

# énéo INFO

 **bpost**  
PB-PP | B-00802  
Belgie(n)-Belgique  
CHARLEROI X  
P401030

MAGAZINE TRIMESTRIEL | AVRIL 2020 | WWW.ENERO.BE

SECRÉTARIAT  
FÉDÉRAL

DOSSIER  
FÉDÉRAL | Témoignages

# L'ACTU FÉDÉRALE

MAGAZINE TRIMESTRIEL // AVRIL 2020 // [WWW.ENERO.BE](http://WWW.ENERO.BE)

## ÉDITOS



Un des aspects angoissants de la crise du coronavirus est l'annonce de plusieurs médecins spécialistes qui invoquent la médecine de guerre et le tri des malades. En cas d'encombrement des structures hospitalières, ils seraient contraints de se livrer à une sélection parmi les malades et de refuser à certains l'accès aux respirateurs indispensables pour une thérapie adéquate. C'est la situation que connaissent les hôpitaux italiens débordés et en manque d'appareils adéquats. Les critères de sélection seraient d'une part l'âge des patients et d'autre part, la gravité de leur état et leurs chances de survie. On a vu que cela s'est traduit, en

Italie par une hécatombe des plus de 75 ans.

Pour les personnes âgées, cette logique de tri est lourde de conséquences. Elle signifie éthiquement que, dans des circonstances exceptionnelles, la vie des seniors a moins de valeur que celle de personnes plus jeunes. Même si cette proposition est logique et sans doute inéluctable elle heurte nos sensibilités et est douloureusement ressentie.

Depuis plusieurs années, cette logique de sélection des malades en fonction de leur âge est pratiquée dans tous les pays en tenant compte d'impératifs économiques face aux impératifs de santé. Les progrès de la science ont considérablement élargi les possibilités de la médecine curative. Des opérations délicates, jadis impossibles sur des sujets âgés ou même très âgés sont aujourd'hui techniquement possibles, mais interrogent quant à leur coût. Faut-il pratiquer ces interventions qui pèsent lourdement sur les comptes de la sécurité sociale ? Certains pays ont confié l'analyse de ces situations à des comités d'éthique ou même à des sondages d'opinion. Ainsi,

les Pays-Bas ont constitué une commission d'éthique rassemblant des représentants des religions et des courants philosophiques. Cette commission a tranché entre ce qui était souhaitable et économiquement supportable en matière de soins de santé aux plus âgés. D'autres pays, comme l'État de l'Oregon aux États-Unis a consulté la population et introduit une notion morale dans les choix proposés. Le comportement antérieur des malades, leur respect ou non de règles d'hygiène ou de santé peut-il influencer le choix de telle ou telle opération coûteuse ? En Grande-Bretagne, le système de santé repose partiellement sur un rationnement des actes médicaux. Ainsi pour respecter son quota d'opérations d'ablation d'un poumon, un hôpital est confronté à un choix délicat : une seule opération, mais deux candidats atteints d'un cancer du poumon, l'un fumeur et l'autre pas. Le choix fut opéré en faveur du non-fumeur et l'autre malade décéda peu après. Le choix éthique avait été opéré pour des raisons morales.

Des situations de ce type vont se multiplier, partout, dans les années à venir. La crise actuelle



➤ révèle, avec brutalité, ce dilemme permanent qui se pose aux acteurs de santé.

Il faut en tirer plusieurs conséquences. D'abord une gestion prévisionnelle de la santé doit intégrer davantage les risques exceptionnels auxquels nos sociétés sont exposées. Tout doit être mis en œuvre pour retarder au maximum des choix aussi douloureux. La réaction de nos pays et les strictes mesures de confinement et de restriction de la liberté d'aller et venir doit ainsi être soutenues, quel qu'en soit le coût.

Ensuite, la santé de tous y compris des plus âgés doit rester une vraie priorité et l'emporter sur une vision économique étroite.

Tout cela nécessite une politique centrée sur la protection de tous même si pareille politique engendre des dépenses publiques importantes. Cela exige une politique fiscale plus juste et une vraie diminution des inégalités. Cela impose une juste contribution aux recettes publiques qui impose à chacun un effort proportionnel à ses revenus. On peut espérer qu'une meilleure prise en compte de cet impératif sera une des premières conséquences de la crise actuelle.

Un peu partout, on souligne qu'il y aura une nécessaire différence entre l'avant et l'après-coronavirus. Espérons que cela se traduira d'abord par cette diminution des inégalités.

