



# MacaZ



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

N°40 Décembre 2014 - Février 2015



## Sommaire

Le mot du président.....	3
<u>1. L'actualité</u>	
Dîner des volontaires du vendredi 5 décembre 2014 .....	4
<u>2. Nos propositions pour le trimestre</u>	
Visite de l'hôpital militaire de Neder Over Hembeek le jeudi 5 février 2015 .....	4
<u>3. Nouvelles des activités</u>	
<u>Activités sportives</u>	
a)Badminton -Un week-end à Richelieu .....	5
b)Tennis de table – Résultats de deux tournois.....	6
c)Campagne Aînergie .....	7
d)Formation en réanimation cardio-pulmonaire avec défibrillateur.....	7
e)Marche nordique .....	7
f)« Avantage Sport » : intervention des mutuelles .....	8
g)Collecte des certificats médicaux .....	9
<u>Activités culturelles</u>	
1-Conférence-débat « Héritages, donations et testaments » .....	9
2-Découvrir la nature en Brabant wallon .....	9
<u>Activités artistiques</u>	
a)Quelques nouvelles des ateliers et cours artistiques .....	10
b)Atelier Tricot .....	11
<u>4. Du nouveau sur <a href="http://www.eneowg.be">www.eneowg.be</a> .....</u>	11
<u>5. Nouvelles de nos membres .....</u>	11
<u>6. Bien vivre sa pension .....</u>	12
<u>7. Divers</u>	
1-Avez-vous bien reçu notre dernière lettre d'information par e-mail ? .....	12
2-Avis aux volontaires distraits .....	13
<u>8. Pour en rire et en sourire .....</u>	13

## LE MOT DU PRESIDENT

Bien chers membres,

Une année déjà que le comité de gestion enfin étoffé assure la destinée d'Enéo Wavre-Grez.

Une fois de plus, merci Albert, merci Baudouin, merci Marc, votre complémentarité, votre persévérance, votre volonté a permis à Enéo Wavre-Grez de continuer à exister avec brio ; BRAVO.

L'Assemblée Générale du 29 septembre 2014 vous a permis de constater que les membres du comité, les animatrices, les animateurs et autres bénévoles assurent ensemble une gestion efficace, transparente, conviviale de notre association et cela à la satisfaction générale de la plus grande majorité d'entre vous ; du moins c'est ce que j'espère de tout cœur.

Cette année 2014 se termine petit à petit ; le dîner des volontaires du 5 décembre est en gestation, les talents et leurs toques se révèlent, les

préparations culinaires s'élaborent dans la plus grande fébrilité !!!; nul doute, ce sera à nouveau un moment mémorable.

Et en 2015 alors ? Un projet de « Promenades Nature Découverte » est en train de s'organiser. Il commencera au printemps prochain, sous la conduite d'un guide nature chevronné.

L'arrivée dans vos foyers de ce dernier Maca Z de l'année annonce aussi le mois de décembre ; le mois des cadeaux, des sapins décorés de guirlandes, ...des souvenirs parfois,... et des vœux traditionnels ; ces vœux chaleureux de bonheur- simple mais vrai- que le comité de gestion souhaite très sincèrement à chacun d'entre vous.

Roger Courtois  
Président Enéo Wavre-Grez



## 1. L'ACTUALITE

### Dîner des volontaires du vendredi 5 décembre 2014

Voici déjà le dîner des volontaires.

Comme vous le savez, la salle Jules Collette n'est pas extensible, et les amateurs sont très nombreux.

Il est important de comprendre que ce dîner est avant tout un remerciement à tous nos animateurs. Par conséquent, ils sont prioritaires. C'est pour cela qu'il ne reste que 170 places maximum.

Il est souhaitable que chaque activité soit représentée. Seuls les membres sont admis.

Pour les réservations, voici **la marche à suivre** :

1 - **A partir du 28 novembre**, téléphoner le soir à Jeanine Grandjean (010 /22 35 32) qui vous donnera le n° de votre ticket qui vous sera remis par la suite. **Pas de réservation avant cette date**, en raison de la parution du MacaZ prévue à ce moment.

2 - Payer immédiatement en indiquant VOL + activité + n° de votre (ou vos 2) ticket(s).

Pas de réservation de groupe : une ou deux

personnes par réservation.

Après 170 inscriptions, les suivants seront sur une liste d'attente, pour le cas où il y aurait des désistements.

**En résumé, ne rien payer sans avoir téléphoné au préalable pour éviter à Albert des remboursements.**

Il n'y aura pas de réservation de table. A chaque groupe de s'organiser, sachant que les tables sont de 12 ou de 16 personnes.

**Heure d'ouverture de la salle : 12h30'**

**Prix** : 12 € par personne à verser au compte Enéo-Wavre-Grez-Doiceau (voir coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro).

