

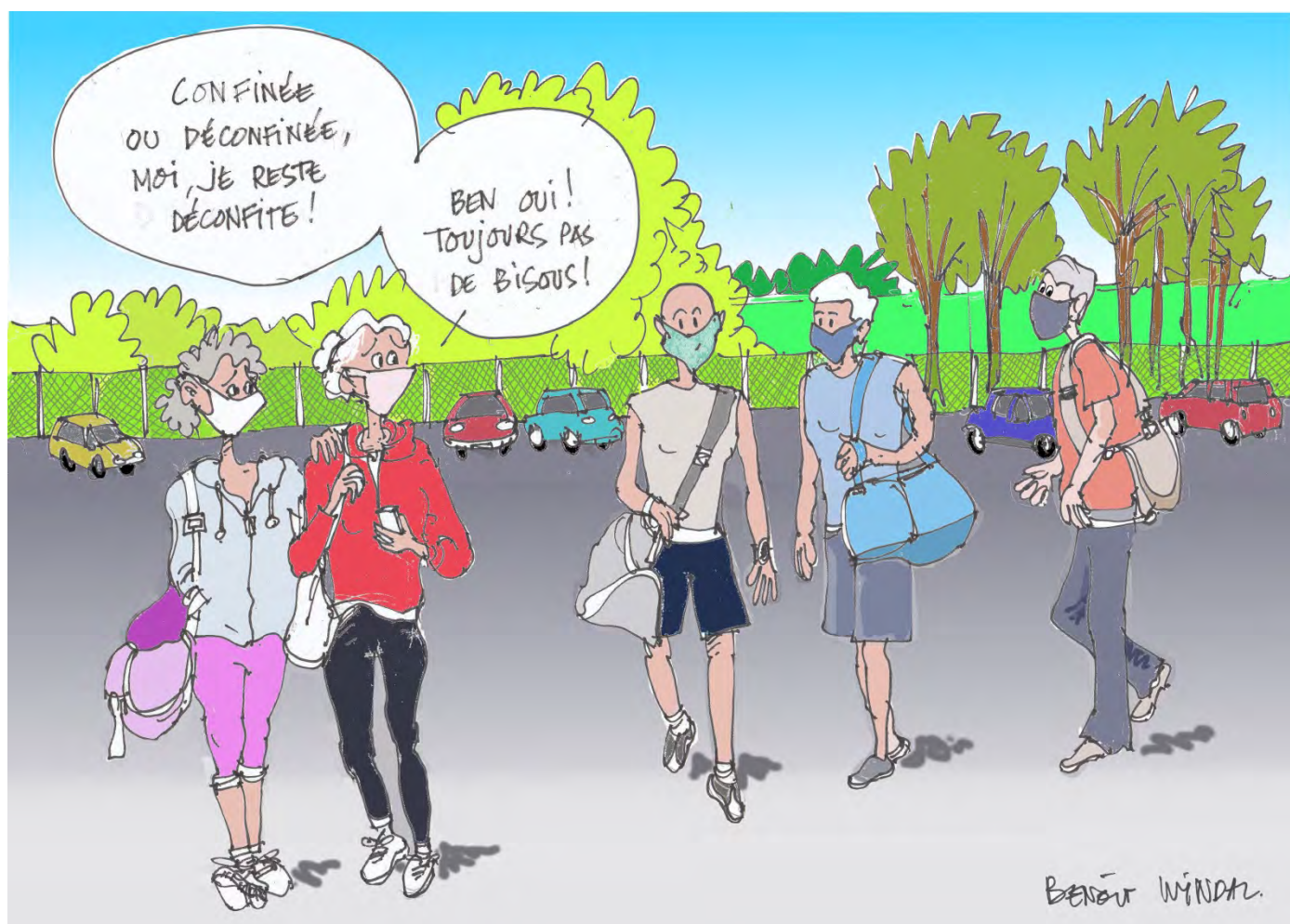


MacaZ



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

N°63 Septembre – Octobre - Novembre 2020



Sommaire

LE MOT DU COMITE OU L'ÉQUATION À DEUX INCONNUES	3
1. L'ACTUALITÉ	4
1.1 Assemblée Générale Annuelle	4
1.2 BON DE VALEUR	5
2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE	7
2.1 Le vendredi 4 septembre, journée à la Côte.	7
2.2 Le jeudi 1 ^{er} octobre, visite du Grand Hornu et de la maison Van Gogh au Borinage... ..	8
2.3 Le marché de Noël d'Aix-la-Chapelle.	9
3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS	9
3.1 Activités sportives.....	9
3.1.1 <i>Mot du vice-président des sports</i>	9
3.1.2 <i>Hommage à Marcel Plomdeur</i>	9
3.1.3 <i>Tai Chi Chuan</i>	10
3.2. Activités Culturelles	12
3.2.1. <i>Cours et Table de conversation ITALIEN</i>	12
3.2.2. <i>Pratique de l'Anglais – Atelier d'Ecriture</i>	12
3.3. Activités artistiques.....	12
4. DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE	13
5. NOUVELLES DE NOS MEMBRES	13
6. DIVERS	13
7. POUR EN RIRE ET SOURIRE	14
DATES À RETENIR.....	15
COTISATIONS ET ACTIVITÉS PERMANENTES	16

LE MOT DU COMITE ou L'ÉQUATION À DEUX

INCONNUES

Chère amie, cher ami,

Il y a environ un mois, nous attendions avec impatience l'entrée en vigueur de la cinquième phase du déconfinement. Avec l'espoir de franchir ainsi un pas de plus vers le retour à une vie normale. En fait, c'est tout le contraire qui s'est produit, notre marche en avant dans la crise sanitaire du CoViD19 prenant des allures de procession d'Echternach : trois pas en avant, deux pas en arrière !

Et aujourd'hui, nous ne savons pas plus qu'au mois d'avril de quoi demain sera fait...

Nos activités ont heureusement pu redémarrer en partie, mais rien ne nous permet d'affirmer que nous ne serons pas contraints de nous plier à nouveau à des mesures plus sévères, voire de suspendre une partie de notre programme !

