



MacaZ



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

N°45 Mars 2016 - Mai 2016



Sommaire

Le mot du président.....	2
Jacky André : un dernier hommage.....	3
Éditorial.....	3

1. L'ACTUALITÉ

a) Résultats de l'enquête MacaZ fin 2015.....	4
b) Le dîner des sportifs et culturels	6

2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

a) Visite de la base de Beauvechain	7
b) Visite du jardin de Versailles et de ses randes Eaux Musicales	7

3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS

Activités sportives

a) Une seconde session de formation Marche Nordique en avril	8
b) Les randonneurs n'avalent pas que des km	8
c) Un mot de l'aquagym.....	9
d) Marches sportives	9
e) Viactive : où en est-on ?	9
f) Quid des sports ?	10

Activités culturelles

a- Promenades découverte nature - 1	10
b- Promenades découverte nature - 2	10
c- Table de conversation en anglais	11
d- Atelier informatique	11
e- Tournoi de Whist	12
f- Conférence : l'AVC, mieux vaut prévenir que guérir.....	12

Activités artistiques

4. DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE.....

Appel à candidats.....	13
Télécharger le questionnaire d'enquête sur notre site	14

5. NOUVELLES DE NOS MEMBRES

6. DIVERS

Voyages organisés par Enéo	15
----------------------------------	----

7. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE.....

Le mot du Président

Bien chers Membres,

Pas évident de « pondre » un texte le 15 janvier avec en prime... le début de l'hiver !!!, alors qu'il sera lu pratiquement dans le meilleur des cas début mars, par ... un peu, ... beaucoup,... vraiment beaucoup d'entre vous !!!

Je vous l'avoue, j'ai été déçu par le trop peu – à mon humble avis – de réponses reçues concernant l'enquête proposée par Jean-Marie Beguin. Que dois-je en déduire ? Comment le comité de gestion doit-il interpréter ce résultat ? Les jours se suivent, mais sans se ressembler, je l'espère.

Participer aux activités que vous propose votre association, c'est combattre le repli sur soi, la solitude ; c'est promouvoir la tolérance, l'ouverture, l'amusement, la découverte « avec d'autres »

Soyons fiers de ce que nous faisons ensemble !

« Ça ira mieux demain » chantait Annie Cordy. Je dirais même plus : vraiment mieux demain, parce que vous êtes membres ACTIF, voire SUPER ACTIF d'Enéo Wavre-Grez-Doiceau

Que les cloches qui sonneront à Pâques vous réjouissent et vous rappellent des souvenirs heureux de votre jeunesse.

JOYEUSES FÊTES DE PÂQUES A VOUS



Roger Courtois
Président Enéo Wavre-Grez-Doiceau

JACKY ANDRÉ : UN DERNIER HOMMAGE



Décédé le 13 novembre 2015

UCP... ENEO, une grande famille !!!

Une grande famille qui a perdu un proche, un PRESIDENT qui a su insuffler à notre association une nouvelle approche tournée vers l'avenir.

Président de janvier 2005 à décembre 2012, il a deviné que les seniors étaient en attente d'activités, de rencontres propres à leur tranche d'âge et cela en fonction de leurs aspirations.

Fort de sa détermination, de sa ténacité, de sa volonté d'aboutir envers et contre tout, il a favorisé l'inauguration de multiples activités aussi bien sportives que culturelles ou artistiques.

A son arrivée, il y avait 180 membres et 11 activités différentes, dans les domaines, artistique, sportif et culturel.

Lorsqu'il accepte de devenir président en 2005, il se plonge à fond dans le développement de notre groupement.

Comme nous l'a rappelé Micheline, Jacky est un battant, un homme de trempe qui n'a pas froid aux yeux, quand il décide de s'investir, il le fait, peu importe s'il doit y passer des heures et des heures. Il arrive sans problème à motiver ses troupes, son but est de donner la possibilité à un maximum d'aînés de se rencontrer dans une ambiance sereine et chaleureuse. Son charisme fait qu'on le suit dans tous ses projets.

De nouvelles activités de plus en plus diversifiées se mettent en place pour arriver à plus de trente activités et plus de 800 membres à la fin de son deuxième mandat.

Jacky a aussi créé le périodique MACA Z, ce précieux trait d'union entre tous les animateurs et les membres.

Jacky n'en oubliait pas pour autant de faire la fête, comme en témoignent les dîners, les vernissages d'exposition, les concerts,, sans oublier la fête des volontaires.

Enéo a perdu en lui un homme de grande valeur et un exemple d'implication !

Ayons une pensée émue pour lui, pour celles et ceux qu'il laisse dans la peine, son épouse Christiane, ses enfants et petits-enfants, ses amis

Courtois Roger Président Enéo Wavre –
Grez-Doiceau

EDITORIAL

Dans le numéro précédent de MacaZ, je vous invitais à remplir un petit questionnaire et à me le faire parvenir. Le but était de savoir ce que vous pensez du MacaZ actuel, et ce que vous souhaitez pour l'avenir.

Comme vous pourrez le lire dans l'article qui suit,

les réponses n'ont pas été très nombreuses. La procédure pour me faire parvenir les réponses n'était peut-être pas assez facile. Ceux qui m'ont répondu ont d'autant plus de mérite, et je les en remercie. Et ils ont fait des propositions pour l'avenir. Maintenant, voyons si ces propositions rencontrent un intérêt plus large.