Nous espérons que ces dispositions pourront agréer le plus grand nombre et éviter les inconvénients rencontrés l'an dernier.

Jeanine Grandjean et Simone Rasquart, coordinatrices des festivités

## 2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

### Visite de l'hôpital militaire de Neder Over Hembeek (les grands brûlés). Le jeudi 5 février 2015.



Le musée belge de la radiologie retrace l'histoire de la radiologie, depuis la découverte du rayon X jusqu'à l'imagerie par résonance magnétique.

Ces rayons furent appelés X car ils étaient jusqu'alors inconnus. Ils furent découverts en 1895 par l'allemand Röntgen qui reçut le premier prix Nobel de physique. Selon ses volontés, toutes ses notes de laboratoire furent brûlées.

Nous découvrirons les applications des rayons X dans différents domaines médicaux, mais aussi dans bien d'autres tels que l'industrie, l'histoire, l'archéologie, la peinture, la musicologie ou la mode.

L'hôpital accueille des militaires ou assimilés, mais aussi des civils comme les grands brûlés.

Le centre hospitalier universitaire Brugmann occupe le 4<sup>ième</sup> étage de l'hôpital.

Celui-ci a pour première mission d'appuyer les militaires en opération sur le terrain à travers le

monde, par du personnel et du matériel médical spécialisé. Sa deuxième mission est l'aide aux pilotes de haute altitude, aux plongeurs de basse profondeur ou les para-commandos. Sa troisième mission consiste à prodiguer des soins aux civils du centre des grands brûlés et à participer aux équipes d'urgence lors de catastrophes.

Nous assisterons à une conférence relative aux missions de l'asbl «Pinocchio» qui gère les intérêts et le bien-être des enfants et adolescents aux quatre coins de la Belgique.

Nous suivrons un exposé relatif aux missions du Centre de Médecine Hyperbare (les caissons). Malheureusement il est impossible de les voir en réalité vu qu'ils servent aux soins de malades et aux urgences. La présentation se fera sous la forme d'une visite virtuelle commentée.

#### **Programme :**

- Rendez-vous à 8H15.au centre sportif de Basse Wavre
- Départ à 8H30.
- A 10 heures, accueil du groupe dans le hall de l'Hôpital Militaire par le Dr René Van Tigellen, Conservateur du Musée Belge de la Radiologie.
- Lunch à midi (potage, petite assiette de crudités, repas du jour, dessert et café). Les boissons sont comprises.
- La visite se terminera par une photo souvenir dans le grand Hall vers 16h. Nous irons

déguster une crêpe, un café puis un verre de bière, de vin,...à Jezus Eik.

#### **Prix :**

Le prix est de **35€** à verser sur le compte d'Enéo (voir dernière page) en y indiquant en référence **NOH**, votre nom et le numéro de votre GSM.

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 40 17 34 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.

#### **P.S. Réservation des excursions**

Les excursions ont tellement de succès qu'il n'est pas rare que le car soit quasi complet dès la parution du Maca Z.

Pour que chaque membre ait la même opportunité de réserver son excursion, il a été décidé en Comité de ne plus prendre de réservation avant la parution de votre Maca Z, et ensuite en téléphonant le soir à Christine Moulin (Dupaix) au 010 / 40 17 34 ou au 0478 / 48 84 91, il vous sera possible de vous y inscrire. Grand merci d'en tenir compte.

## **3. NOUVELLES DES ACTIVITES**

### **Activités sportives**

#### **a) Badminton - Un week-end à Richelieu**

Je ne sais par où commencer, tant il y a des choses à dire sur le déroulement de ce week-end à Richelieu, du 3 au 6 octobre !

Grande nouvelle et qui fera envie à tous les absents: Les Seniors de Grez/Limal ont reçu le Prix des Plus Combatifs! Une petite stèle sera taillée et accolée, avec les noms des joueurs belges, à la cape du Cardinal Richelieu, au centre du parc portant son nom ! Cela vaudra le détour pour des photos lors de vos prochaines vacances

dans les environs.

Je précise toutefois que le jury était composé uniquement de joueurs de Grez/Limal : le quatuor: Alain, Chang, Wai et Ling !!!!...

Pour vous parler du niveau de jeu des participants Gréziens et Limallois par rapport aux joueurs locaux, je dirai simplement: « Même pas fatigués !!! »

Seulement un peu mal au dos...

Le déroulement des matchs se passait ainsi: un échange, les Belges ramassaient le volant et le repassaient à l'adversaire qui resservait. Encore un échange, de nouveau ramasser le volant et le

repasser à l'autre équipe. Parfois on arrivait à faire un échange et demi...

