

BULLETIN D'INFORMATION



Ourthe Amblève

Aywaille / Banneux / Esneux
Remouchamps / Sprimont

www.eneo-aywaille.jimdo.com



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

Bureau
postal de 4140 Sprimont
Périodique trimestriel n° 14
décembre 2017



Editeur responsable : Jacques Pirard - 04.360.88.99

En cas de non distribution, retour à
Jacques Pirard, rue de Sendrogne 70 à 4141 Louveigné

Le mot du président de l'amicale ...

d'Esneux

Je profite de ce bulletin pour vous parler une dernière fois en tant que présidente énéo Esneux.

En pensant au bilan de mon investissement, j'éprouve beaucoup de satisfactions. Je vous fais grâce des chiffres. C'est avec de nombreux volontaires qui ont accepté de m'accompagner que j'ai pu mettre sur pied une série d'activités. Ceux-ci, Je les remercie du fond du cœur. En 2018, c'est avec plaisir que je resterai membre volontaire dans l'amicale d'Esneux.

Ce poste m'a permis de nouer et renouer beaucoup de liens sociaux. De nouvelles amitiés et des relations de grande qualité. Elles m'ont donné la sensation d'une certaine sécurité si nécessaire.

Je m'adresse aux personnes qui sont au début de leur nouvelle vie (la retraite). Investissez-vous, tournez-vous vers les autres, vous aurez énormément de retours positifs. Votre qualité de vie en sera fortement améliorée.

Je suis certaine que le poste de président(e) d'amicale est celui qui procure le plus de richesse personnelle.

JOYEUSES FETES DE FIN D'ANNEE

Vivez Tous & Toutes une excellente année 2018.

Suzanne LEMMENS, présidente énéo Esneux

de Sprimont

C'est sous une neige immaculée que je prends la plume pour vous adresser ces quelques mots avant d'entériner la période des confiseurs.

Cette fin d'année assez maussade en son mois de novembre sera peu à peu égayée par mille et une couleurs qui vont étayer tout le mois de décembre : Saint Eloi, Sainte Barbe pour de nombreuses industries, carrières et hommes de métier, tels les pompiers ..., Saint Nicolas pour les enfants et bien sûr la fête de Noël qui se veut la plus grande fête familiale de l'année. Le chemin nous conduit alors tout droit au réveillon de la Saint-Sylvestre afin de clôturer une année qui

pour certains a été marquée par de nombreux événements familiaux, locaux ou internationaux pas toujours réjouissants.

C'est avec l'espoir de voir pour chacune et chacun d'entre vous une année 2018 s'ouvrir, se dérouler et se terminer sous les meilleurs auspices que le comité de l'Amicale Saint-Martin Sprimont vous souhaite une excellente année à venir.

Jean-Marie Biot

d'Aywaille - Hamoir

Toute l'équipe du comité, des animateurs et des professeurs, vous remercie de la confiance que vous leur avez témoignée tout au long de cette année 2017.

Afin que je puisse récupérer du temps pour lancer de nouveaux projets chez énéo, deux vice-présidents vont assurer une partie de ma charge de président. Il s'agit de Véronique Franki pour Hamoir et de Francis Vitoux pour Aywaille.

Vous avez remarqué que St Nicolas vient de nous apporter deux nouvelles activités. Tout d'abord le tir à l'arc à Palogne, où nous avons rassemblé 25 archers. Ensuite le tai-chi, que vous aviez demandé suite à la journée sportive de Hamoir. Nous avons 28 inscrits, et formé deux groupes. Les cours auront lieu à Remouchamps.

Quant à Père Noël, il a prévu de mettre sur pied, à partir du 9 janvier à Hamoir, un groupe de tennis de table.

En repassant le film de l'année 2017, je constate que l'amitié, la convivialité, le respect de l'autre, la bonne humeur, la joie de se retrouver sont des vecteurs qui démontrent la bonne santé de notre amicale. Et c'est contagieux, puisqu'actuellement nous approchons des 520 membres.