Quelles sont les activités dont les membres souhaitent un article dans un prochain MacaZ et qui sont prêts à y collaborer ?

Quels sont les services que des membres souhaitent offrir ou demander via MacaZ ?

Quels sont les trucs et astuces que des membres proposent ou souhaitent pour de prochains numéros de MacaZ ?

Quels sont les renseignements à caractère social que des membres proposent ou souhaitent trouver dans MacaZ ?

Vous n'avez pas répondu au questionnaire et la lecture de l'article ci-dessous vous donne envie de réagir ? J'attends vos réponses et vos réactions

avec impatience. Cela peut se faire en me faisant parvenir le questionnaire complété ou votre réaction en quelques phrases, par l'intermédiaire de votre animateur, par e-mail (magazinfo@gmail.com), par sms (0485 / 13 20 48) ou par la poste.

Il est possible de télécharger le questionnaire en format Excel sur notre site internet, de le compléter et de me le renvoyer par e-mail ; mode d'emploi dans « 4. Du nouveau sur www.eneowg.be ».

A bientôt,
Jean-Marie Beguin
Editeur responsable de MacaZ et de MacaZ-Info

1. L'ACTUALITÉ

a) Résultats de l'enquête MacaZ fin 2015

En proposant cette enquête, j'avais plusieurs idées en tête.

Comme je l'ai dit dans l'éditorial du numéro précédent, je voulais avant tout donner aux lecteurs l'occasion de réagir et de s'exprimer, en disant ce qu'ils pensent de MacaZ et ce qu'ils souhaitent pour l'avenir.

Je me posais aussi des questions plus précises. MacaZ ayant été créé par Jacky pour informer les membres sur les activités de notre groupement local, est-ce que les lecteurs y trouvent l'information qu'ils souhaitent, et est-ce qu'ils attendent quelque chose de plus ? Est-ce qu'ils souhaitent des informations autres que sur les activités d'Enéo ? Est-ce qu'ils souhaitent autre chose que des informations ?

Je me demandais également si les lecteurs sont attachés à la version papier plutôt que par e-mail, et si toutes les rubriques étaient lues, particulièrement :

- Du nouveau sur www.eneowg.be
- Nouvelles de nos membres
- Les articles de l'atelier écriture
- Le bénévolat de membres hors Enéo

Un taux de réponse très faible

Finalement, cette enquête aura donné quelques indications, mais certainement pas de réponses représentatives de l'ensemble des lecteurs en raison du faible taux de réponses : 31 réponses sur 913 exemplaires, **cela fait un taux de réponse de 3,4 % !**

En premier lieu, que conclure de ce faible taux de réponse ? Au moins deux réponses possibles.

La première : la grande majorité des lecteurs ne recherchent rien d'autre dans MacaZ qu'une information sur les activités qu'ils exercent dans le cadre d'Enéo, ils en sont globalement satisfaits, ils ne souhaitent aucun changement particulier et ils ne voient donc pas d'intérêt à répondre à cette enquête.

La deuxième : il y a plus de 31 personnes qui auraient voulu s'exprimer à l'occasion de cette enquête, mais la manière de faire parvenir la réponse n'était pas suffisamment claire ni facile. 7 personnes ont envoyé leur réponse par la poste, 3 par email (dont une qui remarque que cela « implique que tout le monde sache scanner ! »), 12 personnes ont apporté leur réponse à la journée des volontaires et 9 autres ont rempli un questionnaire disponible lors de cette journée des volontaires. J'avais espéré qu'un plus grand

nombre de réponses transiteraient par l'intermédiaire des animateurs, mais cela n'a pas été le cas.

Inversement, on peut en conclure que les 31 qui ont répondu malgré la difficulté, voulaient vraiment s'exprimer, généralement pour nous encourager à continuer.

Parmi ces 31 répondants, 15 sont membres d'Enéo depuis 10 ans ou plus, 9 depuis 5 à 9 ans, 5 depuis moins de 5 ans.

Ce qui plaît : l'information ou autre chose ?

Parmi les répondants, 8 personnes expriment leur satisfaction de manière générale: « Très bien comme il est – Tout me plaît – J'aime mon MacaZ »

Certains confirment que la seule chose qui les intéresse est l'information sur les activités : « Ce n'est pas une question de plaisir, mais de se tenir informé ». C'est d'ailleurs ce qui plaît à 3 autres personnes : « Avoir les renseignements voulus » ; « Toutes les informations m'intéressent » ; « Etre informé de la vie du mouvement ».

D'autres en attendent et y trouvent plus : « La diversité des activités, les ambiances d'atelier » ;

« Je trouve toujours plus de plaisir à le lire et j'apprends pas mal de choses » ; « J'adore l'esprit de MacaZ : convivialité, dynamisme, humour, jeunesse d'esprit, toujours voir le côté positif des choses ... que du bon ! ».

Autres choses qui plaisent dans MacaZ : « Le mot du président – Tous les reportages de visite et tout et tout. » ; « C'est intéressant de voir combien le mouvement est dynamique et répond aux besoins des aînés, et combien le journal en rend compte ».

