



MacaZ



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

N°43 Septembre 2015 - Novembre 2015



Sommaire

Le mot du président	3
---------------------------	---

1. L'actualité

Assemblée générale annuelle	3
Un hommage à l'un de nos animateurs	3

2. Nos propositions pour le trimestre

Namur et sa citadelle	4
Visites de Blégnny et Reinhardstein	4

3. Nouvelles des activités

Activités sportives

a) Aquagym- un 9 ^{ème} cours ?	5
b) Autres nouveautés	6
1- Gymnastique	6
2- Promenade	6
3- Viactive	6
4- Yoga des aînés	6
5- Gymnastique dite douce à Grez-Doiceau	7
6- Stretching global actif à Grez-Doiceau	7
7- Pointer, Tirer, Plomber	7

Activités culturelles

1- Tour de cartes	8
2- Informatique : une simple question	8
3- information pratique	8
4- Conversation d'anglais pour conversations pratiques	9

Activités artistiques

La 29 ^{ème} exposition, un nouveau succès	9
Nouvelles des ateliers artistiques	10

4. Du nouveau sur www.eneowg.be	11
--	----

5. Nouvelles de nos membres	11
-----------------------------------	----

6. Ecritures	11
Jardin'âge	11
Un autre regard sur les vieux	12
Nous les aînés,	13

7. Bénévolat de nos membres hors Enéo	14
---	----

8. Divers	15
Spectacle « Double »	15
Avis aux amateurs de Bridge	15
Assurances – Responsabilité civile	16
Que faire en cas d'accident ?	16
Tenté(e) par une nouvelle activité ?	17
Vacances Hiver-Printemps	17

8. Pour se détendre

L'homme parle, mais les animaux ...?	18
--	----

LE MOT DU PRÉSIDENT

Bien chers membres,

Septembre..., c'est la rentrée aussi à Enéo !



Les anciens membres seront, sans aucun doute, heureux de se retrouver...que de choses à se raconter !

Aux nouveaux membres, je souhaite la bienvenue au sein d'Enéo Wavre-Grez.

Faites votre choix parmi les nombreuses activités sportives, culturelles, artistiques, et cela en

fonction de vos aptitudes, de vos désirs en sachant que tous les membres du comité de gestion, toutes les animatrices, tous les animateurs se feront un plaisir de répondre à vos questions, de vous renseigner et de vous guider.

Vous pouvez aussi consulter notre site : www.eneowg.be

Vous serez accueillis par les ancien(ne)s avec enthousiasme et gentillesse et pourrez partager avec eux cette amitié, cette convivialité, deux valeurs qui ont une signification certaine au sein de notre groupement.

Je terminerai en vous apprenant que, pour répondre à la demande de certains membres, de nouvelles activités sont prévues, moyennant bien sûr un minimum d'inscriptions. A découvrir dans ce n° 43 de Maca Z.

Bien cordialement à toutes et à tous.

Roger Courtois

Président d'Enéo Wavre-Grez-Doiceau

1. L'ACTUALITÉ

Assemblée générale annuelle

C'est le **mardi 29 septembre** que se déroulera notre Assemblée Générale à la **salle Jules Collette**, 16 rue des Combattants à Bierges de **10h30 à 12h30**.

Pourquoi « notre », parce qu'elle devrait intéresser tous les membres d'Enéo Wavre – Grez.

Faire le point sur l'année écoulée, vous présenter le bilan, élire si besoin en est un nouveau secrétaire, envisager de nouvelles perspectives, répondre à vos questions, et enfin partager le verre de l'amitié, ... ; tel est le but d'une telle assemblée.

C'est donc un évènement important dans le déroulement annuel de notre groupement. Ce n'est pas une obligation d'y participer mais

vous y rencontrer plus nombreux serait une vraie satisfaction pour tous ceux et celles qui consacrent une certaine partie de leur temps pour que tout se déroule pour le mieux au sein d'Enéo Wavre – Grez, ...c'est-à-dire pour « VOUS ».

**ADHÉRER À ÉNÉO ...ET Y ÊTRE ACTIF
UN VÉRITABLE PLUS POUR VOUS**

Roger Courtois

Président d'Enéo Wavre-Grez-Doiceau

Un hommage à l'un de nos animateurs

Jean-Claude Briquemont, animateur de la « Marche Nordique », a accompli un exploit que très peu d'entre nous auraient le courage, la volonté de mener à bien.

Parti le 20 avril du Mont Saint Michel en France, il a rejoint par monts et par vaux, Saint Jacques de

Compostelle en Espagne le 20 juillet, un trajet de près de 2.000 km.

Un appel,...une foi certes, mais aussi un dépassement de soi, un effort physique dans la durée hors du commun qui mérite notre admiration.

Pour Jean-Claude, de merveilleux paysages se

découvrant petit-à-petit, des chemins hors des sentiers habituels, des rencontres sans aucun doute très chaleureuses et des souvenirs inoubliables.

Sincères félicitations Jean-Claude.

Roger Courtois

2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

Namur et sa citadelle

Le vendredi **11 septembre**, escapade et visite des remparts de la citadelle de Namur.



Rendez-vous au centre sportif de Basse Wavre à 8h45.

Départ à 9h précises.

Le car déposera les non-marcheurs à l'Hôtel de Ville vers 10h.

Il conduira les marcheurs à la citadelle. Une randonnée d'une heure trente est prévue.

Nous descendrons vers le Grognon.

Le car reprendra les non-marcheurs à l'endroit où il les aura déposés, puis il reprendra les marcheurs au Grognon.

Nous nous rendrons tous au restaurant « La Reine Blanche » : plat, entrée, dessert et 2 boissons.

Vers 15h, visite commentée à la parfumerie Delforge. Un peu de temps est laissé pour d'éventuels achats.

Nous retournerons au restaurant pour un rafraîchissement bien mérité avant le retour.

Arrivée à Wavre en fin d'après-midi.

Le prix de la journée (tout compris) est de **39€**, à verser sur mon compte privé : BE79 2100 769773 33 , ouvert au nom de Christine DUPAIX-MOULIN av.du Frêne,9 à 1300 Limal. .

Vous devez me téléphoner au préalable , au 010 401734 ou 0478 488 491, le soir.