Nos sportifs sont les plus chanceux : des spécialistes ont élaboré, en collaboration avec l'ADEPS et l'Association Interfédérale du Sport Francophone (AISF), plusieurs protocoles qui précisent très clairement les règles à respecter pour la pratique d'une activité sportive, que ce soit à l'extérieur, à l'intérieur et même en piscine ! Ces protocoles sont régulièrement mis à jour en fonction de l'évolution de la situation, et permettent aux sportifs la reprise de leurs activités.

Pour les activités artistiques et culturelles, nous devons nous en remettre aux règles générales, et le dernier conseil que nous avons reçu nous suggère d'attendre avant d'envisager leur redémarrage ! Elles restent donc suspendues, à l'exception de celles qui se déroulent en extérieur.

C'est la première inconnue : les règles continueront d'évoluer au fil du temps, mais bien malin qui saurait dire en quel sens !

Si nous proposons une partie de nos activités dans un contexte qui offre un maximum de sécurité, il n'en reste pas moins vrai que le virus est toujours parmi nous. Et **c'est donc à vous que revient la décision finale : y participer ou pas...** Le risque zéro n'existe pas, on ne cesse de nous le répéter, et chacune et chacun d'entre vous pourrait avoir de bonnes raisons de chercher à éviter, dans toute la mesure du possible, l'exposition à une contamination.

Votre décision constitue dès lors la seconde inconnue de notre équation.

Mais notre volonté est d'aller de l'avant, et vous trouverez donc dans ces pages nos propositions, sous forme du traditionnel tableau détaillant les activités que nous organiserons.

Ce programme ne va cependant pas au-delà de la fin de cette année 2020 : avec deux inconnues, il n'est pas aisé de prendre des décisions à long terme !

Il n'est en effet pas exclu que, pour une activité donnée, vous soyez moins nombreuses ou nombreux à vous inscrire, ce qui pourrait mettre en péril l'équilibre financier du programme. Et si vous étiez aussi nombreux que par le passé, nous ne pouvons exclure le fait que de nouvelles contraintes nous obligent à doubler certains programmes pour ne pas dépasser la capacité d'accueil d'un local ou pour respecter la distanciation. De telles

contraintes pourraient avoir le même effet négatif sur nos finances.

La prudence s'impose donc, dans l'intérêt même de la poursuite de notre action.

Un deuxième tableau vous sera dès lors proposé en décembre, dans le n° 64 du MacaZ, nous espérons sincèrement qu'il pourra concerner la totalité de l'année 2021.

Mais à quelque chose malheur est bon : nous en profiterons pour nous débarrasser de l'encombrante dualité que constitue le recours à deux calendriers : année civile (du 1er janvier au 31 décembre) pour la cotisation, les certificats d'aptitude, l'envoi du MacaZ, et année académique (du 1er septembre à fin août) pour les minervals des activités.

Dès 2021, tout sera basé sur l'année civile, ce qui nous épargnera quelques tracasseries administratives, et correspondra par exemple mieux avec le schéma des mutuelles qui peuvent intervenir en partie dans les frais engagés pour participer à une activité sportive.

Vous êtes en principe tous en règle de cotisation 2020 : vous n'aurez donc PAS de renouvellement de cotisation à régler AVANT LA FIN DE L'ANNEE !

Seuls les nouveaux membres devront s'acquitter d'une demi-année à ce niveau.

Pour le minerval, reportez-vous au tableau : les montants qui y sont repris concernent EXCLUSIVEMENT la période qui va de septembre à décembre 2020, et n'est renseigné que pour les activités qui reprennent.

Voyez aussi, dans ce numéro, l'article relatif au BON de VALEUR : c'est de ce paiement que vous pourrez le déduire.

Le comité d'Énéo Wavre-Grez



1. L'actualité

1.1 Assemblée Générale Annuelle

Une autre question pratique concerne notre ASSEMBLEE GENERALE.

Elle est programmée, la salle Jules Collette est réservée, mais... pourrions-nous la tenir ?

Et si oui, combien de personnes pourrions-nous installer dans la salle en tenant compte des règles à respecter à ce moment ?

Cette assemblée est cependant particulièrement importante cette année : nous vous y soumettrons en effet la composition renouvelée du Comité suite à la fin des deux mandats que pouvaient exercer à la suite notre Vice-Président des Sports, notre Trésorier et notre Secrétaire.

Mais il n'y a pas qu'Énéo dans votre vie! Nous souhaitons aussi féliciter celles et ceux d'entre vous qui ont décidé bénévolement de « mouiller leur chemise » en aidant au maximum d'une manière ou d'une autre leurs amis, leurs voisins, le personnel soignant, et même des personnes qui leur étaient totalement inconnues auparavant.

Quelle merveilleuse solidarité, quel admirable don de soi en regard de la situation

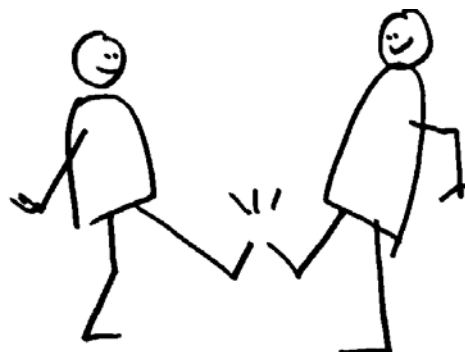
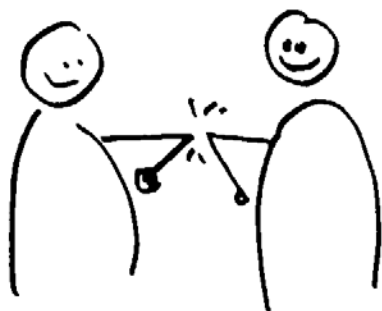
dramatique et exceptionnelle résultant de cette pandémie.

À suivre donc, nous vous tiendrons informé-e-s via notre site et via les activités.

D'ici là, souriez ; gardez l'espoir et surtout continuez à faire attention à vous et à ceux et celles que vous aimez, que vous appréciez car :

CELA EN VAUT VRAIMENT LA PEINE !

Tous ensemble, les membres du Comité vous saluent... suivant les règles en vigueur !



1.2 BON DE VALEUR

Comme annoncé dans le numéro précédent, le Comité d'Énéo Wavre Grez-Doiceau a décidé, suite à l'interruption des activités consécutive à la pandémie de la Covid19, de mettre à la disposition de ses membres un **BON DE VALEUR** représentant une partie du minerval payé.

