



# MacaZ



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

N°65 Août 2021



# Sommaire

<b>LE MOT DU PRÉSIDENT .....</b>	<b>3</b>
<b>APPELS À CANDIDATURES.....</b>	<b>3</b>
<b>1. L'ACTUALITÉ.....</b>	<b>5</b>
1.1 Le salon des sports de Grez.....	5
1.2 Précisions utiles.....	5
1.2.1 MacaZ n°65 et cotisation.....	5
1.2.2 Cours d'Italien du lundi matin.....	5
<b>2. NOTRE PROPOSITION POUR LE TRIMESTRE .....</b>	<b>5</b>
2.1 Excursion à Tournai ... ..	5
<b>3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS .....</b>	<b>7</b>
3.1 Activités sportives .....	7
3.1.1 Danse orientale .....	7
3.1.2 Formation à la Marche Nordique.....	7
3.1.3 Cyclotourisme ... ..	8
3.2 Activités culturelles .....	9
<i>AU FIL DE L'EAU en 2021, balades-nature (1 et 2).</i> .....	9
3.3 Activités artistiques .....	9
<b>5. NOUVELLES DE NOS MEMBRES .....</b>	<b>10</b>
<b>6 DIVERS.....</b>	<b>11</b>
Avantage sport : Remboursement des mutuelles ? .....	11
Repas des Volontaires.....	12
VIVRE MAINTENANT .....	13
<b>7. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE .....</b>	<b>14</b>
<b>COTISATIONS ET ACTIVITÉS PERMANENTES .....</b>	<b>15</b>

## Le mot du président

Bien chères vous toutes, bien chers vous tous,

J'ai une petite voix qui me souffle du fond du cœur : bientôt septembre, « ils » vont à nouveau reprendre leurs activités chéries au sein d'Énéo et d'énéoSport.

Ce sera :

- Le plaisir de se retrouver entre amis et amies,
- Le plaisir ... ! de souffrir un peu, un tout petit peu ? Et oui, la masse musculaire a probablement fait un petit plongeon, donc d'office vers le bas !
- La joie de papoter un peu, beaucoup, passionnément, j'ai déjà entendu ces mots quelque part, mais il y a ... très longtemps ; il y a certainement pas mal de petits potins à se partager !
- La tristesse de penser à ceux et celles qui nous ont quittés, sans pouvoir leur dire adieu, attaqués par cette Covid dévastatrice et sournoise.

Tout le staff répondra présent pour vous faire retrouver la forme avec le sourire, pour, si besoin est, vous remonter le moral bien au-dessus des chaussettes !!! Et cela dans la joie, la bonne humeur et la convivialité, valeurs prônées par Énéo et énéoSport.

### **ÉNÉO : UN VRAI BONUS POUR VOTRE SANTE**

Très, très cordialement, avec la joie de vous revoir.

Roger Courtois Président Énéo Wavre – Grez-Doiceau

## Appels à candidatures

1. Roger Courtois, Président d'Énéo Wavre-Grez et Annick Anthoon, Vice-présidente des « Activités Artistiques », après 8 années de bons et loyaux services arrivent à la fin de leur 2<sup>ième</sup> mandat et conformément aux statuts doivent donc être remplacés.

À la suite de quoi nous cherchons 2 membres pour assurer respectivement ces fonctions afin d'assurer la relève, de promouvoir les idéaux propres à notre association, maintenir dans la mesure du possible les activités proposées, poursuivre le développement harmonieux d'Énéo Wavre – Grez.

Ces nominations seront entérinées après un vote des membres Énéo présents et représentés lors de l'Assemblée Générale qui se déroulera au mois de mars 2022.

Si l'une de ces fonctions vous intéresse, si vous aimez les contacts et la convivialité, manifestez-vous, renseignez-vous auprès de Roger, d'Annick ou d'un autre membre du comité de gestion.

Et rassurez-vous, ce ne sont pas des fonctions ... insurmontables.

Bien cordialement.

Roger Courtois 010/ 22 54 81 & Annick Anthoon 010/ 65 73 37

Descriptions des fonctions, quelle est leur mission ?

### Le ou la Président-e

- Assure la coordination, l'organisation, le développement et le suivi des activités proposées aux membres d'Énéo Wavre – Grez-Doiceau (Énéo WG) en concertation avec les vice-président(e)s, les professeur(e)s, les moniteurs-trices, les animateurs-trices ; gère au mieux et dans l'intérêt de chacun(e) les conflits pouvant survenir lors de la participation aux activités.
- Organise les réunions du comité de gestion, et supervise l'édition, la parution et la distribution du bulletin MacaZ.
- Organise et préside l'Assemblée Générale et en assure le bon déroulement.
- Assure les contacts avec la régionale Énéo de Nivelles dont fait partie Énéo WG et participe aux réunions organisées par cette régionale.
- Veille au respect des différents points des « Règles de fonctionnement » propre à l'association Énéo Wavre-Grez

Roger Courtois, Président

### Le ou la Vice-présidente des activités artistiques

- Prend en charge la coordination des activités artistiques et propose si besoin est de créer de nouvelles activités.
- Organise les réunions rassemblant les animateurs-trices de ces activités, rédige le compte-rendu et le transmet aux membres du Comité de Gestion.
- S'assure que les animateurs-trices sont en possession des listes de participants propres aux différentes activités, et du dossier assurance à remplir en cas d'accident.
- Signale au président ou à la présidente et au webmaster tout changement survenant dans la grille des activités permanentes artistiques.
- Organise l'« Exposition annuelle » des activités artistiques.

