

BULLETIN  
D'INFORMATION



Ourthe Amblève

Aywaille / Embourg /  
Esneux / Hamoir  
Remouchamps / Sprimont

<http://www.eneo-ourthe-ambleve.be/>



PB-PP | B- P 916847  
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau postal de 4140 Sprimont  
Périodique trimestriel n° 34  
Décembre 2023



En cas de non distribution, retour à : Pascale Pahaut, Ménage 34 – 4140 Sprimont

## **BULLETIN TRIMESTRIEL DU SECTEUR.**

Il est envoyé par mail à tous les membres et par la poste aux membres sans adresse mail.

Si un membre avec mail désire une version papier, c'est possible via un abonnement d'un an de 8 € au compte

BE75 7805 9377 9651  
d'ENEO OURTHE-AMBLEVE.

Merci pour votre attention.

# Secteur Enéo OURTHE-AMBLEVE

## Mot du Président

L'année 2023 se termine, bonjour 2024.

2023 a été une très bonne année chez énéo Ourthe-Amblève. Il y a eu quelques changements très remarquables...

- Tout d'abord il y a eu au mois de juin l'apparition d'un nouveau comité de secteur. Il a l'ambition de maintenir une relation avec toutes les amicales et l'intention de créer de l'animation de secteur.
- En cette fin d'année nous accueillons une nouvelle amicale dans le secteur, il s'agit de l'amicale d'Embourg, qui n'avait plus de rattachement à un secteur. Cette fusion sera effective le 1<sup>er</sup> janvier 2024. Embourg nous amènera des activités qui n'existent pas encore dans le secteur et comme il n'y a pas d'activités sportives chez eux, ils pourront profiter des nôtres.
- Il est à remarquer qu'il y a eu beaucoup d'inscriptions de nouveaux membres dans toutes les amicales. A l'heure où j'écris ces lignes nous sommes un secteur regroupant 1472 membres sur les 6 amicales.

L'année 2024 sera riche en activités dans les amicales, avec la création ou la reprise de nouvelles activités.

Au niveau du secteur, nous prévoyons une assemblée générale du secteur en mai ou juin, ainsi qu'un séjour de 3 à 4 jours dans une région française en automne.

Les responsables d'activités sont en pleine forme, nous nous amuserons très bien en 2024. N'oubliez pas de consulter régulièrement le site énéo Ourthe-Amblève.

Au nom des 6 amicales du secteur, je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année. Nos meilleurs vœux de bonheur et une excellente santé pour l'année

**2024 !!!**

José Wégria - Président

## *Etre ou devenir membre d'une Amicale du Secteur Enéo Ourthe-Amblève*

La cotisation pour l'année complète 2024 est de 17 €.

Elle permet de participer à toutes les activités d'énéo et/ou d'énéoSport de toutes les amicales et secteurs de Wallonie et Bruxelles. Avec cette cotisation chaque membre est couvert par une assurance sur le chemin d'une activité (aller et retour) et pendant l'activité; elle intervient dans les frais médicaux suite à un accident corporel.

Chaque membre peut payer sa cotisation à l'amicale de son choix :

- ENEO AYWAILLE : compte BE17 3630 9891 8721
- ENEO EMBOURG : compte BE58 3630 1726 0279
- ENEO ESNEUX : compte BE60 0682 5085 6070
- ENEO HAMOIR : compte BE17 3630 9068 3421
- ENEO REMOUCHAMPS : compte BE65 3630 9990 5996
- ENEO SPRIMONT : compte BE41 3631 8387 0210

Pour tout nouveau membre : compléter une fiche d'inscription.

Pour tout membre sportif : rentrer un certificat médical.

Ces documents se trouvent sur le site [eneo-ourthe-ambleve.be](http://eneo-ourthe-ambleve.be), rubrique "être ou devenir membre", puis cocher l'amicale choisie.

