



# MacaZ



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

N°49 Mars - Mai 2017



## Sommaire

Éditorial .....	3
Le mot du président .....	3
<b>1. L'actualité</b>	
Le dîner des Sportifs et Culturels. ....	4
<b>2. Nos propositions de sorties pour le trimestre</b>	
a) Visite de l'armée Terracotta le lundi 27 mars .....	4
b) Excursion à Nivelles le vendredi 28 avril .....	5
c) Balade dans les Fagnes le vendredi 22 septembre ....	6
<b>3. Nouvelles des activités</b>	
a) <u>Activités festives</u>	
1- J'y étais .....	6
2- Appel à candidatures pour l'organisation des fêtes. ....	6
b) <u>Activités sportives</u>	
1- Net Volley .....	7
2- Les Pilates .....	7
3- Le programme Viactive .....	8
4- Pétanque .....	8
5- Visite des randonneurs au centre de compostage de Wavre .....	9
6- Tournoi Seniors du 18 novembre à Mont-sur-Marchienne .....	9
7- Yoga .....	9
8- Arts Martiaux pour seniors (self défense) .....	10
9- Rappels aux sportifs .....	11
c) <u>Activités culturelles</u>	
1- A chacun son tour .....	11
2- Promenades découvertes nature .....	11
3- Table de conversation anglaise du mardi à Limal .....	12
4- Informatique – Nouveau cours .....	12
5- Atelier informatique .....	12
d) <u>Activités artistiques</u>	
1- Vœux .....	12
2- Atelier Photo .....	12
3- Ateliers à l'Herbatte .....	12
<b>4. Du nouveau sur <a href="http://www.eneowg.be">www.eneowg.be</a></b> .....	13
<b>5. Nouvelles de nos membres</b> .....	13
<b>6- Bénévolat de nos membres hors Énéo</b>	
1- Yambi et l'accueil des réfugiés à Wavre .....	13
2- Ça bouge à la Croix-Rouge de Wavre .....	14
<b>7. Divers</b>	
Nouvelle adresse e-mail du trésorier .....	15
Les services de proximité proposés par le CPAS de Wavre .....	15
<b>8. Pour en rire et en sourire</b> .....	15

## Éditorial

Ce numéro est le dernier que je coordonne comme éditeur responsable.

Pour les prochains numéros, ce sera **Martial Pesché** qui assumera cette tâche.

Vous le connaissez peut-être, il est aussi animateur de l'atelier de yoga des aînés.

J'ai eu la chance, lorsque j'ai repris MacaZ en charge à la fin du mandat de Jacky, de connaître déjà pas mal de membres actifs et d'animateurs de notre groupement local.

Ce n'est pas son cas, il est membre d'Énéo depuis peu. N'hésitez pas à aller vers lui pour faire sa connaissance, et pour qu'il apprenne à vous connaître.

Je remercie toutes celles et tous ceux qui ont collaboré avec moi pendant quatre ans pour la réalisation de ces 16 numéros de MacaZ, et tout particulièrement Benoît Windal qui réalise chaque trimestre un dessin humoristique en couverture, Baudouin Ectors qui transmet les ajouts et les modifications du comité de gestion, Myriam et Roger Verbeke qui en assurent la mise en page, l'impression et la diffusion, et Marc Roose pour la gestion des adresses.

Vous verrez encore parfois mon nom car je continuerai à envoyer la lettre d'information par e-mail, MacaZ Info, quand c'est nécessaire.

Bonne continuation à toutes et à tous,  
Jean-Marie Beguin

*Le comité au nom de tous les membres remercie et félicite Jean-Marie pour l'excellent travail accompli depuis le numéro 34 !!!*



## Le mot du président

Bonjour à vous toutes et à vous tous,

Le dîner « 30 ANS » du 6 décembre dernier et le cocktail dînatoire du 19 janvier, deux événements que le comité de gestion a été très heureux de vous proposer en espérant satisfaire au mieux les attentes et les espoirs de nos nombreux membres. Tout en sachant que certains choix d'organisation ont généré des réactions certes compréhensibles, mais malheureusement sans pour autant pouvoir y répondre positivement.

Le printemps s'annonce, la nature se réveillera et

vous offrira elle aussi, comme Énéo, je l'espère des moments de découverte et de renouveau.

Alors,... l' Euro-Million vous a déçu... un peu, beaucoup, tiens donc !, (voir Maca Z 48), mais Énéo passionnément vous rendra le SOURIRE ET LA JOIE DE VIVRE .

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

Roger Courtois - Président Énéo Wavre – Grez-Doiceau

## 1. L'actualité

### Le dîner des Sportifs et Culturels

Ce 23 mars 2017, nous invitons tous les sportifs et culturels qui le souhaitent à partager notre dîner festif annuel. Comme la formule de l'année passée avait récolté un franc succès, nous la renouvelons.

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 fromages et 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.

Formez vos tables avec votre animateur, puis inscrivez-vous auprès de Simone Rasquart (tél 010 22 52 71) ou Jeannine Grandjean (tél 010 22 35 32) à partir du mardi 1er mars et **avant le 10**

**mars, entre 17h et 20 h**, pour recevoir un numéro par personne.

La salle permet un maximum de 280 personnes !

Et ensuite, versez rapidement votre 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. Pour faciliter l'organisation, dès l'entrée, regardez sur le plan où est située la table de votre groupe et déposez votre manteau/veste sur votre chaise ou au vestiaire, puis allez prendre votre verre d'apéritif sur les tables près du bar. Et la suite se déroule à votre rythme et dans l'ambiance animée d'Énéo !