Cette opération poursuit deux objectifs :

compenser partiellement le fait que certaines activités n'ont pas pu avoir lieu, et faire un geste de solidarité vis-à-vis des professeurs que la suspension des activités a privé d'une part de leur revenu.

QUELS MINERVALS ENTRENT EN LIGNE DE COMPTE ?

Tous, à l'exception de ceux afférents aux activités suivantes :

Activité « Pleine Conscience » Cette activité, qui comptait un nombre limité de rencontres, n'a PAS été impactée par le confinement et toutes les séances prévues ont eu lieu.

Activité « Formation Marche Nordique » Elle n'a pas eu lieu du tout, puisqu'elle était programmée après la date à laquelle nous avons dû suspendre nos activités. Le montant payé pourra, au choix, être reporté à la session de la saison 2020-2021 ou être remboursé si vous n'envisagez pas d'y prendre part. Faites part de votre choix à l'animateur, André Mertens.

Activités « Aquagym » et « Aqua bike » Le minerval de ces activités se règle en trois fois. La première période (septembre-décembre) n'a pas été impactée, et le minerval pour la dernière période (avril-juin) n'a pas été perçu. Il n'y a donc eu que quelques séances supprimées au cours du deuxième trimestre. Elles seront déduites lors de votre réinscription pour le premier trimestre 2020-2021 ou remboursées si vous ne souhaitez pas reprendre cette activité. Contactez dans ce cas l'animatrice, Christiane Villers.

SOUS QUELLES CONDITIONS LE BON DE VALEUR EST-IL ATTRIBUÉ et OÙ EN TROUVER LE MONTANT ?

Le BON DE VALEUR vous est attribué pour autant qu'il soit EGAL ou SUPERIEUR à 5€.

Les sommes qui n'atteignent pas ce seuil contribuent au geste que nous souhaitons faire vis-à-vis des professeurs.

OÙ LE MONTANT EST-IL INDIQUÉ ?

1° Le MacaZ vous est envoyé par La Poste :

Vous en trouverez le montant sur l'étiquette d'envoi de votre MacaZ .

Pour satisfaire aux spécifications techniques de la Poste, l'information, étant à l'extrémité droite de l'étiquette, se trouvera au verso de votre magazine.

Voici deux exemples :

Mr. ROOSE	BDVH
	15
Grand Route , 30	
1435 Mont Saint Guibert	

Mr. et Mme. ROOSE	BDVH
	15
Grand Route , 30	BDVF
1435 Mont Saint Guibert	20

Dans le second cas, « BDV H » représente le bon de valeur de Monsieur, et « BDV F » celui attribué à Madame (si un seul MacaZ vous est envoyé alors que vous et votre conjoint êtes tous deux membres)

ATTENTION : s'il n'y a aucune indication, cela signifie que le calcul donne, pour vous, un résultat qui n'atteint PAS le minimum de 5€.

2° Vous êtes destinataire du MacaZ par mail,

Un fichier, classé par ordre alphabétique, est joint à l'envoi. Il reprend le montant qui vous revient, ainsi que celui attribué à votre conjoint le cas échéant.

Si votre nom n'apparaît PAS dans ce fichier, cela signifie que le calcul donne, pour vous, un résultat qui n'atteint PAS le minimum de 5€.

COMMENT UTILISER LE BON DE VALEUR ?

Rien ne vous oblige à utiliser votre bon. Mais si vous souhaitez en faire usage, vous pourrez en déduire le montant lors du paiement du minerval de vos activités pour les mois à venir. Il suffit de calculer le total puis d'en soustraire le bon de valeur. Indiquez clairement la déduction dans votre communication.

Si vous ne l'épuisez pas sur cette période relativement courte que les circonstances actuelles nous imposent, le solde en sera évidemment reporté pour l'année 2021.

Un exemple ?

Supposons que vous payiez les minervaux pour la gymnastique du mardi et l'art floral 5, et que vous disposiez d'un « bon » de 8€. Renseignez GYMMA (70€) + FLO5 (35€) moins BDV 8€ » et versez (70+35-8) soit 97€.

VOUS PAYEZ EN MEME TEMPS POUR VOTRE CONJOINT OU POUR UN AUTRE MEMBRE ?

Soyez aussi clair que possible ! Et mieux encore, si vous le pouvez, faites plutôt DEUX virements distincts, le Trésorier et le Secrétaire vous en seront largement reconnaissants !

Albert DESSY, Trésorier et Marc ROOSE, secrétaire.

2. Nos propositions pour le trimestre

2.1 Le vendredi 4 septembre, journée à la Côte.

Nous quitterons le centre sportif de Basse-Wavre à 7h45 et nous arriverons à Bray-Dunes (France) vers 10h30.

Visite guidée de la station balnéaire durant 1h30. Beaucoup de commentaires, donc peu de marche.

Le midi, repas complet : entrée, plat, dessert + toutes les boissons, apéritif, vins, soft ou bière, eau et café.

L'après-midi, promenade d'environ 7 km pour les grands marcheurs mais possibilité d'une promenade plus courte pour les « moins marcheurs ».

Le car se dirigera ensuite vers La Panne pour les personnes désirant se reposer, se balader ou faire du shopping.

Vers 18h, le car reprendra les marcheurs puis les personnes se trouvant à La Panne et nous rentrerons tous ensemble vers Wavre où, comme à l'habitude, nous prendrons le verre de l'amitié.

Le prix de cette excursion est de 55 euros à verser avant le 27 août 2020 sur le compte d'Énéo avec, dans la communication, MER 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.

Pas de remboursement : vous devez vous trouver un remplaçant.

Le rendez-vous est à Basse-Wavre, à 7h35, départ à 7h45 précise. Nous serons de retour vers 20h30.

Pendant l'excursion, je prendrai des photos de vous des sites que nous visiterons et de vous au restaurant ou à la taverne. Si des personnes ne désirent pas figurer sur les photos, merci de me le faire savoir, dans le car, au départ.

Cette excursion est réservée en priorité aux marcheurs (randonneurs, baladeurs, marche nordique, promenade et marche des 10km). S'il reste de la place dans le car, vous êtes TOUS les bienvenus.