Christine Dupaix-Moulin.

Visite de la mine de Blégny et du château de Reinhardstein.

Le vendredi **9 octobre**, nous irons dans la **mine de Blégny**, située entre Liège et Maastricht.

Rendez-vous au Centre sportif de Basse Wavre à 7h30.

Départ à 7h45 précises.

Cette mine est reconnue comme Patrimoine Mondial de l'Unesco depuis 2012. C'est une des rares mines en Europe dont les galeries souterraines sont accessibles via le puits d'origine.



Ce charbonnage fut le dernier du bassin liégeois. Il arrêta ses activités en 1980. Il comprenait 2 puits pour assurer la ventilation des galeries qui étaient sur 8 étages.

La visite de la mine est faite par des guides qui sont, en partie d'anciens mineurs.

Nous enfilerons nos vestes, ajusterons notre casque et descendrons par la cage de mine à la découverte du travail et de la vie quotidienne des « Gueules Noires ». Nous découvrirons le processus du triage et du lavage du charbon. Nous descendrons à 30m.

Vers midi nous prendrons notre repas au restaurant « Le Domaine de Prés Fleuris ». Entrée, plat, dessert et un verre de vin compris. Je vous communiquerai le menu dans le car.

Après le repas, nous nous rendrons au **château de Reinhardstein**.

Il fut construit en 1354 par Wenceslas de Luxembourg dans les Hautes Fagnes belges.

Il domine la Warche à 800m de hauteur, en aval du barrage de Robertville.

Son emplacement actuel au sommet d'un piton rocheux était déjà connu des Celtes. Les Romains et les Carolingiens ne manquèrent pas d'apprécier la valeur stratégique des lieux qu'ils occupèrent également.

Par voie d'héritage le château passa de main en main pour enfin aboutir entre les mains du père du célèbre chancelier Metternich. Après 1812, il fut abandonné par cette famille et finit par être vendu à un entrepreneur de matériaux de construction. Ce dernier commença à le démanteler et à

revendre les pierres. Le pillage fut stoppé en 1815. Les terres passèrent sous l'autorité du Roi de Prusse.

Après une dernière période d'abandon, un amateur éclairé l'acheta et procéda à une reconstruction d'après des gravures anciennes du XVIII^{ème} siècle.

Le château est accessible aux visiteurs depuis 1970. Entouré d'une réserve ornithologique et botanique où s'écoule la plus haute cascade de Belgique (60m), nous y accéderons entourés de chants d'oiseaux et du bruissement du ruisseau.

Le retour est prévu vers 20h.

Le **prix** est de **50 €** à verser sur le compte d'Enéo (voir coordonnées bancaires en dernière page) en indiquant dans la communication **BLE**, votre nom, ainsi que votre numéro de 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.

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 posés précédemment : un incident technique est toujours possible, avec comme conséquence que je ne sois pas informée de votre inscription par virement.

Christine Dupaix-Moulin

3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS

Activités sportives

a) Aquagym – Un 9^{ème} cours ?

Vu le succès des 8 cours d'aquagym et l'existence d'une liste d'attente, je pense qu'il serait bon d'ouvrir un 9^{ème} cours.

Ce cours pourrait se dérouler le lundi de 11h à 11h45 à Promosport, chaussée de Bruxelles, 320 à Wavre, à partir du lundi 7 septembre 2015.

Toute personne intéressée peut me contacter le plus rapidement possible :

TEL : 010 / 65 84 05 ; GSM : 0474 / 68 26 78

MAIL : marc-chris.roose@skynet.be

Je serai absente du mardi 1^{er} septembre au mardi 8 inclus.

Christiane VILLERS

Grand Route, 30 à 1435 Mont Saint-Guibert

b) Autres nouveautés

1. Gymnastique

Les 3 cours (2 à Limal et 1 à Grez) arrivent à saturation. Il faut donc en ajouter un nouveau et nous avons plaisir d'annoncer un cours de plus donné par Christelle au CS Limal. Ce cours (**GYMJe2**) aura lieu le jeudi de 8h45 à 9h45 juste avant le cours déjà existant qui suivra 9h50 à 10h50 (GYMJe1) et le SGA1 est décalé de 11h00 à 12h00.

2. Promenade

Les 4 types de marche proposés (à savoir : balade, randonnée, marche sportive et marche nordique) ont leurs adeptes et inconditionnels ! Mais pour certains, le plaisir de se promener avec un groupe d'amis prime sur le rythme et la longueur. Or les marches existantes se doivent de garder le niveau proposé. Alors nous envisageons de lancer la promenade ; pour simplification, elle partirait également le mercredi à 14h du lieu de rendez-vous au CS Wavre. Même jour même heure ! Cette promenade serait donc étudiée sur base d'environ 4 km à un rythme de « promenade ». René Lebrun qui nous anime déjà le cours de wallon du dernier lundi du mois se propose de démarrer l'activité dès le **16** septembre. Code **PRO** – Minerval 3 €. Merci de le contacter avant de vous inscrire au 010/226671.

3. Viactive

énéoSport Nivelles nous a déjà parlé de cette activité. De quoi s'agit-il ? En prenant de l'âge, nous commençons à éprouver des difficultés dans un cours de gymnastique classique, à passer en position couchée, puis relevée, ... tous ces mouvements sont difficiles et nous donnent le tournis ! Viactive est une gymnastique plus adaptée en ce sens qu'une part des exercices se pratiquent assis et d'autres profitent de la chaise pour s'y appuyer. Tous ces exercices permettent de garder une souplesse et un entraînement ! Plusieurs membres ont déjà assisté à ce type de cours et nous ont demandé de créer cette activité.

Elle aura lieu à la chaussée de l'Herbatte le mardi de 9h00 à 10h00 ; le code sera **VIA** et le minerval de 110€.

Viactive se pratique à divers niveaux mais nous choisirons le premier niveau qui est encore bien loin de celui que l'on pourrait « déconsidérer », celui qui se pratique en maison de retraite. Notre professeur Claude Roekhaut qui donne la gym et la gym dite douce à Grez se spécialise dans cette nouvelle activité qui ne peut que faire plaisir à nos aînés !

4. Yoga des aînés

Voici une autre nouvelle initiative !