Annick Anthoon ; Vice-présidente des Activités artistiques

### REMARQUE

Tout problème important survenant au sein d'Énéo et résultant de la participation à l'une des activités proposées est susceptible d'être étudié, débattu et solutionné par l'ensemble des membres du comité de gestion d'une part et par les autres intervenants d'autre part. Si besoin est, la conclusion sera annoncée sur le site et fera l'objet d'un article dans le MacaZ

2. Autres appels :

- Animateurs-trices pour le Yoga, le Pilates.
- Appel à candidature d'une monitrice ou d'un moniteur : techniques variées en artistique (dessin, crayon, aquarelle, ...)

# 1. L'actualité

Le Comité d'Énéo W-G adresse une pensée particulière à toutes les victimes des inondations du mois de juillet.

## 1.1 Le salon des sports de Grez

Vous êtes cordialement invités à nous rendre visite à notre stand Énéo le dimanche 12 septembre à partir de 14.00 heures.

Vos amis, famille et connaissances sont les bienvenus.

## 1.2 Précisions utiles

### 1.2.1 MacaZ n°65 et cotisation

Depuis mars 2020, les nombreuses incertitudes résultant de l'apparition de la pandémie ont amené certains membres d'Énéo à reporter le paiement de leur cotisation 2021.

Nous comprenons très moyennement cette façon d'envisager les choses sans pour autant l'approuver.

Tenant compte de ce fait, le MacaZ n°65 a été envoyé aux membres en ordre de paiement de la cotisation 2020.

**Mais le prochain MacaZ n°66 ne sera envoyé qu'aux membres en ordre de paiement de leur cotisation 2021 en date du 15 septembre 2021.**

Merci pour votre compréhension.

### 1.2.2 Cours d'Italien du lundi matin

Le CPAS de Wavre qui gère la gestion de toutes les activités se déroulant à « La Maison des Aînés » où se déroule ce cours d'Italien, a décidé de demander une participation de 10€ par an et par personne.

Malgré ma demande de la suspension de cette somme, alors qu'Énéo est un groupement social s'adressant à des seniors, il apparaît que cette somme sera bien due.

Pour 2021-2022, cette somme n'est pas reprise dans le minerval, dont une partie sert d'ailleurs à payer la location de ladite salle ; elle vous sera réclamée dès que nous aurons de la part du CPAS de Wavre plus de détails concernant son paiement.

Roger Courtois

# 2. Notre proposition pour le trimestre

## 2.1 Excursion à Tournai ...

Le jeudi 23 septembre visite de Tournai.

Avec Tongres et Arlon, Tournai est une des plus vieilles villes gallo-romaines de Belgique. Première capitale du Royaume Franc, elle a joué un rôle historique, économique, religieux et culturel important au sein du Comté de Flandres durant le Moyen Age et la Renaissance.

Se promener dans la ville, c'est comme faire une grande balade le long du fil du temps. Les édifices prestigieux et les statues illustrent, autant que les façades des maisons anciennes, le passé mouvementé de Tournai.

A l'Office du tourisme, vous serez les spectateurs privilégiés de tous les événements qui ont façonné la ville et rencontrerez les personnages célèbres qui l'ont marquée de leur empreinte. Ce spectacle présente 2.000 ans d'histoire de la ville.

Le Beffroi (le plus ancien de Belgique) et la Cathédrale Notre-Dame (imposante construction d'art roman et d'architecture gothique) sont inscrits au Patrimoine mondial de l'Unesco. Vous pourrez les visiter à votre aise, l'après-midi et boire un verre sur la place.

Le matin, en route pour un circuit pédestre sur le thème du Moyen Age, avec 3 guides.

- La crypte de l'Hôtel de ville, ancienne abbaye St Martin du XI<sup>ème</sup> siècle. Dans l'ancien monastère, il subsiste l'impressionnante et sévère crypte romane ainsi qu'une partie du cloître d'architecture gothique de la fin du XV<sup>ème</sup> siècle.
- En dessous de l'Office du Tourisme se trouve une cave médiévale du XII<sup>ème</sup> siècle que nous visiterons également.
- Le Fort Rouge, est un imposant vestige de la période médiévale. Il doit son nom à la couleur des tuiles rouges de son toit. Il est situé dans un ravissant jardin à l'ombre de l'Eglise St Quentin.

Après le repas dans les faubourgs, nous visiterons le Musée de la Marionnette. Vous voyagez dans l'univers merveilleux des marionnettes des quatre coins du monde (Sri Lanka, Sicile, ...). Il est situé dans le cœur historique de la ville, dans l'Hôtel Peeters.

Le prix de cette excursion est de **58€ à verser sur le compte d'Énéo avec, dans la communication « TOU », 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 faire attendre le car quelques minutes. Le prix comprend le repas, les entrées, les guides, le pourboire du chauffeur et le verre de l'amitié au retour.