Dans l'état actuel des choses, **les masques seront obligatoires, l'entrée dans le car se fera uniquement par l'arrière et les toilettes ne seront pas accessibles.** Un arrêt du car est prévu le long de l'autoroute le plus près possible de notre lieu de destination.

Christine Dupaix-Moulin.

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

ATTENTION !!! Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez, le soir au 010 401734 ou 0478 488 491. 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 avisée de votre inscription par virement. Donc, d'abord me téléphoner et, après mon accord, vous effectuez votre paiement.

2.2 Le jeudi 1^{er} octobre, visite du Grand Hornu et de la maison Van Gogh au Borinage.

Le Grand Hornu, ancien complexe minier érigé au XIX^{ème} siècle, il constitua un véritable projet de ville. De style néoclassique il comprendra des ateliers et des bureaux ainsi que, pour les ouvriers, 450 maisons exceptionnellement confortables pour l'époque, dotées chacune d'un jardin privatif.

Le site ouvrier sera doté d'une école, d'un hôpital, de places publiques, d'une bibliothèque et d'une salle de danse.

Ce site est inscrit au Patrimoine de l'Unesco depuis 2012.

Aujourd'hui vous pouvez visiter le CID (centre d'innovation et de design) et le Mac's (musée des arts contemporains).

Ainsi, après avoir été un des fleurons de l'industrie belge le site est aujourd'hui l'un des premiers lieux culturels de Belgique.

La maison Van Gogh.

Le peintre y vécut entre 1878 et 1879. Il arriva au Borinage en tant qu'évangéliste, région où cohabitaient plusieurs communautés protestantes. Mais, après une période d'essai de 6 mois, sa mission n'est pas reconduite.

Van Gogh continuera de prêcher bénévolement, mais changera d'orientation, pour devenir peintre, avec la postérité que nous connaissons.

Le prix de cette excursion est de 62 euros, à verser avant le 25/09/2020 sur le compte d'Enéo avec, dans la communication, la mention HOR, 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.

Pendant l'excursion je prendrai des photos des sites que nous visiterons et de vous au restaurant. Si des personnes ne désirent pas figurer sur les photos, merci de me le dire, dans le car, au moment du départ.

Le rendez-vous est à Basse-Wavre à 8h30 et départ à 8h45 précise.

Nous serons de retour à Wavre vers 18h30 pour aller boire le verre de l'amitié tous ensemble à la taverne.

Dans l'état actuel des choses, **les masques seront obligatoires, l'entrée dans le car se fera par l'arrière uniquement et les toilettes ne seront pas accessibles**. Un arrêt du car est prévu le long de l'autoroute le plus près possible du lieu de notre destination.

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

ATTENTION !!! Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez, le soir au 010 401734 ou 0478 488 491. 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 avisée de votre inscription par virement. Donc, d'abord me téléphoner et, après mon accord, vous effectuez votre paiement.

Christine Dupaix-Moulin.

2.3 Le marché de Noël d'Aix-la-Chapelle.

Le vendredi 18 décembre, si nous sommes assez nombreux, nous referons le marché de Noël à Aix-la-Chapelle. Je vous donnerai les détails dans le prochain MacaZ.

Christine Dupaix-Moulin.

3. Nouvelles des activités

3.1 Activités sportives

3.1.1 Mot du vice-président des sports

Chers amis,

2020 se promettait d'être une année spéciale... mais personne n'aurait imaginé ce qui s'est déroulé pendant ces quelques mois ! Il a fallu beaucoup d'imagination pour changer, adapter, modifier nos habitudes ! 2020 nous a fait découvrir d'autres richesses, d'autres priorités, d'autres façons de voir et de vivre !

Nous avançons encore en tâtonnant et devons sûrement faire preuve de flexibilité. Mais vivre le jour présent comme seule richesse sera mieux que de craindre le futur ou de regretter le passé. Nous ne pourrons pas garantir des activités sportives comme « avant » mais nous construirons ensemble une nouvelle approche.

Ma déception, pour trouver la personne qui reprendra le flambeau, manifestée dans l'article « déçu ! » dans le MacaZ 62, a permis d'interpeler certains d'entre vous et c'est avec joie que je vous annonce qu'une candidate a accepté de s'engager à continuer cette tâche faite de bénévolat mais aussi de tant de joies et de rencontres ! Nous vous soumettrons donc sa candidature à l'occasion de l'Assemblée Générale, mais je lui souhaite autant de plaisir que celui que j'ai eu à tenir ce rôle !

Laissez-moi vous souhaiter une nouvelle saison 2020-2021 la plus riche en humanité !

Baudouin Ectors

3.1.2 Hommage à Marcel Plomdeur.

Marcel, faut-il le présenter ?

Qui, au sein d'Énéo Wavre –Grez n'a pas un jour entendu parler de lui ; évoquer Marcel, c'est ouvrir davantage une porte déjà entre-ouverte.

Il plombe vraiment les applaudimètres.

Il est une icône pour ses adeptes ... et aussi pour Jeanine ; ils espèrent en tout cas lui ressembler lorsqu'ils auront son âge, et cela moyennant la pratique assidue et hebdomadaire de ce yoga qui lui va si bien ... et qui leur va si bien.

Marcel, ils t'apprécient énormément – c'est fou -, te chérissent peut-être mais savent

combien tu vas leur manquer début septembre.

Ils sont en meilleure forme grâce à toi, car tu leur distilles ta science, ton art dans cette salle « intimiste » (!) et toujours comble au centre sportif de Grez - Doiceau.

Ce coronavirus qui nous traque t'a certainement poussé à ne plus assurer cette fonction qui te prenait tant à cœur ; mesure bien prudente il est vrai par les temps qui courent.

Après tant d'années au service de tes adeptes d'Énéo, le comité te remercie chaleureusement, sachant en plus que tu as vraiment préparé ta relève de façon adéquate.

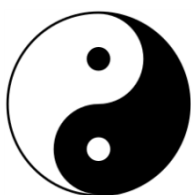


Bien cher Marcel, le comité te souhaite très sincèrement :

BON VENT ! Namasté !

Roger Courtois et Baudouin Ectors

3.1.3 Tai Chi Chuan



Et si je vous parlais du Tai Chi ?

...question de découvrir cette magnifique discipline et, qui sait, vous donner envie de la pratiquer...Qu'attendent nos participants du cours de Tai Chi ?