Seule cette plus grande égalité pourra convaincre les seniors de se rallier à un contrat social équitable.

*J.J. Viseur, Président Énéo*



L'époque que nous vivons dégage une atmosphère étrange : mélange de craintes et d'attendrissement. Nous sommes scotchés aux sources d'information que sont les journaux parlés et télévisés. Et les médias papier. Ces derniers nous permettent de revenir aisément à une des sources qui alimentent nos réflexions personnelles et leur cheminement. Les raisons de craindre s'y étalent et nos conversations et échanges ne sont pas de reste. Pas moyen de se dérober. Elles nous concernent tous dans les détails les plus inattendus de la vie quotidienne. Le fait que nous puissions nous sentir ainsi fortement concernés est leur côté positif. Les motifs de s'attendrir quant à eux ressortissent d'habitude de sphères plus intimes. Il nous est cependant offert aujourd'hui d'en partager quelques-uns.

Émotion de découvrir la dignité de la posture de notre Première ministre. Émotion devant le dévouement de certaines professions, de certains métiers. Émotion devant la prévenance de tout un chacun. Pour soi, pour autrui. Émotions encore ...

Saluer l'inconnu dans la rue au gré de l'activité physique que chacun s'octroie. Faire attention à soi, s'appliquer

cette bienveillance à laquelle le temps pressé nous empêche parfois de nous consacrer. Aller vers le simple de notre singularité. Aimer le complexe du monde. S'émouvoir du vivant qui triomphe en ce printemps. Apprécier le temps retrouvé qui nous fait goûter à sa durée. Ce seront là quelques bonnes nouvelles de notre époque troublée.

Ainsi dans le journal Le Soir du jeudi 19 mars, la mise en exergue, d'une phrase d'une Carte blanche du Professeur Benoit Frydman (Centre Perelman de philosophie du droit - ULB) fait un bien fou : « Le temps du « nous » est de retour, et c'est une bonne nouvelle ». Ah que cette phrase rejoint nos aspirations ! Créer et entretenir du « nous », n'est-ce pas une des missions de notre mouvement, une des missions de notre association sportive ? Si la société de demain (qui s'enfante aujourd'hui dans l'épreuve) ouvrirait larges ses portes à un tel défi ....!

Alors, à la question d'Alain Touraine « Pourrons-nous vivre ensemble, égaux et différents », la réponse s'ébauchera claire et limpide : par la prise en compte des thématiques du vivre ensemble dans une perspective collective pour une société juste. Dignité pour tous, respect du vivant et de la planète.

*Andrée Dohmen,  
Présidente énéoSport*

Pendant cette période particulière que nous vivons tous, nous avons décidé de diffuser des messages d'ânés adressés à d'autres ânés dans ce dossier fédéral de l'énéo info. En parcourant ces quelques pages, vous trouverez des partages de projets, des réflexions positives, des bons conseils pour vivre son confinement plus sereinement, des messages de soutien...

Énéo a également créé une page Facebook qui se nomme : « ÉnéSolidaire » où vous pourrez retrouver des témoignages, mais aussi des projets lancés par les autres régionales d'énéo ou encore des initiatives de certaines ASBL partenaires. Pour ceux et celles qui sont familiers à Facebook, n'hésitez pas à vous rendre sur cette page pour vous informer et pour participer aux échanges, nous essayons également de trouver des solutions et initiatives constructives pour lutter tous ensemble contre l'isolement des ânés, particulièrement pour le moment.

Prenez soin de vous et bonne lecture,

*L'équipe Énéo*

## LE DOSSIER

### TÉMOIGNAGES

Bonjour à tous,  
Je suis confinée depuis une semaine. Je ne suis pas sortie et j'en profite pour ranger, lire, dessiner, peindre, nettoyer, jardiner s'il fait beau regarder la télé, bref profiter de ce temps libre..

Ma fille veille à mon approvisionnement. Merci à elle. Mon fils est pompier ambulancier et donc en première ligne. Merci à lui. Mon conseil : restez chez vous le plus possible et occupez-vous. C'est la seule façon de gagner cette bataille.

Bisous virtuels à tous

*Françoise Petit*

Bonjour,  
Je viens de créer un groupe fermé pour notre cercle afin de rester en contact et de maintenir le moral des troupes ! Les messages, en ce moment, font un bien fou pour ne pas se sentir isolés. Prenez soin de vous et ne sortez qu'en cas de nécessité.