5 répondants en profitent pour exprimer leur satisfaction et leurs remerciements pour ceux qui se dévouent pour Enéo-Wavre-Grez-Doiceau :

« Merci à tous les bénévoles – Bonne continuation à tous ceux qui s'y investissent – Merci à ceux qui ont créé cette association et merci aux bénévoles – Continuez – Merci à toutes les personnes dévouées, aussi bien les pros que les animateurs ! »

Deux personnes expriment quelque chose qui leur a déplu : « Les poèmes sur la vieillesse - Textes parfois trop longs » et « Les articles de l'atelier "Ecritures" sont trop longs. Un article par MacaZ serait plus agréable à lire. »



Les rubriques lues

Sur les 31 répondants, 12 répondent lire toujours tout, 1 lit tout sauf parfois les activités artistiques, et 1 lit tout sauf « du nouveau sur eneowg.be ».

Sur ces 14 personnes, 12 pratiquent des activités sportives, et 2 des activités artistiques.

3

13 de ces répondants lisent toujours les rubriques correspondant à leurs activités, mais 2 répondants participant à une activité sportive (randonnée pour l'un, gym et promenade pour l'autre) ne lisent que parfois les nouvelles des activités sportives ; et 1 répondant faisant de l'aquarelle ne lit que parfois les nouvelles des activités artistiques.

Ces 17 répondants se répartissent comme suit entre activités :

Sportives : 7

Artistiques : 6

Culturelles : 0

Sportives + Culturelles : 1

Activité non-précisée : 3

Pour les 17 autres répondants :

	Toujours	Parfois	Jamais
Le sommaire de MacaZ	13	1	1
Le mot du président	15	1	1
Les propositions de visites	13	2	2
Les nouvelles des activités sportives	8	6	2
Les nouvelles des activités artistiques	11	3	2
Les nouvelles des activités culturelles	11	4	1
Du nouveau sur www.eneowg.be	6	3	3
Nouvelles des membres	10	4	0
Les articles de l'atelier Écritures	4	9	2
Bénévolat de membres hors Enéo	3	10	1
Divers	10	5	0
Pour rire	13	2	1
Dates à retenir	14	2	0

Autres commentaires

« Qui se cache derrière les caricatures sur la couverture ? Quelqu'un qu'on pourrait mettre à l'honneur à l'exposition des artistes ... »

« J'apprécie le MacaZ papier ».

« J'aurais pu faire un exposé sur les fossiles, mais ma santé actuelle ne me le permet pas ».

Quelques nouveautés proposées pour l'avenir

Un tour de rôle des activités, accompagné de photos

Une rubrique « j'offre/je demande »

Une rubrique permettant de trouver quelqu'un pour faire des petits travaux : de la peinture, du bricolage, du jardinage, de l'échange de services.

Une rubrique « Trucs et astuces »

Plus de commentaires individuels

Des renseignements à caractère social

b) Le dîner des sportifs et culturels

Ce **22 mars 2016**, nous invitons tous les sportifs et culturels qui le souhaitent à partager notre dîner festif annuel.

Pour différentes raisons, nous vous proposons

d'essayer une nouvelle formule.

Rendez-vous à partir de **12h au Méga Grill** (7 rue de la station à Gastuche – Grez-Doiceau – large parking à l'arrière).

L'apéritif, le buffet très varié, le buffet de desserts, le café et les boissons à volonté jusqu'à 15 heures, le tout vous est proposé pour la somme de **22 €**.

Ensuite une animation dansante et les boissons (payantes) au bar nous permettent de prolonger ce bon moment jusqu'à 17h.

Inscrivez-vous auprès de Simone Rasquart (tél 010 22 52 71) ou Jeannine Grandjean (tél 01 22 35 32) à partir du mardi 1^{er} mars et **avant le 10 mars** pour recevoir un numéro par personne. Un maximum de 300 personnes !

Ensuite, versez rapidement votre quote-part au compte ÉNÉO (voir à la dernière page) avec votre (vos) numéro(s) et la mention **MEGA** pour confirmer votre inscription.

Les tickets vous seront transmis par l'animateur auprès duquel vous aurez demandé de participer à sa table. Gardez en mémoire votre table choisie pour faciliter l'organisation.

Au plaisir de vous y retrouver !

Anne Barniche – Baudouin Ectors

2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

a) Visite de la base de Beauvechain, le jeudi 28 avril

Beauvechain est l'un des **centres de formation des pilotes de l'armée belge**.



Le 1^{er} Wing compte 1.250 personnes.

Cette unité dispose d'hélicoptères multi- rôles au profit d'opérations nationales ou internationales de la Défense Belge. Ils exécutent des missions de reconnaissance, de surveillance, de transport de personnes et d'évacuations médicales. Ces hélicoptères peuvent aussi intervenir lors de catastrophes ou rester à la disposition de la police.

Le 1^{er} Wing assure le support dans des domaines divers tels que le transport, l'infrastructure et les télécommunications.

En cas de fortes tensions internationales notre armée doit pouvoir intervenir rapidement. Certaines crises sont assez soudaines. Afin de pouvoir réagir partout et sans délai, la Défense tient de manière permanente des troupes à la disposition de l'OTAN, de l'UE et du Gouvernement Belge. Les militaires qui y participent demeurent en stand-by pendant 12 mois.

Notre pays maintient également des troupes et des moyens en alerte pour lancer des interventions indépendantes de sauvetage comme des missions d'évacuation, d'assistance, de secours en cas de catastrophes.

Remarque :

Cette fois, nous ne partirons pas en car, vu la proximité du site à visiter. **Chacun utilisera sa**

voiture ou organisera du covoiturage par ses propres moyens.

Nous avons **rendez-vous à la base à 9h45**. Vous vous garerez rue Longue à Beauvechain.