Ils viennent essentiellement pour se maintenir en bonne forme physique, améliorer la souplesse, simplement se faire du bien...mais pas que...Ils recherchent aussi la convivialité, le plaisir d'être ensemble. Et ils ont bien raison.

Et que trouvent-ils, au juste ? Encore bien davantage.

La pratique du Tai Chi permet d'apaiser le mental, d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire.

Elle renforce l'équilibre, apporte détente et sérénité.

Elle fait prendre conscience du rythme et de la profondeur de la respiration et de son impact sur nos émotions.

La pratique du Tai Chi fait circuler l'énergie, le Qi.

Elle renforce l'ancrage. Détente du corps. Centre de gravité vers le bas.

Respiration abdominale : apaisement

Esprit : visualiser ses racines, se nourrir du sol. Attachement au ciel. Ne pas perdre « le fil » qui rattache au ciel, à l'univers. L'arbre reste droit.

Lorsque corps, respiration et esprit sont unis, vous êtes indéracinables.

L'ancrage est une technique pour ceux qui pensent trop.

La pratique du Tai Chi invite au retour sur soi et à la méditation.

Que demander de plus ?

Au cours des siècles, la société chinoise, régulièrement menacée par des guerres frontalières et intérieures, a développé une solide tradition martiale. Le tai-chi était au départ une technique de combat transmise oralement, de maître à élève, dans le plus grand secret au sein de familles de paysans. Son origine demeure difficile à déterminer, histoire et mythe étant inextricablement liés.

Toutefois, plusieurs auteurs accordent à Zhang Sanfeng, un moine chinois ayant vécu au XIIIe siècle), d'avoir créé les 13 postures de base du tai-chi. On dit que Sanfeng se serait inspiré d'un combat entre un oiseau et un serpent pour concevoir les enchaînements.

Au fil des années, la technique du tai chi s'est beaucoup simplifiée et adoucie, même si certains maîtres ont continué à transmettre les notions martiales traditionnelles (par exemple, la connaissance des points vitaux mortels). Le Tai Chi ne s'apprend pas en deux temps trois mouvements... Il nécessite persévérance, rigueur et assiduité si l'on veut bénéficier de ses effets positifs.



La difficulté initiale pour les débutants est d'apprendre à ralentir. En effet, c'est l'extrême lenteur d'exécution qui permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique.

De plus, la prise de conscience du transfert, lent et précis, du poids du corps d'une jambe à l'autre et le jeu d'alternance des bras et des jambes concrétisent parfaitement la pensée chinoise basée sur l'équilibre des forces du Yin et du Yang, fondements de cet art.

Le Tai Chi est un art martial interne. Utiliser l'intention pour diriger le mouvement. Mettre de la conscience dans le mouvement. Le développement du sens intérieur va amener le pratiquant à perfectionner les mouvements extérieurs. Cette approche particulière de la pratique martiale est unique à la culture chinoise.

Le Tai Chi est une des 5 branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

Il est aussi intimement lié à la philosophie taoïste qui préconise de vivre en harmonie avec les rythmes de la nature. Le Tai Chi consiste à être à l'écoute de soi-même et à découvrir son propre rapport au monde.

A qui s'adresse le tai chi ?

A tout le monde, des enfants aux personnes âgées. Le Tai Chi est réputé pour sa capacité à accroître la longévité. Il peut s'adresser aussi à des personnes à capacité réduite.

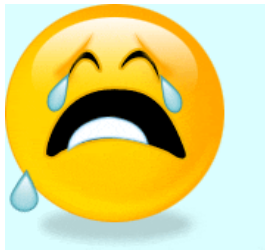
Il y a encore beaucoup à raconter sur le Tai Chi...

J'espère avoir levé un coin du voile et surtout vous avoir convaincus ...autant que je le suis...

Michèle Douffet - Animatrice Tai Chi Grez

3.2. Activités Culturelles

Vous l'aurez lu, **elles restent suspendues à l'exception des Balades Découverte Nature.**



Voici toutefois déjà quelques informations importantes :

3.2.1. Cours et Table de conversation ITALIEN

Etant donné la reprise du cours d'italien de Bruno par Eliane Evrard, ce cours sera divisé en 3 niveaux.

1er niveau suivi du 2ième niveau le lundi matin

3ième niveau, suivi de la table de conversation le mercredi matin.

Chaque groupe ne pourra admettre qu'au maximum 10 participants – professeure comprise et cela suite aux mesures coronavirus imposées par le CPAS de Wavre dont dépend la Maison des Aînés.

3.2.2. Pratique de l'Anglais – Atelier d'écriture

Lors de la reprise, le groupe devra normalement être limité à 10 personnes

Roger Courtois & Rosalia Gullo

3.3. Activités artistiques

C'est avec beaucoup de difficultés que cette fois-ci, je vous écris mon petit mot. Que raconter ?

Depuis le 13 mars, nous avons dû arrêter toutes nos activités artistiques et nous ne nous sommes plus retrouvés comme nous le faisons avec tellement de plaisir.

A l'heure actuelle, nous sommes **contraints de ne pas reprendre nos activités.** Je ne manquerai pas, bien entendu, de vous tenir au courant.

En attendant le plaisir de vous revoir tous, je vous adresse mes plus affectueuses pensées positives. Continuez à prendre soin de vous et des vôtres et bonne continuation.

A bientôt j'espère.

Annick, Vice-Présidente des Activités artistiques

4. Du nouveau sur www.eneowg.be

Pour rappel, la visite virtuelle de l'exposition des artistes sur

<https://www.eneowg.be/wgd/festivites/2020-05-29-expositionartistes2020>

5. Nouvelles de nos membres

Nous apprenons le décès de Christian Laperche, l'époux de Nicole Fontaine du SGAL.

Henri Windal, décédé le 18 mai, mari de Marie-Jo Liekendaël, Il fréquentait, avec son épouse, l'atelier Peinture-Pastel du mercredi.

Géronima Sitjar, plus connue sous le prénom de Tita, est décédée le 5 juin des suites d'une très longue maladie.

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

Hommage spécial

C'est avec tristesse et émotion que je vous parle de notre guide Geneviève Burlet qui s'en est allée le 1er février dernier Elle s'est battue contre la maladie mais celle-ci a eu raison de son courage.