Michèle Magain propose un yoga pour les aînés qui souhaitent pratiquer du yoga, source de bien-être, de détente et de forme physique. Le yoga permet de mieux contrôler sa respiration, de garder de la souplesse et de se détendre.

Alterner les positions assises, debout ou autres, est parfois difficile pour l'équilibre. En travaillant son yoga en partie en position assise sur une chaise, cela supprimera ou en tout cas diminuera les difficultés d'équilibre pour se relever.

Notre professeur propose de réunir maximum 10 personnes dans une salle (chez elle à l'étage) et dispose de tout l'équipement nécessaire pour permettre à tout un chacun et chacune de trouver là une séance d'activité dans la bonne ambiance et la camaraderie pour le bon épanouissement des yogi. Il ne faut pas avoir déjà pratiqué le yoga pour s'inscrire.

Merci de contacter Michèle Magain au 0476 / 37 55 49 avant de vous inscrire. Le minerval sera plus élevé (110 €) étant donné le petit nombre d'adhérents et sera codifié **AYO**.

Le cours se donnera le mardi de 11h à 12h.

Baudouin Ectors, Vice-président Sports

5-Gymnastique dite « douce » à Grez-Doiceau

Ce cours a le code GYMG2.

Pour ceux et celles qui souhaitent retrouver un peu de leur souplesse et de tonus, ce cours est tout à fait adapté. Inspiré du Thaï-chi, du Pilates et du Fit-ball, c'est un mélange successif de mouvements ciblés, qui vous font prendre conscience des nombreuses limites de votre corps, tout en les repoussant progressivement en douceur.

Equilibre, renforcement abdominal et dorsal, étirement, assouplissement font découvrir des sensations bénéfiques et intenses qui se terminent par une bienheureuse relaxation.

Il est important de savoir que, chacun ayant son âge et ses artères, Claude Roekhaut, notre professeur, veille attentivement à ce que les limites individuelles soient respectées, en dehors de toute comparaison ou compétition. Sur le chemin du retour vers la jeunesse, chacun est heureux de pouvoir mesurer assez rapidement ses progrès par rapport à lui-même.

Luc De Cordier, participant à ce cours

6-Stretching global actif à Grez-Doiceau.

Colette Nols ne désire plus être animatrice de ce sport.

Merci de changer dans le programme des activités permanentes, les coordonnées de la nouvelle responsable pour l'année 2015 - 2016 :

Bernadette Majois, Chaussée des Atrébates, 2 boîte 4, 1300 Wavre.

Tél 0473 / 79 66 22 ; adresse mail : bernadette.majois@skynet.be

Un grand merci à Colette Nols pour ses années de bénévolat.

7-Pointer... Tirer... Plomber... !!!

Trois verbes que l'on peut attribuer à certaines situations : le premier n'a rien à voir avec le chômage, le second ne concerne pas les chasseurs, et le troisième ne concerne pas le dentiste !

Ces trois verbes s'appliquent à une discipline « sportive », reine dans le sud de la France où elle est arrosée souvent d'une boisson 'jaune pâle' au goût d'anis..., et oui, c'est la Pétanque !

Depuis quelques mois, j'assume « l'intérim » comme animateur, suite à la demande de Freddy qui avait besoin de plus de temps disponible pour sa famille.

Bien aidé par Micheline, Michel, Freddy D, Marc (et sans doute d'autres dont le nom m'échappe), j'accueille, fais les listes (en tâchant de promouvoir les affinités), ... jusqu'au moment où il faut remettre les lieux en ordre.

Ce 28 juillet, comme cela se déroule chaque année, il y avait plus de 55 personnes pour participer au traditionnel BBQ ! Une belle réussite, due bien sûr à la bonne humeur des participant(e)s, mais d'abord et avant tout à Micheline (l'apéro, la nourriture, le dessert...), Marc et Freddy (les cuistots au taquet depuis 9 heures du matin!, défiant les velléités mouillées de la météo !), Michel, Freddy D et bien d'autres, sans oublier les 'petites mains' (mais au grand cœur!!!) qui ont concocté des salades diverses et bien appréciées (je ne donne pas les noms, pour n'oublier personne, mais je leur fais la bise !). L'ambiance était très chaleureuse..., et merci aussi aux cantinières qui veillaient aux rafraîchissements.

Et une fois les estomacs assouvis, tous dehors pour la première partie, disputée avec un vent assez soutenu, mais sans ondée. Les plus frileux ont pu s'exercer à l'intérieur (en passant, entièrement rénové et combien plus lumineux!), et les plus courageux ont joué la dernière partie dehors, pendant que de gentils participants se chargeaient de « remettre en place » le matériel sorti dès le matin.

Pour résumer le tout, certains se sont « **pointés** » dès le petit matin, d'autres ont « **tiré** » le matériel de la réserve, apprêté les tables, et 'last but not least', personne n'est venu « **plomber** » la fête !!!

Encore un grand merci à toutes et tous pour l'aide apportée, mais surtout pour votre présence : cela me conforte dans mon engagement à assurer l'animation de cette activité conviviale où plane souvent des « accents du sud... ! »

Victor Mailleux

Activités culturelles

1-Tour de cartes...

Nous avons un secrétaire prestidigitateur... qui a réussi, d'un petit clic de souris, à faire disparaître l'activité « jeux de cartes » de la grille publiée dans le numéro 42 du Maca Z !

Mais vous l'aurez compris, cette activité se poursuit bien entendu, selon les mêmes modalités que lors de la saison dernière.



2-Informatique : une simple question...

« Il y a trois ans, mon fils a réglé mon ordinateur pour qu'il affiche, dès que je l'allume, des photos de mes deux petits-enfants. Ces photos défilent à un rythme régulier. Mais j'aimerais les remplacer par des images plus récentes car ces petits bouts ont bien changé depuis, et surtout, je serais très heureuse d'y ajouter la photo de la petite dernière, née chez ma fille l'été dernier... »

Répondre à cette question, expliquer et montrer comment faire, ravira sans doute la personne qui l'a posée. Mais permettra aussi à bien d'autres personnes de progresser, car je suis persuadé que certains utilisateurs ou utilisatrices d'un ordinateur ignorent comment faire défiler plusieurs photos!