Comme dit plus haut, il y a d'autres projets en route, comme le démarrage sur le terrain des « P'tits travaux d'énéo »

Il est aussi important que vous parliez tous d'énéo autour de vous. Des nouvelles relations que vous avez faites, du « Fait bon Vivre » dans les activités, de votre développement personnel grâce à énéo. Vous pourrez ainsi nous aider à sortir les aînés qui restent seuls chez eux, qui végètent et dépriment à la maison. Alors énéo réussira sa mission « Des activités pour les aînés, par les aînés ».

Je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et une très bonne année 2018, pleine de joies, de bonnes rencontres et de paix.

José Wégria, président d'énéo Aywaille-Hamoir

P.S. : Un grand merci à Suzanne Lemmens pour sa mission de présidente à Esneux. Elle a rénové, modernisé, créé de nouvelles activités et fait grandir l'amicale d'Esneux dans l'esprit d'énéo.

de Remouchamps

Ayant pris mes fonctions de président depuis quelques semaines, je n'ai bien évidemment pas eu l'occasion de rencontrer tous les membres de notre association. Je tiens donc à vous dire que je suis à votre disposition pour toute question ou renseignement.

Dans le cadre des activités que nous organisons, accessibles à tous les membres Enéo de n'importe quelle amicale, certaines se portent très bien comme les marches, la cuisine, le scrapbooking, les sorties en vélo et la formation à l'utilisation des smartphones ou tablettes, sans oublier le voyage très apprécié de fin septembre dernier. D'autres nécessitent une relance et/ou un lifting.

C'est pourquoi vous trouverez dans la présente brochure une invitation à tous ceux qui souhaitent améliorer leurs performances et élargir leur champ d'action dans l'utilisation de l'informatique et d'internet. Notre but sera de mieux appréhender les besoins de chacun afin de construire une formation adaptée. Nous relançons également les séances de sophrologie bien appréciées courant 2017 pour le bien-être que celles-ci procurent.

Des nouveautés pour 2018 : Pour les plus sportifs, rendez-vous est pris pour une séance découverte de marche nordique au printemps et, plus dans le calme et de manière mensuelle, des rencontres conviviales pour échanger et refaire le monde.

L'année 2018 s'annonce pleine d'actions pour le plus grand bien des aînés et toujours dans la bonne humeur. Parlez-en autour de vous et n'oubliez pas notre fête de printemps le 24 mars prochain.

Je me joins à tous les responsables d'activité et autres membres du comité pour vous souhaiter de très bonnes fêtes de fin d'année et une année 2018 active avec la meilleure santé possible.

Roland MINGUET

Des nouvelles des activités d'énéo Remouchamps

Informatique



**L'informatique :
simple et utile au quotidien !**

**Enéo Remouchamps
veut répondre à votre besoin.**

Enéo Remouchamps souhaite simplifier votre quotidien et voudrait vous proposer un cours informatique au goût du jour avec des outils efficaces.

Quels sont les modules qui vous intéressent ?

- Utiliser les services bancaires,
- Obtenir des documents administratifs,
- Faire votre déclaration d'impôts via Tax-on-Web,
- Imprimer des photos depuis internet,
- Acheter en sécurité sur un site de vente en ligne,
- Choisir une imprimante, faire une sauvegarde de vos données, installer un antivirus,
- etc...

La formule proposée est accessible à tous et se décompose en:

- Une explication du sujet,
- Des exercices directement sur ordinateur.

Afin de créer les modules les mieux adaptés à vos besoins quotidiens, nous vous proposons une rencontre pour identifier vos questions à partir desquelles nous construirons le contenu des formations pour y répondre.

Une seule date à retenir pour la séance gratuite d'échange : **le mardi 30 janvier 2018 à 09h30 dans les locaux de la Mutualité Chrétienne situés à Aywaille, Av. de la République Française, 18 - 4920 Aywaille.**

Afin de pouvoir au mieux vous recevoir, merci de vous inscrire avant le 25 janvier auprès de :

Maguerite Sevrin : 04/384.53.89 ou margueritesevrin47@gmail.com

Jean Carpentier : 04/384.65.39 ou jean.carpentier.rungu@gmail.com

D'avance nous vous remercions pour votre collaboration.

Énéo Remouchamps

Sophrologie

Reprise au printemps

Énéo Remouchamps vous proposera bientôt un module de sophrologie dynamique. Ce qui vous permettra de faire connaissance avec la sophrologie, de voir si cela vous plait et si la sophro répond à vos attentes, etc...