Pendant 3 ans (de 2016 à 2019), Geneviève nous a fait découvrir sa région avec professionnalisme (elle était professeur d'éducation physique !) mais aussi avec passion. (elle aimait Louvain-La-Neuve). Elle ne se doutait pas que la maladie allait bientôt la priver de cette marche sportive qu'elle pratiquait avec bonheur. Elle a eu quelques moments de répit et est revenue marcher avec nous.... et puis, la maladie l'a rattrapée.

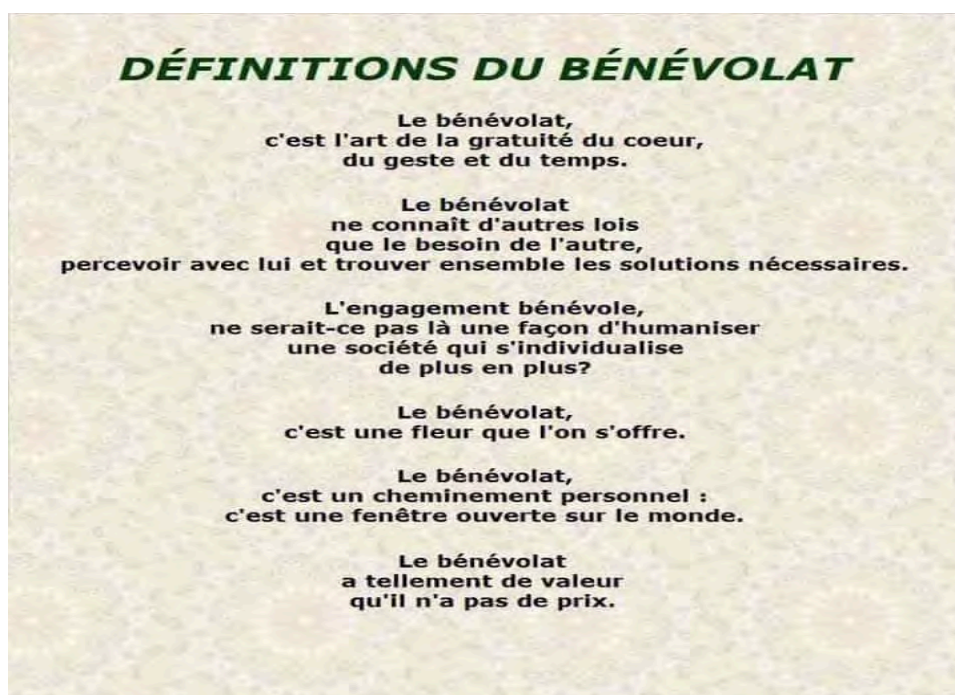
Merci Geneviève pour tout ce que tu as apporté à notre groupe de marche. Nous avons été heureux de te connaître.

Tu peux maintenant reposer en paix.

Nous pensons bien sûr à Monique, sa sœur, qui marche avec nous et à qui nous souhaitons beaucoup de courage face à cette épreuve.

Rose-Marie, animatrice « marche sportive »

6. Divers



7. Pour en rire et sourire



Un policier de la route arrête un automobiliste visiblement en état d'ébriété et le conduit au poste de gendarmerie le plus proche, où on lui fait passer l'alcooltest. Le résultat est net, indiscutable, et le policier rédige son rapport. Arrivé à la mention « conclusion du test », il réfléchit un peu, puis inscrit consciencieusement : Saint-Emilion 1976.

Quelle est la différence entre la lettre A et le clocher de l'église ?
La lettre A, c'est la voyelle et le clocher, c'est là qu'on sonne.

Un homme explique à sa petite fille :

- Chaque arbre nous donne quelque chose : le cerisier nous donne des cerises ; l'abricotier, des abricots ; le prunier, des prunes ; le pommier, des pommes, ... Quel est l'arbre que tu préfères ?
- Le sapin, parce qu'il nous donne des jouets à Noël.

Deux copines rentrent en ville après l'enterrement d'une amie. Elles roulent sur l'autoroute.

- En tout cas, moi, je ne veux pas de fleurs à ma mort. Je veux que l'on envoie l'argent à l'association de la maladie qui m'aura emportée.
- Dans ton cas, et à la façon dont tu conduis, j'ai l'impression qu'on va envoyer nos chèques chez Opel !

À son entrée chez les scouts, un jeune garçon est invité à se choisir un totem.

- Avant le réchauffement climatique, dit-il, j'aurais choisi Ours Blanc. Mais, vu la vitesse à laquelle la banquise fond, je vais prendre plutôt Dromadaire.

Un garçon très amoureux gare sa Clio devant le domicile de la belle à laquelle il rend visite. C'est le frère de la jeune fille qui l'accueille :

- Vous aurez du mal à vous imposer, lui dit-il. Vous êtes en rivalité avec Antoine et Lucas.

- Je sais : un grand blond et un petit brun. Plus exactement, une BMW et une Jaguar !

Le papa va voir l'instituteur de son fils :

- À votre avis, quelle carrière conviendrait le mieux à mon fils ?
- Il n'y a aucun doute : il devrait être cosmonaute. Pendant les leçons, il est constamment dans la lune, et quand je l'interroge, il tombe des nues.

DATES À RETENIR

Vendredi 4 septembre 2020	Excursion à Bray-Dunes
Jeudi 1 ^{er} octobre 2020	Visite du Grand Hornu
Mardi 8 décembre 2020	Diner des volontaires
Vendredi 2 octobre 2020	Assemblée générale

Prochain MacaZ n°64

Il paraîtra fin novembre

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

énéo Wavre Grez-Doiceau
COTISATIONS et ACTIVITÉS PERMANENTES
Programme 2020 (1/9 – 31/12)

La cotisation inclut l'envoi trimestriel du magazine « MacaZ » par e-mail ou par la Poste et l'assurance couvrant les membres (accidents et responsabilité civile, sous réserve de remise d'un certificat médical d'aptitude pour les participants à une activité sportive).

COTISATION NOUVEAUX MEMBRES (demi-année, du 1/9 au 31/12)

	MONTANT	CODE
Membre	9 €	COT 11
Membre autre groupement Énéo (*)	3 €	COT 31

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

Pour nous faciliter la tâche, nous vous invitons à bien reprendre, dans la communication de votre virement, le(s) code(s) de la cotisation et du (des) minerval(s) ainsi que le nom des personnes auxquelles ils s'appliquent et à toujours utiliser le nom de jeune fille pour les femmes mariées.