C'est sous cette forme de « questions-réponses » autour d'un thème précis que nous pouvons envisager de faire revivre une activité « informatique », qui a disparu de notre programme il y a quelques années déjà parce que le coût des cours proposés à l'époque n'était plus supportable: nous devions en effet louer une salle informatique et payer un professeur, pour n'avoir en fin de compte qu'un nombre réduit de participants qui n'étaient pas très enthousiastes à

l'idée de devoir se partager la totalité de la dépense...

C'est dans ce sens que va la proposition que nous a faite récemment un sénior installé à Wavre depuis peu. A l'instar d'Obélix, il est « *tombé dedans quand il était petit* »... Comprenez qu'il a baigné dans l'informatique pendant toute sa carrière, et qu'il en connaît donc un rayon !

Nous pouvons donc imaginer de nous mettre à la recherche d'un local approprié et de suggérer aux intéressé(e)s de venir avec leur portable ou leur tablette. Mais pour cela, il faut bien sûr que nous nous assurions qu'il y a une demande... Donc, si vous êtes intéressé(e), faites-le savoir à :

Roger Courtois – Tél après 18h 010 225 481. Ou adresse e-mail : roger.courtois@laposte.net

3-Information pratique

1. L'Espace Public Numérique - EPN – du CPAS de Wavre propose en priorité aux membres d'Enéo une FORMATION GRATUITE tous les jeudis de 15h.à 17h, assurée par un jeune informaticien- attention : 8 personnes maximum.

La salle est pourvue d'ordinateurs, de connection WiFi, mais si vous possédez un PC portable, il est vivement conseillé de l'utiliser lors de la formation .

Formations proposées :

- Initiation à l'ordinateur (sous windows)
- Gestion des dossiers et des fichiers
- Initiation à l'environnement « Android »(tablettes)
- Découverte de l'Internet

Ces formations dépendent aussi des demandes spécifiques des participants

Lieu : Avenue Henri Lepage 5 , Wavre (l'ancien site du home « La Closière »)



2. Dans le courant du mois d'octobre, nous espérons pouvoir organiser une après-midi. par mois un « Atelier Informatique » destiné à répondre à tout problème-informatique, rencontré par l'un(e) de nos membres.

Nous avons la personne désireuse d'assurer cet atelier, mais pas encore le local (nous ne pouvons pas disposer de la salle de l'EPN... !)

Si vous êtes intéressé(e), contactez moi le plus vite possible afin de répondre au mieux à votre choix

Roger Courtois 010 225481 après 18h.

4-Cours d'anglais pour conversations pratiques

Pour ceux et celles qui souhaitent rafraîchir leurs connaissances et surtout pouvoir s'exprimer en anglais sans complexe, nous comptons ouvrir cette activité avec le concours de Françoise Dubois, professeur d'anglais et de néerlandais à la retraite.

Cette activité va vous aider à surpasser vos craintes pour vous débrouiller en anglais dans la vie courante, resto, voyages,

Les premières leçons seront consacrées aux rudiments de la langue. Il vous sera demandé de vous présenter en anglais, dans la mesure de vos moyens, ensuite vous rédigerez quelques phrases expliquant ce que vous attendez de ce nouveau "cours". Nous corrigerons ensemble avec, si vous le souhaitez, des explications à la clef.

Nombre maximum de participants : 12

Quand : tous les mercredis de 9 à 11 heures

Où ? Dans la salle de réunion du Centre Sportif de Limal, rue Charles Jaumotte, 156

Ce cours débutera le mercredi 7 octobre 2015

Minerval : 24 €

Vous êtes intéressés ? Merci de me contacter avant de vous inscrire.

Anne Barniche, Vice-Présidente des activités culturelles

010/416839 – 0486/250246

anjpbarniche@gmail.com

Activités artistiques

1-La 29^{ième} exposition des artistes : un nouveau succès



642 personnes sont venues admirer les œuvres exposées par nos artistes à l'Ermitage. Il y a eu plus de visiteurs que l'année dernière et peut-être bien moins que l'année prochaine (du moins, nous l'espérons), car en 2016, nous organiserons la 30^{ième} exposition, et cela devra se fêter.

Les différents ateliers comptent un nombre croissant d'exposants, et il devient de plus en plus difficile d'attribuer une place à chacun. Néanmoins, cette année encore, ce fut une très belle exposition et les commentaires recueillis furent tous élogieux.

Les visiteurs ont pu admirer la « table de mariage » ainsi que les montages floraux, tous plus beaux les uns que les autres. Il y avait également les vitrines avec les tricots et les photos qui ont récolté un franc succès.

Cette année, bien que faisant partie des activités culturelles, nous avons eu le plaisir de lire les très beaux textes de l'atelier « Écriture ».

Malgré la chaleur, le « dîner des artistes » a également été très apprécié par les convives. Il s'est déroulé dans la joie et la bonne humeur. Merci aux organisatrices.

Je ne peux pas terminer ce petit texte sans oublier de remercier tous les artistes, les professeurs, les moniteurs, les animateurs, les bénévoles « aidants » qui ont donné de leur temps et de leur énergie.

Un petit bémol cependant, ce sont toujours les mêmes qui répondent positivement.

Annick Anthoon - Vice-présidente pour les activités artistiques

2-Nouvelles des ateliers artistiques

Une nouvelle année académique recommence avec toujours plus d'artistes qui se sont inscrits (ou ré-inscrits) dans les nombreux ateliers.

Cours « Aquarelle » du lundi :

Dans le cadre de la semaine du Bien-Vivre à Grez-Doiceau, le professeur Stéphane Mathieux donnera un cours d'aquarelle le lundi 14 septembre de 9 h à 12 h, au Home Jean Renard, 17 Rue du Stampia à 1390 Grez-Doiceau. C'est donc une formidable opportunité de contacter de futurs membres.

Atelier « Peinture-Pastel » du lundi :

Il avait été annoncé que l'atelier « Peinture-Pastel » du lundi et animé par Mary Raj devrait être supprimé faute de participants. Il n'en sera rien car depuis cette annonce et l'exposition, notre animatrice a récolté un nombre plus que suffisant de nouveaux inscrits pour que son activité continue. Nous en sommes très heureux pour elle et ses « élèves ».