Contact : [eneo.ourthe.ambleve@gmail.com](mailto:eneo.ourthe.ambleve@gmail.com)

# Amicale d'AYWAILLE

## Initiation à la méditation de pleine conscience

J'entends beaucoup parler des bienfaits de la méditation, de la pleine conscience. Quand je reçois, il y a quelques semaines, l'invitation d'Enéo à une « Initiation à la méditation de pleine conscience », je n'hésite pas, je m'inscris.

C'est une heure que je m'accorde chaque mardi matin, de 9 à 10h. Un temps pour apprendre à « reprendre les rênes de notre cerveau ! »

Chaque cours commence par un temps de réponses aux questions éventuelles et d'un peu de théorie.

Puis Christine, notre professeur, nous propose un ou plusieurs petits exercices de méditation. Elle nous guide de sa voix douce, mais n'impose rien. Nous nous focalisons d'abord sur notre respiration, sur notre corps, en position assise ou couchée. A l'aide d'un texte, d'une évocation visuelle, de la marche, nous entrons véritablement dans la méditation. Il s'agit alors d'accueillir ce qui est (douleurs, émotions positives ou négatives) sans jugement.

La séance s'achève par un temps de partage de l'expérience que nous venons de vivre. Cette parole éveille parfois un écho chez ceux qui écoutent. Pas de commentaires. Beaucoup de respect mutuel. Le groupe est vraiment bienveillant.

Personnellement, je le quitte calme, apaisée et par la suite, plus concentrée dans mon travail. Je ne regrette pas du tout mon inscription. Bien au contraire.

Je vous invite à vous inscrire très vite pour nous rejoindre. Le premier cours est gratuit, les suivants sont à un prix très raisonnable.

Marie-Paule

Inscription chez Jacqueline Baudinet – 04.360.88.99 –  
[jbaudinet4141@gmail.com](mailto:jbaudinet4141@gmail.com)

## Mouvements et soulagement énéo Aywaille

Chaque mardi à 10h à la salle Elise rue F. Cornesse à Aywaille, nous suivons les indications bienveillantes de Christine qui nous fait travailler tout en douceur, les zones de notre corps potentiellement douloureuses.



Ce n'est pas du yoga mais certains exercices y ressemblent. Certaines personnes ont déjà vécu la séance de méditation l'heure précédente et prolonge le plaisir.

Christine nous guide et nous explique chaque fois, quelle zone nous travaillons en spécifiant bien que chacun, en fonction de son corps, effectue le mouvement comme il le peut.

L'atmosphère est calme et sereine et cerise sur le gâteau nous clôturons la séance par une relaxation profonde. Emballés dans nos couvertures nous nous laissons guidés.

Je vous invite vraiment à venir tenter l'expérience muni de votre tapis, petit coussin et couverture. La première séance est gratuite.

Jacqueline Baudinet

Contact : J. Baudinet 04 360 88 99

[Jbaudinet4141@gmail.com](mailto:Jbaudinet4141@gmail.com)

## *Du nouveau chez Enéo Aywaille dès Janvier !*

Nous ajoutons une séance d'aquagym à Sprimont le vendredi à 12h. Inscrivez – vous rapidement car seulement 4 places disponibles.

Il reste 2 places pour le cours de swissball à 12h le jeudi au centre Elise à Aywaille.

Le cours de pilates se donnera toujours le vendredi mais à 13h30' uniquement. Les nouveaux sont les bienvenus.

Si vous avez une bonne condition physique, vous pouvez rejoindre le cours de renforcement musculaire le vendredi à 10h.

Comme l'abonnement se renouvelle en janvier, des places pourraient se libérer dans d'autres activités. Faites –moi part de vos desideratas.

L'abonnement est calculé en fonction du nombre de séances jusque fin juin. Regardez bien le tableau paru dans le journal info énéo car le montant varie en fonction du jour. Pour garantir votre place, la cotisation de 17 € ainsi que le prix de l'abonnement doivent être payés pour début janvier. Un nouveau certificat médical énéo (pas sur papier libre) devra être complété par le médecin pour tous, y compris les nouveaux membres de septembre. Cette réglementation nous est imposée par la régionale. Je vous demanderai donc de nous faciliter le travail en vous mettant en ordre et en n'oubliant pas la communication correcte sur le virement.

