encore de nombreuses années.

Mon souhait le plus cher est que vous ayez toutes et tous ainsi que votre famille et amis, été épargnés par cette pandémie, mais je sais que cela est impossible, vu que j'ai appris par certains qu'il y avait des malades dans leur famille qui avaient été touchés. Espérons qu'ils sont à présent rétablis ou en bonne voie de l'être.

J'ai aussi pensé aux personnes qui vivent seules et cela ne doit pas être facile pour eux, également à ceux qui ont un membre de leur famille dans une maison de repos. Restez en contact entre vous, prenez des nouvelles par n'importe quels moyens virtuels, par téléphone. Certains n'ont pas d'ordinateur – pensez-y !

Vous avez certainement appris par vos animateurs-trices que le confinement qui a été instauré le 13 mars vous privait de vos ateliers. Au vu du calendrier de

déconfinement nous ne reprendrons pas nos ateliers respectifs avant le 1^{er} septembre. (si cela ne change pas d'ici là) Attendons les prochaines instructions. Dans la même foulée notre exposition annuelle a été annulée. Il est impossible d'en programmer une autre pour cette année, le calendrier 2020 du Syndicat est rempli ... Désolée mais je pense que vous comprenez toutes et tous cette décision.

Sachez aussi que pour la saison 2020 – 2021 les dates sont déjà réservées : du mercredi 26 mai 2021 au dimanche 6 juin 2021 et le vernissage le 28 mai.

Portez-vous bien, continuez à respecter le confinement et à prendre bien soin de vous et des vôtres.

Annick Anthoon - Vice-Présidente des Activités artistiques

4. Nouvelles de nos membres

Nous regrettons de devoir vous informer du décès de

- Raoul Timmermans, membre de la Marche Nordique du vendredi
- Florian Durviaux ce dimanche 12 avril. Un fidèle de la pétanque.
- Geneviève Burlet, de la marche sportive
- Pierre Burny, le mari d'Agnès Bastait de la gym du jeudi
- Roger Degueudre, mari de Nelly Bourdon (Gym mardi)

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

5. Divers

5.1 Quelle pratique physique pour les personnes âgées ?

Ce 24 février, énéoSport organisait une conférence dont l'objet était : " Quelle pratique physique pour les personnes âgées ?".

Elle avait lieu dans les magnifiques installations de Créagora à Namur où les participants, nombreux, ont été accueillis chaleureusement.

Le sujet a été développé pendant plus de 2 heures par Mme Malgorzata KLASS, chargée de cours à la faculté des sciences de la motricité de l'Université libre de Bruxelles.

Il s'articulait sur les changements intervenant lors de la vieillesse entraînant souvent, je cite, "un cercle vicieux - perte d'autonomie / isolement " qu'il faut à tout prix éviter. Et donc cesser de considérer le senior comme " un sujet fragile" mais bien " adopter la même approche qu'avec un sportif de haut niveau, c'est-à-dire évaluer et identifier les points forts et les faiblesses, proposer un programme adapté et évaluer ses effets".

L'oratrice a ensuite abordé les points suivants

- quelles sont les spécificités du sport (quel sport ? quelles envies ?) et les qualités à améliorer ?

- comment bouger quand on est un sportif de la vie quotidienne ?
- quels sont les déterminants de la condition physique "santé ".

Elle s'est longuement étendue de façon ludique et avec de nombreuses figures sur

- l'endurance,
- la force et la puissance,
- l'équilibre,
- la composition corporelle et solidité des os,
- la souplesse et mobilité.

En fin de séance, l'accent a été mis sur l'impérieuse nécessité d'évaluer sa condition physique, non seulement lors du début d'une activité sportive mais encore plus au cours de celle-ci.

Et donc le second intervenant, Mr B. Massart a présenté, au nom d'énéoSport, un carnet de tests appelé "énéoSport fitness test". Ce dernier a été adapté par énéoSport à partir de la batterie « Senior Fitness Test ». Il se compose de sept tests faciles à réaliser à différents moments.

Au moment de la rédaction de cet article, sa diffusion doit encore être organisée. Vous le trouverez cependant, en version PDF, sur le site d'énéoSport Wavre-Grez Doiceau. Merci à ces deux conférenciers et à l'équipe d'énéoSport pour cette matinée très intéressante.

(Compte rendu par André Avart)

5.2 Histoire...d'eau.

Ce confinement, que nous vivons tous avec plus ou moins de bonheur, nous aura donné le temps de la réflexion.