Atelier « Photo » du jeudi :

Au cours de l'année 2014-15, suite aux demandes

incessantes de participation, un second atelier s'était créé. La fréquentation n'a pas tenu ses promesses et, vu les frais occasionnés (location de la salle, déplacements du moniteur ...), il a été décidé pour cette nouvelle année 2015-16 de revenir à la formule initiale, c'est-à-dire un atelier le 1^{er} et 3^{ème} jeudi du mois.

Cours « Art floral » du vendredi :

Andrée Geoffroy, animatrice du cours d'Art floral m'a fait part de son désir d'arrêter son activité. Un grand merci à elle pour son dévouement pendant de nombreuses années. Ce sera Marie-Hélène Nannetti qui reprendra cette fonction. Nous lui souhaitons d'ores et déjà la bienvenue.

Vente aux enchères

La vente aux enchères des œuvres que certain(e)s ont eu la gentillesse d'offrir, se déroulera le samedi **3 octobre** à la Ferme de Froidmont, Chemin du Meunier, 38 à Rixensart.

La vente aux enchères sera précédée d'un repas - apéritif dinatoire à **18 h** pour les candidats acheteurs et au prix de 25 €. Ensuite, le commissaire-priseur entamera la vente. Les personnes intéressées par cette initiative et qui voudraient assister au repas, peuvent me contacter vers la mi-septembre.

Je souhaiterais que 2 ou 3 personnes puissent venir m'aider pour l'accrochage. J'irai me rendre précédemment sur place en reconnaissance. Je n'avais pas prévu de m'occuper de l'installation mais c'est peut-être mieux ainsi. De cette façon, je pourrai veiller à la bonne organisation de celle-ci.

Annick Anthoon - Vice-présidente pour les activités artistiques

4. DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE

Comme à chaque parution du MacaZ, le site a été mis à jour.

Cette fois le couronnement de l'année, à savoir l'Exposition de juin, a donné lieu à de nombreuses photos, de qualité grâce à la précieuse collaboration de l'atelier photo en la personne de Alain Roofthoof, participants, œuvres exposées des différents ateliers, décoration florale (intacte, car photos prises la veille de l'ouverture !), mais aussi photos d'activités ponctuelles (Merci Christine pour les photos de promenades). Vu le nombre de photos reçues d'origines parfois disparates, je suis amené à faire un tri, notamment pour éliminer les doublons, parfois les floues, ou celles où je pense que les personnes ne seraient

pas heureuses de se voir surprises dans une expression désavantageuse (sauf intentionnelle !). Quoi qu'il en soit, si vous souhaitez pour une raison qui vous est propre, voir supprimer l'une ou l'autre photo, pas de problème, c'est votre droit à l'image. Donnez-moi le n° à éliminer. Ces numéros de clichés, je suis d'ailleurs amené à les modifier systématiquement pour arriver à une suite logique de leur défilement à l'écran.

Merci d'avance pour votre collaboration à votre site.

Roland Malchaire

5. NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Nous regrettons de devoir vous informer du décès de

- Michèle BLAIRON ce 15 juin 2015. Michèle participait à la gym douce, à la marche nordique et aux randonnées cyclo.
- Nele (Nelly) LINET ce 23 juillet 2015. Nele fréquentait l'atelier de dessin de Bruno.
- Nestor FAUBLENS ce 11 juillet 2015. Nestor participait aux jeux de société.

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

6. ÉCRITURES

Les trois textes qui suivent sont l'œuvre de trois membres de l'atelier « Écriture » animé par Jacqueline Hennuy. Ils font partie des 9 textes qui ont été écrits à l'atelier pour l'expo "Accroch'âges". Cette expo a eu lieu le 25 novembre 2014 en la salle Jules Colette à Bierges. Elle clôturait la campagne d'Enéo "Imag'Aînés", consacrée à l'image que la société renvoie des aînés.

Trois de ces 9 textes ont été publiés dans le MacaZ n° 41, et trois dans le n° 42.

Jardin'âge

-Alors, Mémé, tu viens ou quoi ???

-Ben minute, papillon ! Je me raccorde à la terre...

-???

-Voilà, je te vois et t'entends mieux, pinson, En route, mauvaise troupe !

-Je peux mettre tes « crok's » ?

-Bien sûr puisque tes pieds ont rattrapé les miens. J'enfile mes bottes, et nous allons récolter les courgettes. Prends le panier, s'il te plaît.

Ils arrivent au jardin :

-Pourquoi il pousse des fleurs dans ton potager ?

-Ce sont des dahlias. Ma grand-mère garnissait toujours son potager d'une rangée de dahlias qui fleurissent jusqu'aux premières gelées. Pendant toute la belle saison, elle en faisait des bouquets magnifiques pour égayer sa maison.

-C'est pour ça que tu en mets aussi ? ... Là ! Une courgette ! C'est pour moi ... je la prends !

-Fais attention : pour la cueillir, tu la prends bien en mains, puis tu tournicotes jusqu'à ce qu'elle se détache du plant.

-C'est aussi ta grand-mère qui t'a appris ça ?

-Eh oui ! Comme toi, je la suivais partout dès qu'elle prononçait le mot « jardin ».

-Elle te laissait aussi semer les graines ?

-Mais naturellement ! ... Allez, on rentre maintenant, main dans la main.

Main à la pâte !

Et que j't'épluche !

Et que j'te coupe !

Et que j'te rissole !

Et que je te cuisine !

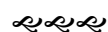
-Mémé ... t'as vu tes mains ? Elles sont toutes chiffonnées ! (et, en pinçant la peau de ma main, il obtient des rangées de sillons). C'est comique ! On dirait des lignes pour planter, comme au jardin ...

-Eh oui, pinson : ces sillons, ce sont mes rides.

-On pourrait peut-être essayer d'y semer des graines ?

-Peut-être, peut-être ... Mais alors, des graines de Sagesse !

Josée (Octobre 2014)



Un autre regard sur les vieux

Il avance avec peine devant moi sur le trottoir d'une rue en pente

Avec son caddie qu'il traîne derrière lui, il encombre le passage et je râle car je suis pressée. Encore un de ces vieux débris inutile

Mais qu'est-ce qu'il y en a partout de nos jours !