Qu'est-ce que la sophrologie ? Ce sont des mouvements, des respirations, des exercices simples et faciles, **accessibles à tous les âges** et ne demandant aucune tenue vestimentaire spécifique (une tenue confortable simplement).

Ils permettent à chaque personne :

- d'apprendre à se détendre,
- de gérer ses émotions,
- de récupérer un sommeil réparateur,
- d'apprendre à relativiser,
- etc...



Ce module de **5 séances** a lieu en 2 groupes les lundis à 9 H et 10.30 H au centre récréatif de Remouchamps, rue Marsale 10.

Il est indispensable de s'inscrire pour connaître la date d'un nouveau module ! Pour un meilleur confort, une tenue de ville confortable, des chaussettes et un petit tapis sont souhaitables. **Pour une inscription par téléphone ou par mail :** Nelly au 0476/26.90.13, nelpitti@hotmail.com

Bientôt une marche de plus à Enéo Remouchamps

La formation à la marche nordique ne peut pas se faire dans de bonnes conditions en période hivernale.

Aussi avons-nous retenu avec une formatrice agréée d'organiser une séance découverte au printemps prochain.

Après cette séance découverte et en fonction des conditions et du nombre de personnes intéressées, nous organiserons cette formation. Toutes les informations pour cette séance découverte figureront dans le prochain bulletin trimestriel.

Roland MINGUET

Rencontre de Convivialité

Cette activité récente à Enéo Remouchamps, est le résultat d'une demande de quelques membres, 3 et 4 fois 20 ans, qui souhaitent se retrouver une après-midi par mois à Tancrémont, pour se souvenir, raconter et passer de bons moments. Cette rencontre est propice à l'épanouissement et au bonheur des aînés. La vie est trop courte pour gaspiller nos journées, passons du bon temps avec des gens positifs et joyeux dans un esprit solidaire et convivial.

Cette rencontre est fixée l'après-midi de tous les 3èmes mardis du mois. Il est nécessaire de s'inscrire 8 jours avant de manière à bien assurer l'organisation avec l'établissement qui dresse et réserve les places.

Renseignements et inscriptions: Jean Dupont 04/382.33.52

Vacances énéo Remouchamps en 2018

Un voyage est en cours de préparation pour septembre 2018.

Nous ne retournerons plus vers la ligne bleue des Vosges mais ce sera une autre ligne bleue en bord de mer.

En effet, il s'agira d'une découverte de la côte d'Opale.

Jean Dupont 04/382.33.52

Calendrier des marches du 1er trimestre à Remouchamps

Calendrier du 1^{er} trimestre 2018 marche (3&7km)			
Jour de marche	Guide pour la petite marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Jeudi 11 janvier 2018	Auguste Théwissen	Parking Athénée d'Esneux	3,50€
Jeudi 08 février 2018	Joseph Graftiau	Lincé	1,50€
Jeudi 08 mars 2018	Auguste Théwissen	Cimetière de Theux	2€
Calendrier du 1^{er} trimestre 2018 marche (15km)			
Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 08 janvier 2018	Marcel Stassart	Spa (Sol Cress)	2,5€
Lundi 22 janvier 2018	Jean-Paul et Michèle Dechamps	Nessonvaux (place de la gare)	2€
Lundi 12 février 2018	Michel Donneaux	Bolland	5€
Lundi 26 février 2018	Marcel Bollinne	Villers-le-Temple Priespré,3	5€
Lundi 12 mars 2018	Marie-Noëlle Maron	Salmchateau (église)	5€
Lundi 26 mars 2018	Daniel Cosme	Barvaux s/O Rue du Ténimont (parking de la gare) 14.3km D+ 395m	4€
Calendrier du 1^{er} trimestre 2018 marche (20km)			
Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Mardi 02 janvier 2018	MINGUET Roland	Remouchamps (parking Carrefour)	0€
Lundi 05 février 2018	Marcel Stassart	Banneux (Apparition)	1,50€
Lundi 05 mars 2018	Daniel Cosme	Harre . Route des Diguelettes (parking du barbecue) 20 km D+ 675m	3,50€