Au plaisir de vous y retrouver !

Anne Barniche, vice-présidente Culturelles – Baudouin Ectors, vice-président Sports

## 2. NOS PROPOSITIONS POUR LE TRIMESTRE

### a) Visite de l'armée Terracotta le lundi 27

#### mars

ou l'héritage de l'Empereur Chinois Eternel

info sur : [www.TERRACOTTA-LIEGE.be](http://www.TERRACOTTA-LIEGE.be)



Où ? Gare des Guillemins à Liège.

#### Programme

- Départ de la gare de Wavre vers 10h. ; trajet via Ottignies et Namur ou via Leuven ; arrivée

à Liège vers midi.

- Dîner resto à la Brasserie de la gare (réservation !) ou libre
- Visite de l'exposition vers 14h., 14h30
- Possibilité de prendre éventuellement un drink après la visite
- Retour en groupe ou libre.

#### Prix

- Train tarif "Senior" A.R. : 6.20 €
- Expo : tarif "Senior " : 10 € ; audioguide facultatif : 2,5 €. Merci de verser la somme choisie au compte BE24 0000 3510 8138 de Courtois Roger.
- Groupe limité à 25 personnes

#### Cela vous intéresse ?

- **CONTACTER** Roger Courtois au 010 /22 54 81 de préférence entre 18 et 20h. **AVANT** le vendredi 17 mars.

## **b) Excursion à Nivelles le vendredi 28 avril**

### Programme :

Départ du centre sportif de Wavre à 8 h 45.

Retour à Wavre vers 19 h.

En plus d'une **promenade dans la ville**, visite de **l'imprimerie Rossel** également à Nivelles.

Au XVI<sup>ème</sup> siècle, l'occupation espagnole valut à Nivelles de jouer le rôle de ville de garnison. De nombreux militaires vinrent s'y installer, accompagnés de leur famille.

Une communauté espagnole se constitua dans un faubourg de la ville. La partie intra-muros de ce quartier s'appelait déjà Saint Jacques, nom du saint protecteur de l'Espagne. Aux environs de l'an 1420, on y trouvait un hôpital réservé aux pèlerins se rendant à Saint Jacques de Compostelle.

### **La Collégiale Sainte Gertrude.**

Au VII<sup>ème</sup> siècle, Pépin le Vieux, maire du Palais du Roi Dagobert, céda à sa femme et à sa fille Gertrude, des terres sur la rive gauche de la Thines.

En 640, les deux femmes fondent une abbaye qui subsistera jusqu'en 1798. Gertrude, arrière-grand-tante de Charlemagne, en sera la première abbesse. Après sa mort en 659, son tombeau attirera une foule croissante de pèlerins.

La collégiale est une des rares églises romanes qui subsiste dans le style de l'époque.

En levant les yeux vers la tourelle Sud, vous apercevrez le célèbre Jacquemart doré, Jean de Nivelles, qui frappe l'heure depuis 5 siècles.



Le midi, dîner dans un restaurant de la grand place : entrée (tarte à l'djote), plat et dessert.

### **L'agence Rossel.**

Les rotatives automatiques impriment les journaux du Soir, du MAD, du Soir Mag, de Sud Presse et notamment les hebdomadaires du Groupe Vlan. Elle est située à Nivelles Sud.

Le Soir est le quotidien francophone le plus lu en Belgique après les titres régionaux du Groupe Sud Presse et avant le quotidien populaire La Dernière Heure. Il se présente comme progressiste et indépendant. Il est de tradition libérale et historiquement au centre de l'échiquier politique belge.

C'est le 17 décembre 1887 qu'eut lieu la première édition de ce quotidien gratuit fondé par Emile Rossel et deux collaborateurs. En 1921, le Soir s'installe Rue Royale.

Malgré les difficultés économiques, 4.600.000 Belges lisent un journal tous les jours. Rossel est le leader des médias d'information.

3.500 employés, 108 journalistes salariés. 495 millions de chiffre d'affaire, 10% de rentabilité.

Nous terminerons notre journée en allant boire un verre dans le parc de la Dodaine. C'est le bourgmestre, Jean-Baptiste Dangoneau, qui a ordonné les travaux du parc, procurant ainsi de l'emploi aux pauvres pendant la période de famine à l'époque napoléonienne (en 1811).

### Prix :

Cette journée vous est proposée au prix de **50€**. Cette somme est à verser sur le compte d'Énéo (voir coordonnées bancaires en dernière page de ce numéro) avec en communication, **NIV, votre nom et le 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 pourra vous attendre quelques minutes.

Pas de remboursement. Vous devez vous trouver un remplaçant.

ATTENTION. Vous ne serez inscrit que si vous me téléphonez au préalable, 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.

### **c) Balade dans les Fagnes le vendredi 22 septembre**

Cette balade serait organisée en priorité pour les marcheurs.

Afin de concrétiser cette journée, je voudrais savoir si je peux compter sur votre présence pour me permettre de remplir un car.

Le déroulement de cette journée est le suivant :

- Visite le matin de la chocolaterie Jacques avec guides et dégustations
- Dîner dans un restaurant de la ville comprenant entrée, plat et dessert.
- L'après-midi, soit une balade guidée par un professionnel dans les Fagnes (durée environ deux petites heures), soit pour ceux qui ne souhaitent pas marcher, possibilité de rester à Eupen, petite ville

bien sympathique.