Personnellement, j'avais moins mal au dos que la plupart de nos joueurs: Bernadette étant plus près du sol que moi, il était plus facile pour elle de ramasser les volants: c'est ça le jeu d'équipe !

( Ma petite femme ? Je l'aime !!! Et j'aime tellement, à certaines occasions, qu'elle soit petite...aussi !)

Je précise toutefois que c'était génial de se retrouver ensemble aux petits déjeuners au Relais du Plessis et au repas que Ninette et Léo avaient concocté pour tous les participants d'Enéo Wavre. Et le soleil a récompensé cette entente car il ne nous a pas quittés durant toute la journée.

Ces quelques jours nous ont permis d'un peu mieux nous connaître : les qualificatifs des 7 nains se retrouvaient facilement en nous et certains peuvent même avoir une « double casquette » : étaient aussi présents: Top Chef (Ninette, il y en a encore dans le four...), Guide du Routard (Léo, une côte de 300m, l'église/silo de Cezay,...), Madame Soleil ( Annie car même quand les nuages sont là, elle se bat pour que sa lumière nous éclaire), Le Druide Panoramix et ses potions magiques (Guido), Reporter sans Frontières (Filo, clic, clic, claque...), Notre astronaute Dirk Frimout (Raymond, qui plane avec sa raquette...), Schtroumpf Râleur (Alain, grrr mes melons à moi !!!...), Marlboro Cow-Boy (Hugo, tûûû...tûûûttt, la cheminée du train...), Jacky lckx ( Christian, attention au portail de Léo et Ninette !!!), Madame Jacqmotte ( Nicole et son café, glou-glou et on reste éveillé toute le journée !!!...), Coach Pom Pom Girl (Christiane, tout le monde se lève pour ...), Pile et Face ( Carine gentiment indéfinissable), Arlette et Monique que je ne connais pas assez. Il reste Sophie, qui doit encore prendre de la bouteille pour mériter un surnom digne de nous !!! Nous avons apprécié ta présence, Sophie.

Il y a aussi Mâchoires d'Acier II (Marguerite) qui pourra se trouver un rôle dans James Bond à côté de Mâchoires d'Acier I ...Une pensée particulière à toi. Tu nous as manqué.

Bref, rien que du bonheur! Il faut vivre une telle expérience, les mots étant loin de pouvoir vous faire ressentir ces moments tellement précieux. Donc, les absents, soyez des nôtres la prochaine

fois !!!

Je vous embrasse tous bien fort.. Et un grand merci. Nadette et moi avons passé un superbe week-end en votre compagnie.

Alain, animateur badminton

## **b) Tennis de table – Résultats de deux tournois**

Des membres de notre groupement actifs en tennis de table ont récemment participé à deux tournois.

Le 2 octobre dernier, 5 courageux pongistes se sont rendus au tournoi organisé par les « Les copains d'abord » de Braine-l'Alleud.

Léon Lenglois a terminé 3<sup>ème</sup> de la consolante messieurs

Daniel Georges a terminé 17<sup>ème</sup> de la consolante messieurs

Christiane Villers a terminé 9<sup>ème</sup> du master messieurs et 1<sup>ère</sup> du master dames

Henri Buelens et Jean Claude Dehonin ont fatigué les adversaires.

La journée s'est déroulée dans la bonne humeur.

Le 21 octobre, ce sont 16 de nos membres qui se sont rendus au tournoi de Châtelet, qui opposait équipes de deux joueurs.

Dans la consolante :

Jean-Claude Dehonin et Alain Daoust ont terminé 2<sup>èmes</sup> ;

Freddy De Greef et Claudine Devos, 5<sup>èmes</sup> ex æquo ;

Christian Pasteels et Jean-Pierre Gramme, 5<sup>èmes</sup> ex æquo ;

Guido Bosmans et Georges Vanderkeerssens, 5<sup>èmes</sup> ex æquo ;

Dans les masters :

Léon Lenglois et Christiane Villers ont terminé 4<sup>èmes</sup> ;

Alain Chang et Anne Gadée, 5<sup>èmes</sup> ex æquo ;

Daniel Georges et Gérard Moïny, 14<sup>èmes</sup> ex æquo ;

Henri Buelens et Micheline Burniaux, 14<sup>èmes</sup> ex æquo.

Bravo à toutes et à tous.



### c) Campagne Aînergie

Comme c'est l'habitude depuis quelques années, énéo-sports organise une quinzaine Aînergie en octobre. Cette année elle a eu lieu du 5 au 19 octobre.

Vous avez dû trouver l'article dans le trimestriel "énéo Info" du 8 juillet dernier, page 10, où sont repris les objectifs de cette campagne.