Nicole (animatrice Tai Chi Wavre) est tenaillée par le problème de l'eau. Et elle a raison de s'en soucier. L'eau qui nous coule si facilement entre les doigts, dont on use et on abuse sans trop y faire attention, est déjà une denrée rare pour certains. C'est la valeur sûre de notre avenir, il faut donc l'économiser et la protéger. L'eau d'aujourd'hui sera l'or de demain.

Nicole m'a longuement parlé de son envie d'éveiller l'attention de chacun au respect de l'eau. Comment faire pour rendre la démarche attractive ? Nous avons uni nos idées. Nicole a pris sa plume et a commis un petit Haïku (un des genres poétiques privilégiés de la littérature japonaise) qui s'intitule « L'eau précieuse ».

Elle a écrit. Je lui ai apporté une petite touche humoristique en illustrant son œuvre. Le résultat ? Vous pourrez en juger plus bas. Ce qui est certain, c'est que nous aurons, Nicole et moi, partagé de bons moments et oublié ce vilain confinement.

Le but de ce récit étant tout de même l'eau et le message de Nicole, merci de le lire, de le diffuser dans votre entourage....et encore mieux, de l'appliquer.

Michèle - Animatrice Tai Chi Grez

"L'Eau Précieuse"

L'avenir de vos enfants protégez

Légumes et mains
dans un bassin vous laverez

Dans vos plantes
et vos toilettes



6. Pour en rire et en sourire

- " La paranoïa gagne du terrain. Je viens de tousser devant mon ordinateur et l'antivirus a démarré."
- "Je viens d'entendre le Président annoncer la fermeture de toutes les écoles. Rassurez-moi, c'est avec les enfants à l'intérieur ?"
- C'est un coronavirus qui rentre dans une banque et qui dit : « Haut les mains ou je fais toussoter !
- Ça fait 5 semaines qu'ils nous disent de nous laver les mains ; j'ai hâte qu'ils nous disent quand on pourra prendre une douche !
- Beaucoup d'entre nous possèdent un expert en confinement à domicile.
En langage courant, cela s'appelle un ado. N'hésitez pas à le consulter.



Sur une plage un homme vient de s'installer sous un parasol libre voisin de celui d'une dame seule. Au bout de cinq minutes, elle engage la conversation.

- Je ne crois pas vous avoir déjà vu, monsieur, vous venez souvent sur cette plage ?

- Non, c'est la première fois.
 - Et sur quelle plage allez-vous d'habitude ?
 - Aucune. Ça fait vingt ans que je n'ai plus vu la mer.
 - Vingt ans ! Et où alliez-vous durant toutes ces années ?
 - Nulle part. J'étais en prison.
 - Ah bon ? Pourquoi ?
 - J'ai tué ma femme à coups de hache.
- La dame rapproche son matelas et s'écrie :
- Ah ! Alors ainsi, vous êtes célibataire ?

Un jeune novice arrive au monastère.

La tâche qui lui est assignée est d'aider les autres moines copistes à recopier les anciens canons et règles de l'église.

Il remarque que ces moines effectuent leur travail à partir de copies et non des manuscrits originaux.

Il va voir le Père abbé, lui faisant remarquer que, si quelqu'un a fait une petite erreur dans la première copie, elle se propagera dans toutes les copies ultérieures.

Le Père abbé lui répond : "Cela fait des siècles que nous procédons ainsi.

Nous copions à partir de la copie précédente, mais ta remarque est très pertinente, mon fils. J'irai vérifier moi-même les originaux dès demain".

Le lendemain matin, le Père abbé descend dans les profondeurs du sous-sol du monastère, dans une cave voûtée où sont précieusement conservés les manuscrits et parchemins originaux.

Cela fait des siècles que personne n'y a mis les pieds et que les scellés des coffres sont intacts.

Il y passe la journée entière, puis la soirée, puis la nuit, sans donner signe de vie. Les heures passent et l'inquiétude grandit.

À tel point que le jeune novice se décide à aller voir ce qui se passe.

Il descend et trouve le Père abbé complètement hagard, le front ensanglanté, se cognant sans relâche la tête contre le mur de pierres.

Le jeune moine se précipite et demande : "Père abbé, que se passe-t-il ? »

- « Aaaaaaaaaaaaaahhhh...les cons, les cons, les cons... !!! »

- « C'était vœu de CHARITÉ et pas de CHASTÉTÉ !!! »

énéo



Tous solidaires !

DATES À RETENIR

	TEMPS LIBRES
Vendredi 2 octobre	Assemblée générale

Prochain Maca Z n°63

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.

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