- Avant le retour, nous boirons un verre tous ensemble.

La priorité est donnée aux membres des activités de la marche (randonneurs du lundi, baladeurs, promeneurs et marcheurs du mercredi ainsi qu'à ceux de la marche nordique).

S'il reste de la place, tout le monde est le bienvenu, selon la disponibilité du car.

Pour enregistrer votre inscription :

- vous devez me téléphoner au 010 401734 ou au 0478 488 491
- un acompte de 5€ est à verser sur mon compte BE79 2100 7697 7333

Le prix sera de **50€**.

Tous les détails seront dans le prochain MacaZ.

Christine Dupaix-Moulin.

## **3. NOUVELLES DES ACTIVITÉS**

### **a) Activités festives**

#### **1-J'y étais !**

Au cours du dernier trimestre 2016, votre comité a « planché » pour trouver des **activités festives** pour marquer le trentième anniversaire de notre mouvement. Deux dates ont été retenues, l'une pour mettre à l'honneur et remercier « les fondateurs » (ce fut le 6 décembre), l'autre pour tenter de rassembler le plus grand nombre de nos membres (ce 19 janvier 2017).

J'ai pu participer à ces deux activités. Pour la première, où la formule choisie nécessitait une 'sélection' (nombre de convives limité, recherche des 'anciens', invitations personnalisées,...), j'ai pu apprécier la joie affichée par celles et ceux qui ont initié notre section au sein d'Énéo, et leur satisfaction légitime de voir ce qu'était devenu « leur bébé ».

Pour la seconde, j'ai pu constater que malgré la moyenne d'âge assez élevée, bon nombre de

personnes présentes étaient encore capables de rester debout, et de 'circuler' pour rencontrer les autres, dans une ambiance chaleureuse.

Les commentaires recueillis sont largement positifs, mais je suis quand même étonné d'entendre certaines personnes qui auraient pu être présentes le 19 janvier me dire « je ne le savais pas ! »..., alors que les instructions claires et précises se trouvaient dans leur MacaZ !

Avec certaines « bonnes volontés », il est possible que l'une ou l'autre activité prenne place pour marquer ce 30ème anniversaire, votre comité y travaille.

Victor Mailloux - Chargé des relations Extérieures

#### **2-Appel à candidatures pour l'organisation des fêtes.**

Voici quatre ans déjà, nous avons pris sur nous d'organiser les diverses festivités de notre section. Le moment est donc venu de remettre notre démission à l'occasion de la prochaine assemblée générale de septembre prochain.

Vu l'avancée en âge et les autres activités dont elle s'occupe aussi, Jeanine ne souhaite pas prolonger, et de son côté Simone ne désire pas poursuivre.

Personne n'est irremplaçable et nous espérons que un(e) ou des candidat(e)s se proposeront pour la succession à cette activité chaleureuse pour la vie de notre groupement.

Il est bien évident que nous sommes totalement disposées à collaborer à la succession, et à fournir tous les renseignements souhaités pour la suite. Et même à participer au début de la transition.

D'ici l'échéance de septembre, nous assurerons notre engagement.

Nous avons été heureuses de voir tous ces sourires de satisfaction et toutes ces marques de sympathie au fil des ans, même s'il n'est jamais possible de parvenir à satisfaire tout le monde.

Si vous êtes intéressé(e)s, merci de nous contacter (Simone Rasquart - tél 010 22 52 71 ou Jeannine Grandjean - tél 010 22 35 32)

Avec toute notre amitié.

Simone Rasquart et Jeanine Grandjean

## **b) Activités sportives**

### **1-Net Volley (Help!!)**

Après une année 2015-16 très faste avec 16 inscrits, ce nombre est retombé en 2016-17 à une dizaine d'inscrits, suite surtout à quelques problèmes médicaux (mais pas directement liés à la pratique du net-volley!).

Une dizaine, c'est un peu limite pour le net-volley. Alors, si le cœur vous en dit et que vous voulez (re-)faire du sport, venez renforcer l'équipe « Balle o doigt » et rejoignez-nous le mercredi à 10h30 au centre sportif de Limal.

Informations au 010 / 22 62 21 auprès de André Verhasselt.

### **2-Les Pilates**



Les cours de Pilates rencontrent un réel succès.

Le « Pilates » est une gymnastique douce de renforcement musculaire qui assouplit et tonifie tous les muscles profonds du corps, en particulier ceux du dos (muscles spinaux) et ceux du ventre (abdominaux).

Les participants déclarent avoir acquis de nouveaux réflexes au quotidien qui leur donnent d'une part, un meilleur maintien grâce au travail postural (réalignement de la colonne vertébrale) et d'autre part, un meilleur équilibre général grâce au renforcement musculaire en profondeur.

Le nombre maximum a été fixé à **15 personnes** par cours afin de permettre à la professeure de corriger chaque participant et, si nécessaire, d'adapter l'exercice en fonction de la morphologie ou de la santé de chacun(e).

Depuis le mois de novembre 2016, le travail est encore renforcé par l'utilisation d'accessoires tels qu'un ballon, des poids légers et un anneau.