Le bilan n'est généralement pas extraordinaire ... aux dernières nouvelles, 2 nouvelles candidates en tennis de table, 2 au Yoga et 3 (peut-être plus) au badminton de Limal, et, surprise, 4 ou 5 en Stretching.

Sommes-nous trop timides pour communiquer cette opportunité à toutes nos connaissances ? Ou craignons-nous d'élargir notre mouvement ? Ou le mode de publicité ne nous convient pas ? Ou ....? Entre animateurs, nous allons nous interroger.

Baudouin Ectors, vice-président-sports

### d) Formation en réanimation cardio-pulmonaire avec défibrillateur

La formation a eu lieu avec un DEA .

Ce mardi, nous sommes deux animatrices à prendre la route, direction Nivelles, pour participer à une formation DEA, pour « défibrillateur externe automatisé ». Il dit ce qu'il faut faire. Alors, pourquoi suivre une formation ? Nous avons envie d'en savoir plus.

Un jeune et sympathique formateur accueille les 16 participants (tous membres d'Enéo) et pendant 3 heures nous allons apprendre « les gestes » qui peuvent sauver une vie.

Lorsqu'un accident de ce type survient, pour bien prendre les choses en main, il y a l'organisation : qui fait quoi, qui appelle le 112, qui va chercher le défibrillateur, qui guide les ambulanciers à leur arrivée pour pouvoir gagner quelques précieuses secondes.



A propos, savez-vous où se trouve le défibrillateur dans la salle ou le complexe sportif que vous fréquentez ? Dans la négative, je vous invite à le repérer lors de votre prochaine activité.

Nous avons eu droit à un peu de théorie, et à des exercices pratiques en simulant les diverses situations qui peuvent se présenter. Cet apprentissage peut certainement nous aider dans une certaine mesure à ne pas perdre nos moyens, et à ne pas (trop) paniquer. N'oubliez pas, le stress positif cela existe !

Après ces 3 heures, nous avons l'impression que, si nous nous trouvons un jour devant un tel accident, les connaissances acquises aujourd'hui pourront nous aider.

Très satisfaite d'avoir participé à cette formation DEA, je vous invite vivement à vous inscrire à une prochaine séance de formation.  
Nicole Walgraeve et Filo Garrido

### e) Marche nordique

Suite à la demande de plusieurs membres, nous organisons début 2015 une nouvelle formation pour vous apprendre la technique requise pour bénéficier pleinement des bienfaits de cette pratique.

Ce sport sollicite environ 90 % de nos muscles, de sorte à augmenter la performance physique.

Le dédoublement de notre groupe de marche, et ses nombreux accompagnateurs formés (Godelieve, Suzy, Jean-Claude, Léon et André)

nous permet d'accueillir des personnes dont la mobilité et l'endurance sont réduites.

Pour celles et ceux qui voudraient commencer cette activité, une **formation de 6 séances débutera le vendredi 6 mars 2015**. Elle est donnée par un professeur agréé par la fédération Belge de Marche Nordique.

Pour cette nouvelle formation, le point de rencontre le 6 mars sera le parking du centre sportif de Limal, Rue Charles Jaumotte, 156, à 9h30.

Les formations se poursuivront au Bois de Beumont à Bierges, rue de Wavre, dite aussi « rue Sainte Anne », près de l'école Le Verseau.

Après la formation, les marches se font le vendredi matin de 10 h à 12 h. Les personnes qui éprouvent des difficultés à faire des longues distances à un rythme soutenu, pourront rejoindre après formation notre groupe de balade.

Comme les places à cette formation sont limitées à un maximum 12 participants, nous donnerons priorité aux membres de Wavre, et vous recommandons de vous inscrire au plus tôt.

Le prix de la formation est réduit à **35 €** (incluant le minerval jusque fin juin).

Pour s'inscrire, verser 35€ au compte d'Enéo Wavre-Grez-Doiceau (coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro) avec la communication FNOR et les nom et prénom du participant (nom de jeune fille pour les femmes mariées).

Les non-membres d'Enéo-Wavre-Grez-Doiceau devront également payer une cotisation pour 2015, couvrant les assurances et l'accès à l'infrastructure de notre club. Cette cotisation sera de 13 € pour un membre isolé (COT 11), de 10 € si l'autre personne du couple est déjà membre d'Enéo-Wavre-Grez-Doiceau (COT 21), et de 6 € pour quelqu'un qui est déjà membre d'un autre groupement d' Enéo (COT 31).

Pour toute information complémentaire, vous pouvez me contacter au 010 / 41 32 95.

André Mertens, animateur de la marche nordique

## f) « **Avantage Sport** » : **intervention des mutuelles**

A l'heure actuelle, la plupart des mutuelles proposent une intervention dans les frais d'inscription et de participation à certaines activités sportives.