**ATTENTION ! Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez le soir au 010 / 40 17 34 ou 0478/48 84 91**. Après mon accord, vous pouvez effectuer votre paiement. **Donc d'abord me téléphoner et ensuite, payer.**

Paiement à effectuer pour le 15 septembre au plus tard, cela m'évitera de nombreux coups de fil inutiles.

**Rendez-vous au Centre sportif de Basse-Wavre à 7h15** et départ à 7h30 précises.

Pendant l'excursion, je prendrai des photos des sites que nous visiterons et des participants au restaurant. Vous pourrez les voir sur notre site Énéo Wavre-Grez-Doiceau quelques jours plus tard. Si des personnes ne veulent pas être prises en photos, qu'elles me le disent dans le car.

Prenez bien note du numéro de mon GSM au cas où vous vous égareriez.

A notre retour, nous irons boire le verre, tous ensemble, à la taverne.

Christine Dupaix-Moulin.

## 3. Nouvelles des activités

### 3.1 Activités sportives

#### 3.1.1 Danse orientale

La danse orientale s'adresse à tout le monde, peu importe l'âge et la condition physique.

Il n'est jamais trop tard pour apprendre la danse orientale contrairement par exemple à la danse classique, contemporaine, jazz etc...

**Les bénéfices de la danse orientale** en tant que discipline artistique et sportive :

- Assouplissement du corps de façon harmonieuse
- Renforcement musculaire
- Amélioration du sens du rythme
- Apprendre ou (réapprendre) à être dans son corps et à l'habiter...
- Développer l'énergie féminine et l'élégance
- Allier corps et esprit
- Apprendre une discipline ancestrale et qui se développe depuis une quarantaine d'années dans le monde entier

Je propose des cours d'1h comprenant :

- Un échauffement (quelques étirements, échauffement des articulations) pour permettre au corps de réaliser plus aisément les mouvements ensuite...
- Les techniques proprement dites de la danse orientale (positions, isolations, déplacements)
- Apprentissage de ces mouvements harmonieux (huit, cercles, ondulations, accents, etc...)
- Combinaisons de mouvements, voire petites chorégraphies...

**Lieu** : centre sportif de Limal, le mardi de 15 à 16H

Bénédicte FIEVEZ : 0488 / 53 78 67

Pour les questions pratiques, consultez le tableau des activités.

#### 3.1.2 Formation à la Marche Nordique

Durant cette période d'incertitude sanitaire, la marche nordique a été une des rares activités qui, tout en respectant les normes sanitaires a pu reprendre ses balades.

**Nous avons le plaisir de vous apprendre la méthode ALFA**, technique de base de la marche nordique.

Celle-ci, tout en sollicitant environ 90 % de nos muscles, augmente la condition physique (mobilité et coordination), les capacités cardiovasculaires, la tonicité musculaire et l'équilibre général, tout en diminuant, grâce aux bâtons, les pressions sur les chevilles, les genoux et les hanches.

Nous vous offrons la possibilité de rejoindre notre formation en octobre. Elle est limitée à +/-13 personnes et **sera le seul moyen pour rejoindre notre groupe.**

La priorité sera donnée aux membres de la section d'Énéo Wavre-Grez

**La formation** se fait durant 5 vendredis au parc de La Hulpe, entrée principale situé chaussée de Bruxelles (N 275) les 8, 15, 22, 29 octobre et le 5 novembre de 9h30 à 11h.

Rendez-vous à l'entrée du parc 10 minutes avant le cours.

La formation est donnée par notre professeur, Véronique Chapelle kinésithérapeute, agréée par la fédération Belge de marche nordique

Il est essentiel de **confirmer au plus tôt votre intérêt à l'animateur**, qui procédera à votre inscription.

Coût de la formation : **45 €** à verser sur le compte d'Énéo Wavre-Grez-Doiceau (BE58 7955 5146 3779) avec la communication : **FNOR2021 + nom et prénom du participant (nom de jeune fille pour les femmes mariées).**

Si vous n'êtes pas encore membre d'Énéo Wavre/Grez, il faudra également payer, pour la période du 1<sup>er</sup> septembre au 31 décembre 2021, une cotisation de 9 € (avec la communication : COT11). Pour les membres d'une autre section Énéo, elle est réduite à 3 € (avec la communication : PAF31).

Le prix couvre la formation et la mise à disposition de **bâtons personnalisés** (mesure Covid) durant celle-ci ainsi que la poursuite de l'activité jusqu'en décembre 2021.

**Sauf assouplissement des mesures Covid, il est demandé le port du masque à l'arrivée, ainsi que du gel hydro-alcoolique afin de désinfecter vos mains avant la remise des bâtons.**

Après la formation, les promenades se font le jeudi (+ courtes) ou le vendredi matin de 10 h à 12 h.

Pour toute information complémentaire ou inscription, contactez rapidement **André Mertens** par mail à [mertensa@hotmail.be](mailto:mertensa@hotmail.be)

### **3.1.3 Cyclotourisme ...**

Après cette longue interruption des activités causée par la pandémie, vous êtes nombreux à chercher une activité extérieure, voilà une opportunité.

Depuis l'année dernière nos cyclotouristes se sont diversifiés, beaucoup de membres qui avaient des problèmes à suivre le groupe ont opté pour des vélos électriques, ce qui a été bénéfique pour relever la vitesse moyenne au sein du groupe.