Pour la facilité du trésorier nous vous demandons de verser votre cotisation marche sur le compte

Du cercle énéo sport Remouchamps N° BE07 3630 5183 9466

Vacances énéo Remouchamps en Alsace

du 21 au 25/09/2017

L'avis d'un participant

Ce jeudi 21 septembre sous un ciel gris, nous étions 45 aînés jeunes et moins jeunes à embarquer dans le car Jacky pour une escapade de 5 jours en Alsace. Arrivée à Gérardmer pour le repas de midi sous un soleil généreux qui ne nous a pas quittés durant notre séjour. Après cette petite pause, nous repartons pour « Le Bonhomme Village » sous le col du même nom à l'Hôtel de la Poste où nous sommes accueillis par Dominique responsable et guide dynamique. Au repas du soir, informations sur le programme sélectionné.

Durant ce séjour, nous visitons Kayserberg à pied, Riquewihr en petit train dans les vignes, Colmar également en petit train, on y prend goût. Découverte de la vallée des lacs Noir et Blanc, du Champs de bataille « Col du Linge » 14/18 impressionnant ! Retour par des routes méconnues, sinueuses et très jolies (merci Jacky) ; un arrêt à la distillerie de Lapoutroie.

A Hunawihr, rencontre avec les cigognes et les fascinants hôtes de la piscine, cormorans, pingouins, loutres : étonnant ! Pour finir en beauté, visite d'un vigneron et dégustation, normal en Alsace !

Journée à Strasbourg, tour de la ville en car, visite de la cathédrale (l'horloge astronomique faisait grève...), dîner (tartes flambées) le tout accompagné de vin d'Alsace bien sûr ! Puis balade en bateau. Nous finirons par mieux connaître Strasbourg.

Lundi, en rentre déjà ! Retour par Ribeauvillé. De ces cinq jours bien remplis, nous retenons une ambiance chaleureuse, rencontres riches, des visites intéressantes, tout était bien ! Petite remarque : si les 3 fois 20 sont encore en superforme, les 4 fois 20 ont un peu peiné pour suivre le rythme. Mais non, on ne regrette rien, ça valait vraiment la peine, on aura tout le temps de récupérer. Merci à toi, Jean, et à Nicole, vous nous avez préparé un séjour dont nous nous souviendrons longtemps. Vous étiez attentifs à tous et à tout.

Impeccable !

B.M.

Des nouvelles des activités d'énéo Aywaille

Tennis de table



C'est nouveau, à Hamoir ! énéo vous propose de jouer au tennis de table tous les mardis à partir du 9 janvier 2018, de 16h à 17h30, au Hall omnisports de Hamoir.

Nous accueillerons les aînés, joueurs débutants ou confirmés. Le matériel nécessaire sera mis à votre disposition. Si vous possédez une raquette, vous pouvez bien sûr vous en servir.



Renseignements auprès de Jean-Luc Ribonnet au 086/38.84.68 ou 0478/579864 ou par mail familleribonnet@hotmail.com

Tir à l'arc

Monique Grillot, enseigne la pratique du tir à l'arc aussi bien aux jeunes qu'aux adultes. Son terrain de jeu favori se situe à la Ferme de Palogne à Ferrières. Elle est disposée à démarrer une activité « tir à l'arc » et ce bientôt. La séance d'initiation au tir à l'arc du 30 octobre s'est superbement déroulée. 25 participants, dont la plupart ont souhaité que cela devienne une activité régulière chez énéo.



Micky Boulanger - 086/21 24 47 - 0472/69 80 44 - mickybou2@skynet.be

arc-thérapie ? ou bien ... arc-tir-happy !

Je ne vise pas les prochains J.O. ...

Ni même les interclubs ...

Ni même à devenir un champion local ...

J'ai juste rendez-vous avec moi-même et mon arc, en pleine conscience !

Après quelques consignes, brèves mais indispensables, je m'avance au pas de tir, à ma place...

Je me suspends à ce fil invisible juste au-dessus de moi ...

Je suspends le temps et me passe au « scanner ».

Je passe en revue mes pieds, mes hanches, mes multiples vertèbres, mon cou, ma tête !