Pour obtenir cette intervention, souvent plafonnée par année civile (à un montant variable de mutuelle à mutuelle), il convient d'introduire une demande sur un document spécifique que vous pourrez obtenir auprès de votre mutuelle (ou, dans certains cas, télécharger sur son site).

Vous devrez compléter ce document et le faire signer par un responsable du club sportif ou de l'association où vous êtes inscrit(e).

Si vous êtes dans le cas, vous pouvez remettre le document en question à votre animatrice ou animateur, qui vous le restituera après l'avoir fait signer par un de nos responsables. Notez donc que nous ne pouvons pas le renvoyer directement à votre mutuelle.

Je me permets aussi de souligner qu'il est important que vous le complétiez dans toute la mesure du possible. Par exemple, il ne nous est pas possible de deviner si vous souhaitez introduire la demande d'intervention pour l'année 2014 qui se termine, ou pour l'année 2015 qui est à nos portes. Il nous est donc impossible de compléter le document à votre place.

Mais il va de soi que nous possédons certains renseignements : si vous ne vous souvenez plus exactement de la somme que vous avez payée ou de la date à laquelle vous avez effectué le paiement, nous pouvons retrouver ces éléments. Un document correctement complété vous évitera le risque d'essuyer un refus d'intervention, pensez-y !

Si vous le désirez, ces documents pourront nous être soumis le **mardi 9 décembre prochain entre 16 et 18 heures** au Centre Sportif de Limal. Marc Roose, secrétaire du comité de gestion



## g) Collecte des certificats médicaux

Toute inscription à un sport est subordonnée à la remise d'un certificat de capacité **signé par votre médecin**.

Ce certificat est indispensable pour pouvoir bénéficier de la couverture d'assurance. Ce certificat a pu être obtenu dans le n° précédent de MacaZ, ou auprès de votre animateur ou animatrice. Il peut encore être téléchargé sur le site [www.eneowg.be](http://www.eneowg.be).

Si vous n'avez pas remis votre certificat en temps utile à votre animateur ou animatrice, il vous reste une dernière chance : la collecte des certificats médicaux par Marc Roose, le secrétaire d'Enéo-Wavre-Grez-Doiceau. Elle aura lieu au **Centre Sportif de Limal le mardi 9 décembre prochain, de 16 à 18 heures**.

## Activités culturelles

### **1-Conférence-débat « Héritages, donations et testaments »**

Pour celles et ceux qui n'ont pas accès à notre site internet, voici l'article que Roland Malchaire y a rédigé sur la Conférence-débat « **Héritages, donations et testaments** », présentée par Daniel Lenaerts, inspecteur général honoraire des finances, ce 20 octobre 2014.

Il nous a fait un exposé magistral et particulièrement bien documenté, illustré par des exemples concrets, dans ce domaine qui nous intéresse tous au plus haut point. La complexité du sujet a suscité l'intérêt des nombreux participants et a retenu leur attention durant près de deux heures. Avec les questions-réponses nombreuses et précises.

Pour plus de renseignements, l'orateur nous recommande particulièrement les sites suivants :

[www.notaire.be](http://www.notaire.be) particulièrement intéressant.

[www.moniteur.be](http://www.moniteur.be)

[www.fisconetplus.be](http://www.fisconetplus.be)

[www.juridat.be](http://www.juridat.be)

Et nous sommes reconnaissants à Monsieur Lenaerts de nous autoriser à mentionner ici son adresse mail pour des contacts plus personnalisés : [daniel.lenaerts@gmail.com](mailto:daniel.lenaerts@gmail.com)

Il reste hautement conseillé de soumettre, le cas échéant, son propre problème à son notaire qui reste le mieux à même d'y apporter la solution adéquate. Notamment en ce qui concerne la modification éventuelle d'un contrat de mariage, et surtout, si elle s'y trouve encore, la suppression radicale de la classique mention "au dernier vivant les biens".

Roland Malchaire

## **2-Découvrir la nature en Brabant wallon**

*Et si vous vous promeniez autrement ? ...*

*Malgré l'urbanisation galopante de notre région, il existe encore de nombreux endroits qui sont des écrins de biodiversité où la nature sauvage peut librement se développer à son rythme. Il s'agit, par exemple, de réserves naturelles, des zones de grand intérêt biologique ou des fonds de vallées que l'homme ne peut pas exploiter.*

*Je vous propose de visiter ensemble quelques-uns de ces endroits au cours de quatre balades naturalistes commentées et réparties au fil des quatre saisons, Avril, Juin, Août et Octobre.*

*Nous visiterons des sous-bois parcourus par des petits ruisseaux, des zones champêtres, des bois ainsi que les plantes et les animaux qui y vivent, nous admirerons les beaux paysages vallonnés et la manière dont nos ancêtres les ont façonnés, ...*

*Si vous êtes partant, il vous faudra enfilez des bottines de marche et des vêtements de pluie ou de soleil et, pourquoi ne pas emporter un appareil photo.*

Quand ? Chaque balade aura lieu en semaine

Durée : environ 3 heures par balade

Longueur du parcours : environ 4 kilomètres.