Pour mémoire, nos balades du dimanche partent de différents endroits répartis à travers la province. En été, certaines excursions nous mènent le long de la Meuse, le canal du Centre, etc.

L'itinéraire évite tant que possible les routes importantes. Notre but est de faire du sport tout en passant un agréable moment ensemble.

En bref :

- Sorties le dimanche matin à 9 h 30
- Distance de la balade +/- 30 km.
- Vitesse moyenne +/- 20 km/h.
- Conditions atmosphériques requises > de 10°, pas de pluie
- Transport du vélo au lieu de départ à assurer par ses propres moyens.
- Minerval **5 €** à payer au compte d'Énéo Wavre-Grez-Doiceau (BE58 7955 5146 3779) avec la communication : **CYCL + nom et prénom du participant (nom de jeune fille pour les femmes mariées).**
- Si vous n'êtes pas encore membre d'Énéo Wavre, il faudra également payer, pour la période du 1 septembre au 31 décembre 2021, une cotisation de **9 €** (avec la communication **COT11** (ou **3 €** pour les membres d'un autre club ÉNÉO avec la communication **PAF31**).

Pour plus d'informations, contactez André Mertens par mail à [mertensa@hotmail.be](mailto:mertensa@hotmail.be) ou au tél 010 / 47 32 95.

### 3.2 Activités culturelles

#### AU FIL DE L'EAU en 2021, balades-nature (1 et 2).

Le Brabant Wallon est parcouru par deux rivières, la Dyle et la Gette ainsi que par de nombreux ruisseaux et petits rus qui, au cours des millénaires, ont tous façonné ces belles vallées si caractéristiques de notre région.

Au fil des quatre saisons, nous poursuivrons la découverte de ces vallées, de leur faune et de leur flore typiques.

De plus, à chaque sortie nous apprendrons à reconnaître une ou deux espèces d'arbres de la région.

Prochains rendez-vous :

- Lundi 23 août et mardi 24 août
- Lundi 4 octobre et mardi 5 octobre

Au parking Décathlon 13h15 heures

Inscription pour l'année et réservation pour chaque balade : auprès d'Anne Barniche tél. : 010 / 41 68 39 ou 0486 / 25 02 46

Noël De Keyzer, guide nature 0475 / 74 53 49.

### 3.3 Activités artistiques

Nous voici arrivés à la mi-août et après bien des difficultés, nos retrouvailles remises toujours à plus tard, liées à la Covid 19, nous entrevoyons la possibilité de nous revoir pour participer à nouveau à nos ateliers. Je sais que c'est avec impatience que vous attendez toutes et tous le moment de reprendre vos activités artistiques qui, je l'espère, pourront se faire début septembre. Soyons optimistes.

En ce qui concerne les 2 ateliers « Aquarelle », nous pourrions encore compter sur la présence de notre professeur Marie-Bernadette Beguin qui se réjouit également de pouvoir à nouveau donner ses cours.

J'ai toujours le problème du recrutement d'un-e animateur-trice pour l'atelier de « Techniques variées ».

J'ai reçu 2 candidatures mais celles-ci n'ont pas donné suite. Une affiche a été placée à l'Académie de Wavre mais sans réponse. Si vous connaissez une personne qui pourrait être intéressée, n'hésitez pas à lui donner mes coordonnées (0499 /19 20 05).

Certains membres sont déjà au courant que j'entame après 8 années de bons et loyaux services, la dernière ligne droite en tant que vice-présidente des activités artistiques.

L'appel à candidature figure dans ce MacaZ.

N'ayez pas peur de vous présenter. Ce fut pour moi 8 années de réel plaisir à être parmi vous. Je continuerai à faire mon job d'animatrice pour l'atelier d'aquarelle du vendredi.

En tant que vice-présidente, il y a du travail mais rien d'insurmontable et je serai de toute façon toujours présente pour vous aider, vous guider. Nous attendons avec impatience votre candidature.

En attendant le plaisir de vous retrouver tous en bonne santé lors de mes visites dans chaque atelier en septembre-octobre, je vous souhaite une bonne fin de vacances.

Continuez à prendre soin de vous et à bientôt.

Annick Anthoon, Vice-présidente des Activités artistiques

Du nouveau sur [www.eneowg.be](http://www.eneowg.be): n'hésitez pas à consulter le site, il est mis à jour régulièrement.

## **5. Nouvelles de nos membres**

En cette période de pandémie, ces membres d'Énéo nous ont quittés sans avoir reçu tous les hommages qu'ils, qu'elles méritent.

Richard CAPIAUX,

Claude LIBOTTE,

Albert DENIS,

Rolande MERTENS,

Alain DULIEU,

Marie-Agnès PIRONET,

Françoise GLATIGNY,

Roland ROBLAIN,

Andrée JANSSENS,

Roger WIJNEN,

Et Roger GOOSSENS, époux de Betty Smeets

A leurs familles et leurs proches, le comité de gestion d'Énéo présente ses plus sincères condoléances.

## **Andrée Janssens, une Dame de Wavre...**

Elle était arrivée un jour de l'an dernier avec sa nièce, qui l'appelait, bien sûr, Tante Andrée... et ce fut Tante Andrée pour nous tous-tes à Viactive.