Vous souhaitez diminuer vos douleurs dorsales, tonifier votre silhouette et retrouver (ou garder) une santé physique et morale ? Alors la méthode Pilates est faite pour vous ! N'hésitez pas, venez nous rejoindre, il reste quelques places disponibles :

- à Limal les mardis à 15 h et 16 h avec moi - [jacqueline.pinchart@gmail.com](mailto:jacqueline.pinchart@gmail.com)
- à Grez les vendredis à 9h30 avec Tinou WIARD - [tinouwiard25@gmail.com](mailto:tinouwiard25@gmail.com)
- à Grez à 10h30 avec Christiane Dubois - [nanoudubois48@gmail.com](mailto:nanoudubois48@gmail.com)

Jacqueline Pinchart



### 3-Le programme

Développée au Canada, **Viactive s'adresse aux Aînés du mouvement des ... Aînés.**

La gymnastique habituelle n'est plus pour vous ?  
Mais vous avez **envie de vous (re)mettre ou de rester en mouvement ?**

Ou de retrouver un peu de souplesse dans les gestes quotidiens tout simplement ?

Alors, **Viactive est faite pour vous.**

Venez vous faire plaisir (car on rit beaucoup !)

**Venez essayer**, vous serez convaincu-e-s ! ...

Venez bouger avec nous ... sur chaise et en musique...

**BOUGER EST UNE QUESTION DE SANTÉ !**

**Les objectifs et bienfaits de Viactive sont axés sur la santé :**

- **Démystifie** la pratique de l'activité physique
- **Combat** le phénomène de vieillissement
- Amène les Aînés à **maintenir** et/ou à améliorer leur **autonomie** fonctionnelle et sociale
- Favorise les rencontres enrichissantes
- Incite les Aînés à **passer à l'action** afin qu'ils acquièrent l'habitude d'une pratique saine de l'activité physique.
- Les amène à **prendre en mains leur santé** par cette **pratique régulière.**
- Augmente la force musculaire et donc **favorise l'équilibre**, la coordination, les réflexes, la souplesse ...
- Améliore **circulation sanguine et ventilation pulmonaire**
- ... Et agit encore dans bien d'autres domaines.

Bien sûr, à elle seule, Viactive ne contribue pas à tout ça, mais peut constituer un élément **déclencheur** susceptible de contribuer à tous ces effets.

**Qui l'anime ?**

Des aînés volontaires, formés par la Commission

Technique d'Énéo-Sport, qui en assure aussi le suivi. Nous suivons des formations plusieurs fois par an.

**Comment ?**

Tout se passe **debout, sur une chaise, et en musique adaptée** au rythme des exercices. Tenue sportive.

Musiques entraînantes, musiques du Monde, chanson française ...

Des foulards et autres **accessoires** sont utilisés.

**Chacun-e bouge selon ses possibilités**, dans la bonne humeur et sous l'œil bienveillant des animatrices.

**Quand ?**

Le jeudi de 10.30 à 11.30 heures – Venez l'essayer

**Où ?**

Au Hall Omnisport de Grez, salle polyvalente

**Responsable :** Marie-Eve De Keyzer

Tél. 010 454 332 – Gsm 0473 / 26 28 37-  
[me.dekeyzer@gmail.com](mailto:me.dekeyzer@gmail.com)

### 4-Pétanque

Pour que tous les « fadas » de cette discipline puissent pratiquer leur sport favori, j'ai accepté de prendre la succession de Freddy.

J'ai bien précisé ma vision de cette « responsabilité », tout en rappelant qu'un club ne fonctionne bien que si tous ses adhérents s'y investissent un minimum. Je sais que je peux compter sur quelques-uns d'entre vous pour assurer les troisièmes et quatrièmes parties : Michel, Jean-Pol, Micheline (et sans doute d'autres). Merci à eux ! Mais, si un jour je ne puis être présent pour l'un ou l'autre motif, je n'ai encore personne qui est prêt à me remplacer en cas d'urgence, et à qui je puisse confier les supports papier (les 'grilles', mais ce n'est pas la prison!)

A vous qui me lisez, je vous lance un **appel** afin **d'assurer la continuité en cas de besoin.**

Pour le moment, j'essaie de veiller à l'équilibre dans chaque équipe, tout en tenant compte (si possible) des affinités de chacun.

Il existe une autre manière de procéder : relever les présences, et confier la formation des



équipes... à l'ordinateur, solution impersonnelle qui ne permet pas de « faire plaisir », mais qui facilite la tâche.

Merci d'avance à celle ou celui qui voudra bien faire suite à cette demande.

Victor Maillieux - [victor.maillieux@skynet.be](mailto:victor.maillieux@skynet.be) – 0477 19 30 02

## **5-Visite des randonneurs au centre de compostage de Wavre.**

C'était le lundi 31 octobre 2016. <sup>1</sup>



Le soleil et le ciel bleu étaient au rendez-vous, et nous étions 56 pour une intéressante visite du centre de compostage de l'Intercommunale du Brabant wallon à Basse-Wavre.

Les camions et camionnettes arrivent chargés de déchets de jardin provenant des parcs à conteneurs (75%), des entreprises de jardinage et des espaces verts communaux. Lorsque le centre de Wavre est saturé, les camions sont dirigés vers Virginal (Ittre).

Déroulement des diverses étapes: réception (pesées des camions à l'arrivée et à la sortie), stockage, broyage, compostage (intervention de l'air, de l'eau et de la température), tamisage et maturation.

Il faut 6 mois pour obtenir du compost destiné aux agriculteurs (93%), aux entreprises de jardinage, aux communes, etc.