Nombre de participants : 15 maximum

Plus de renseignements : directement avec

l'organisateur par mail  
[dekeyzer.meno@gmail.com](mailto:dekeyzer.meno@gmail.com)  
ou au 0475 74 53 49

*En attendant le plaisir de vous retrouver dans  
notre belle Nature,  
Noël De Keyzer - Guide Nature des Cercles  
Naturalistes de Belgique*



Cette belle activité vous est proposée quatre fois par an à partir de 2015.

Le minerval annuel a été fixé à 10 €. Bien que les dates ne soient pas encore fixées, vous pouvez dès maintenant me manifester votre intérêt. Je vous recontacterai dès que les modalités concrètes seront connues.

Anne Barniche, vice-présidente-activités culturelles  
010 / 41 68 39 - [anjbar@brutele.be](mailto:anjbar@brutele.be)

## **Activités artistiques**

### **a) Quelques nouvelles des ateliers et cours artistiques**

1-Depuis septembre, nous avons une nouvelle animatrice : **Mary Raj** ( 071 / 88 74 11 ) qui reprend le flambeau de Cécile De Rouck pour l'atelier Peinture-Pastel du **lundi matin**. Si vous êtes intéressé(e)s, il y a encore de la place. Nous lui souhaitons la bienvenue.

2-Il y a également **Jeanine Grandjean** (010/22 35 32) qui reprend l'animation des **2 ateliers d'Art floral** du 1<sup>er</sup> vendredi du mois.

Toujours en Art floral, je suis heureuse d'annoncer un cours (et très probablement un second) dirigé par le professeur Christine Misonne et animé par Andrée Geoffroy ( 010 / 22 54 81 ). Ce cours se déroule le 3<sup>ème</sup> vendredi du mois.

\*

3-Vu le succès grandissant, nous allons également pouvoir **dédoubler l'atelier de scrapbooking** animé par **Marie-Rose Moyson**. Elle dirigera ceux-ci les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois.

*1<sup>er</sup> lundi du mois :*

Cet atelier est complet mais certaines « scappeuses » peuvent passer dans l'atelier SCRAP 2 (3<sup>ème</sup> lundi) ou participer aux deux si elles le désirent. Pour l'un comme pour l'autre, le minerval est de 7 € par atelier à verser sur le compte ENEO Wavre-Grez-Doiceau BE58 7955 5146 3779 – Av. Jean Hermant, 15 – 1330 Rixensart avec le Code SCRAP 1 (1<sup>er</sup> lundi) et/ou SCRAP 2 (3<sup>ème</sup> lundi).

*3<sup>ème</sup> lundi du mois :*

Les nouvelles demandes de participation seront retenues suivant le nombre de places restantes et uniquement après contact avec l'animatrice, Marie-Rose Moyson ( 010 / 22 21 10 ).

Les personnes qui ne sont pas encore membres d'Enéo-Wavre-Grez-Doiceau et qui souhaitent s'inscrire à cet atelier, doivent payer leur cotisation de membre en plus du minerval de 7 €. Les montants des cotisations peuvent être consultés sur notre site internet [www.eneowg.be](http://www.eneowg.be) .

4-Certains animateurs(trices) me signale que des personnes paient le minerval et arrivent à l'atelier alors que celui-ci est déjà au complet. Il est souhaitable que ces personnes se renseignent au préalable et ainsi, elles seront sur liste d'attente.

5-Suite à une demande de ma part auprès de la direction des magasins « CREACORNER » - Rue de la Wastinne, 15 à Bierges, sur présentation de votre carte de membre, valable encore jusque fin décembre, vous obtiendrez une remise de 10 % sur le matériel de beaux-arts (papiers, peintures, pinceaux, ...)

6-Je termine mes nouvelles par la constatation que

**des livres et des revues disparaissent à l'Herbatte.** Je souhaite que les personnes qui empruntent ceux-ci le signalent à l'animateur(trice) et surtout pensent à les rapporter. J'aimerais aussi qu'on ne les déchire ou ne les découpe pas. Il est très désagréable pour chacun(e) de ne pas retrouver le modèle entamé la semaine précédente, tout simplement parce que celui-ci a disparu de l'armoire.

