



MacaZ



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

N°64 Numéro spécial novembre 2020



INÉDIT

À lire attentivement



Sommaire

LE MOT DU PRÉSIDENT	3
1. L'ACTUALITÉ	4
LE NOUVEAU COMITÉ	5
UTILE – à CONSERVER :	7
UN SOUVENIR : LE COMITÉ ANCIEN !	7
2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE	8
3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS	9
3.1 Activités sportives.....	9
3.1.1. <i>TD1 - BRAVO</i>	9
3.1.2. <i>YOGA – Merci Marcel</i>	10
3.2. Activités artistiques & culturelles.....	11
<i>INFORMATIQUE</i>	11
4. NOUVELLES DE NOS MEMBRES	11
5. SUR WWW.ENEOWG.BE	12
6. DIVERS	13
"UN EXCELLENT RÉSUMÉ SUR LE CORONAVIRUS COVID-19".....	13



PRENEZ SOIN DE VOUS ET RESTEZ VIGILANTS

Le Mot du Président

Bien chers membres,

Oh là là, oh là là... !

Ce Maca Z est de « taille S » ... et a bien l'air d'être tristounet !

Mais qu'importe, il vaut la peine d'être lu ... comme d'habitude !

Le dessin de Benoit Windal en 1^{ère} page est toujours humoristique, mais cette fois vraiment peu coloré. Que voilà une belle opportunité !

Pour garder le moral, pourquoi ne pas prendre ses marqueurs et/ou ses crayons de couleur et laisser libre cours à son imagination artistique pour lui donner une finalité plus colorée.

N'hésitez pas, cela en vaudra la peine et vous serez peut-être heureux de montrer vos talents à vos petits-enfants.

Plus sérieusement, un article concernant la Covid 19 doit attirer sûrement votre attention ; il est très documenté, agrémenté de petits trucs et nous (ré)apprend ... ce que nous croyions savoir. J'ai aimé...

Suite à l'évolution actuelle catastrophique de la pandémie Covid, le futur proche – et moins proche – de nos activités « Énéo » est vraiment aléatoire ; d'ailleurs notre vie « hors Énéo » est, elle aussi, en perpétuel questionnement.

Alors, chers membres, souriez, gardez l'espoir, protégez bien votre santé et votre optimisme ; surtout ne baissez pas la garde et continuez à faire surtout attention à vous et à ceux et celles que vous aimez et que vous appréciez car :

CELA EN VAUT VRAIMENT LA PEINE

LA BISE VIRTUELLE À VOUS

Roger Courtois

1. L'actualité

Notre assemblée générale

Le 2 octobre dernier, nous avons tenu notre Assemblée Générale ! Bien sûr, celle-ci n'était pas habituelle... Covid oblige.

Pour respecter la distanciation, les chaises étaient dispersées dans la salle Jules Collette mais heureusement nous avons fait appel à une équipe spécialisée pour avoir un écran plus grand, quatre haut-parleurs et plusieurs micros reliés à une table de contrôle ; ainsi les membres présents ont pu participer pleinement.

Après l'accueil de notre président et un hommage par une minute de silence à notre regretté Victor Maillieux qui était en charge des relations extérieures, le secrétaire, Marc Roose, nous a présenté un bilan très détaillé de la saison écoulée ; puis le trésorier, Albert Dessy, a fait un résumé de nos finances et de la situation en cette période où la Covid19 nous a immobilisés et la façon dont le comité a voulu réaliser un remboursement des activités grâce au BDV qui vous a été adressé et avec une aide aux professeurs immobilisés aussi et donc sans ressource financière !

Le point suivant expliquait le comment et le pourquoi du changement de calendrier puisque désormais tous les paiements couvriront l'année civile et non plus partiellement l'année scolaire et l'année civile.

Vint alors la présentation des nouveaux membres qui remplaceront dorénavant le vice-président des sports, le trésorier et le secrétaire. Quelques notes de départ et quelques présentations des arrivants ! Et aussi la présentation de notre vice-présidente des activités culturelles qui y est active depuis quelques mois déjà.