Nous sommes bénévoles et mettons tout en œuvre pour organiser des activités variées mais nous sommes tenus de respecter le règlement établi pour toutes les amicales belges.

Pour d'autres renseignements, contactez moi par mail

[mireillerenard2@gmail.com](mailto:mireillerenard2@gmail.com) ou 0495/63.90.30

Je vous remercie pour la bonne humeur et l'ambiance que vous mettez lors de mes différents cours d'aquagym.

Je vous souhaite de bonnes fêtes ainsi qu'une nouvelle année en bonne santé.

Bises à tous.

Mireille

## Tarif des différentes activités

Vous trouverez juste après ce petit mot, un tableau reprenant le coût des activités énéo Aywaille pour la période de janvier 2024 à juin 2024. Bien que toutes auront lieu sur 21 semaines, chaque activité a ses particularités : jours fériés, jours à récupérer, activités pendant les congés ... Veuillez donc bien repérer le nom, le jour et l'heure afin de trouver dans la dernière colonne la somme à payer pour les 6 prochains mois sur le compte d'énéo Aywaille : BE17 3630 9891 8721

Jours fériés hors vacances : mardi gras 13/2, lundi de Pâques 1/4, lundi de Pentecôte 20/5 + 2 jours juin GymViactive

Séances à récupérer : Aquagym. lundi 9h15 (1 x), jeudi 11h45 et 12h30 (1 x), Renforcement musculaire (1x)

+ Jours ajoutés pdt vacances : 1 jour – à préciser - pour chacune des 2 périodes de congés (carnaval et Pâques)

Activité	Quel jour, quelle heure ?	Quel endroit ?	€	- fériés	- récup.	+ ajout.	Pour la période
<b>Aquagym</b>	Lundi 9h15	Sprimont	6	2	1		108 €
	Lundi 10h, 10h45, 11h45, 12h30	Sprimont	6	2			114 €
	Lundi 11h45, 12h30	St Roch Ferrière	6	2			114 €
	Mardi 11h45, 12h30	St Roch Ferrière	6	1			120 €
	Jeudi 11h45, 12h30	St Roch Ferrière	6		1		120 €
	Vendredi 9h, 9h45, 10h30, 11h15	Sprimont	6				126 €
<b>Gymnastique douce</b>	jeudi 10h	centre Elise	5			2	115 €
<b>GymViactive</b>	lundi 10h30	Centre récréatif Remouchamps	4,5	4		1	81 €
<b>Méditation pl. conscience</b>	mardi 9h	centre Elise	6	1			120 €
<b>Mouvements / soulagement</b>	mardi 10h	centre Elise	6	1			120 €
<b>Natation (nage libre)</b>	mardi 11h45, 12h30	St Roch Ferrière	6	1			120 €
<b>Pilate</b>	vendredi 13h, 14h	centre Elise	5				105 €
<b>Renforcement musculaire</b>	vendredi 9h, 10h	centre Elise	5		1	2	110 €
<b>Swiss ball</b>	jeudi 11h, 12 h	centre Elise	5			2	115 €
<b>Yoga</b>	mercredi 9h15, 10h30	centre Elise	5			1	110 €