Il semblerait que le confinement ait eu raison de sa bonne humeur et de son besoin de communiquer.

Tante Andrée nous a quittés le 07 novembre, dans sa 98ème année. Active, leste et disciplinée dans ses exercices, amusée et amusante parmi nous, elle était notre doyenne de Viactive à Grez.



Merci, Tante Andrée, pour votre chère présence dans notre groupe. Votre place restera dans nos séances de gym et dans nos cœurs.

Et la Ville de Wavre rend hommage à sa première ...Dame Alice.

*« Notre première Dame Alice, épouse de Norbert Patiny, metteur en scène, s'en est allée sur la pointe des pieds...*

*Une figure marquante de la mémoire wavrienne nous quitte.*

*Voici quelques mois, lors d'une réunion à laquelle étaient conviés les proches des créateurs du Jeu de Jean et Alice, nous avons encore pu évoquer avec elle la prochaine édition en 2022.*

*Son amour pour le spectacle et le théâtre était resté intact...*

*De tout cœur, je présente à Nadine, à Roland, à leurs enfants et à toute la famille, mes plus sincères condoléances...*

*Françoise PIGEOLET, Bourgmestre de Wavre. »*

## **6 Divers**

### **Avantage sport : Remboursement des mutuelles ?**

Comme vous le savez, la plupart des mutuelles remboursent une partie des frais d'inscription à des activités sportives.

Pour bénéficier de cet avantage :

Vous pouvez **vous procurer ce formulaire d'intervention auprès de votre mutuelle.**

Un modèle propre a néanmoins été créé par énéoSport, et devrait, en principe, être accepté par les mutuelles ; en voici le site internet :

<https://www.eneosport.be/a-propos/campagnes/un-petit-coup-de-pouce-a-votre-activite-sportive.html>.

Il vous suffit de **compléter intégralement** le formulaire de demande d'intervention (y compris les informations « à compléter par le club sportif » ou « par le responsable du cercle sportif »). Les informations pour le compléter sont les suivantes :

**Nom du club sportif** : énéoSport

**Adresse du siège** : Avenue Seigneurie de Spontin, 17 à 1300 Wavre

**Nom de l'association** : Énéo Wavre-Grez

**Montant communiqué** : la somme détaillée de la cotisation et des minerval des différentes activités sportives payées en 2021 (pratiquées régulièrement pendant 1 mois ou 10 séances au minimum) en **mentionnant le ou les sports pratiqué-s**.

Il reste à **le faire signer et cacheter**. Ce document peut être remis à un-e animateur-trice qui vous le restituera. Les personnes qui peuvent signer et cacheter ce formulaire (et qui sont à mentionner comme « responsable de l'activité ») sont soit :

- Le président : Roger Courtois
- La vice-présidente des activités sportives : Nicole Mallefait
- Ou les secrétaires : Jacqueline Pinchart ou Michel de Le Hoye

Une séance de signature sera organisée début décembre au centre sportif de Limal ; vous en serez tenus informés via le site et via vos animateurs-trices. Si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas attendre jusque-là, il vous est possible de nous envoyer votre document intégralement complété, accompagné d'une enveloppe timbrée et pré-adressée, que nous vous renverrons signé et cacheté, s'il est complètement rempli.

Adresse : Secrétariat Énéo Wavre Grez, Fond de Bondry 70 - 1342 Limelette

L'association fonctionne uniquement avec des bénévoles. Soyez donc participatifs, et soyez conscients que seul un document correctement complété vous évitera le risque d'essuyer un refus d'intervention. Pensez-y !

Jacqueline Pinchart et Michel de Le Hoye

### **Repas des Volontaires**

En décembre, il est de coutume de fêter les Volontaires de notre mouvement, comme des autres associations.

Cette année, la date en a été fixée le jeudi 09 décembre. Nous irons dîner à La Suggestion à Grez.

Retenez donc cette date. Les détails vous parviendront plus tard.

Dès à présent, nous remercions tou-te-s les Volontaires d'Énéo-Wavre-Grez pour le temps qu'elles et ils consacrent chaque semaine pour le plaisir et le bien-être des affilié-e-s.

Il est important de retenir que sans Volontaires Énéo n'existerait pas.

À bientôt le bonheur de nous retrouver ensemble autour d'un bon repas.

Pour le Comité,

Nicole Simar et Marie-Eve De Keyzer.

## VIVRE MAINTENANT

À peine la journée commencée et... Il est déjà six heures du soir.

À peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi.

... et le mois est déjà fini.

... et l'année est presque écoulée.

... et déjà 40, 50 ou 70 ans de nos vies sont passés.

... et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis.

Et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière ...

Alors... essayons, malgré tout, de profiter à fond du temps qui nous reste...

N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent...

Mettons de la couleur dans notre grisaille...

Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs.

Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste.

Essayons d'éliminer les "après" ...

Je le fais après ...

Je dirai après ...

J'y penserai après...

On laisse tout pour plus tard comme si "après" était à nous.

Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que :

Après, le café se refroidit ...

Après, les priorités changent ...

Après, le charme est rompu ...

Après, la santé passe ...

Après, les enfants grandissent ...

Après, les parents vieillissent ...

Après, les promesses sont oubliées ...

Après, le jour devient la nuit ...

Après, la vie se termine ...

Et après c'est souvent trop tard....