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

Bic : GKCCBEBB

adresse : Avenue Jean Hermant, 15 à 1330 Rixensart

RAPPEL : les membres en ordre de cotisation 2020 NE DOIVENT PAS renouveler celle-ci, mais simplement régler le montant du minerval relatif à leur(s) activité(s), et éventuellement en déduire le BON de VALEUR qui leur a été attribué. Le solde éventuel du BON de VALEUR sera reporté à 2021.

La cotisation 2021 sera perçue en décembre 2020, infos dans le MacaZ du mois de décembre (n°64) !

SEULES LES ACTIVITÉS ENUMÉRÉES CI-DESSOUS REPRENENT. LE MINERVAL RENSEIGNÉ CORRESPOND A LA PÉRIODE ALLANT DE DEBUT SEPTEMBRE À LA FIN DE L'ANNÉE 2020.

TOUTES CES ACTIVITÉS SONT ORGANISÉES DANS LE STRICT RESPECT DES CONSIGNES ÉMISES PAR LE CONSEIL NATIONAL DE SÉCURITE, ET RÉPONDENT DONC AUX EXIGENCES ACTUELLES. NOUS DÉCLINONS TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS D'INFECTION, ET VOUS RECOMMANDONS DE SUIVRE SCRUPULEUSEMENT LES INSTRUCTIONS QUI POURRAIENT VOUS ETRE DONNÉES SUR PLACE PAR LES GESTIONNAIRES DES INFRASTRUCTURES QUE NOUS UTILISONS; NOUS VOUS INVITONS AUSSI À RESPECTER TOUS LES "GESTES-BARRIERE", ET À PORTER LE MASQUE LORSQUE CELA S'IMPOSE. N'HÉSITEZ PAS A PREVOIR UN PETIT FLACON PERSONNEL DE GEL HYDRO-ALCOOLIQUE, BIEN QUE LES LOCAUX EN SOIENT EN PRINCIPE POURVUS.

ACTIVITES CULTURELLES

activité	lieu	horaire	code	min.	animation	tél.
Balade découverte nature 1	<i>variable</i>	4x par an, lundi	BNAT1	5€	Anne Barniche	010/416839
Balade découverte nature 2	<i>variable</i>	4x par an, mardi	BNAT2	5€		
Balade découverte nature 3	<i>variable</i>	4X par an, mardi	BNAT3	5€	Marc Roose	010/658405
Balade découverte nature 4	<i>variable</i>	4X par an, vendredi	BNAT4	5€		

Pour rappel, les autres activités culturelles et les activités artistiques restent suspendues jusqu'à nouvel ordre en raison des mesures prises pour limiter la propagation du Coronavirus. Nous vous tiendrons au courant de l'évolution de cette situation qui est indépendante de notre volonté.

ACTIVITES SPORTIVES						
activité	lieu	horaire	code	min.	animation	tél.
Aqua-bike A	④	lundi 11:15-12:00	ABIKA	paiement par trimestre - variable - voir animatrice	Christiane Villers	010/658405
Aqua-bike B	④	jeudi 10:30-11:15	ABIKB			
Aqua-bike C	④	jeudi 11:15-12:00	ABIKC			
Aqua-bike D	④	vendredi 11:15-12:00	ABIKD			
Aqua-bike E	④	lundi 13:15-14:00	ABIKE			
Aqua-bike F	④	mardi 10:30-11:15	ABIKF			
Aquagym A	⑩	lundi 10:15-11:00	AGYA		Christiane Villers	010/658405
Aquagym B	⑩	lundi 11:00-11:45	AGYB			
Aquagym C	⑩	jeudi 10:45-11:30	AGYC			
Aquagym D	⑩	jeudi 13:45-14:30	AGYD			
Aquagym E	⑩	jeudi 14:30-15:15	AGYE			
Aquagym F	⑩	vendredi 11:00-11:45	AGYF			
Aquagym G	⑪	mercredi 10:00-10:45	AGYG			
Aquagym H	⑪	jeudi 10:35-11:20	AGYH			
Aquagym J	⑫	mardi 8:30-9:15	AGYJ			
Aquagym K	⑫	vendredi 9:00-9:45	AGYK			
Aquagym L	⑩	lundi 13:15-14:00	AGYL			
Aquagym M	⑩	mercredi 9:45-10:30	AGYM			
Aquagym N	⑩	lundi 14:00-14:45	AGYN			
Aquagym P	⑩	lundi 9:30-10:15	AGYP			
Badminton Grez 4	②	vendredi 9:30-10:30	BADG4	8€	Alain Chang Wai Ling	010/246456
Badminton Grez 5	②	vendredi 10:30-11:30	BADG5	8€		
Badminton Grez 6	②	lundi 9:30-10:30	BADG6	8€		
Badminton Grez 7	②	lundi 10:30-11:30	BADG7	8€		
Badminton Limal 1	①	mercredi 8:30-9:30	BADL1	8€	Filo Garrido Corral	0478/447654
Badminton Limal 2	①	mercredi 9:30-10:30	BADL2	8€		
Badminton Limal 3	①	mercredi 10:30-11:30	BADL3	8€		
Balade	variable	départ mercredi 14:00	BAL	5€	Christine Moulin	010/401734
Cyclotourisme	variable	départ dimanche 9:30	CYCL	5€	André Mertens	010/413295
Danse en ligne 1	②	lundi 10:00-11:30	DANS1	28€	Christiane Dubois	010/418516
Danse en ligne 2	②	lundi 11:00-12:00	DANS2	28€		
Gymnastique VIACTIVE 1	②	jeudi 10:00-11:00	GVIA1	14€	Marie-Eve De Keyzer	0473/262837
Gym douce Grez	②	mercredi 10:30-11:30	GYDG	28€	Marie-Charline Decremmer	010/600427
Gym douce Limal	①	mercredi 10:30-11:30	GYDL	28€	Marie-Claude Bougnet	010/226221
Gym Grez 1	②	mercredi 9:30-10:30	GYMG1	28€	Patricia Hubert	0497/776619
Gym Limal jeudi 1	①	jeudi 8:45-9:45	GYMJ1	28€	Nicole Walgraeve	010/402058
Gym Limal jeudi 2	①	jeudi 9:50-10:50	GUMJ2	28€		
Gym Limal mardi	①	mardi 11:00-12:00	GYMMA	28€	Christine Moulin	010/401734
Marche sportive	variable	départ mercredi 14:00	MARS	5€	Rose-Marie Genin	010/650733
Net Volley	①	mercredi 10:30-11:30	NETV	8€	André Verhasselt	010/226221
Marche nordique 1	variable	vendredi 9:30-12:00	NOR1	15€	André Mertens	010/413295
Marche nordique 2	variable	jeudi 9:30-12:00	NOR2	15€	Jean-Claude Briquemont	010/845660
Pétanque	⑦	mardi 14:00-18:00	PET	8€	Christiane Villers	010/658405
Pickle Ball 1	②	mardi 15:00-16:00	PIBAL1	8€	Alain Chang	010/246456
Pickle Ball 2	②	mardi 16:00-17:00	PINAL2	8€		
Pilates groupe A	①	mardi 15:00-16:00	PILA	48€	Anne Declercq	0479/490498
Pilates groupe B	②	vendredi 9:30-10:30	PILB	48€	Marie-Christine Wiard	0476/716342
Pilates groupe C	②	vendredi 10:30-11:30	PILC	48€	Christiane Dubois	010/418516
Promenade	variable	départ mercredi 14:00	PRO	5€	René Lebrun	010/226671
Randonnée	variable	départ lundi 14:00	RAN	5€	Christian De Keuleneer	0475/376397
Self-défense 1	③	samedi 9:00-10:00	SELF1	44€	Jean-Claude Junion	0495/245152
Self-défense 2	③	mardi 16:30-17:30	SELF2	44€		