Le prix est de **16 €**. Il comprend le café le matin, la visite, le repas, de l'eau et le café. Le vin est de 8 à 12 € la bouteille.

Avant de nous quitter, nous boirons un verre tous ensemble sur le chemin du retour puisque la taverne de la base est fermée.

Le nombre de participants est de 40 maximum

Votre participation à cette visite est à verser sur le compte d'Enéo (coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro) avec, comme communication, **BEA**, votre nom et le numéro de votre GSM ; veillez à ce que celui-ci soit allumé, cela me permettra de vous atteindre au cas où vous seriez en retard au moment du départ.

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

ATTENTION : vous ne serez inscrits que si vous me téléphonez le soir au 010 / 401 734 ou au 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

b) Visite du jardin de Versailles et de ses Grandes Eaux Musicales

Nous vous proposons cette visite le **mardi 28 juin 2016**.



Cette visite a déjà été décrite dans le numéro précédent de MacaZ, le n° 44 de Décembre 2015 à Février 2016.

Il y a cependant un petit changement en ce qui concerne la Maison de la Reine, située dans le Hameau de la Reine, et qui est actuellement en rénovation. Il est possible de s'approcher de la Maison de la Reine, mais les conditions d'accès ne sont pas faciles, il y a du sable devant elle.

Pour acheter un billet d'entrée au Château, il y a une autre possibilité que de l'acheter à l'entrée comme stipulé dans La MacaZ n° 44. Il est aussi possible d'acheter ses billets directement sur le

site internet de l'Office de Tourisme de Versailles : <http://www.versailles-tourisme.com/fr/reservations-versailles/billets-chateau-spectacles.htm> , ce qui évite de devoir faire la file pour acheter ses billets, mais dans ce cas, **il faut imprimer ses billets**. Et cela n'empêchera pas de faire la file à d'autres endroits, notamment aux contrôles de sécurité.

Il y a déjà 35 participants inscrits pour cette excursion. Si elle vous intéresse, inscrivez-vous en me téléphonant le soir au 010 / 401 734 ou au 0478 / 488 491, mais **ne payez pas avant le mois de mai**.

Christine Dupaix-Moulin

3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS

Activités sportives

a) Une seconde session de formation Marche Nordique en avril

Suite au succès rencontré pour la formation qui **débute le vendredi 15 avril prochain**, nous avons décidé de doubler le cours de 9 h 30 h à 11 h, et nous vous proposons une seconde session de 11 h 30 h à 13 h. C'est une chance unique pour les retardataires de nous rejoindre encore cette année dans nos balades en forêt.

Pour cette nouvelle formation, vu le nombre limité de places et les réservations existantes, il est essentiel de contacter l'animateur avant de payer le minerval afin de vous assurer qu'il reste encore des places.

Après acceptation de votre réservation, il faudra verser au plus tôt 30 € au compte d'ENEO Wavre-Grez-Doiceau (voir coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro) avec la communication : FNORAVRIL + 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 une cotisation de 14 € (ou 6 € pour les membres d'un autre club ENEO).

Le minerval couvre, outre la formation, la mise à disposition des bâtons durant celle-ci, et la

poursuite de l'activité jusqu'en août 2016. Donc inutile de se procurer des bâtons avant la formation, ce qui vous évitera éventuellement de faire un mauvais choix.

Les formations se font 6 vendredis consécutifs au Bois de Beumont, Rue de Wavre à Bierges, et sont données par une kiné agréée par la fédération Belge de marche nordique.

Après la formation, les promenades se font le jeudi (+ courtes) ou le vendredi matin. Il y a une possibilité de covoiturage.

Pour toute information complémentaire ou inscription, contactez au plus tôt André Mertens, au 010 / 41.32.95, ou par mail à « mertensa@hotmail.be ».

b) Les Randonneurs n'avalent pas que des km.

Après avoir visité la station d'épuration de Rosières la saison dernière, nous profitons de la fermeture hivernale pour explorer Walibi. Nous sommes reçus ce lundi 21 décembre par Mr Daene "development & quality director " notre guide. Celui-ci, après nous avoir ouvert les grilles du parc, nous donne un bref historique de Walibi. Vu le grand nombre de marcheurs (52), nous formons deux groupes avec guide.

Puis commence la visite, avec une explication soit

technique, soit en référence à la BD pour chaque attraction.

D'autres infos quant à la consommation électrique; le nombre de visiteurs; les vitesses de chaque manège nous sont données et les questions fusent

.....

La grande nouveauté, le Pulsar, nous est présentée en avant-première, et certain(e)s de nos randonneurs (euses) sont invité(e)s pour un galop d'honneur lors de l'inauguration début mai 2016



Nous déambulons dans le parc, de carrousels en mine d'or et autre rivière, et tout ça le long de la voie ferrée du "poney express" autour du grand lac.

La visite se termine, nous avons fait 3,5 km; les photos de nos reporters Christine et Edwin sont visibles sur le site ENEO

Christian De Keuleneer - 0475376397 - Randonnée

c) Un petit mot de l'aquagym

Les 10 cours se déroulent à la satisfaction de tous. Le nombre de participants a diminué un peu; il reste 4 places le jeudi à 10h35 à l'aqua-centre de Céroux, 55 rue du Bois des Rêves.

Promosport a organisé un petit souper pour les aqua-gymnastes au Piano de LLN. Nous nous sommes retrouvés à une douzaine d'énéo et avons pu faire connaissance avec d'autres nageurs de Promosport et beaucoup de moniteurs. Nous avons passé une agréable soirée !