**Coût des activités énéo Aywaille  
pour la période de janvier à juin 2024 (21 semaines)**

Activité	Quel jour, quelle heure ?	Quel endroit ?	€	- fériés	- récup.	+ ajout.	Pour la période
<b>Aquagym</b>	Lundi 9h15	Sprimont	6	2	1		108 €
	Lundi 10h, 10h45, 11h45, 12h30	Sprimont	6	2			114 €
	Lundi 11h45, 12h30	St Roch Ferrière	6	2			114 €
	Mardi 11h45, 12h30	St Roch Ferrière	6	1			120 €
	Jeudi 11h45, 12h30	St Roch Ferrière	6		1		120 €
	Vendredi 9h, 9h45, 10h30, 11h15	Sprimont	6				126 €
<b>Gymnastique douce</b>	jeudi 10h	centre Elise	5			2	115 €
<b>GymVactive</b>	lundi 10h30	Centre récréatif Remouchamps	4,5	4		1	81 €
<b>Méditation pl. conscience</b>	mardi 9h	centre Elise	6	1			120 €
<b>Mouvements / soulagement</b>	mardi 10h	centre Elise	6	1			120 €
<b>Natation (nage libre)</b>	mardi 11h45, 12h30	St Roch Ferrière	6	1			120 €
<b>Pilate</b>	vendredi 13h, 14h	centre Elise	5				105 €
<b>Renforcement musculaire</b>	vendredi 9h, 10h	centre Elise	5		1	2	110 €
<b>Swiss ball</b>	jeudi 11h, 12 h	centre Elise	5			2	115 €
<b>Yoga</b>	mercredi 9h15, 10h30	centre Elise	5			1	110 €

# *Amicale d'ESNEUX*

## *Mot du Comité*

Chaque fin d'année, c'est devenu une tradition; faire une rétrospective de nos activités au sein d'Énéo.

La pétanque, le bowling, le tricot qui a vu son nombre de participantes exploser, les marches, le vélo, la zumba, la peinture ainsi que la nouvelle activité de relaxation par le mouvement.

Comme chaque année, le barbecue de juillet a rencontré un vif succès tout comme le repas du mois d'octobre sous forme de buffet italien.

Nous nous réjouissons de voir que le bilan est plus que positif.

Lors de la journée des aînés à Esneux le 7 septembre, de nombreuses personnes ont pu s'informer et recevoir les explications nécessaires pour intégrer Énéo.

En cette fin d'année, nous savons à quel point chacun d'entre nous est un maillon essentiel chez Énéo.

Nous vous souhaitons de très joyeuses fêtes.

A l'année prochaine pour de nouvelles aventures.

Le comité d'Esneux

# Balades en vélo

## RESPONSABLES :

Léon Martin      0477/ 57 42 96

Francis Vieilvoye   0474/ 45 23 10

## Le jeudi 21 mars 2024 :

Balade de 34 kms à Visé

Départ à 13h30 : Parking Ile Robinson Rue Basse Hermalle

## Le jeudi 18 avril 2024 :

Balade de 44 kms à Jehay Bodegné

Départ à 10h30 : Le Tambour Rue du Tambour,1 à Jehay

## Marches 10 km

**3<sup>ème</sup> lundi du mois - Contact : Jacqueline Dumont 0479 18 63 23**

MOIS	LIEUX
<b>15 JANVIER</b>	Marche à Esneux Départ à 13h30 : Pavillon du Tourisme Responsable : Claudine et Francis Vieilvoye 0475 50 61 83 et 0474 45 23 10
<b>19 FEVRIER</b>	Marche à Banneux Départ à 13h30 : Parking de l'Esplanade Responsable : Arlette Pinet 04 366 18 87
<b>18 MARS</b>	Marche à Solwaster Départ à 14h : Parking salle de la Jeunesse Responsable : André Noël 0498 04 33 75

## Marches 5 km

**4<sup>ème</sup> lundi du mois - Contact : Jacqueline Dumont 0479 18 63 23**

MOIS	LIEUX
<b>22 JANVIER</b>	Marche à Tilff Départ à 13h30 : Parking musée de l'Abeille Responsable : Jacqueline Dumont: 0479 18 63 23
<b>26 FEVRIER</b>	Marche à Plainevaux Départ à 13h30 : Parking maison des jeunes Rue du Centre Responsable : Monique et Freddy Tahir 0479 52 24 21
<b>25 MARS</b>	Marche à Comblain au Pont Départ à 14h : Place Leblanc Responsable : Monique et Freddy Tahir 0479 52 24 21

# Amicale de REMOUCHAMPS

## Mot du Président

Ce bulletin trimestriel du secteur Enéo Ourthe-Amblève, nous y tenons particulièrement car c'est un vecteur de communication rapproché vers les membres de nos amicales.