*Patricia Aquagym les Dauphins  
Binche. Régionale Thudinie*

J'ai aimé les applaudissements, vus à la TV, des Bruxellois envers ceux qui travaillent dans le domaine sanitaire. Et nous, ici à la maison de repos, confinés comme il se doit, mais pas entre nous, comme la semaine passée, ils m'ont demandé de donner un cours de yoga, tous ceux de la semaine dernière étaient là plus des nouveaux. Et après le cours ce fut l'occasion de petits échanges bien sympas et constructifs. Il faut dire qu'il y a des

médecins et infirmières dans ce groupe, ainsi ils n'ont pas uniquement mon son de cloche. L'habitude d'un cours de yoga du jeudi pourra se continuer même après les fameux Vi-rus, vir russes.- vier russes (attention cela pourrait donner des ennuis diplomatiques est-ouest!) À propos, ce matin on annonçait qu'une maison de repos de Watermael-Boitsfort avait des cas de CRNV en leur sein, je vous préviens de suite que c'est ailleurs dans la commune, pas chez nous. Portez-vous bien, vous et les vôtres. Et suit, j'espère au prochain numéro.

*Marie-José (Bruxelles)*



Bonjour à tous,  
Ma compassion va d'abord aux malades et leurs familles, et leurs proches. Ainsi qu'aux personnes décédées et leurs proches.  
Il est, je crois, plus difficile d'être confiné en famille, et en télétravail que seul chez soi.

**Ma façon de faire, je suis seule en appartement :**

- susciter les contacts par téléphone (toujours répondre, dire combien cela fait plaisir, papoter avec les gens disponibles, prendre des nouvelles des personnes âgées et proches....)
- privilégier sa vie intérieure, spiritualité, prière, méditation, lecture, messe en ligne
- lecture de livres, revues abonnement, mails, écriture (mails aux proches et aux amis)
- utiliser les réseaux sociaux (réagir, partager...)
- être organisé (avoir fait des courses «complètes», mais raisonnables, faire du rangement, nettoyer, préparer les repas...)
- diffuser des huiles essentielles, allumer la radio ou la télé, écouter de la musique
- MANGER : garder un rythme régulier, manger suffisamment, pas trop, surtout éviter de grignoter, essayer de manger des fruits et légumes, ne pas oublier ses vitamines pour booster son immunité
- se bouger : je suis des séances de gym sur YouTube devant la fenêtre ouverte, ou après avoir AÉRÉ (important aussi !)
- chanter (j'ai du travail à domicile pour la chorale)
- j'ai découvert le coloriage de mandalas, mais cela peut aussi être le dessin, la peinture, une activité délassante. Pourquoi

pas le petit bricolage, les petites réparations qu'on reporte en temps «normal»?

- s'informer un peu

Voilà comment je maintiens une vie presque normale en ces temps de confinement. En me relisant, je vois que j'ai insisté sur des besoins vitaux : manger et respirer. .. bien manger et bien respirer (exercices respiratoires réguliers)...

Après ce confinement, on sera content de retrouver une vraie vie sociale et on appréciera d'autant plus ces moments de convivialité.

Belle journée !

*Anonyme.*

Mercredi 18 mars 20 20  
Quel réveil !!! Confinement : Ensemble des conditions dans lesquelles se trouve un explosif détonant quand il est logé dans une enveloppe résistante. Définition du dictionnaire.

Je suis déjà en manque de mes petits-enfants. Comme ils habitent loin, nous ne pouvons pas aller leur dire bonjour dans un parc ou leur jardin. « Si Monsieur l'agent je vais à Mons parce que je n'aime pas la pharmacie de Thuin et celle près de chez mes enfants est très accueillante » je risque de ne pas être entendue. Donc merci WhatsApp. Mais les pitchounes sont assez timides au tél. Elles s'habitueront. À demain par tel mes adorés ! Et puis, c'est quoi ce confinement ? C'est juste ? Égalitaire ? Honnête ? Je vous laisse à vos réponses. Certains veulent rester chez eux, d'autres sont obligés de travailler. Mais je crois que nous devons tous respecter

les consignes. Il y va de la santé de tous.