Merci aux organisateurs.

Christiane Villers – Animatrice de l'aquagym – 010 65 84 05

d) Marches sportives

La marche dite Sportive a été menée depuis plusieurs années par Henri Buelens avec beaucoup de talent et d'assiduité. Nous l'en remercions encore.

Un petit rappel : Qu'est-ce que la marche sportive ?

Une marche rythmée à +/- 5 km/h et cela pendant environ 10 km aux alentours de Wavre et de sa région (Louvain-La-Neuve, Grez-Doiceau, Longueville, Blanmont, etc.).

Le rendez-vous hebdomadaire est au complexe sportif de Wavre le mercredi à 13h45 en hiver et à 14h00 en été. Vous pouvez vous rendre ensuite au point de départ en covoiturage.

Depuis janvier 2016, une équipe s'est mise en place avec une animatrice pour l'administration et 5 guides se relayant chaque semaine.

Un programme des marches est établi tous les mois en fonction des lieux de promenade et du guide. Vous pouvez dès lors vous rendre directement sur le lieu de départ s'il est proche de votre domicile.

Actuellement, le groupe de marcheurs se compose d'une vingtaine de personnes qui se baladent sportivement dans la bonne humeur.

Envie de vous inscrire ou tout simplement de faire un essai, ou besoin d'un renseignement complémentaire ? Alors téléphonez à Martine Goubert (animatrice du groupe) au 0498 13 99 33. Il n'y a plus qu'à chausser vos plus belles bottines et à venir nous rejoindre.

Martine Goubert - 0498 13 99 33.

e) Viactive : où en est-on ?

Nous progressons ! Une équipe de 6 dames, toutes motivées, se sont inscrites à la formation qui s'est déroulée les 1^{er} et 8 février. Certaines complètent leur formation par le suivi du processus qualifiant comme animateur; cette formation se déroule sur 2 jours en mars et est devenue obligatoire dans les 2 ans d'entrée en fonction. Le lieu et l'heure : nous sommes encore à la recherche du meilleur lieu et timing.

Roger Courtois et Baudouin Ectors

f) Quid des sports ?

Marc Roose nous a informés lors de notre réunion des animateurs le 25 janvier dernier qu'ÉNEO Wavre-Limal-Grez comptait maintenant 934 membres dont 680 sportifs inscrits. Quelques distraits devaient encore régler leur cotisation, le minerval ou rentrer leur certificat médical.

Beaucoup d'activités sont à la limite de la saturation, mais nous continuons à trouver des alternatives. Pour mémoire, il y a eu comme nouveautés : la promenade, un 3^{ième} cours de stretching global actif, 2 nouvelles sessions d'aquagym, un 4^{ième} cours de yoga, le yoga des aînés ... (qui ont toutes bien démarré), C'est un plaisir de pouvoir compter sur de nombreux animateurs et animatrices qui suivent leur activité avec tant d'entrain, d'humour et d'enthousiasme ! Le sport est bénéfique pour la santé, et c'est d'ailleurs pourquoi les mutuelles remboursent une partie du coût de participation.

Baudouin Ectors – 0476 48 47 37 – eneo-sports-wavre1@hotmail.be

Activités culturelles

Au cours du prochain trimestre, il y aura beaucoup de neuf dans les activités culturelles.

Un deuxième groupe pourra participer à des « promenades découverte nature ».

La table de conversation en anglais a déjà débuté en janvier.

L'atelier informatique commencera en mars.

Et un tournoi de Whist aura lieu également en mars.

Mais commençons par le premier groupe de « promenades découverte nature » qui reprendra bientôt.

a-Promenades découverte nature - 1

animées par Noël De Keyzer, Guide Nature

Dès le printemps prochain, nous continuerons à découvrir en Brabant les belles vallées boisées parcourues par des ruisseaux, les zones champêtres et de culture ainsi que les plantes et animaux qui y vivent. Nous admirerons les beaux paysages vallonnés, leur histoire, leur écologie et la manière dont nos ancêtres les ont façonnés.

Voici les dates proposées par Noël :

Avril : lundi 18 et mardi 19

Bois de Hal, au printemps celui-ci se pare d'un tapis de jacinthes sauvages, un spectacle naturel unique et éphémère. Ce tapis mauve crée une atmosphère mystérieuse et hors du monde.

Juin : lundi 13 et mardi 14 à déterminer

Août : lundi 22 et mardi 23

Octobre : lundi 10 et mardi 11

Rappel : rendez-vous à 13h15 au parking du Décathlon à Wavre, de là, nous partirons en covoiturage au lieu de la balade. Comme d'habitude, une participation aux frais de 1,50 € sera donnée au chauffeur.

Si cette activité vous intéresse, il y a encore quelques places. Veuillez me prévenir avant inscription s'il vous plaît.

b-Promenades découverte nature - 2

animées par Isabelle et Paul Jacquet, Guides Nature

Pour certains d'entre vous, il y a déjà longtemps que vous avez exprimé le souhait de participer aux balades découvertes nature. Ce qui n'a pas été possible par manque de places.

J'ai maintenant le plaisir de vous informer que nos deux nouveaux guides nature, **Isabelle et Paul Jacquet**, organiseront huit balades supplémentaires découverte nature, deux fois au cours de la même semaine (mardi et vendredi), avec un bonus d'une excursion toute la journée en Campine.