Je suis certain que chaque membre le parcourt parce qu'il renferme des informations susceptibles d'être exploitées localement. Les informations plus globales du fédéral ou des régionales ne sont pas dénuées d'intérêt grâce à leur caractère transversal, fédérateur et visionnaire.

Le quotidien sur le terrain nécessite particulièrement la mise en œuvre d'énergie collaborative pour faire fonctionner une amicale (ou cercle sportif) et parvenir à offrir de nombreuses activités aux membres.

C'est grâce à tous ces volontaires bénévoles que Enéo parvient à organiser toutes ses offres culturelles et sportives. Je tiens ici à les en remercier et à faire un appel à tout qui, dans le cadre d'une activité, se dit « *pourquoi ne pourrais-je pas apporter moi-aussi ma contribution dans cette organisation ?* ».

Si cette question jaillit dans votre esprit, prenez contact avec nous !

L'équipe Enéo Remouchamps s'associe aux responsables du secteur pour vous souhaiter une bonne année 2024.

Roland MINGUET

# Calendrier des marches pour le 4<sup>ème</sup> trimestre

<b>Marche 3 &amp; 8 km le jeudi-départ à 14h00 Pas de covoiturage organisé</b>			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Jeudi 11/01/2024	Auguste et Jean-Marie	Comblain-au-Pont	
Jeudi 08/02/2024	Auguste et Jean-Marie	Theux	
Jeudi 14/03/2024	Auguste et Jean-Marie	Fraiture (Sprimont)	
<b>Marche 15 km le lundi - départ à 10h00 Pas de covoiturage organisé, montants à titre indicatif en euros</b>			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Lundi 08/01/2024	JP et M DECHAMPS	Parking du Ninglinspo, 4920 Aywaille	2,00
Lundi 22/01/2024	M. BOLLINNE	Harre (terrain de foot)	0,00
Lundi 12/02/2024	M. MAINVILLE	Mare aux joncs (N661) à 4100 Seraing	0,00
Lundi 26/02/2024	J BOELEN	Beaufays, parking de l'école primaire/source aux papillons	0,00
Lundi 11/03/2024			0,00
Lundi 25/03/2024	D COSME	Chemin du Sart 4162 Hody (Anthisnes) -parking de la salle	

<b>Marche 20 km le lundi – départ à 9h30</b>			
<b>Pas de covoiturage organisé, montants à titre indicatif en euros</b>			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Mardi 2/01/2024	Ph. DOHEN	ESNEUX (Gare SNCB)	3,00
Lundi 05/02/2024	Marcel BOLLINNE	Marcourt (Syndicat d'initiative en face de l'église)	5,00
Lundi 04/03/2024	Daniel COSME	Rue du Moulin ,15 4160 Anthisnes - sur l'accotement	3,00
<b>Marche avec des bâtons le lundi – départ à 9h30 Pas de covoiturage organisé</b>			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Lundi 15/01/2024	Michel	DOLEMBREUX (rue Piret-fontaine)	
Lundi 19/02/2024	Michel	STOUMONT (Eglise)	
Lundi 18/03/2024	Michel	PLAINVAUX (Hout-si-Plout)	

**Des changements sont possibles, vérifier sur la page « agenda » du site du secteur.**

## *Le Printemps avec Enéo Remouchamps*

### **FÊTE DU PRINTEMPS 2024**

**A ne pas manquer, la traditionnelle fête de printemps avec Enéo Remouchamps.**

**Elle aura lieu à Saint-Raphaël Remouchamps le samedi 16 mars 2024. Notez-le dans votre agenda.**

**Les modalités détaillées vous seront transmises en temps utile.**

# Le scrapbooking



Diverses étapes ci-dessus pour arriver au résultat

*Le scrapbooking est une activité créative où les participants mettent leurs photos en valeur avec différents gabarits et aussi différents décors.*

*Les cartes, cadres et albums sont ainsi rendus plus attrayants.*



Réalisation en plusieurs étapes :

- Préparer les photos avec un gabarit puis les coller sur la page.
- Définir un décor à partir de papiers soit unis, soit imprimés.
- Ajouter des éléments supplémentaires comme des figurines qui sont elles aussi décorées puis souvent collées en 3D donc surélevées par rapport à la page.
- Ajouter alors des cadres avec des marqueurs spéciaux, des paillettes, des perles...