Alors... Ne laissons rien pour plus tard...

Car en attendant toujours « plus tard », nous pouvons perdre les meilleurs moments,

les meilleures expériences,

les meilleurs amis,

la meilleure famille...

Le jour est aujourd'hui... L'instant est maintenant...

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite.

Texte glané par Annick sur Facebook.

## 7. Pour en rire et en sourire

Un couple de parisiens décide de partir en week-end à la plage et de descendre au même hôtel qu'il y a 20 ans, lors de leur lune de miel.

Mais, au dernier moment, à cause d'un problème au travail, la femme ne peut pas prendre son jeudi.

Il est donc décidé que le mari prendrait l'avion le jeudi, et sa femme le lendemain.

L'homme arrive comme prévu et après avoir loué la chambre d'hôtel, il se rend compte que dans la chambre, il y a un ordinateur avec connexion Internet. Il décide alors d'envoyer un courrier à sa femme.

Mais il se trompe en écrivant l'adresse.

C'est ainsi qu'à Perpignan, une veuve qui vient de rentrer des funérailles de son mari mort d'une crise cardiaque reçoit le mail.

La veuve consulte sa boîte aux lettres électronique pour voir s'il n'y a pas de messages de la famille ou des amis.

C'est ainsi qu'à la lecture du premier d'entre eux, elle s'évanouit.

Son fils entre dans la chambre et trouve sa mère allongée sur le sol, sans connaissance, au pied de l'ordinateur.

Sur l'écran, on peut lire le message suivant :

A mon épouse bien-aimée, Je suis bien arrivé. Tu seras certainement surprise de recevoir de mes nouvelles maintenant et de cette manière. Ici, ils ont des ordinateurs et tu peux envoyer des messages à ceux que tu aimes. Je viens d'arriver et j'ai vérifié que tout était prêt pour ton arrivée, demain vendredi. J'ai hâte de te revoir. J'espère que ton voyage se passera aussi bien que s'est passé le mien.

P.S. : Il n'est pas nécessaire que tu apportes beaucoup de vêtements : il fait une chaleur d'enfer ici !

## DATES À RETENIR

Dimanche 12/09/21	Salon des Sports à Grez-Doiceau
Jeudi 23/09/21	Visite de Tournai
Jeudi 09/12/21	Dîner des volontaires
Mars 2022	Assemblée Générale

### **Prochain MacaZ n°66**

Il paraîtra fin décembre...

COMPTE ÉNÉO WAVRE – GREZ-DOICEAU : BE58 7955 5146 3779

BIC : GKCCBEBB

Adresse : Clos des Pinsons n° 33 à 1342 LIMELETTE

**MacaZ** est la revue périodique 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](http://www.eneowg.be) . On y retrouve :

- une présentation de notre groupement local, et les liens pour Énéo fédéral, pour la Mutualité chrétienne, et pour leurs publications destinées aux seniors ;
- les coordonnées des membres du comité de gestion et des personnes ressources de notre groupement local;
- le lien pour la version PDF des derniers numéros de MacaZ;
- les renseignements détaillés pour devenir membre, notamment le montant des cotisations;
- le détail de nos activités permanentes sportives, culturelles, artistiques et sociales, ainsi que les visites, excursions et festivités programmées.
- de nombreuses photos prises lors de nos activités

Editeur responsable : Martial Pesché, clos du Relais 14 à 1300 Wavre

## COTISATIONS et ACTIVITÉS PERMANENTES

Programme 2021 (1/9 → 31/12/2021)

La cotisation inclut l'envoi 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).

### RENOUVELLEMENT COTISATION

	MONTANT	CODE
Membre	16 €	COT 1
Membre autre groupement énéo (*)	6 €	PAF3

### COTISATION NOUVEAUX MEMBRES

	MONTANT	CODE
Membre	9 €	COT 11
Membre autre groupement énéo (*)	3 €	PAF 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 Trésorière : Clos des Pinsons 33, 1342 Limelette**

- Les montants des minervaux ont été revus en raison de l'incertitude des conditions sanitaires.

- Il n'y a pas de récupération pour raison personnelle ; le remboursement d'un minerval est cependant réalisé, à la demande, sur présentation d'un certificat médical de 4 semaines ou plus.

- La récupération des bons de valeur n'est plus acceptée après le 31/12/2021. Merci de votre compréhension.