Mon arme est contre moi, elle attend patiemment pour entrer en action ; elle attend, discrètement, en toute sécurité, pour les autres ... et pour moi !

Les autres tireurs (hommes et femmes) sont là aussi, dans le même recueillement.

Je suis prêt, je tends mon bras d'arc, j'inspecte sa position (il ne doit pas être blessé lors de la décoche).

Flèche placée, je me concentre sur le point d'impact espéré et commence à viser ...

Dans une lente inspiration, je tire la corde vers mon visage.

Puis vient le tir: pendant l'expiration, mes doigts libèrent la corde ... qui propulse la flèche...qui atteint la cible ...

Mes 2 autres flèches l'y rejoignent : tir groupé !!!

Lors de ma prochaine volée, j'affinerai ma visée ... et les 3 flèches se rapprocheront de la rosace ...

Je prends mon temps ... j'ai le temps ... je le suspends ...

Le reste n'existe pas ...

Je suis seul, avec mon arc ...

Vous l'êtes aussi ... !

J'ai apprécié, j'y retournerai ... !

Anonyme

Tai chi

Le Tai Chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision. Le but du Tai Chi est de maintenir le corps en bonne santé et la jeunesse du mental. Bien plus qu'une « gymnastique douce », il permet au corps de s'assouplir et à l'esprit de retrouver un état de calme intérieur.

Pratiqué régulièrement, il nous aide à traverser la vie avec plus d'aisance et de légèreté.

Il existe plusieurs styles de Tai Chi différents. Celui que nous pratiquerons est originaire des monts Wudang, berceau des arts taoïstes. Il m'a été enseigné et est toujours enseigné par le maître Tian Liyang lors de stages annuels en Belgique et en Europe.



Pour plus de renseignements sur les arts taoïstes et les monts Wudang, vous pouvez visiter le site : www.tiandi.be ou [facebook@michaelwybo](https://www.facebook.com/michaelwybo)

太極拳
TAI CHI CHUAN



Avec Tian Liyang

Novembre 2016

Novembre 2017

Lors de la journée sportive du 5 octobre à Hamoir, vous avez été très nombreux à demander un cours de Tai-Chi, dans la prolongation de l'activité à laquelle vous avez goûté. Nous nous sommes concertés, avons pris des renseignements, évalué les différents paramètres qui font que nous pouvons vous annoncer la formation d'un groupe sportif de Tai-Chi.

Ce cours sera donné par Michaël Wybo, professionnel en Tai-Chi. Il aura lieu le vendredi à 11h et à 13h30 (2 groupes) au Centre récréatif de Remouchamps. Un autre cours devrait avoir lieu à Hamoir. Veuillez avoir des chaussures souples et des vêtements confortables.

Les inscriptions pour ce cours sont obligatoires, auprès de Micky Boulanger téléphone 086/21 24 47 - 0472/69 80 44 - mickybou2@skynet.be

Travaux au Relaxhoris

Le centre de Relaxhoris sera fermé du 2 au 31 janvier.

Des travaux sont indispensables : vidange de la piscine, nettoyage complet, installation d'un nouveau pédiluve, peinture, ...

Nous avons prévu d'autres occupations :

- Jeudi 4 janvier : après-midi récréative (voir : « Fête des rois et des enfants »)
- Lundi 15 janvier : les Thermes de Spa
- Jeudi 11, 18 et 25 janvier à 13h : respiration et maintien à Hamoir
- Mardi 9, 16, 23 et 30 janvier à 9h45 : Zumba au centre récréatif de Remouchamps

Mireille vous propose un cours de respiration et maintien - accessible à tous - le jeudi à 13h au Hall omnisports d'Hamoir. Toute carte abonnement Énéo Aywaille sera valable pour ce cours ou vous pourrez aussi payer à la séance (4€). Mettez une tenue facile et prenez soit un tapis soit un grand drap de bain. Pas besoin de s'inscrire.

Pour les thermes de Spa, lundi 15 janvier à partir de 9h30, inscription par mail chez mireillerenard2@gmail.com avant le 30 décembre et paiement de 16 € au numéro de compte suivant : BE17 3630 9891 8721 d'Énéo Aywaille avec en communication Spa 2018, nom et prénom. Les entrées se feront par groupe de 20 toutes les 15 minutes. Je propose donc : groupes de Mireille à 9h30 ; d'Ariane à 9h45 ; de Rémi à 10h ; autres groupes à 10h15. Covoiturage à partir du centre récréatif de Remouchamps.