Tout le matériel est mis à disposition et un suivi personnalisé est assuré par l'animatrice.

Cette activité proposée par Enéo Remouchamps se déroule à la **Résidence Services du Jardin des Chantoirs, square Philippe Gilbert n° 2 à 4920 Remouchamps**, les 2eme et 4eme vendredi du mois de 14h00 à 16h00. Voici les dates du premier trimestre 2024 : Les 12 et 26 janvier, les 9 et 23 février et les 8 et 22 mars.

Pour tout renseignement, **Marguerite SEVRIN** au tél **0485/57 00 40**



# Le vélo

## A bicyclette comme disait Monsieur Montand...

De plus en plus de personnes recherchant un peu de sport associé à du plaisir, se tournent vers le vélo.

Pour permettre de rouler dans des endroits peu fréquentés par les autos, les initiatives communales et régionales se multiplient lentement mais sûrement. Ravels, chemins boisés, routes forestières ou de remembrement sont balisés à l'aide de petits panneaux appelés points nœuds, ce qui permet de créer des circuits.

Depuis plusieurs années, avec un certain succès, Enéo Remouchamps vous propose de participer à des balades vélocipédiques une à deux fois par mois, quand le temps est favorable.

Le 2ème mardi de chaque mois, une balade fait plus ou moins 55kms. Une autre plus courte est organisée lors d'une journée non déterminée à l'avance.

Notre région est vallonnée et nos balades comportent inévitablement des dénivelés parfois conséquents. Nous autorisons les vélos non électrifiés, mais alors leurs utilisateurs auront des « jambes » (jargon de cycliste). Malgré ces difficultés, nous roulons dans un esprit convivial, en attendant tout le monde. D'ailleurs notre slogan est « *nous partons ensemble, nous roulons ensemble et nous terminons ensemble.* »

Le pseudo de notre cercle, est REVe (Remouchamps Enéo Vélo « électrique »).

### Organisation d'une journée de balade :

Un formulaire d'inscription vous sera remis lors de votre 1ère balade.

Une fois affilié à Enéo- vélo, vous êtes inscrits dans une liste avec les coordonnées collectées.

Pour les personnes qui désirent faire un essai avant de s'affilier, nous avons la possibilité de leur faire remplir un « passeport découverte » avant la balade et d'ainsi bénéficier gratuitement de l'assurance en cas d'accident.

De mars à novembre, dès qu'il y a une balade, vous recevez +/- 10 jours avant, une invitation via mail précisant le jour, l'endroit et l'heure du départ ainsi que le dénivelé du circuit qui est tracé et testé par les organisateurs.

-Si les conditions climatiques sont bonnes, vous recevrez le tracé du circuit (GPX), 2 ou 3 jours avant le départ.

-Au niveau de la sécurité, il va de soi qu'il y a un minimum de choses à respecter et qu'il faut disposer d'un équipement adéquat.

La participation aux frais pour les cyclistes est de 9 € pour l'année ou de 1 € à chaque balade. Cette somme de 9€ est à verser sur le compte BE65 3630 9990 5996 d'Enéo Remouchamps (avec mention « PAF vélo »). Les personnes qui auront choisi de verser 1€ à chaque participation le donneront aux responsables présents le jour de la balade.

Si cela vous tente de rejoindre notre cercle et recevoir le formulaire d'inscription et celui du certificat médical (CNCI), vous pouvez vous adresser auprès de Joël Yorick Cheret par mail « [gaston58@outlook.be](mailto:gaston58@outlook.be) »

Pour d'autres renseignements éventuels, voici les coordonnées des personnes du comité de REVe :

Marcel Bolline. 0497/669586

Joël-Yorick Cheret. 0477/853571.