L'assemblée a alors voté et approuvé les nominations à l'unanimité. Le président a demandé une standing ovation pour les 3 comitards sortants.

La nouvelle Responsable Régionale Énéo Brabant wallon, Sylvie Petit, nous a félicités pour la dynamique de notre unité locale et expliqué le remplacement de David Lafantaisie.

Avant de conclure, un tour de salle a permis un échange de questions et réponses sur des détails et précisions.

À la clôture, un merci a rapidement été fait pour les actifs de l'ombre Martial Pesché pour le MacaZ, Jean-Pierre Ledure pour la gestion du site, Benoit Windal pour ses dessins toujours bien réussis du MacaZ et enfin pour tous ceux qui bénévolement soutiennent notre Énéo Wavre-Grez.

Merci à tous les présents et à tous ceux qui auraient souhaité en être.

Baudouin Ectors pour le comité

Le nouveau comité



FELICITATIONS



Président
Roger COURTOIS



Arts
Annick ANTHOON



Culture
Rosalia GULLO



Sports
Nicole MALLEFAIT



Trésorerie
Marlène DEPARADIS



Secrétariat
Jacqueline PINCHART et Michel de le HOYE



Festivités
Nicole SIMAR et Marie-Ève DE KEYZER



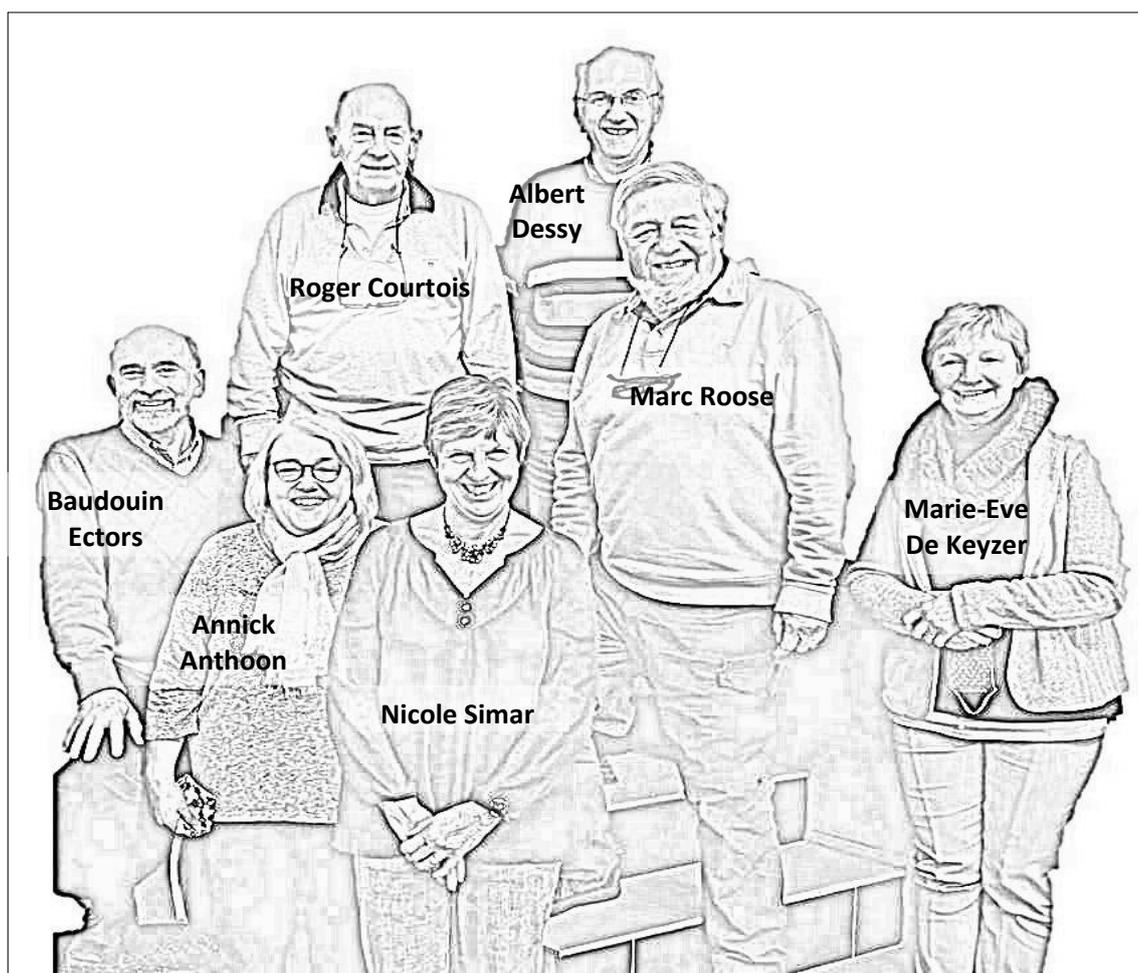
Relations Extérieures

UTILE – à CONSERVER :

Président	Courtois Roger	preseneowg@gmail.com	0474 75 27 50
V-P Sports	Mallefait Nicole	eneosportwg@gmail.com	0477 68 14 97
V-P Culturels	Gullo Rosalia	actculteneowg@gmail.com	0478 71 53 58
V-P Arts	Anthoon Annick	annick.anthoon1@skynet.be	0499 19 20 05
Secrétariat	De Le Hoye Michel	secreneowg@gmail.com	0485 07 87 85
	Pinchart Jacqueline		0487 88 86 33
Trésorière	Deparadis Marlène	Jusqu'au : 31/12/2020	marlene.deparadis@skynet.be
		Au : 01/01/2021	tresoneo6@gmail.com
Festivités	De Keyzer Marie-Eve	me.dekeyzer@gmail.com	
	Simar Nicole	nicsimar@yahoo.fr	

Un souvenir : le comité ancien !





2. Nos propositions pour le trimestre

Excursion à Aix-la-Chapelle

Étant donné les règles Covid, Énéo Nivelles nous interdit d'organiser ce déplacement.