9 H ce matin, rendez-vous chez Cachera. Je me suis offert un vélo électrique.

À 40 ans je me suis fait percer les oreilles, à 50 j'ai pris des cours de piano, à 60 j'ai arrêté le ski et pris des cours de jardinage. Oui cela s'apprend, il y a des règles. On ne fait pas toujours ce qu'on veut avec la terre. Avec les enfants et le mari non plus d'ailleurs. Mais la terre elle ne répond pas, mais mon mari non plus, et à 70 ans des cours de vélo. À chaque dizaine une grande décision... Mon professeur, mon mari. Je vous expliquerai. Donc j'ai un bon vélo blanc, un beau casque un peu fluo, des gants fluo, un gilet fluo. Si vous voyez un gros oiseau fluo sur le chemin de Ravel c'est peut-être moi. Il y a encore du chemin avant de voler bas. !

À demain.

*Thérèse.*

Chers tous,  
Voici de quoi diffuser un peu de bonne humeur :  
En cette période un peu anxiogène, je vous transmets un petit tuyau pour apaiser un peu notre niveau d'anxiété. À la télé un représentant du Dalaï-Lama affirmait que pour obtenir la paix intérieure nous devons toujours finir ce que nous avons commencé, et qu'à cette condition nous bénéficierions davantage de calme dans nos existences.

J'ai regardé autour de moi dans la maison pour trouver les choses que j'avais commencées sans les terminer... Et... j'ai fini une bouteille de rosé de Provence... une bouteille de Bordeaux,... une ote bouteille de Roussillon,... une vouteille de vodka, ... une buteil de poaare...

in rest dwiski et... un rom blan.

Tou nimaggine pa com jem sens hachemen mieu mintnan.

Psasse el mssage a tou ceux con bsoin de paix intérieur et di leurke jeu lé zém .

Bon journée ...

*B. DEVAUX*

Bonjour,  
Personnellement pour entretenir la forme et garder le lien avec le cours de Pilates, j'ai pris le parti de leur faire une vidéo avec les exercices que nous avons déjà travaillé pour qu'ils puissent éventuellement les refaire chez eux...  
La vidéo est postée de manière privée sur ma chaîne youtube.

*Thibaut DEFOSSE,  
prof de Pilates Énéo.*

Bonjour à vous tous, toutes,  
Je suis personnellement en contact trois fois par jour avec une personne bien âgée (91 ans) pourtant en bonne santé comme on peut l'être à cet âge, mais ce que je remarque le plus c'est l'état d'angoisse destructeur dans lequel se trouvent les aînés. Chaque information des médias pourtant bien nécessaire est perçue très négativement et amplifie l'angoisse surtout quand on évoque la « population à risques ».

Alors pour tous nos aînés, qui souffrent plus que nous de cet isolement, n'hésitons pas les appeler, à les rappeler, à nous montrer présents, mais soyons surtout positifs et rassurants parce que leurs contacts les plus fréquents sont des gens de leur âge qui sont aussi dans le même état de détresse et qui finalement amplifient leurs angoisses. Donc des contacts oui, oui, oui, mais de façon positive et rassurante.

Merci à tous,

*Robert.*



Cueillies ce jour, les mettre sur la table cela fait beaucoup de bien et elles sont parfumées..... d'affection pour tous les membres d'Eneo

*Marie-Claire*

Bonjour à toutes et à tous,  
C'est vrai que nous vivons des moments difficiles, je ne les citerai pas, mais nous devons garder le moral envers et contre tout pour nous et pour nos proches. Profitons de ce temps d'enfermement obligatoire pour faire des choses que d'habitude nous ne pensons pas ou n'avons pas le temps d'effectuer pour les dames, mais aussi pour vous messieurs : rien ne vous empêche de faire un petit peu de gymnastique chez vous pour l'entretien de vos artères, de préparer des albums photos, d'apprendre ou de tricoter de beaux pulls qui seront uniques, de coudre, d'apprendre une langue étrangère (c'est bon pour la mémoire), de vous renseigner sur les bricolages que vous ferez avec vos petits-enfants lorsque vous les reverrez, de réparer tout ce qui n'allait plus dans votre logement, de faire du triage (et il y en a au fil du temps, vous allez faire des heureux plus tard), de nettoyer à fond si vous savez ou lisez un bon livre, regardez un film comique, d'écrire dans un cahier ce que vous vivez pour l'instant, ce que vous voudriez faire après, et... Vous voyez, il y a mille choses à faire en attendant que ça passe.