---

<sup>1</sup> Mille excuses aux participants et à Christian qui m'avait envoyé cet article pour le numéro précédent de MacaZ, mais je l'ai découvert trop tard ! Jean-Marie Beguin

Vous pouvez venir y chercher du bon compost pour votre jardin, du lundi au vendredi de 8h30 à 16h15, mais il faut venir avec une remorque. Le compost sera versé directement dans votre remorque par le centre, pas question de remplir vous-même vos petits sacs.

Les coordonnées du centre : Chaussée du Longchamp 2 - 1300 Wavre.

Pour plus d'informations : 0473/78 13 68 [valmat@ibw.be](mailto:valmat@ibw.be) - [www.ibw.be](http://www.ibw.be)

Christian Dekeuleneer

## **6-Tournoi Seniors du 18 novembre à Mont-sur-Marchienne**

Grâce à Dominique, nous avons répondu à l'invitation du nouveau club Énéo de tennis de table de Mont-sur-Marchienne qui lançait son premier tournoi de ping-pong des aînés. Il avait l'avantage de comporter de nombreux débutants, mais aussi quelques chevronnés. La convivialité était vraiment de mise et ce fût donc réussi, Bravo à eux pour avoir créé ce nouveau tournoi : nous les avons assurés de notre présence l'année prochaine.

Wavre/Grez-Doiceau s'est très bien comporté :

- bravo à Dominique Depireux qui, pour sa première participation à un tournoi, s'est classée à une honorable 13<sup>ième</sup> place ; Martine Berger s'est bien battue et a décroché la 10<sup>ième</sup> place, première des Dames ;
- Daniel Meyer s'est classé méritoirement 5<sup>ième</sup> et
- Léon Lenglois a remporté la finale.

Je forme le vœu que, vu la spécificité de ce tournoi, nous soyons plus nombreux de Wavre/Grez-Doiceau à y participer en 2017, « Osez oser » : on passe une bonne journée et ça fait un bien fou.

Léon Lenglois, animateur tennis de table TDT3 à Grez-Doiceau.

## **7-YOGA**

Suite à une demande de membres en attente d'une part, et à l'impossibilité d'organiser une 5<sup>ième</sup> cours de Yoga au CS de Grez sous la direction de

Marcel Plomdeur d'autre part, nous vous proposons un 5<sup>ème</sup> cours de Yoga au **CS de Limal** le **mardi de 13h à 14h** sous la direction de Muriel WIBERT (proposée par Marcel d'ailleurs).  
Coût de **25 €** pour le solde de saison (fin juin) – code **YOL5**

Ce cours pourrait débiter très rapidement, **MAIS IL FAUT VOUS FAIRE CONNAÎTRE ET CONTACTER AU PLUS VITE BAUDOUIN ECTORS AU 0476 48 47 37 ou [éneo-sports-wavre1@hotmail.be](mailto:éneo-sports-wavre1@hotmail.be)**

## **8-Arts Martiaux pour seniors (self défense)**

### ***Nouveau et unique chez ÉNEO Sports***

*Séniors: gardez la forme et la souplesse du corps et de l'esprit*

Ne vous effrayez pas sur les mots « Arts Martiaux » ? ici ...il ne s'agit pas de sport avec chutes, coups et combats. Tout au contraire c'est basé sur la « souplesse » de notre corps et le travail de notre cerveau.

Peut-être dans votre jeunesse avez-vous pratiqué des arts martiaux, ou le plus souvent comme moi, n'êtes-vous jamais entré dans une salle, ou n'avez-vous jamais osé y entrer. Je vous invite à y réfléchir...et pas d'idées préconçues comme « Ce n'est pas....Plus pour moi....je suis trop vi....trop rouillé ???!

La plupart d'entre nous sont très capables de pratiquer. Une mise en condition se prépare par des exercices d'échauffements, c'est primordial, et au fur et à mesure de la « pratique » des remarques comme :

« Je pensais que j'étais rouillé »

« Je ne pensais pas que je pouvais encore faire cela » .....

Pour ma part, j'ai commencé à 61 ans, dans un club de 16 à 40 ans.... J'en ai 69 et je suis en «forme ».



### **De quoi s'agit-il ???**

- L'art martial est la base du Soo Bahk Do, d'origine sud-coréenne, (karaté coréen)

- pas de chutes, pas de coups...mais du fair-play et du respect

- on apprend à se défendre....et à contre attaquer, mais le but reste

« Maitrise et confiance en soi »

**Le professeur** : n° 1 en Belgique ....et n° 1 en Europe

Grandes qualités d'enseignement et surtout de « PATIENCE » Ceinture noire 6e dan

**Lieu** : Wavre – centre sportif 1er étage

**Quand** : le samedi matin (pour commencer). Ce jour permettrait aussi aux +50 ans qui travaillent encore d'intégrer notre club ÉnéoSport.

**Coordinateur** : Jean Claude Junion - [jcej@skynet.be](mailto:jcej@skynet.be) - 0495 / 245 152

Le mot de la fin « Restons Jeunes dans notre esprit .....et dans notre corps ».

Ceci est plus qu'un projet: le cours a pu commencer dès le samedi 11 février, puisque suffisamment de candidats se sont inscrits lors de la séance d'essai qui s'est tenue le samedi 4 février, et qui a convaincu la douzaine de participants.

Le minerval sera de **40 €** pour la période de février à fin juin – code **SELF**.