Stretching global actif Grez 1	②	vendredi 14:30-15:30	SGAG1	28€	Alain Guilloux	010/689013
Stretching global actif Limal 1	④	jeudi 11:00-12:00	SGAL1	28€	Daniel Deprez	010/225005
Stretching global actif Limal 2	④	mardi 11:00-12:00	SGAL2	28€	Martine Mestdagh	0479/780464
Stretching Grez	②	mardi 11:30-12:30	STRG	28€	Christian Jacques-Hespel	0475/548532
Stretching Limal 1	①	mardi 8:50-9:50	STRL1	28€	Suzy Wilson	010/412982
Stretching Limal 2	①	mardi 9:55-10:55	STRL2	28€		
Tai Chi Chuan 1	⑤	mardi 9:30-11:00	TAI1	48€	Nicole Rogier	010/613672
Tai Chi Chuan 2	②	mercredi 9:15-10:45	TAI2	48€	Michele Douffet	010/603612
Tennis de Table Limal 1	①	vendredi 16:00-18:00	TDT1	8€	à définir	
Tennis de Table Limal 2	①	lundi 14:00-16:30	TDT2	8€	Daniel Georges	010/418651
Tennis de Table Grez	②	jeudi 9:30-11:30	TDT3	8€	Jean-Claude Dehonin	
Tennis de Table Limal 4	①	mardi 14:00-16:30	TDT4	8€	à définir	
Yoga des Aînés	⑤	mardi 11:15-12:15	YAN	40€	Martial Pesché	0478 /461968
Yoga Grez 1	②	mercredi 11:00-12:00	YOG1	28€	Nicole Simar	0499/987642
Yoga Grez 2	②	mercredi 12:00-13:00	YOG2	28€	à définir	
Yoga Grez 3	②	vendredi 14:00-15:00	YOG3	28€	à définir	
Yoga Grez 4	②	vendredi 15:30-16:30	YOG4	28€	à définir	
Yoga Bierges 5	④	mardi 13:30-14:30	YOL5	28€	Jacqueline Pinchart	0487/888633
Yoga Bierges 6	④	mardi 15:00-16:00	YOL6	28€		
Yoga Bierges 7	④	vendredi 10:45-11:45	YOL7	28€		
Yoga Bierges 8	④	mardi 16 :00-17 :00	YOL8	28€		
Zumba Gold	①	mardi 14:00-15:00	ZUM	28€	Muriel Poffé	0478/388460

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

Attention: pour les activités "itinérantes" (balade, promenade, randonnée, marche sportive, marche nordique, cyclotourisme), le lieu de rendez-vous pour le départ peut varier. Contactez l'animatrice ou l'animateur avant votre première participation!

Pour le confort de tous, la majorité de ces activités prévoit un nombre maximum de participants.

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

adresses des lieux où se déroulent les activités		
①	Centre sportif de Limal	rue Charles Jaumotte 156 - Limal
②	Centre sportif de Grez-Doiceau	Chaussée de Wavre 99 - Grez-Doiceau
③	Centre sportif de Wavre	avenue du Centre Sportif 22 - Wavre
④	CFS (Centre de Formation Sportive)	route Provinciale 225 - 1301 Bierges
⑤	Herbatte	chaussée de l'Herbatte 85 - Wavre
⑥	Maison des Aînés	av. Henri Lepage 5 - Wavre
⑦	Pétanque Limaloise	rue Bois l'Abbé 34 - Limal
⑧	EPN Wavre	av. Henri Lepage 5 - Wavre
⑨	Salle des Crayeux	rue Joseph Decooman 31 - Doiceau
⑩	Promosport Center	chaussée de Bruxelles 320 - Wavre
⑪	Aquacenter LLN Céroux	rue du Bois des Rêves 55 - Ottignies
⑫	Maca Eau	avenue de Chèremont 49 - Wavre



TOUTES LES INFOS ACTUALISEES SUR NOTRE SITE :

www.eneowg.be

notre site est régulièrement mis à jour, et vous y trouverez en outre de nombreuses photos.
N'hésitez pas à le consulter !

Nous sommes aujourd'hui plus de 1.000 à pratiquer une activité sportive au sein de notre groupement.
Avec à la clé, autant de certificats d'aptitude et bon nombre de documents permettant d'obtenir une intervention de la mutuelle.

Ces documents, s'ils sont mal ou insuffisamment complétés, posent pas mal de problèmes au secrétaire!

Nous nous permettons donc d'insister pour que tout document qui nous est transmis comporte toutes les indications nécessaires.