Annick Anthoon, Vice-présidente- Activités artistiques

## **b) Atelier Tricot**

Extraits du petit mot de bienvenue de Nadine Lardinois, animatrice de l'atelier « Tricot » :

*Bonjour à vous toutes,  
Je vous souhaite la bienvenue pour cette année 2014-2015. Je suis heureuse de revoir les habituées, assidues des ouvrages faits mains, bien réalisés, et j'accueille aussi les nouvelles recrues.*

*Nous sommes 15 maintenant, et lorsque j'ai commencé cette activité, nous n'étions que 5, dont Marie qui est aussi là pour me seconder.*

*Lorsque j'ai rêvé de créer un atelier, c'était d'abord pour rencontrer des personnes ayant les mêmes aspirations que moi, et aussi pour me faire des amies. Être un groupe solidaire, où l'on respecte et ne juge pas les personnes, car toute personne est unique.*

*Nous sommes là, Marie et moi, pour vous aiguiller dans vos réalisations, pour vous aider, mais il y a aussi d'autres personnes chevronnées dans notre groupe, et je les invite à partager leur savoir, afin que chacune ait sa réponse et puisse continuer son travail à la maison.*

*Allons de l'avant, malgré notre âge où les mots en « rose » nous sont connus, comme arthrose, ostéoporose et j'en passe.  
Essayons de les oublier durant notre récréation « tricot » et partageons de bons moments.*

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

Depuis la parution du MacaZ 39, il a été ajouté des reportages sur :

- les deux voyages à Louvre-Lens, avec de nombreuses photos
- la belle journée des marcheurs à Coxyde, avec photos
- la conférence de Monsieur Lenaerts du 20 octobre.

De plus, la rubrique « Divers formulaires » est complétée par des « renseignements utiles ». Les premiers renseignements qui y figurent sont ceux

recueillis lors de la conférence de Monsieur Lenaerts du 20 octobre"

Pour toute nouvelle information qui peut intéresser d'autres membres, n'oubliez pas de les signaler à notre webmaster, Roland Malchaire ([roland.malchaire@yahoo.fr](mailto:roland.malchaire@yahoo.fr)) pour qu'il la mette sur notre site internet. Pour publier le compte-rendu d'une activité sur le site, il faut le lui faire savoir, et lui fournir textes et photos, de préférence via votre vice-président.

## **5. NOUVELLES DE NOS MEMBRES**

Le comité, au nom de tous, présente à nos membres endeuillés, ainsi qu'à leur famille, ses très sincères condoléances.

- À Helena PELEMANS, qui participe à l'atelier de dessin du jeudi avec Bruno, pour le décès de son époux, Marcel GRISARD, en juillet.
- À Jean-Pierre LEMANS, qui participe à l'atelier de dessin du lundi avec Bruno, pour le décès de son épouse, Marie-Rose JACQUET, en octobre.
- À Micheline MARTIAL, qui participe à la marche sportive, pour le décès de son mari.
- À Danielle ROBERT, qui participe aux jeux de société, pour le décès de sa maman.
- À Christiane VANDERKERKHOVE, qui participe à l'aqua-gym, pour le décès de sa maman.

## 6. BIEN VIVRE SA PENSION

Des articles intéressants, qui nous concernent de près en tant que pensionnés, sont parus dans deux numéros récents de En Marche, le bimensuel envoyé à tous les membres des Mutualités chrétiennes.

**Choyer la vie après le travail.** C'est le compte-rendu d'un cycle d'ateliers « Une vie après le travail » qui a eu lieu dans le Brabant Wallon comme dans 7 autres régions du pays. On peut y lire les questions que se posaient les participants sur la transition entre la vie de travail et la vie de retraité, les différences de parcours et de manière de s'adapter à sa nouvelle vie.

Dans le même ordre d'idée, Énéo et la Mutualité chrétienne ont édité un **Guide du temps retrouvé** qui a pour titre **La pension à l'horizon**, et qui se vend au prix de 2,10 €. Il aborde la réglementation pension, mais aussi les autres aspects de la vie à envisager sous un aspect différent de la vie avant la retraite : la vie de couple, de grands parents, la découverte de nouveaux loisirs, les questions de santé, les conditions du volontariat, etc. Ces deux articles figurent dans le n° 1526 du 2

octobre 2014, en page 6.

Dans le n° 1527 du 16 octobre 2014, en page 5 on peut lire un article qui réagit à l'accord gouvernemental récent, particulièrement au relèvement de l'âge de la pension, sous le titre **Quelle pension à l'horizon ?** C'est une interview de Philippe Andrianne, secrétaire politique d'Enéo, et d'un expert.