Moi, personnellement en tant

que chrétienne, je prie pour tout le monde et pense que c'est une très bonne chose parce que je crois qu'après la pluie vient toujours le beau temps et que nous verrons la fin de ce coronavirus.

Prenez soin de vous et ne sortez pas S.V.P.

Je vous embrasse en pensée et à bientôt.

*Nadine CLAISE*

Bonjour !  
Je voudrais manifester ma sympathie aux personnes hospitalisées ou en maison de repos qui ne peuvent recevoir la visite de leurs proches pour les soutenir. Je suis vraiment solidaire. Courage ! et c'est bien peu de choses pour elles qui sont en souffrance morale et physique.

Meilleurs sentiments,

*J.K.*

En campagne, nous sommes privilégiés pour les surfaces de promenades. Mais, j'ai personnellement trouvé un autre moyen de passer agréablement mon temps c.-à-d. j'ai bêché mon jardin au lieu de le faire retourner par un motoculteur. Maintenant, fin de semaine, je suis un peu fourbu ....74 ans... mais très heureux de mon petit exploit. La semaine prochaine, je vais casser les mottes de terre avec une fourche recourbée puis je planterai les pommes de terre et les échalotes. Ce qui me plaît surtout, c'est le partage du jardin avec mon ami du même âge que moi, ce qui signifie que l'on parle de tout et de rien en se reposant sur sa bêche. Et vers 17 h stop, ça suffit. Après l'effort, le réconfort.....à votre santé

*Anonyme.*

Bonjour à tous et toutes.  
Juste un petit mot pour remercier tous ceux et celles qui continuent à travailler pour aider autrui.... les médecins, infirmiers et infirmières, pompiers et ambulanciers, mais aussi aux caissières magasins et autres boutiques d'alimentation, aux cuisiniers (dont je fais partie), aux éboueurs qui continuent de ramasser les poubelles... et j'en passe sûrement beaucoup d'autres. La vie n'est pas un long fleuve tranquille, mais nous nous reverrons bientôt. Et dès que ce sera fini, nous referons la fête. En attendant, chères amies de la country, n'oubliez pas de vous protéger et de répéter vos chorés. On finira bien par les faire, ces démos.

*Hanssens Anne Marie  
(trésorière des Appaloosas  
country dancers)*

20 mars 2020  
Hier soir, à l'initiative de notre plus jeune fille, réunion apéro vidéo avec nos enfants et petits-enfants en Belgique et en France. Chacun et chacune devant son apéritif ses zakouskis avons bavardé et rigolé, heureux de nous retrouver sur une tablette ou un pc.

Chacun et chacune se sont exprimés soit sérieusement, soit par blagues devant cette situation tout à fait inédite. Cela a duré 1/2h pour nous les retraités puis nous avons laissés les jeunes continuer leurs échanges par vidéo...

À refaire la semaine prochaine, super chouette !!

*Daniel Van lithaut*

Bonjour à vous,  
Un message que je puis dire, il faut agir ensemble pour se protéger du Covid 19, car c'est notre priorité commune. La santé et le bien-être de chacun est la priorité absolue du moment.

Je souhaite aussi que chacun et surtout les personnes en maison de repos et les personnes seules puisse bénéficier du plus grand confort. Voilà tous ensemble, main dans la main nous gagnerons cette guerre.

Bonne journée et rester confiant.

*Guy Malaise. (Eghezée.)*

Confinée seule, toutes sortes d'idées me traversent la tête à longueur de journée. Comme toute aînée, en ces temps difficiles, je pense à mes enfants, à mes deux petites-filles, aux autres membres de la famille et j'espère que tous vont bien. Je pense aussi à ma façon de vivre et aux choses que j'aimerais peut-être changer comme ma coiffure.

S'il y a une chose qu'il m'est difficile d'accepter en vieillissant, c'est celle de voir ma chevelure se teinter de blanc. Refus de vieillir ? Idée préconçue du paraître ? Peur de peiner ou d'effrayer mes enfants ?

Quoiqu'il en soit, cela fait une vingtaine d'années que je vais chez une coiffeuse pour tenter de faire disparaître cette part de moi que je rejette et qui ne cesse de me rappeler qu'elle existe, cette tenue de camouflage s'atténuant avec le temps.

La dernière fois que je me suis rendue chez la coiffeuse, c'était le 7

février. J'y allais en vue de réajuster la coupe. La dernière teinture datant de mi-décembre, la repousse n'était pas encore trop importante.