Jean Claude Junion – Baudouin Ectors

## 9-Rappels aux sportifs

1. Dans toutes vos activités, si un incident survient, ou pire un accident, n'hésitez pas à remplir avec votre animateur une déclaration d'accident. Servira-t-elle ? Espérons que non, seul l'avenir le dira, mais au moins vous serez enregistré pour une couverture par notre assurance.
2. De même, lorsque vous entrez dans une salle de sports, piscine ou autre lieu d'activités, **attendez que votre animateur ou professeur soit présent avant d'entamer toute activité. Sinon vous n'êtes pas couvert par l'assurance !!**

Baudouin Ectors – Vice-président des Sports

### **c) Activités culturelles**

#### **1-A chacun son tour !!!**

APPEL A CANDIDATURE POUR REMPLIR LE  
MANDAT DE  
**VICE-PRESIDENCE DES ACTIVITES  
CULTURELLES**

Après sept années au poste de secrétaire de notre mouvement, une interruption de 3 ans au Comité de gestion suivie d'un mandat de vice-présidente de quatre ans, je ne désire plus m'engager pour quatre nouvelles années. Je terminerai donc mon mandat de Vice-présidente des Activités Culturelles à l'assemblée générale de septembre 2017.

Je suis par contre tout à fait prête à aider, conseiller si nécessaire celui ou celle qui prendra la relève de cette belle expérience.

Si vous souhaitez quelques informations, explications, détails, prenez contact avec moi à l'adresse mail : [anjpbar@gmail.com](mailto:anjpbar@gmail.com)

Anne Barniche

## 2-Promenades découvertes nature

### **Programme de Noël De Keyzer**

La Vallée de la Dyle est parcourue pas de nombreux ruisseaux et rus passant par des endroits encore préservés, souvent bucoliques et très intéressants pour la biodiversité. Cette année encore, Noël nous propose d'aller découvrir ensemble des endroits peu connus de notre environnement habituel.

Je vous invite à noter les dates de nos prochaines sorties :

- lundi 24 et mardi 25 avril
- lundi 12 et mardi 13 juin
- lundi 21 et mardi 22 août
- lundi 09 et mardi 10 octobre

### **Programme de Paul et Isabelle Jacquet**

Les endroits de leurs promenades découvertes nature ne sont pas encore définis.

Veillez déjà noter les dates dans vos agendas :

- mardi 28 et vendredi 31 mars;
- mardi 2 et vendredi 5 mai;
- mardi 20 et vendredi 23 juin : balade d'une journée en Campine (domaine du Centre d'Étude de l'Énergie Nucléaire à Mol);
- mardi 29 août et vendredi 1 septembre;
- mardi 24 et vendredi 27 octobre.

Comme les places sont limitées, si vous désirez participer à cette belle aventure, ne tardez pas à renouveler votre inscription en payant le minerval renseigné dans le MacaZ n° 47, page 9.

Pour les nouvelles inscriptions, veuillez questionner **par mail** : Paul Jacquet pour son programme, ou Anne Barniche pour le programme de Noël De Keyzer, afin de vous assurer de la vacance de places.

Adresses mail :

JACQUET Paul et Isabelle de Blommaert de Soye  
<[pisa.jadeblo@gmail.com](mailto:pisa.jadeblo@gmail.com)>

Anne Barniche - [anjpbar@gmail.com](mailto:anjpbar@gmail.com)

**Rappel** : départ du parking Décathlon à 13H15 précises.

Je me réjouis déjà de vous y rencontrer.

Anne Barniche

### **3-Table de conversation anglaise du mardi 13 h 30 – 15 h 00 à Limal.**

Deux places se sont libérées. Si vous désirez entretenir vos connaissances en anglais, envoyez-moi un mail

Anne Barniche - anjpbar@gmail.com

### **4-Informatique – Nouveau cours**

La collaboration avec Madame N. Demortier, Présidente du CPAS de Wavre, nous a permis d'inaugurer un 2<sup>ème</sup> cours d'Informatique, réservé en priorité aux membres d'Énéo, à l'Espace Public Numérique - EPN - de Wavre, le **LUNDI DE 13H à 15H.**

Le 1<sup>er</sup> module « Initiation à l'Informatique » de 4 lundis de 2h, a débuté au début du mois de février.

Le 2<sup>ème</sup> module « Internet – accès et utilisation » **POUR LEQUEL IL RESTE 2 PLACES LIBRES** débutera dans le courant du mois de mars.

D'autres modules suivront en fonction de la demande des participants.

Intéressé : téléphoner à Courtois Roger 010 / 22 54 81 de préférence après 18h.

### **5-Atelier informatique**

Dates à retenir : le 25 avril ; le 23 mai ; le 6 juin

Voir aussi les informations plus détaillées dans les MacaZ n° 47 et n° 48.

Roger Courtois

### **d) Activités artistiques**

#### **1- Voeux**

Nous voici en 2017 !

Tout d'abord, je vous présente mes meilleurs vœux pour une nouvelle année faite de bonheur, de joie, de sérénité, de plaisir dans toutes vos activités et surtout une bonne santé. Une bonne santé aide à réaliser ses projets.

J'espère que vous avez tous bien profité de vos vacances et que vous vous êtes retrouvés avec joie dans les différents ateliers. Que ces quelques jours vous auront permis de goûter peut-être à d'autres activités, de vous reposer (c'est aussi

nécessaire), de faire de nouvelles rencontres ...

Le dîner du 6 décembre organisé pour mettre à l'honneur tout particulièrement les plus anciens membres d'Énéo ainsi que les animateurs et animatrices, a rassemblé de nombreux participants de toutes les activités.

J'ai pu constater que c'est avec un immense plaisir qu'ils se sont retrouvés et d'après les nombreux échos, tout était PARFAIT.