Voici leur programme :

Avril : mardi 26 et vendredi 29 :

la nature au printemps; circuit au départ des "Grosses pierres" de Piétrebais, vers Roux-Miroir.

Mai : mardi 24 et vendredi 27:

autour de l'étang de Pérot (fleurs, plantes, oiseaux, libellules et autres insectes..., traces du castor)

Mardi 31 mai:

si suffisamment de candidat(e)s: excursion nature en Campine, à Mol, dans le domaine du CEN (Centre d'Etude de l'Energie Nucléaire), avec casse-croûte dans une ancienne taverne le long du Canal de Campine. Ce domaine remarquable consiste en 350 ha de bois (conifères et feuillus), prairies, marais ou pièces d'eau. Jouxant celui-ci, on trouve aussi une très intéressante parcelle de bruyère, vestige de l'ancienne lande à bruyère qui couvrirait encore toute la Campine au début du 19^e siècle.

Mardi 30 août et vendredi 2 septembre:

Nodebais (faune et flore, édifices remarquables dans ce petit coin de paradis jouxtant Tourinnes-la-Grosse)

Octobre : mardi 25 et vendredi 28 :

lieu à déterminer (la nature en automne: arbres, champignons et autres...) .

Je vous invite à bloquer ces dates dans vos agendas. La même balade sera effectuée à deux reprises.

Le rendez-vous se fera à 13h15 au parking du DECATHLON à Wavre, de là, nous partirons en covoiturage au lieu de la balade afin de pouvoir commencer le parcours au plus tard vers 14h et terminer vers 16:30 - 17:00 heures. Comme d'habitude, une participation aux frais de 1,50 € sera donnée au chauffeur.

Chaque balade aura une durée d'environ 3 heures.
Longueur du parcours : environ 4 kilomètres.
Nombre de participants : 15 maximum

Si cette activité vous intéresse, il y a encore quelques places. Veuillez me prévenir avant inscription s'il vous plait.

Vous pourrez maintenant payer sans attendre le minerval de 15 € au compte de Enéo Wavre-Grez (coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro), en indiquant en communication, BNAT2, votre nom et le jour choisi.

Le paiement confirmera votre inscription.

Anne Barniche

Vice-présidente des activités culturelles

anipbar@gmail.com - 010 / 41 68 39 ou 0486 / 25 02 46

c-Table de conversation en anglais

A la grande satisfaction des participants, cette activité a enfin pu débiter en janvier 2016 grâce à Luc Bernard qui anime deux séances de table de conversation (une tous les 15 jours pour chaque groupe). Pour une bonne pratique de la langue, il ne faut pas être plus de 6 élèves par séance, c'est pourquoi les inscriptions ont été vite clôturées.

**d-Atelier informatique**

Bonne nouvelle pour les 17 membres qui depuis septembre 2015 ont marqué leur intérêt pour cette proposition. Les responsables du CPAS de Wavre, dont dépend l'EPN (Espace Public Numérique), ont bien voulu mettre à la disposition d'Enéo un local muni d'un accès Internet via une connexion Wifi. Je les en remercie très chaleureusement au nom de nos membres intéressés.

Monsieur **MITSCH, Jean-Pierre** (0475-382916) s'est proposé pour animer cette activité à partir du mois de mars de 14 à 16h , les 1^{er} et 3^{ème} mardi du mois (hors congé scolaire) avec un maximum de 6 personnes à qui il est recommandé de se munir le cas échéant de leur PC portable. Nous avons convenu qu'il est absolument indispensable de lui téléphoner minimum 3 jours avant l'activité afin de connaître la disponibilité et la possibilité de votre participation.

Monsieur MITSCH, pour sa part, m'enverra par mail au plus tard le matin de l'activité les noms, prénoms et téléphone des participant(e)s correspondant(e)s.

Comme annoncé précédemment, Monsieur MITSCH ne donnera pas un cours, mais **répondra à vos questions, recherchera avec vous la solution à votre problème.**

Si la participation à cet " Atelier Informatique " vous intéresse, il vous est demandé de verser la somme de 3€ au compte Enéo habituel (voir dernière page) en indiquant votre nom (de jeune fille le cas échéant) suivi de la mention AT.INFO

D'autre part, le partenariat qu'Enéo développe le jeudi après-midi (module-cours de 4 fois 2h.) est toujours d'application.

Bien cordialement à vous.

Roger Courtois Président Enéo Wavre-Grez-Doiceau

e-Tournoi de Whist

Les activités culturelles "jeux de cartes" vous invitent à un tournoi de whist.

Inscrivez-vous par un virement de **6 €** au compte ENEO Wavre-Grez-Doiceau (coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro), **avant le 14 mars 2016**, en indiquant le nom du participant et le code **WHIST**.

Quand : le **jeudi 24 mars 2016** à 13 h30

Où : à la **salle Jules Collette à Bierges**, rue des Combattants,16

Le concours est ouvert aux amateurs de whist et bien sûr aux professionnels.

Vous aurez le plaisir d'y rencontrer des membres des sections d'Ottignies, de Lasne et de Rixensart.

Des lots seront attribués aux gagnants et nous aurons également le plaisir de déguster un délicieux morceau de tarte et son café.

Le bar vous servira quelques boissons à prix démocratique.