Et alors ?

Chacun de ces « vieux » a construit la société actuelle d'une manière ou d'une autre. Chacun a été une pierre à l'édifice commun, a été un artiste en quelque sorte puisque chaque geste de la vie quotidienne peut être une œuvre d'art. Du boulanger au médecin, de la femme de ménage à l'ingénieur(e), de l'épicier à l'infirmière, de l'artiste peintre au pilote de ligne, du maçon à l'explorateur, du danseur au facteur ... Chacun de ces vieux que l'on croise ou qui est placé dans une maison de repos, ceux qui luttent pour mourir chez eux ou d'autres, encore vaillants et bénévoles dans les associations caritatives ou culturelles innombrables, chacun a sa richesse et nous l'a transmise.

La vie des vieux est un trésor pour nous, à cueillir pour qu'il embellisse le futur.

Marie-Agnès



Nous les aînés ...

Nous les aînés, restons en éveil
Nous les pépés, oublions le

sommeil

Nous les aînées, restons belles
Nous les mémés, pensons aux dentelles

Quand on s'aime, on a toujours
20 ans

Tant qu'on sème, on a du
répondant

Avec les enfants, on clame sa joie
Grâce aux petits, on explose à la fois

Quand on chante, on a le sourire
Tant qu'on danse, on ne peut mourir

Un jour sans doute on s'en ira
Mais pour tous, on sera toujours là

Si la poésie fait partie intégrante d'une vie, elle s'adresse aux jeunes comme aux moins jeunes. Les cadets écrivent peut-être des vers mais les aînés sont toujours présents.

Ils sont encore à l'écoute, ils voient avec d'autres yeux ; ils disent sans emphase, ils parlent avec leur cœur, ils demandent sans exiger, ils conseillent mais n'imposent pas

Ils gambadent sur les chemins
La marche leur fait du bien
Le bénévolat, ils connaissent

A la chorale, ils renaissent

A l'atelier écriture, ils carburent

A l'aquarelle, ils excellent

Si l'aquagym les fatigue un peu

Le yoga défait leurs nœuds

*Les activités de nos jeunes
semblent un peu restreintes mais
nous, nous les multiplions sans
mesure.*

*S'ils jonglent avec l'informatique,
nous nous y essayons et nous nous
debrouillons.*

*Leurs mouvements de jeunesse ont
évolué, les nôtres étaient-ils
idéaux ?*

*Leurs lectures se sont diversifiées,
les nôtres étaient-elles plus
adéquates ?*

*Leurs jeux peuvent être
surprenants, le scrabble est-il le
seul pilier ?*

*En conclusion, il n'y a pas de
recettes*

*En finale, tout est une question
de concepts*

*Pour les uns le brouillard
s'approche*

Les autres à la vie s'accrochent

Francisca

7. BÉNÉVOLAT DE NOS MEMBRES HORS ENÉO

*Dans la ligne éditoriale lancée lors du MacaZ
n°42, suite à la proposition de Yves Putmans, nous
voudrions vous présenter une activité qui nous
occupe depuis plusieurs années déjà.*

Il s'agit de l'**ASBL Ta'Awun**, avenue des Déportés,
79 / bte2 à Wavre, fondée en 1983.

Le but est de rencontrer les besoins en matière
d'éducation et d'instruction d'une population
généralement exclue des circuits officiels,
particulièrement par des activités d'école de
devoirs, de rattrapage, d'alphabétisation,
principalement de cours de français et de
mathématiques, ainsi que des manifestations
culturelles et informatives. Durant les périodes de
vacances, des stages d'activités sont aussi
régulièrement organisés.

Les adultes ne sont pas en reste. Ils sont de
provenances les plus diverses, ce qui rend les
contacts particulièrement enrichissants, voire
attachants. Parfois analphabètes, ils ont un point
commun, la nécessité d'apprendre le français pour

éviter l'exclusion de tous les circuits sociaux. Dans
le même esprit nous les aidons aussi,
principalement les femmes, dans l'apprentissage
du code de la route. Mais notre action touche
également de plus en plus de personnes d'origine
belge.

Le site www.taawun.be explicite en détail les
différentes activités proposées.

A ce jour, une assistante sociale coordinatrice et
une institutrice primaire sont secondées par une
trentaine de volontaires qualifiés et des stagiaires
du secteur de l'enseignement. Venus d'horizons
professionnels divers, ces volontaires offrent une
partie de leur temps libre, en journée ou en soirée.
Leurs expériences professionnelles et leur
formation constituent une aide précieuse sans
laquelle l'ASBL ne pourrait exercer pleinement ses
missions.

*Vous avez eu la chance de pouvoir compter sur un
soutien scolaire durant votre jeunesse ?*

Vous êtes conscient de ce qu'aujourd'hui plus que

jamais, c'est par l'enseignement qu'un enfant peut réussir dans la vie et devenir un adulte responsable ?

Vous êtes conscient du handicap d'un adulte ne sachant ni lire, ni écrire et de la difficulté que cela représente pour lui de s'intégrer dans notre société ?

Vous disposez d'un peu de temps libre, ne fût-ce que trois heures par semaine ?

Si vous êtes enthousiaste, patient et curieux d'autres cultures et surtout si vous disposez de compétences particulières dans l'une ou l'autre des matières faisant partie du programme scolaire aux niveaux primaire ou secondaire (français, mathématiques, néerlandais, anglais, latin, informatique, ...), alors, l'ASBL sera très heureuse de vous accueillir dans son équipe de volontaires, même si vous n'avez aucune expérience pédagogique.

Vous serez surpris de découvrir combien un coup de pouce peut "faire décoller" un enfant, un ado ou un adulte soucieux d'apprendre.

Votre rémunération ?

- les marques de sympathie et les sourires de satisfaction,
- mais bien plus encore les progrès de nos apprenants, leur meilleure adaptation à notre société, la fierté qu'ils témoignent au vu des résultats qu'ils ne se croyaient pourtant pas capables d'obtenir,
- le tout sur base d'une incroyable relation de confiance et de respect entre l'apprenant et le volontaire.

Nous vous promettons également un travail dans une ambiance détendue, mais efficace.

Intéressé(e) ?