Je me suis laissé séduire par l'idée d'arborez une nouvelle coupe, une courte à la mode, décentrée, histoire de donner du volume sur le haut de la tête tout en permettant à mes cheveux de boucler naturellement. Adieu cheveux longs souvent attachés et relevés en petit chignon ! Selon ses dires, c'était une coupe facile à coiffer et je lui en donne raison.

Il était prévu de refaire une teinture et de réajuster la coupe quatre semaines plus tard au maximum. Mais un vilain rhume suivi des derniers événements ont chamboulé tous mes plans...

Me voilà donc avec des cheveux courts devenus trop longs pour tenir la coupe, en partie blancs ou châains avec des restes de cheveux blonds méchés et la certitude que je ne retournerais pas chez la





coiffeuse avant un bon moment. Je ne ressemble pas encore à Cruella d'enfer mais ce look vaut la peine d'être vu ! Au carnaval, je ferais sensation !

N'est-ce pas là le signe qu'il est temps que j'accepte mon âge et les cheveux blancs qui le complètent ?

Je n'ai jamais aimé ce moment où le crâne couvert de teinture commence à chatouiller sans pouvoir se gratter. J'ai souvent appréhendé le temps que la coiffeuse allait mettre avant de me rincer les cheveux, la sonnerie de la minuterie ayant retenti. J'ai toujours su que ces produits parfois à l'odeur nauséabonde n'étaient pas bons pour la santé. Alors pourquoi ai-je continué à vouloir cacher ces cheveux blancs qui sont peut-être le signe d'une sagesse acquise ?

Cheveux au vent, je m'en vais au jardin profiter du soleil et méditer sur ces quelques mots...

*Viviane Deneyer*

## À MES PAPYS ET MAMYS COURLIS (NATOYE)

Ce mercredi, je ne prendrai pas la route  
Pour me retrouver en votre compagnie  
Pour vous protéger, je resterai chez moi  
Je respire l'air de la ville au lieu de l'air de vos campagnes  
Je vogue entre les immeubles au lieu de vos grands espaces  
Optimiste, je décompte le temps qui m'éloigne de vous  
Au cœur de ma maison, les occupations sont foison  
Lecture, balade, écriture, étude rythment les heures  
Au jardin, premières floraisons, nouvelles plantations  
Sous un soleil printanier, mes mains répandent les semences  
Bientôt, au détour d'une allée, je vous retrouverai  
Rassemblés sur les pavés, au pied de l'église du village,  
Un coup de sifflet annoncera le départ de la marche  
Côte à côte, nous flânerons le long de vos sentiers balisés  
Nos pas s'accorderont au rythme des chants d'oiseaux  
Sous l'œil vigilant de nos guides et de nos compères  
Nous monterons et descendrons ces chemins escarpés  
Encore et encore, équipés de nos bottes et de nos bâtons  
Halte au sommet, pour nous désaltérer, nous sustenter  
Reprendre notre souffle, poursuivre notre randonnée

Sur les routes, quelques habitués partageront leurs passions  
Jean, son miel et ses abeilles, ses recettes culinaires ultras légères  
Lison, Nicole, Andrée, Daniel débattront d'auteurs et de littérature  
D'autres, sensibles au climat, aborderont des sujets d'actualité,  
Et les éternels sportifs de salon commenteront les rencontres de la veille  
Accueillis comme des princes dans le réfectoire de l'école  
Maria et ses copines nous concocteront de délicieux goûters  
Café, chocolat chaud, confiserie récompenseront nos efforts  
Ambiance conviviale, rythmée par les blagues du jour  
Nos yeux pétilleront au son des fantaisies et des délires  
À vous, personnalités attachantes qui m'avez accueillie  
Je trinque aux souvenirs et bons moments à venir  
À mes papys et mamys de cœur, recevez en cadeau  
Une envolée de rires, de sourires  
Un souffle de tendres baisers

*Nadine Smets*



Bonjour,  
J'ai peut-être une idée pour les personnes seules et âgées. Placer un petit panneau vert à la fenêtre si tout va bien ou un panneau rouge si besoin d'aide. Feuilles de dessin de couleur, essuie, torchons peuvent être utilisés. Papier collant ou sparadrap pour les fixer. Bien à vous et courage à tous.