Pour tout renseignement :

J. Coulonvaux : tél. 010 22 36 13 ou 0485 735 591 **gmail** : jean.coulonvaux@gmail.com

f- Conférence : l'AVC, mieux vaut prévenir que guérir

par Didier HENNE, Kinésithérapeute – Le 8 mars 2016

L'AVC (Accident Vasculaire Cérébral) concerne +/- 19.000 personnes chaque année en Belgique.

Si les personnes âgées sont les plus concernées par cette atteinte, il n'est pas exceptionnel de voir de jeunes adultes, voire même des enfants, également touchés par cette maladie.

A des degrés divers, cette pathologie peut être lourde de conséquences tant sur le plan moteur (Hémiplégie) que sur le plan psychique (Démence). Elle présente aussi un risque élevé de mortalité, tant dans l'immédiat que dans les premières années qui suivent son apparition.

Après avoir décrit les signes avant-coureurs distinctifs de l'AVC et la nécessité de les considérer comme une urgence médicale, l'exposé abordera la prise en charge médicale et le volet rééducatif des séquelles qui peuvent y être associées.

L'accent sera également mis sur l'intérêt d'une meilleure prise en considération des facteurs de risques (Surcharge pondérale, sédentarité, alcool/tabac, mauvaise hygiène de vie, etc ...) qui permettrait d'adoucir grandement l'impact de ce véritable fléau.

Cette conférence se tiendra le **mardi 8 mars 2016** à 14 h précises dans la salle de l'Herbatte, chée de l'Herbatte, 85 à Wavre.

Je vous invite à **vous inscrire au plus tard le**

mardi 1er mars 2016 en versant la somme de **4 €** par participant(e)s au compte de Eneo Wavre-Grez (coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro), en indiquant le nom de(s) participant(es) et le code AVC.

Après la conférence, un goûter sera offert pour permettre éventuellement de prolonger les questions/réponses.

Je vous y attends nombreux.

Anne Barniche, Vice-Présidente des Activités Culturelles – 010/416839 et 0486/250246

Annonce

Les prochaines conférences porteront sur

- Les alternatives aux logements pour les aînés
- Les clés d'actions et de réflexions pour accompagner le choix d'un lieu de vie futur

Activités artistiques

Quand tout va bien, il n'y a pas grand*chose à écrire !

Que pourrais-je vous dire ?

Que nous pensons déjà à l'exposition de Vos œuvres à l'Ermitage.

Vous pouvez déjà noter dans vos agendas que celle-ci se déroulera du vendredi 3 au dimanche 12 juin 2016.

Comme d'habitude, le montage se fera à partir du mercredi 1^{er} juin, et j'espère de tout cœur avoir de nouveaux aidants. Je constate chaque année que ce sont quasi toujours les mêmes qui s'attellent à cette tâche, et ce serait bien qu'ils puissent compter sur des membres éventuellement plus « jeunes » pour les aider. Je les remercie d'avance.

Comme vous le savez, les murs n'étant pas extensibles, vous ne pourrez exposer chacun(e) qu'un tableau d'une grandeur raisonnable, et réalisé personnellement à l'atelier ou au cours que vous fréquentez.

Cette année, l'affiche sera réalisée par l'atelier d'Art floral qui mettra à l'honneur un bouquet qui avait été réalisé par Nelly, pour l'exposition 2015.

Petit clin d'œil pour elle qui a été présente et active à chaque exposition depuis de si nombreuses années.

Je vous souhaite à toutes et tous d'être heureux(ses) et comblé(e)s dans l'activité que vous fréquentez.

A bientôt.

Annick Anthoon - Vice-présidente Artistiques

4. DU NOUVEAU SUR WWW.ENEOWG.BE

Toutes les données et modifications à la vie de notre mouvement, annoncées dans la MacaZ n° 44, ont été apportées dès le 12 novembre. S'y retrouvent aussi, comme d'habitude, de nombreuses photos reçues de divers côtés, notamment le dîner des volontaires et la visite des randonneurs à Walibi.

Appel à candidat

En mars 2013, en des circonstances assez particulières, il me fut demandé, ou devrais-je dire je fus désigné, pour mettre un site internet sur pied. Marc Roose et moi, nous y attachâmes au

départ. Et le 17 octobre 2013, le site était mis en ligne. Depuis, « ce n'est plus » que de la mise à jour.

Cette tenue en ordre du site peut difficilement venir de l'extérieur. Idéalement, seul un membre motivé du mouvement peut y veiller, car un site devient rapidement désuet, et par conséquent peu attractif et inintéressant.

J'ai remarqué que « la jeune génération » des retraités est plus attentive à l'intérêt que peut procurer cette voie d'information.

Alors je lance un appel pour la relève : si quelqu'un, plus particulièrement parmi « ces

jeunes retraités » peut reprendre la gestion du site www.eneowg.be, ce serait l'idéal.

Maintenant que l'on est en régime de croisière, la tâche est nettement moins lourde. Il s'agit de la mise en ligne de photos, et de tenir à jour les activités passées et à venir. Le nombre d'heures est par conséquent très nettement plus réduit qu'au départ. Il convient dès maintenant de garantir une continuité, car nous sommes tous conscients que l'âge nous fragilise, parfois brutalement.

Si un ou une candidat(e) est intéressé(e), il ou elle est assuré(e) de mon entière collaboration pour la transmission. Et si cette personne est plus compétente que moi, ce qui ne serait pas étonnant, elle aura toute liberté pour ajouter sa touche personnelle à cet élément vivant de notre section.

Plus d'information : tél 010 / 22 35 32 ou mail roland.malchaire@yahoo.fr

Merci d'avance.