Si vous souhaitez rejoindre l'équipe de volontaires pour l'une ou l'autre activité, n'hésitez pas à contacter le secrétariat (010 / 22 52 19 ou taawun@belgacom.net)

ou Jeanine Grandjean et Roland Malchaire (010 / 22 35 32). C'est le moment : on reprend en septembre.

Merci d'avance au nom de nos apprenants.

8. DIVERS

Spectacle « Double »

Et pour soutenir son action, faute de subsides suffisants, Ta'Awun propose le spectacle suivant, le 24 septembre au Centre Culturel d'Ottignies au prix d'entrée de 15€. Billets disponibles au S.I de Wavre ou au 010 / 22 52 19 de l'ASBL ou au 010 / 22 35 32 de R et J Malchaire.

Après un début fulgurant avec le spectacle SOURCES, joué plus de 200 fois en Belgique et à l'étranger (France, Espagne, Haïti), le danseur chorégraphe Nono Battesti, né en Haïti, nous revient avec un nouveau spectacle : DOUBLE.

Nono Battesti y métisse son univers musical à celui de la danse contemporaine de Juliette Colmant, et à celui de la musique « live » interprétée sur scène par la chanteuse soul Dyna B et le guitariste percussionniste Quentin Halloy. Spectacle fusion, DOUBLE se situe entre concert dansé et pièce chorégraphique chantée, permettant au spectateur de découvrir un univers artistique éclectique et passionnant. Magie des images mêlées de quatre artistes

émouvants, évoluant dans un décor végétal étrange et vivant.

DOUBLE parle de la recherche d'un équilibre. La réconciliation entre les différents visages qui constituent un seul et même homme. Après l'avoir suivie sans un mot pendant toutes ces années, l'ombre d'un homme se redresse. Elle se matérialise sous la forme d'une femme.

Avis aux amateurs de Bridge

Le cercle de bridge de Beauvechain joue le mercredi et le vendredi.

Notre local est situé à Nodebais (entité de Beauvechain) rue de l'étang 7, qui se trouve à 5 minutes en voiture du centre sportif de Grez.

Vous trouverez toutes les informations sur le site www.saint-corneille.be

Vous pouvez également nous contacter : freddy.froyen@gmail.com 010 / 86 03 59 ou ben.fraeys@gmail.com 010 / 60 26 77

Freddy Froyen (époux de Monique Janssens, membre d'Enéo).

Dossier « assurances » : Responsabilité Civile et Protection Juridique

A côté de l'assurance relative aux dommages corporels, que nous avons évoquée dans le n° 41, les membres (en ordre de cotisation bien entendu) bénéficient également d'une assurance de responsabilité civile et d'une garantie de protection juridique et de recours.

Ces deux couvertures visent évidemment des événements qui se produiraient au cours d'une activité organisée par Enéo ou sur le chemin de celle-ci.

La Responsabilité Civile a pour objet la réparation des dommages causés à des tiers, tandis que la Protection Juridique prend en charge la défense pénale du membre lorsque sa responsabilité est mise en cause dans le cadre d'un événement survenu dans le même contexte. Le volet « Protection Juridique » prévoit également une garantie « Recours », dont l'objectif est d'aider les membres à obtenir réparation à charge d'un tiers responsable.

A noter que si la responsabilité du membre relève en partie de sa vie privée, son assurance personnelle « RC Familiale » interviendra en premier lieu, pour autant qu'il ait souscrit un contrat de ce type qui n'est pas obligatoire. Dans le même ordre d'esprit, si le dommage a été causé par un véhicule à moteur, la réparation incombera à l'assurance « RC Auto », et le caractère obligatoire de celle-ci entraîne l'exclusion de ces dommages de la couverture souscrite pour les membres.

Enfin, et toujours en matière de responsabilité civile, relevons l'exclusion des dommages causés en état d'intoxication alcoolique ou analogue résultant de la consommation d'autres produits tels que drogues, etc.

Dans un domaine aussi complexe que celui de la responsabilité, il est fréquent qu'il y ait des contestations : il faut qu'il y ait une faute, un dommage et un lien de causalité entre les deux. Dès lors, il suffit que la version des différentes parties impliquées diverge, que les déclarations des témoins éventuels ne soient pas cohérentes par exemple, pour qu'on s'interroge sur ce qui

s'est réellement passé, et donc qu'on ait des peines à déterminer qui porte la responsabilité de l'accident.

C'est évidemment pour cette raison que les garanties « Responsabilité Civile » et « Protection Juridique » sont souvent liées. Et les cas où c'est en fin de compte à un juge de se prononcer ne sont pas rares !

L'appréciation de la responsabilité n'est pas simple non plus lors de la pratique d'activités sportives, car qui dit responsabilité dit faute, et celle-ci est loin d'être évidente...

Imaginons qu'un joueur de volley, par exemple, recule sur le terrain pour tenter de récupérer un ballon. En reculant, il heurte un de ses partenaires, qui chute et se blesse. Notre joueur peut estimer que c'est lui qui a fait tomber son partenaire, mais a-t-il pour autant commis une faute ? La réponse est évidemment non : il ne s'est pas comporté anormalement en tentant de récupérer le ballon, c'est même une phase tout à fait normale du jeu !

Mais dans ce cas, qui va indemniser la victime ? Personne... à moins que cette victime ne bénéficie d'une assurance « Dommages Corporels » ! Ce n'est donc pas pour rien que cette dernière fait partie des couvertures dont bénéficient les membres d'Enéo !

Marc Roose - Secrétaire du Comité de gestion

Dossier « assurances » : Que faire en cas d'accident ?

La toute première chose à faire est évidemment de signaler l'accident à l'animatrice ou animateur, qui est en possession des documents spécifiques tels que le formulaire de déclaration d'accident ou le certificat médical de constat.

Un bon conseil : n'attendez jamais ! Si vous avez, par exemple, fait une chute apparemment sans conséquences, signalez-le immédiatement. Il se peut que, le lendemain matin, vous estimiez quand même utile de vous rendre chez le médecin. Si celui-ci constate une lésion, reprenez contact avec l'animatrice ou animateur, et ne remettez surtout pas cela à la semaine suivante !