Je profite de cet article pour vous rappeler de prévenir dans la mesure du possible (par un SMS, un coup de fil, un petit courriel), l'animateur (trice) en cas d'absence. Ce serait tellement plus correct vis-à-vis d'eux (d'elles).

Que dire de plus ? Il est encore tôt mais nous devons déjà penser à l'exposition à l'Ermitage et à l'affiche. Cette année, c'est l'atelier « Aquarelle » du vendredi qui sera en charge de cette tâche. L'exposition se déroulera du vendredi 2 juin au dimanche 11 juin. Nous terminerons tous les ateliers le 15 juin. Ce qui veut dire qu'à partir de cette date, vous pourrez réserver vos vacances ....

Annick Anthoon – Vice-présidente des Activités Artistiques

### **2-Atelier Photo**

J'ai le plaisir de vous annoncer qu'un second atelier « Photo » a débuté le jeudi 9 février, et se déroulera les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis du mois de 14h à 16 h, au Centre Sportif de Grez.

Cet atelier sera dirigé par Philippe Gysens. Pour débiter, celui-ci animera son atelier selon les différentes demandes des participants, et il évoluera au fil du temps.

Les personnes intéressées peuvent le contacter au 010 / 22 26 78.

### **3-Ateliers à l'Herbatte**

Les artistes qui fréquentent les activités artistiques dans le local de l'Herbatte ont probablement remarqué qu'il y avait désormais deux cadenas à combinaison sur les armoires.

J'ai pris la décision de les faire installer suite aux vols répétés depuis quelques temps (plaque en plexi, tableau, clé de l'armoire, porte forcée ...).

J'espère qu'avec ce système, je ne devrai plus constater de disparitions d'objets.

Annick Anthoon – Vice-présidente des Activités Artistiques

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

Comme signalé dans le précédent MacaZ, le **transfert de la gestion** et du suivi de notre site internet a eu lieu, de Roland Malchaire vers **Bernard Dekimpe**.

Depuis, plusieurs modifications ont déjà été apportées par Bernard en réponse aux demandes formulées.

Tout se passe au mieux dans une parfaite collaboration, et il est essentiel de le signaler. La succession est donc assurée de manière idéale.

Un tout grand merci à Roland pour avoir créé ce site et en avoir assuré la gestion depuis lors.

Il est tout aussi agréable de noter l'intérêt de plus en plus marqué pour le site, notre site. C'est un signe des temps et de l'arrivée de "jeunes retraités" déjà nettement plus portés par l'informatique.

Et voici une information pratique :

- vous voulez faire actualiser une information sur le site, en corriger une autre, en ajouter de nouvelles, vous avez une suggestion à formuler ... Vous contactez Bernard Dekimpe au 010 / 22 34 11 ou à l'adresse mail [dekimpe.bernard@outlook.be](mailto:dekimpe.bernard@outlook.be)
- vous avez fait un reportage photos sur une activité, et vous souhaitez le voir accessible sur le site. Roland s'en chargera (tél. 010 /22 35 32 ; e-mail : [roland.malchaire@yahoo.fr](mailto:roland.malchaire@yahoo.fr))

Bernard Dekimpe

## 5. NOUVELLES DE NOS MEMBRES

Nous regrettons de devoir vous informer du décès de Monsieur **Joseph MARQUET** le 10 décembre 2016. Joseph était l'époux de Nicole Vanthournout qui participe à l'aquagym.

Nous avons également appris le décès de Brigitte, **filie d'André Cauchy** qui participe à l'atelier d'aquarelle animé par Annick. Elle s'est éteinte, le 20 janvier 2017, après une pénible maladie.

Le comité et tous les membres qui les connaissent, présentent à Nicole et à André leurs plus sincères condoléances.

## 6. BÉNÉVOLAT DE NOS MEMBRES HORS ÉNÉO

### 1-Yambi et l'accueil des réfugiés à Wavre

Dans le n° 13 d'Énéo Info Brabant Wallon d'octobre 2015, Willy Thys, son président, consacrait son éditorial à « l'afflux des réfugiés qui

fuients les horreurs de la guerre », et il concluait en estimant que « en tant que mouvement social d'aînés, fort de ses 40.000 membres en Wallonie et à Bruxelles, Énéo peut compter sur un réseau de volontaires susceptibles de mettre leurs compétences au service de ce défi (un accueil digne et des mécanismes d'intégration). Pensons

plus particulièrement à l'apprentissage de la langue, à l'accompagnement scolaire des enfants ou à d'autres initiatives favorisant l'intégration ».

C'est à cette même époque que je me suis senti interpellé par cet afflux relatif de réfugiés en Europe, et j'ai voulu faire quelque chose, de limité vu mes nombreuses autres occupations, mais quelque chose quand même, pour participer à l'accueil et à l'intégration de personnes étrangères, pour participer à une autre image de la Belgique que la peur, voire le rejet, des personnes qui cherchent asile dans notre pays.

Par un concours de circonstances, je me suis retrouvé donnant cours de français à des personnes étrangères tous les mercredis matin de 10 h à midi, dans la galerie des Carmes, dans les locaux occupés par l'association Yambi.