Désolés pour tous les amateurs des marchés de Noël et pour notre organisatrice qui se démène toujours pour vous trouver des thèmes de sortie !



3. Nouvelles des activités

Énéo Nivelles a émis le « **conseil** » de limiter vos activités à 2 par semaine.

Vos animateurs vous demanderont votre intention... laquelle arrêtez-vous et lesquelles continuez-vous.

Ce point est important pour l'organisation du semestre prochain.

3.1 Activités sportives

3.1.1. TDT1 - BRAVO

Vendredi 9 octobre 2020 avait lieu l'habituelle séance hebdomadaire de tennis de table entre 16 et 18h00, appelée TDT1 dans la liste des activités sportives en salle. J'en suis l'animateur et suis présent dès l'ouverture des portes jusqu'à la fermeture. Nous sommes environ 30 inscrits (d'après ma liste 2020) et il faut compter 40 à 60% de présence régulière. Nous jouons par tables de 4 en période normale.

Dans les conditions habituelles, les joueurs disposent d'un vestiaire commun équipé d'une douche et d'une toilette (un vestiaire pour les dames et un autre pour les messieurs), mais ceci est du passé.

L'animateur est dépositaire des clés d'accès et du matériel de jeu (les balles).

En cette période de précaution sanitaire, je veille à ce que chacun respecte les directives reçues au moment de la reprise de septembre et ce dans un esprit de camaraderie et de bonne humeur. Tout le monde y trouve son compte et cela se passe très bien.

Faut-il rappeler que les membres Énéo de notre groupe (comme des autres groupes) sont des gens responsables et raisonnables, bien conscients des risques de la maladie et parfaitement adhérents à toutes les mesures prises pour lutter contre la contagion ? Le port du masque est appliqué à 100% en dehors du jeu et nul besoin de le rappeler.

Vers 17h00, nous avons eu la visite de la police de Wavre pour un contrôle sanitaire inopiné. Un policier est rentré par la porte de secours laissée grande ouverte vers l'extérieur (c'est le seul accès autorisé) et a demandé à parler au responsable. Cela tombait bien puisqu'il s'adressait à moi.