Pour que tout se déroule au mieux, il est important que **l'accident soit déclaré endéans les 48 heures**. Déclaration et certificat médical de constat seront alors transmis au secrétaire, qui les fera suivre à la Régionale du Brabant Wallon (Nivelles). Par la suite, conservez soigneusement tous les justificatifs des frais liés à l'accident, et prenez copie de tous les documents (surtout ceux que vous remettez à votre mutuelle).

Lorsque la guérison sera acquise, il vous faudra en effet demander à votre mutuelle un décompte qui permettra d'établir ce qu'elle a pris en charge et ce qui reste donc à récupérer. Un document spécifique est prévu à cet effet, sur lequel vous pourrez également détailler les frais dans lesquels la mutuelle n'est pas intervenue.

Ce décompte final doit également être transmis au secrétaire, et vous pouvez évidemment le confier à l'animatrice ou animateur de l'activité.

Evitez dans toute la mesure du possible d'envoyer directement des documents à la Régionale ou à l'assureur : vous gagneriez éventuellement un jour ou deux, mais nous ne serions pas au courant des derniers développements de votre dossier.

En résumé, deux consignes précieuses : déclarez tout accident endéans les 48 heures, et conservez une copie de tous les documents qui s'y rapportent !

Marc Roose

Tenté(e) par une nouvelle activité ? Contactez nos animatrices et animateurs !

Une nouvelle année académique se profile à l'horizon, et il se peut que vous ayez envie de tâter d'une nouvelle activité.

Dans ce cas, nous ne pouvons que vous suggérer de prendre d'abord contact avec l'animatrice ou animateur en charge de l'activité, qui pourra vous fournir tous les renseignements utiles et surtout vous informer quant aux disponibilités. Vous

trouverez ses coordonnées dans la grille des activités ou sur notre site www.eneowg.be

En effet, nous sommes parfois victimes de notre succès, et il n'est pas rare que le nombre de personnes désireuses de prendre part à une activité dépasse notre capacité d'accueil...

Dans ce cas, nous envisageons généralement de dédoubler l'activité, mais ce n'est pas toujours chose simple puisque cela implique de trouver un professeur ou moniteur lorsque cela s'impose, et surtout de pouvoir disposer d'un local.

Vacances Hiver-Printemps

La brochure «*énéo* – vacances Hiver/Printemps 2015-2016 » sera disponible le 15 septembre.

La différence ? Des voyages préparés par nous, pour nous ...

Des accompagnateurs enthousiastes, passionnés et à votre écoute.

Séjours énéo vacances à découvrir sur www.eneo.be

Inscriptions, commande de brochures et infos :
énéo brabant wallon

Laurette Bernard 067 89 36 90
laurette.bernard@mc.be

Parmi ces voyages, votre régionale Brabant Wallon vous propose notamment une semaine de cure printanière sur la Côte méditerranéenne, à Antalya, au TITANIC BEACH RESORT, un des plus beaux hôtels 5* de la région, du 11 au 18 mars 2016.

Repos, détente, convivialité et excursions sont au programme.

Ce séjour est accompagné par Jean Vanden Hoof.

Envie d'en savoir plus? N'hésitez pas !
02.384.41.78 jeanvandenhoof@hotmail.com

9. Pour se détendre et exercer sa mémoire !

L'homme parle, mais que font nos amis les animaux

Nos amis les animaux expriment par un cri leurs joies, leurs peurs, leurs désirs, ...
Notre belle langue française a su mettre un nom, imagé ou poétique, sur chacune de ces manifestations.

Voyons d'abord notre gent ailée :

- L'hirondelle gazouille, la colombe roucoule et le pinson ramage.
- Le moineau piaille, le paon braille et le faisan criaille.
- Le dindon glousse, la pie jacasse et le canard nasille, mais les canards nasillardent.
- La chouette chuinte, le hibou hulule et l'aigle trompette.
- La poule caquète mais le coq chante ; l'oie est comme le faisan, elle criaille.
- La bécasse croule, le ramier caracoule, la cigogne craquette et l'alouette grisolle.
- Le corbeau croasse, alors que la corneille corbine et la perdrix cacabe.
- La huppe pupule, le geai cajole et la fauvette et la mésange zinzinulent.

Maintenant, nos amis à quatre pattes :

- La chèvre et le bouc chevrotent tandis que le loup hurle.
- Le cheval hennit et le mouton bêle ; la vache meugle alors que le taureau beugle.
- Le chat comme le tigre miaule, mais le chien, notre fidèle ami, aboie.
- La biche et le cerf raient ou brament, et l'âne braie.

- L'éléphant barrit, la souris chicote, le chameau et le dromadaire blatèrent.
- Le lapin glapit, le lièvre vagit et bien sur le sanglier grommelle.
- La belette belote, la marmotte siffle et la chauve-souris grince.
- La grenouille coasse, le crocodile lamente et le criquet stridule.
- Et la girafe ... ? La girafe n'a pas de cri car elle n'a pas de cordes vocales !

Il y en a encore bien d'autres et pour en savoir plus, voir par exemple sur internet :

<http://www.animaux-nature.com/liste-cri.php>

Il y a bien sûr des variantes ; ceci est copié d'une présentation de Jeannot Gibert.

DATES À RETENIR

Vendredi 11 septembre	Randonnée au Grognon - Rdv à 8 h 45 à Basse-Wavre
Jeudi 24 septembre	Spectacle « Double » au Centre Culturel d'Ottignies
Mardi 29 septembre	Assemblée générale – De 10 h 30 à 12 h 30 Salle Jules Collette, 16 rue des Combattants à Bierges
Vendredi 9 octobre	Visite Blégny-Reinhardstein - Rdv à 7 h 30 à Basse-W.
Mardi 8 décembre	Diner des Volontaires

Prochain Maca Z (n° 44) : Décembre 2015 - Février 2016

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.

MacaZ Info est la lettre d'information envoyée par e-mail (newsletter), entre les éditions du trimestriel MacaZ, lorsque l'actualité le rend souhaitable. Elle est envoyée aux membres qui ont renseigné une adresse e-mail au secrétaire du comité de gestion (secreneowg@yahoo.fr) ou au rédacteur de MacaZ (macazinfo@gmail.com), à raison d'un seul e-mail par adresse.

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