### ACTIVITES ARTISTIQUES (Présidente : Annick Anthoon - 010/657337)

Activité	lieu	Horaire	code	min.	animation	tél.
Aquarelle mardi	⑤	mardi 9:00-12:00	AQUM	62	Claudette Stroobant	0478/457790
Aquarelle vendredi	⑤	vendredi 9:00-12:00	AQUV	62	Annick Anthoon	010/657337
Dessin jeudi	⑤	jeudi 9:00-12:00	DESJE	38	Bruno De Monte	081/640511
Dessin lundi	⑤	lundi 12:30-15:30	DESLU	38		
Dessin mardi	⑤	mardi 12:30-15:30	DESMA	38		
Art Floral 1	①	1er vendredi 9:00-11:00	FLO1	18	Jeanine Grandjean	010/223532
Art Floral 2	①	1er vendredi 11:00-13:00	FLO2	18		
Art Floral 3	①	3è vendredi 9:00-11:00	FLO3	18		
Art Floral 4	①	3è vendredi 11:00-13:00	FLO4	18	Marie-Christine Journée	010/844065
Art Floral 5	①	2è vendredi 9:00-11:00	FLO5	18		
Art Floral 6	①	2è vendredi 11:00-13:00	FLO6	18	Marie-Hélène Nannetti	010/614138
Atelier Photo 1	②	1er et 3è jeudi 14:00-16:00	PHO1	22	Philippe Mareschal	010/450089
Atelier Photo 2	②	2è et 4è jeudi 14:00-16:00	PHO2	22	Philippe Gysens	010/222678
Peinture Pastel lundi	⑤	lundi 9:00-12:00	PPALU	38	Françoise Mertens	0475/544606
Peinture Pastel mercredi	⑥	mercredi 9:00-12:00	PPAME	38	Patrick Vanderhaeghen	0473/637004
Scrapbooking 1	①	1er lundi 8:45-11:30	SCRAP1	8	Martine Lefèbvre	0498/638594
Techniques variées	⑤	jeudi 12:30-15:30	TECH	38	Marie-Anne Dehoux	0473/319933
Tricot	①	mardi 10:00-12:00	TRI	5	Nadine Lardinois	010/226665

**ACTIVITES CULTURELLES (Présidente : Rosalia Gullo - 0478/715358)**

activité	lieu	Horaire	code	Min. €	animation	tél.
Balade découverte nature 1	variable	4x par an, lundi	BNAT1	8	Anne Barniche	010/416839
Balade découverte nature 2	variable	4x par an, mardi	BNAT2	8		
Balade découverte nature 3	variable	4X par an, mardi	BNAT3	8	Marc Roose	010/658405
Balade découverte nature 4	variable	4X par an, vendredi	BNAT4	8		
Jeux de cartes	①	jeudi 14:00-18:00	CART	5	Pierre Krafft	010/415448
Atelier d'écriture	①	2è et 4è jeudi 9:30-11:30	CRI1	12	Nicole Legrand	0473/307097
Informatique	⑧	jeudi après-midi	INFO	5	Roger Courtois	010/225481
Cours d'Italien	⑥	lundi 9:00-10:30	ITA1	33	Badsha Rabbia	010/226568
Cours d'Italien	⑥	lundi 10:30-12:00	ITA2	33		
Jeux de société Grez	⑨	Pas avant janvier 2022	JEUXG	-	Monique Six	010/840276
Jeux de société Limal	①	vendredi 14:00-18:00	JEUXL	5	Anne Barniche (interim)	010/416839
Cours d'Anglais	①	mercredi 9:00-11:00	CANG	33	Jean-Marie Tremont	0485/317155
Table conversation Anglais 1	①	lundi 9:30-11:00	TCA1	33		
Table conversation Anglais 2	①	mardi 15:15 - 16:45	TCA2	33		

**ACTIVITES SPORTIVES (Présidente : Nicole Mallefait 0477/681497)**

activité	lieu	horaire	code	min.	animation	tél.
Aquabike A	④	lundi 11:15-12:00	ABIKA	154	Christiane Villers	010/658405
Aquabike B	④	jeudi 10:30-11:15	ABIKB	154		
Aquabike C	④	jeudi 11:15-12:00	ABIKC	154		
Aquabike D	④	vendredi 11:15-12:00	ABIKD	165		
Aquabike E	④	lundi 13:15-14:00	ABIKE	154		
Aquabike F	④	mardi 10:30-11:15	ABIKF	165		
Aquagym A	⑩	lundi 10:15-11:00	AGYA	133	Christiane Villers	010/658405
Aquagym B	⑩	lundi 11:00-11:45	AGYB	133		
Aquagym C	⑩	jeudi 10:45-11:30	AGYC	133		
Aquagym D	⑩	jeudi 13:45-14:30	AGYD	133		
Aquagym E	⑩	jeudi 14:30-15:15	AGYE	133		
Aquagym F	⑩	vendredi 11:00-11:45	AGYF	143		
Aquagym G	⑪	mercredi 10:00-10:45	AGYG	143		
Aquagym H	⑪	jeudi 10:35-11:20	AGYH	133		
Aquagym J	⑫	mardi 8:30-9:15	AGYJ	143		
Aquagym K	⑫	vendredi 9:00-9:45	AGYK	143		
Aquagym L	⑩	lundi 13:15-14:00	AGYL	133		
Aquagym M	⑩	mercredi 10:00-10:45	AGYM	143		
Aquagym N	⑩	lundi 14:00-14:45	AGYN	133		
Aquagym P	⑩	lundi 9:30-10:15	AGYP	133		
Badminton Grez 4	②	vendredi 9:30-10:30	BADG4	14	Alain Chang	010/246456
Badminton Grez 5	②	vendredi 10:30-11:30	BADG5	14		
Badminton Grez 6	②	lundi 15:00 - 16:00	BADG6	14		
Badminton Grez 7	②	lundi 16:00 - 17:00	BADG7	14		
Badminton Limal 1	①	mercredi 8:30-9:30	BADL1	14	Filo Garrido Corral	0478/447654
Badminton Limal 2	①	mercredi 9:30-10:30	BADL2	14		
Badminton Limal 3	①	mercredi 10:30-11:30	BADL3	14		
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 10:00-11:00	DANS1	54	Christiane Dubois	010/418516
Danse en ligne 2	②	lundi 11:00-12:00	DANS2	54		
Danse en ligne 3	②	mardi 10:30-11:30	DANS3	54		
Danse orientale	①	mardi 15:00-16:00	DANO	75	Marie-Christine Wiard	0476/716342
Gymnastique VACTIVE 1	②	jeudi 10:00-11:00	GVIA1	18	Marie-Eve De Keyzer	0473/262837
Gym douce Grez	②	mercredi 10:30-11:30	GYDG	54	Marie-Charline Decremer	010/600427
Gym douce Limal	①	mercredi 10:30-11:30	GYDL	54	Marie-Claude Bougnet	010/226221
Gym Grez 1	②	mercredi 9:30-10:30	GYMG1	54	Baudouin Ectors	0476/484737