Il m'a demandé si je savais combien nous étions et a contrôlé et comparé avec la liste des présences que j'avais évidemment sous la main. Je lui ai montré toutes mes listes depuis début septembre. Il m'a demandé si nous occupions les vestiaires ou non, de montrer les produits désinfectants. J'ai expliqué que je désinfectais les tables avec ce matériel qu'il a vu. Il a constaté qu'il y avait du gel pour les mains à l'entrée sur une table. Le policier a aussi voulu savoir si nous respections bien la distance de 1,5 m entre les joueurs et comme nous jouions uniquement par table de 2, la démonstration était faite. Je lui ai enfin dit que nous suivions les directives reçues d'Énéo qui sont totalement conformes aux règles du CNS, de l'ADEPS et de la Ville de Wavre.

Il a ensuite pris note de mon numéro de GSM et demandé ma carte d'identité. Après cette courte visite très courtoise, le policier était satisfait du contrôle et nous avons poursuivi notre sport favori.

J'espère n'avoir pas été trop long avec cette histoire qui n'en n'est pas une.

Pierre Charlier – animateur TDT1 –



Le comité lui dit Bravo !

3.1.2. YOGA – Merci Marcel

Le mardi 29 septembre la ferme de Froidmont nous a réunis pour un repas en l'honneur de Marcel, notre professeur de yoga qui avait décidé de prendre sa retraite à 98 ans ! Toujours en grande forme,



Marcel a fait honneur au repas alors que Janine, sa compagne, n'avait pu se joindre à nous. Ce moment privilégié a permis à ceux qui connaissaient Marcel depuis de nombreuses années d'évoquer les parties de bridge autant que les leçons de yoga. Marcel a eu la gentillesse d'offrir à chacun un CD de méditation qui nous permettra de nous remémorer ses cours que chacun appréciait tant. Nous garderons le souvenir d'un professeur compétent et consciencieux
Belle et longue retraite à toi Marcel !
Nicole Simar

3.2. Activités artistiques & culturelles

Le comité étudie les possibilités de redémarrer les activités. Bien entendu, ceci se ferait avec certaines contraintes pour garantir les meilleures conditions de sécurité. Il est donc intéressant de connaître pour chaque activité votre désir de reprendre ou pas. Communiquez-la à votre animateur-trice.



INFORMATIQUE

Enéo continue de développer un partenariat avec l'EPN – Espace Public Numérique
Avenue Henri Lepage 5 - 1300 Wavre les jeudis de 14h. à 16h.

1^{ère} SEANCE LE JEUDI 12 NOVEMBRE 2020

LA DISTANCIATION ET LE PORT DU MASQUE SONT à RESPECTER DURANT LE COURS

- INITIATION – RENFORCEMENT : les 3 premiers jeudis du mois.
- ATELIER - Résolution de problèmes personnels, ponctuels : le 4^{ème} jeudi
- PROBLEME URGENT : Utiliser les « Accès Libres » proposées à l'EPN en contactant le responsable, Monsieur Olivier LAPAGE au 010 - 237627

REMARQUE : SUITE AUX MESURES COVID, 3 PERSONNES MAXIMUM PAR SEANCE

Intéressé ? Me contacter entre 18h30 et 19h30 au numéro 0474 752750

Le minerval, jusque fin 2021, s'élève à 7€ à verser sur le compte BE58 7955 5146 3779 en mentionnant votre nom et le code INFOR

Roger Courtois - Animateur Informatique

4. Nouvelles de nos membres

Nous regrettons de devoir vous informer du décès de Charles CAILTEUX, l'époux de Michèle Douffet, animatrice du Tai Chi, qui nous a quittés le 20 septembre dernier.

Le comité et tous les membres qui l'ont connu présentent leurs plus sincères condoléances à ses proches.

5. Sur www.eneowg.be

Tenez-vous au courant de NOTRE actualité, c'est aussi VOTRE actualité.