Roland Malchaire

Télécharger le questionnaire d'enquête sur notre site

Vous pouvez télécharger le questionnaire concernant MacaZ sur notre site www.eneowg.be (Merci Roland!). Sur le site, il faut cliquer sur « divers formulaires – renseignements utiles » en jaune dans la colonne de gauche, puis sur « Formulaires d'enquête du MacaZ 44 : télécharger ici »

Vous recevrez alors le message « Téléchargez et

enregistrez vos fichiers directement dans votre Dropbox en créant un compte gratuit ». Ce n'est pas nécessaire pour télécharger le questionnaire, il suffit de quitter cette invitation en cliquant sur le « x » en haut du message, et de procéder au téléchargement en cliquant sur « `enqueteMacaZ45.xls` ».

Le formulaire apparaît sur votre écran, mais pour pouvoir le remplir, il faut d'abord le télécharger. Pour cela, il suffit de cliquer sur « Télécharger » en haut à droite de l'écran, puis en choisissant « Téléchargement direct ». Un petit écran vous propose alors de l'ouvrir avec Office Excel ou Open Office Calc. Vous cliquez sur « OK », le fichier arrive dans votre PC, et il ne vous reste plus qu'à l'enregistrer dans un dossier de votre choix, par exemple dans « Documents », ou dans « Temporaire ». Pour cela, cliquez sur « Fichier » en haut à gauche de l'écran, puis sur « Enregistrez sous ... »

Vous pouvez maintenant mettre des croix ou du texte dans les cases grises qui correspondent à vos réponses, mais pour cela il faut d'abord cliquer sur la case que vous voulez remplir avec la touche gauche de votre souris.

Quand vous avez terminé de compléter le questionnaire, ré-enregistrez le fichier, attachez-le à un e-mail et envoyez-le à macazinfo@gmail.com

Merci, et à bientôt,
Jean-Marie Beguin

5. NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Nous regrettons de devoir vous informer du décès de Denise Demaret née Marchal. Elle nous a quittés le 23 décembre 2015, entourée de l'affection des siens. Denise et Jean-Marie Demaret ont été membres actifs durant de nombreuses années. Ils ont abandonné toute activité avec regret à cause d'une santé de plus en plus défaillante. Ce sont deux personnes très attachantes et très appréciées des membres qui les ont connues.

Le 20 décembre 2015, nous apprenions le décès du mari de Micheline Ketelslegers, participante à l'aquagym.

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

6. DIVERS

Voyages organisés par ÉNÉO

Savez-vous qu'Énéo, en partenariat avec Intersoc, vous propose des séjours de détente en Belgique – Nieuport, La Panne, Mariakerke... , mais aussi des voyages à l'étranger – France, Italie, Autriche, Arménie... , des séjours « sports et- santé » en Belgique, en France ...

Les prix sont concurrentiels par rapport aux prestations, aux avantages, aux visites proposées...

Une brochure vient de paraître et des sites y sont proposés. Si cela vous intéresse :

. eneovacances.brabantwallon@mc.be

. eneovacances.bruxelles@mc.be

www.eneo.be/vacances

Énéo, Mouvement Social des Aînés Bruxelles
02/2464673



Roger Courtois

7. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE

Deux fous sont en voiture. Le fou qui conduit, dit à l'autre :

- Les freins ne fonctionnent plus !

L'autre lui répond :

- Ce n'est pas grave.

Le premier fou s'exclame :

- Mais nous sommes en pente !

L'autre rétorque :

- La voiture va s'arrêter. Regarde, il y a un stop en bas de la rue.



Qu'est-ce qui n'occasionne aucun frais et ne requière aucune pile,

Qui s'avère même excellent pour la relaxation.

Qui ne craint pas les voleurs et ne pollue pas.

Qui est offert en une seule grandeur et ne se volatilise pas.

Qui ne consomme presque pas d'énergie, mais redonne beaucoup de vie.

Qui soulage le stress et la douleur.

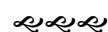
Qui alimente votre bonheur.

Qui combat la dépression et crée la joie.

Qui rehausse même l'estime de soi !

Qui améliore la circulation de votre sang et ne cause aucun effet secondaire déplaisant.

Ils constituent, à mon avis, un remède digne de Merlin : ce sont ... les câlins !



Visite de la Wallonie

A lire très lentement et à haute voix :

-Je lis une bande de Ciney mais sans mes lunettes, je Limal .

-Tu Dinant ville aujourd'hui ?

-Non, je Sautin repas. Quand Gedinne sous cette chaleur, je digère mal : ça commence par des Petit-Roeulx, et ça se termine par des Pessoux ma robe.

-Ah, c'est ça l'Eau d'Heure que Jumet hier ?

Evite le Bouillon, Mellery ça constipe.

DATES À RETENIR

Mardi 8 mars 2016	Conférence sur l'AVC
Mardi 22 mars 2016	Dîner des sportifs et culturels
Jeudi 24 mars 2016	Tournoi de Whist
Jeudi 28 avril 2016	Visite de la base de Beauvechain
Du Vendredi 3 juin au Dimanche 12 juin 2016	Exposition des artistes
Mardi 28 juin 2016.	Visite du jardin de Versailles
Mardi 27 septembre 2016	Assemblée Générale
Mardi 6 décembre 2016	Dîner des « Volontaires »

Prochain Maca Z (n° 46) : Juin - Août 2016

Il paraîtra fin Mai

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), 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