Les débuts n'étaient pas encourageants : les participants ne venaient plus après deux ou trois mercredis, d'autres arrivaient puis partaient. Il faut dire que, pour beaucoup de réfugiés arrivés depuis peu en Belgique, la vie est aussi très instable ! J'ai tenu bon malgré tout, et finalement un groupe de trois hommes s'est constitué et est assez stable. C'est pour eux l'occasion d'améliorer leur français, parfois vraiment rudimentaire, et leur prononciation parfois difficile à comprendre, mais c'est aussi l'occasion pour eux de s'informer auprès d'un autochtone – moi en l'occurrence - sur de nombreux aspects de la vie en Belgique, et cela se fait dans une ambiance très conviviale.

Je vous parle de cela parce que peut-être vous aussi, vous vous sentez interpellé par l'accueil de réfugiés dans notre pays, peut-être que vous aussi vous voulez faire quelque chose de limité, mais quelque chose quand même, pour participer à cet accueil, pour favoriser l'intégration de ceux que notre pays accepte d'accueillir. Aussi voici quelques propositions très limitées.

Yambi organise régulièrement des excursions pour

les réfugiés qui logent dans le centre de Jodoigne, de Rixensart ou d'ailleurs. Pour visiter le parlement belge, ou un musée, ou Dinant, ...

Ces excursions ont notamment pour objectif de donner l'occasion à ces réfugiés de rencontrer des belges, de leur parler, de passer un bon moment avec eux. Mais jusqu'à présent, Yambi a beaucoup de difficulté à trouver ces accompagnants belges. Si vous êtes prêt à y consacrer une demi-journée de temps en temps, signalez le moi !

Deuxième proposition : je cherche des personnes qui pourraient m'aider ou me compléter pour les cours de français.

Troisième proposition : Yambi organise une école de devoir, mais elle manque d'adultes pour l'encadrer.

Si vous voulez en savoir plus, faire une autre proposition, me poser des questions, ou réagir à cet article, n'hésitez pas à me contacter :

Jean-Marie Beguin – [jmblln@yahoo.fr](mailto:jmblln@yahoo.fr) – 0485 / 13 20 48

7 rue du Cheval Bayard 1348 Louvain-la-neuve

## **2-Ça bouge à la Croix-Rouge de Wavre**

Notre maison recherche :

- Deux personnes pour assurer la permanence au local, une le mardi et l'autre le jeudi de 9h00 à 11h; adresse: rue de Bruxelles 20 (bâtiment CPAS) à Wavre ;
- Une personne pour la bibliothèque roulante en la maison de repos « Le Point du Jour » située à Bierges (1 mardi après-midi par quinzaine);
- Une personne pour aider au stockage des vivres (en équipe) ainsi qu'au montage des lits paramédicaux à domicile (à la demande).
- Contacter Roland Bégein au 490/57 45 24 ou au 0473/38 76 16 (soir)

## 7. DIVERS

### Nouvelle adresse e-mail du trésorier :

Albert DESSY <albertdessy@dommel.be>

### Les services de proximité proposés par le CPAS de Wavre

Besoin d'aide, besoin d'un coup de main...!  
Le CPAS de Wavre peut peut-être vous aider à résoudre votre problème.  
Consulter le document ci-contre :



Roger Courtois avec la participation de :

- Madame N. Demortier Présidente du CPAS de Wavre
- Madame J. Lecomte Responsable service Communication

## 8. POUR EN RIRE ET EN SOURIRE

Alors que sa mère lui a servi pour la première fois de l'emmental, Lucas dit, d'un air dégoûté :

- Je n'aime pas tous ces trous dans le fromage !
- Dans ce cas, répond sa maman, mange juste le fromage et laisse les trous sur le bord de ton assiette.

~~~~~

Accablée parce que, depuis son retour de la clinique, son bébé n'arrête pas de pleurer, une jeune maman appelle sa mère sur le coup de 2 heures du matin.

- Je voulais te demander, lui dit-elle, à quel âge environ, ces affreux moutards laissent leurs parents dormir la nuit ?
- Si j'en juge par ton cas, répond la mère, certainement pas avant 26 ans !

~~~~~

Dans la salle d'opération, le chirurgien, masqué, entre pendant qu'on prépare l'anesthésie. Le patient le regarde et dit en ricanant :

- Écoutez, docteur, vous ne connaissez pas ma femme, mais si ça rate, elle saura bien vous retrouver quand même !

~~~~~

Un Français et un Américain parlent de la signification de leur drapeau respectif.

- Chez nous en France, le bleu-blanc-rouge, c'est comme les impôts. Quand on en parle, on voit rouge. Quand on reçoit l'avis d'imposition, on devient tout blanc. Et quand on a tout payé, on se dit qu'on s'est fait avoir comme un bleu !
- Chez nous, aux Etats-Unis, c'est pareil, sauf qu'en plus, on voit des étoiles !

~~~~~

## DATES À RETENIR

Jeu <span style="font-size: 0.8em;">di</span> 23 mars	Dîner des Sportifs et Culturels
Lun <span style="font-size: 0.8em;">di</span> 27 mars	Visite de l'armée Terracotta
Ven <span style="font-size: 0.8em;">dredi</span> 28 avril	Excursion à Nivelles
Ven <span style="font-size: 0.8em;">dredi</span> 2 juin	Début de l'exposition des artistes
Dimanche 11 juin	Fin de l'exposition des artistes
Ven <span style="font-size: 0.8em;">dredi</span> 22 septembre	Balade dans les Fagnes
Mardi 26 septembre	NOTRE ASSEMBLEE GENERALE
Mardi 5 décembre	Journée et dîner des Volontaires

### **Prochain Maca Z : n° 50 Juin - Août 2017**

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](http://www.eneowg.be) . On y retrouve :

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