Ce numéro du Maca Z est une édition spéciale. En rédiger le contenu, le relire, le mettre en page, le transmettre à l'imprimeur et veiller à ce qu'il vous soit distribué par La Poste ou par mail prend, au bas, mot une quinzaine de jours...

Et, en ces temps particuliers où tout peut évoluer à tout moment, c'est long! A tel point que nous courons le risque que certaines informations soient déjà dépassées au moment où vous les lirez.

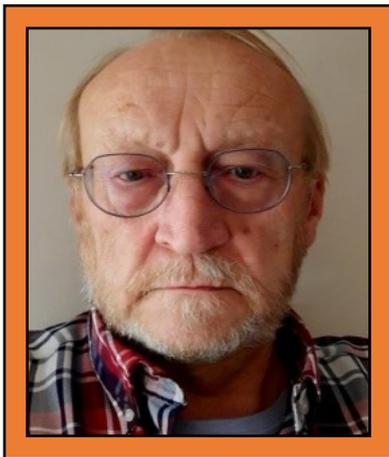
Nous vous conseillons donc de jeter régulièrement un coup d'œil à notre site

www.eneowg.be

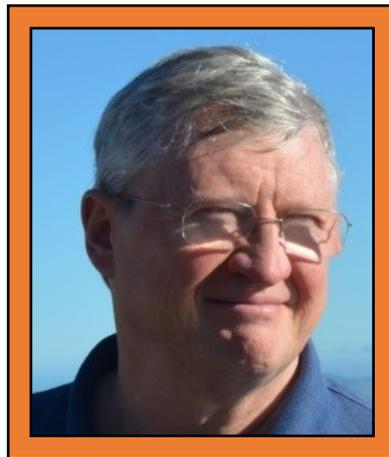
où vous trouverez toujours les infos de dernière minute. Le site est sécurisé, et régulièrement mis à jour. C'est donc le meilleur canal pour vous tenir au courant.

Nous savons évidemment que certaines personnes n'y ont pas accès, et vous invitons donc aussi à transmettre les informations à celles et ceux de vos connaissances qui n'auraient pas la possibilité de le consulter.

Le Maca Z et le site n'existeraient pas sans des bénévoles qui, le plus souvent, travaillent dans l'ombre. Et c'est le moment de les mettre en lumière ! Merci à Martial Pesché, rédacteur de notre Maca Z, et à Jean-Pierre Ledure, qui gère le site.



Martial Pesché



Jean-Pierre Ledure

6. Divers

"UN EXCELLENT RÉSUMÉ SUR LE CORONAVIRUS COVID-19"

Écrit par un Assistant-Professeur en maladies infectieuses à l'université John Hopkins, BALTIMORE-MARYLAND, USA

C'est un excellent condensé sur la manière d'éviter la contagion, très instructif tout en étant clair et facile à suivre.

LE VIRUS N'EST PAS UN ORGANISME VIVANT, mais une molécule de protéine (AND) recouverte d'une couche protectrice constituée de lipide (matière grasse) qui, lorsqu'absorbée par les cellules oculaires, nasales ou buccales, change son code génétique (mutation) et se transforme en agresseur et en cellules multiplicatrices.

Dès lors que le virus n'est pas un organisme vivant mais une molécule de protéine, ON NE PEUT PAS LE "TUER" à proprement parler ; il se décompose de lui-même. La durée de cette désintégration dépend de la température, du niveau d'humidité et du type de matière sur laquelle il repose.

Le virus est très fragile ; la seule chose qui le protège est une fine couche extérieure de graisse.

C'est pourquoi TOUT SAVON OU DÉTERGENT EST LE MEILLEUR REMÈDE, CAR LA MOUSSE ATTAQUE LA GRAISSE (raison pour laquelle on doit autant se frotter les mains, 20 secondes ou plus, afin de faire beaucoup de mousse). En dissolvant la couche grasse, on obtient que la molécule de protéine se disperse et se décompose d'elle-même.

La chaleur fait fondre la graisse, voilà pourquoi il est bon d'UTILISER DE L'EAU AU-DESSUS DE 25°C pour laver ses mains, les vêtements ou toute autre chose. De plus, l'eau chaude produit plus de mousse et la rend ainsi plus efficace.