Si vous n'avez pas ou plus ces deux numéros, vous pouvez les lire sur internet aux adresses suivantes :

[http://www.enmarche.be/Services\\_En\\_Marche/en%20marche%20PDF/2014/NUMERO1526.pdf](http://www.enmarche.be/Services_En_Marche/en%20marche%20PDF/2014/NUMERO1526.pdf)  
et

[http://www.enmarche.be/Services\\_En\\_Marche/en%20marche%20PDF/2014/NUMERO1527.pdf](http://www.enmarche.be/Services_En_Marche/en%20marche%20PDF/2014/NUMERO1527.pdf)

Vous y trouverez plus de détails sur ces sujets, mais aussi des numéros de téléphone et des adresses e-mail pour demander plus de renseignements ou pour commander le guide.

Jean-Marie Beguin

## 7. DIVERS

### 1-Avez-vous bien reçu notre dernière lettre d'information par e-mail ?

Ces dernières semaines, plusieurs e-mails ont été envoyés aux 446 membres d'Enéo-Wavre-Grez-Doiceau inscrits avant le 1 septembre 2014 qui avaient communiqué une adresse e-mail.

La dernière lettre d'information, MacaZ Info n° 5, a été envoyée le 13 novembre 2014. Elle vous informait des modalités d'organisation pour le dîner des volontaires du vendredi 5 décembre, et cette fois elle a également été envoyée aux 195 adresses e-mail que notre secrétaire a enregistrées depuis le 1 septembre 2014. L'avez-vous bien reçue ?

Si ce n'est pas le cas, elle se trouve peut-être dans vos spam. Pour la lire, il suffit d'aller la rechercher

dans vos Spam à la date du ... Pour éviter cela à l'avenir, et la recevoir dans votre boîte de réception, je vous conseille d'enregistrer [magazinfo@gmail.com](mailto:magazinfo@gmail.com) dans vos contacts.

Si vous ne l'avez pas reçue, si elle n'est pas dans vos spam, et si vous souhaitez la recevoir à l'avenir, il suffit d'envoyer un e-mail à [magazinfo@gmail.com](mailto:magazinfo@gmail.com), avec « Inscription à MacaZ Info » comme Objet, et de donner vos nom et prénom dans le mail.

Veillez noter qu'un seul Maca Z Info est envoyé par adresse e-mail, et que cette lettre d'information ne paraît pas de manière régulière, mais uniquement quand une information large et rapide est nécessaire.

Jean-Marie Beguin

## 2-Avis aux volontaires distraits

Nous vous rappelons que les bons d'achat qui vous ont été remis le 5 décembre 2014, en remerciement pour votre dévouement au service des autres, avait une date limite de validité fixée au 30 octobre 2014. Il resterait encore une trentaine de bons non utilisés, alors que Enéo a déjà versé la somme correspondante à l'association des commerçants de Wavre.

Monsieur Emile Delvaux va envoyer un mail aux commerçants pour leur signaler qu'ils sont valables jusqu'au 31 décembre 2014 au lieu du 30 octobre 2014.

Les fêtes approchent, ils peuvent servir pour les cadeaux!

Ce serait dommage de ne pas en profiter.

Victor Maillieux, Assistant aux relations extérieures

## 8. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE

### Message Santé

1. Si la marche et le vélo étaient bons pour la santé, le facteur serait immortel.
2. Une baleine nage toute la journée, ne mange que du poisson, bois de l'eau et est ... grosse.
3. Un lapin court et saute, et ne vit que 15 ans.
4. Une tortue ne court pas, ne fait rien ... et vit pourtant 450 ans.

Et vous me dites de faire de l'exercice !  
Je suis retraité. Laissez-moi tranquille.

*(Note de la rédaction : blague envoyée par le vice-président-sports !)*



### La devise du pèlerin belge ...

... sur le chemin de Compostelle :  
Leffe toi et marche !



### Au téléphone

Le téléphone sonne au milieu de la nuit ...

Le mari : « Si c'est pour moi, tu dis que je suis absent ».

Son épouse répond au téléphone : « Il est à la maison ».

Le mari : « Qu'est-ce qui te prend ? ».

L'épouse : « C'était pour moi ! »



## DATES À RETENIR

Vendredi 5 décembre 2014	Dîner des volontaires – Salle Jules Collette à Bierges
Mardi 9 décembre 2014 entre 16 et 18 heures	Collecte des certificats médicaux – Documents « Avantages Sport » des mutuelles : au Centre sportif de Limal
Jedi 5 février 2015	Visite de l'hôpital de Neder Over Hembeek
Vendredi 6 mars 2015 à 9h30	Début d'une formation en Marche Nordique Parking du Centre sportif de Limal.

### Prochain Maca Z (n° 41) : Mars - Mai 2015

Il paraîtra fin février 2015

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](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, ainsi que des formulaires et divers renseignements utiles;
- 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.