Gym Limal jeudi 1	①	jeudi 8:45-9:45	GYMJ1	54	Nicole Walgraeve	010/402058
Gym Limal jeudi 2	①	jeudi 9:50-10:50	GYMJ2	54		
Gym Limal mardi	①	mardi 11:00-12:00	GYMMA	54	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	14	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	13*	Christiane Villers	010/658405
Pickle Ball 1	②	mardi 15:00-16:00	PIBAL1	22	Alain Chang	010/246456
Pickle Ball 2	②	mardi 16:00-17:00	PIBAL2	22		
Pilates Limal A	①	mardi 14:00-15:00	PILA	70	Anne Declercq	0479/490498
Pilates Grez B	②	vendredi 9:30-10:30	PILB	70	Marie-Christine Wiard	0476/716342
Pilates Grez C	②	vendredi 10:30-11:30	PILC	70	On recherche ! ***	
Promenade	variable	départ mercredi 14:00	PRO	5*	René Lebrun	010/226671
Randonnée	variable	départ lundi 14:00	RAN	5*	Christian Jaumotte Lucette Henin	0486/896854 0485/468642
Self-défense 1	③	samedi 10:00-11:00	SELF1	68	Jean-Claude Junion	0495/245152
Stretching global actif Grez 1	②	vendredi 14:30-15:30	SGAG1	54	Alain Guilloux	010/689013
Stretching global actif Limal 1	④	jeudi 11:00-12:00	SGAL1	54	Daniel Deprez	010/225005
Stretching global actif Limal 2	④	mardi 11:00-12:00	SGAL2	54	Cécile Marchand	0475/409755
Stretching Grez	②	mardi 11:30-12:30	STRG	54	Christian Jacques-Hespel	0475/548532
Stretching Limal 1	①	mardi 8:50-9:50	STRL1	54	Suzy Wilson	010/412982
Stretching Limal 2	①	mardi 9:55-10:55	STRL2	54		
Tai Chi Chuan 1	⑤	mardi 9:30-11:00	TAI1	75	Michèle Douffet	0476/334040
Tai Chi Chuan 2	②	mercredi 9:15-10:45	TAI2	75	Michèle Douffet	0476/334040
Tennis de Table Limal 1	①	vendredi 16:00-18:00	TDT1	14	Pierre Charlier	0475/677680
Tennis de Table Limal 2	①	lundi 14:00-16:30	TDT2	14	Daniel Georges	010/418651
Tennis de Table Grez 3	②	jeudi 9:30-11:30	TDT3	14	Jean-Claude Dehonin	0491/526989
Tennis de Table Limal 4	①	mardi 14:00-16:30	TDT4	14	José Leveau	0499/321442
Yoga sur chaise	⑤	mardi 11:15-12:15	YAN	82	Martial Pesché	0478 /461968
Yoga Grez 1 (doux)	②	lundi 14:30-15:30	YOG1	60	On recherche ! ***	
Yoga Grez 2	②	lundi 15:30-16:30	YOG2	60	On recherche ! ***	
Yoga Grez 3	②	mercredi 11:00-12:00	YOG3	60	On recherche ! ***	
Yoga Grez 4 (doux)	②	mercredi 12:00-13:00	YOG4	60	On recherche ! ***	
Yoga Bierges 5	④	mardi 14:00-15:00	YOL5	60	Jacqueline Pinchart	0487/888633
Yoga Bierges 6	④	mardi 15:30-16:30	YOL6	60		
Yoga Bierges 7	④	vendredi 14:00-15:00	YOL7	60		
Yoga Bierges 8	④	vendredi 15:30-16:30	YOL8	60		
Zumba Gold	①	mardi 14:00-15:00	ZUM	54	Muriel Poffé	0478/388460

\* Uniquement pour ceux qui n'ont pas encore payé le minerval 2021

\*\* Uniquement pour les nouveaux participants à l'activité

\*\*\* Contact provisoire : Nicole Mallefait : 0477/681497

**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. Afin de garantir votre participation à une activité, le paiement du minerval doit nous être parvenu avant le 15/9/2021.**

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](http://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. Ces documents, s'ils sont mal ou insuffisamment complétés, posent pas mal de problèmes aux secrétaires et risquent d'être mal ou pas enregistrés.

En outre, les documents permettant d'obtenir une intervention de la mutuelle sont également à remplir complètement par le demandeur.

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