L'ALCOOL ou tout autre mélange contenant PLUS DE 65% d'alcool dissout toute graisse, et particulièrement la couche extérieure de lipide du virus.

Tout mélange d'une (1) dose d'eau de JAVEL pour cinq (5) doses d'eau dissout directement la protéine et la détruit de l'intérieur.

En l'absence de savon, d'alcool, ou de chlore, on peut recourir à l'eau oxygénée, car le peroxyde dissout la protéine du virus, mais il faut l'utiliser pure, ce qui est nocif pour la peau.

AUCUN BACTÉRICIDE n'est utile. Le virus n'est pas un organisme vivant comme la bactérie. On ne peut pas tuer ce qui n'est pas vivant avec des antibiotiques.

NE JAMAIS SECOUER vêtements (sur soi, ou qu'on a portés), draps ou chiffons. Si on secoue un linge ou qu'on utilise un plumeau, les molécules du virus peuvent alors flotter dans l'air pendant 3H et aller ainsi se loger dans le nez.

Lorsque le virus est collé à une surface poreuse, il est très inerte et SE DÉCOMPOSE en seulement :

3H sur un tissu par exemple ou toute autre surface poreuse.

4H sur le cuivre (naturellement antiseptique) et le bois (qui l'assèche et l'empêche de se décoller pour se diffuser dans l'atmosphère).

Mais il peut subsister jusqu'à :

24H sur le carton.

42H sur un métal

72H sur le plastique.

Les molécules du virus restent très stables dans le froid extérieur, ou dans le froid artificiel (climatisation des bâtiments ou des véhicules, par exemple...). Pour rester stables, ces molécules ont aussi besoin d'humidité et, de pénombre. Ainsi, LE VIRUS SE DÉGRADERA plus facilement et rapidement DANS UN ENVIRONNEMENT DÉSHUMIDIFIÉ, SEC, CHAUD ET LUMINEUX.

Les RAYONS ULTRAVIOLETS décomposent la protéine du virus, quelle que soit la surface où il se trouve. La lampe à ultraviolets, par exemple, est parfaite pour désinfecter et réutiliser un masque. Prudence néanmoins car elle décompose aussi le collagène (une autre protéine) de la peau et peut être la cause de rides et cancer de la peau.

Le virus NE PEUT PAS passer à travers une peau saine.

Le VINAIGRE NE SERT À RIEN car il ne dissout pas la couche protectrice grasse du virus.

Les BOISSONS ALCOOLISÉES, comme la vodka, N'ONT AUCUN EFFET (les plus fortes comportent autour de 40% ou 50% d'alcool, or la teneur minimale requise est de 65% d'alcool).

La LISTERINE peut être utile, sa teneur en alcool étant de 65%.

Plus l'espace est confiné, plus la concentration du virus sera grande. Plus l'espace est ouvert et aéré, plus la concentration du virus sera réduite.

N.B. : Outre les indications ci-dessus, VOUS DEVEZ VOUS LAVER LES MAINS avant et après avoir touché : muqueuses, nourriture, serrures, poignées de portes, boutons et interrupteurs (lumière, ascenseurs...), téléphones, télécommandes, montres, ordinateurs, bureaux, télévisions, etc...

Lorsque vous allez aux toilettes et/ou dans la salle de bain, il est important de S'HYDRATER LES MAINS car elles ont tendance à se dessécher à force de lavages répétés. Les molécules du virus peuvent alors pénétrer dans les microlésions de la peau. Plus l'hydratant est épais, mieux c'est. Veillez aussi à garder vos ONGLES COURTS, pour éviter que le virus n'aille se cacher dessous.



Section Wavre – Grez-Doiceau

Prochain Maca Z n° 65

Il paraîtra début janvier 2021

COMPTE ÉNÉO WAVRE – GREZ-DOICEAU : BE58 7955 5146 3779
BIC : GKCCBEBB
Adresse : Avenue Jean Hermant, 15 - 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