Philippe Detrooz, 0495/323216

# Amicale de SPRIMONT

## Programme du 1<sup>er</sup> trimestre

### Goûters animation :

de 14h à 16h dans la Salle "le Parc" de Sprimont

Mercredi 3 janvier : apéro et trompettiste

Mercredi 7 février : animation jeux et tombola

Mercredi 6 mars : anagrammes

Contacts : Suzanne L. 0475/97 98 88 ou J-François S. 0499/37 85 98

### Scrabble :

de 14h à 16h en la salle Franck du Foyer Culturel

Jeudis 11 et 25 janvier, 8 et 22 février, 14 et 28 mars

Contact : Noelle S. : 04/369 45 39

### Pétanque :

de 14h à 16h au Tultay.

Jeudis 4 janvier, 1<sup>er</sup> février et 7 mars

Contact : Daniel M au 0487/75 20 06

Jeudis 18 janvier, 15 février, 21 mars

Contact : Jean-Marie W. au : 04/368 84 43

### Wallon : (exceptionnellement pas en janvier=

de 14h à 16h dans la Salle "le Parc" de Sprimont

Jeudis 1<sup>er</sup> février et 7 mars

Contact : Jacqueline M. au 0476/ 36 74 05

### Marches :

Mercredi 24 janvier : Comblain-Géromont (rdv terrain de foot)

Mercredi 28 février : Aywaille (rdv piscine)

Mercredi 27 mars : Esneux Avionpuis (rdv rue Kennedy)

Contact : Anne-Marie F. 0478/84 98 13

**Parcours muscu** : musculation douce, fitness

Tous les mardis, de 10h30 à 12h

Athlétic Gym, rue d'Ogné à Lincé

Contact : Vinciane H. 0477/494182

**Les pierres et nous (bijoux)**:

de 14h à 16h en la salle Franck du Foyer Culturel

Mardis 16 janvier, 20 février et 19 mars

Contact : Vinciane H. 0477/494182

**Help informatique** :

de 14h à 16h dans la Salle "le Parc" de Sprimont

Tous les 2èmes mardis du mois

Sur rendez-vous : Suzanne L. 0475/97 98 88

**Art créatif** :

de 14h à 16h, maison de repos heureux séjour, rue De Beaufays à Sprimont

2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi de 14 à 16

Contact : Renate 0483/491188

# Activités diverses

## ➤ Goûters à thèmes

*Tous les 1<sup>e</sup> mercredis du mois, jeux divers, conférences, animations,...  
à la salle «le Parc» à Sprimont*

## ➤ Après-midi wallons

*Goûter et discussions en wallon, tous les 1<sup>e</sup> jeudis du mois,  
à la salle «le Parc» à Sprimont*

## ➤ Scrabble

*Tous les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudis du mois, au centre culturel de Sprimont*

## ➤ Pétanque

*Tous les 1<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis du mois, au Tultay*

## ➤ Pierres et nous

*Réalisations au départ de pierres : colliers, bracelets, boucles d'oreilles,  
chevillères, chaînes de gsm, ... Tous les 3<sup>e</sup> mardis du mois au centre culturel*

## ➤ Help informatique

*Toute question sur votre gsm, iphone, tablette, ordinateur,  
Tous les 2<sup>e</sup> mercredis du mois au centre culturel de Sprimont*

## ➤ Parcours muscu (fitness)

*Pour renforcer et éviter la perte musculaire. Parcours adapté à chaque  
personne mais pratiqué en petit groupe (plus motivant).  
Tous les mardis à Lincé (Athlétic Gym)*

## ➤ Atelier créatif

*Diverses créations selon les saisons, étalées sur 2 séances, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis  
Home Heureux séjour, route de beaufays à Sprimont*

## ➤ Marches

*Environ 5 kms, tous les 4<sup>e</sup> mercredis du mois*

## ➤ Excursions : 2 fois par an

**Pour toute information : 0499/37 85 98**