*Liliane Van Acker*

**C'**est vrai, les temps sont durs, pareil pour tout le monde,

**O**n connaît un combat, une guerre, une fronde,

**R**ester bien confiné n'est pas très rigolo,

**O**ubliés les bisous, les marchés, les restos,

**N'**empêche, nous vaincrons tous cet ennemi invisible,

**A**vant tout, sourions, nous serons invincibles.

*Françoise,  
régionale de Charleroi*

L'équipe Énéo de notre amicale de Fontaine-l'Évêque ne vous oublie pas. Soyez courageux et prenez bien soin de vous. Après cette période néfaste, nous nous retrouverons en pleine forme pour apprécier encore davantage la reprise de toutes nos activités. Voyages, dîners, goûters, gym, tout sera comme avant !!

*Le comité*

C'est donc sur invitation que je vous livre mon témoignage à propos de cette période virale : Ce que je ressens ces jours-ci ne change guère ma façon habituelle de vivre : isolée puisque mes enfants habitent

au moins à cent kilomètres avec leur famille, veuve depuis plusieurs années, je vis dans une maison quatre façades avec jardin, dans mon village natal ardennais. Me soumettre à de nouvelles contraintes ne m'a pas perturbée seulement au début. Il est vrai que mon autonomie, mon caractère fort m'aident chaque jour à vivre pleinement ce qui arrive. Je trouve que j'ai de la chance, malgré ma solitude ; j'avoue que le groupe de marche du jeudi, le cercle littéraire me manquent déjà. Pourtant, fière de mon effort personnel, je me remonte le moral en pensant au grand mouvement de solidarité que ce soit dans mon quartier, dans mon village ... dans mon pays ! Me sentir reliée de cette façon gomme peu à peu les rencontres visuelles.

D'emblée, j'ai multiplié mes sorties à pied ou à vélo, en solitaire, dans la campagne et les bois ; dialoguer avec ma descendance par vidéo, m'entraîner à une méthode de piano, téléphoner à des connaissances isolées comme moi ou plus âgées, autant de plaisirs simples et importants pour elle, pour lui, pour eux et pour moi !

Il est grand temps de revenir à la décroissance où je goûte la vie de mes grands-parents : des gestes basiques, une nourriture «fait maison», un feu de bois, la quiétude de la campagne, le ralenti, le moins, le peu ...

Je terminerai en avouant que ma foi m'aide, que la vie en vaut la peine avec ses hauts et ses bas, que le présent est un cadeau.

Merci pour cette belle initiative...  
À l'occasion, je lirai volontiers le témoignage de mes collatéraux.

*Ginette,  
régionale du Luxembourg  
et plus précisément du coin  
de Libramont*

Bonjour à tous,  
J'en étonnerai peut-être plus d'un, mais je vis le confinement plutôt bien. L'arrêt d'une série d'activités me permet de vivre davantage au ralenti. Grâce à Internet, je poursuis des recherches généalogiques et je me mets à lire des ouvrages historiques sur l'histoire de la Belgique : régimes français, puis hollandais, puis l'indépendance de notre pays, puis du Grand-Duché. Tout cela de manière plus agréable, sachant que j'ai le temps ! Quelques ballades, un peu de cuisine, du rangement, des courses complètent mes journées. Tout cela n'est possible que si l'on n'a pas d'enfants à garder ou à gérer.

Maintenant, je ne sais pas dire combien de temps cela restera positif. En attendant, j'en profite....

*Robert, Bastogne*

Ma participation à l'effort de confinement et dans un esprit intergénérationnel : confection d'une quinzaine de masques tissu pour le milieu d'accueil de ma fille et pour des mamans des enfants accueillis. Ces mamans travaillent en Maison de Repos et n'avaient pas de masque de protection.

À chacun d'apporter son petit plus pour que nous vainquions ce virus.

*Françoise*



.....

**Éditeur responsable :**

**Éric Olbregts**

Chaussée de Haecht 579,  
1031 Bruxelles  
[www.eneo.be](http://www.eneo.be)  
E-mail : [info@eneo.be](mailto:info@eneo.be)

.....

**En partenariat avec**



.....

**Avec le soutien de**



.....

**Enéo près de chez vous sur**  
[www.eneo.be/regionales](http://www.eneo.be/regionales)

Suivez nous sur  

.....

Votre journal est attentif à  
l'environnement en utilisant  
du papier recyclable



Merci de ne pas jeter  
ce trimestriel sur  
la voie publique.  
Prêtez-le plutôt à votre voisin(e),  
ami(e), cousin(e) !