Le cours de Zumba avec Oléna se donnera à Remouchamps en janvier.

Toutes les activités à Xhoris reprendront le jeudi 1 février.

Renseignements pour le cours de maintien, respiration et les thermes de Spa chez Mireille Renard : 0495/63.90.30.

Pour toute information complémentaire, veuillez consulter notre site

<http://eneo-aywaille.jimdo.com/>

Véronique

Le yoga déménage de Gomzé à Remouchamps

Afin de pratiquer le yoga dans un espace plus accueillant et mieux adapté à notre groupe, **dès le 09 janvier** prochain, nous déménagerons au **Centre Récréatif de Remouchamps**. Les cours auront lieu le mardi de **11h00 à 12h00**.



Nous y bénéficierons d'une salle plus spacieuse et d'un sol plus doux !
A très bientôt.

Claudine

Jeux de société : changement d'horaire

Depuis décembre 2017, l'horaire est inversé, c'est-à-dire que maintenant c'est

- **Le 1^{er} jeudi du mois de 14 à 16h30** et
- **Le 3^e lundi du mois de 14 à 16h30**.

Le 4 janvier, séance fera partie de la [journée d'animation grands-parents - petits-enfants](#). (prendre renseignement chez moi).

Peut-être cela vous donnera-t-il l'occasion de participer à nos séances récréatives. Et c'est toujours à l'adresse rue de Sendrogne 70 à 4141 Louveigné.

Jacques Pirard – 04.360.8.99 – 0497.25.83.49 – pirard4141@yahoo.fr

Conférences possibles en 2018

Les dates de présentation des différentes conférences sont bien sur tributaires de la disponibilité des conférenciers. Vous en serez informés par le biais des newsletters.

- L'architecture fantastique de Gaudi à Barcelone.
- Splendeurs andalouses, l'art musulman en Espagne.
- L'Alsace, entre Vosges et Rhin.
- Madère, bouquet fleuri de l'Atlantique.
- Pèlerins de Liège à Jérusalem.
- Du Moyen Âge à la cuisine moderne, une constante évolution des goûts.

- Liège notre brave petite France de Meuse.
- Le monde est une chanson.
- Recettes sauvages printanières et estivales.
- Feng Shui : un art de vivre en harmonie dans notre maison et notre lieu de travail.
- Le nombre d'or, nombre d'art.
- Rencontre avec Paul Henri Thomsin, écrivain wallon.

Ces conférences seront données comme d'habitude le 1er lundi de chaque mois, soit, le 5 février, le 5 mars, le 7 mai, le 4 juin, le 2 juillet, le 3 septembre, le 1er octobre, le 5 novembre et le 3 décembre.

Les lundis 1er janvier et 2 avril sont des jours fériés.

Mais : bonne nouvelle, le lundi 15 janvier (3e lundi du mois) nous aurons la chance d'accueillir à nouveau Pol Henri Thomsin.

Francis Vitoux.

Excursions

Propositions d'excursions pour 2018 énéo Aywaille.

- Visite du musée automobile Mahy à Leuze en Hainaut. Un des plus grands musées de l'automobile au monde. Ensuite visite de l'ancien Hôpital Notre Dame à la Rose à Lessines. Cet hôpital, semblable à celui des hospices de Beaune en France est cependant encore 200 ans plus vieux que celui-ci. Il servit de maison de retraite jusqu'il y a peu avant de devenir un musée enIl est plus documenté que celui de Beaune sur la vie à cette époque.
- Variante : visite du château de Beloeil et ensuite l'hôpital Notre Dame à la Rose.
- La vallée du Viroin : Accueil à Treignes (patrie de Toine Culot) avec café et croissant. Visite guidée du village de Treignes et dîner sur place. L'après-midi, départ pour Mariembourg pour un voyage vers Treignes en train à vapeur et visite du magnifique musée du train. Retour en train et goûter avec café et crêpes.
- Trêves en été : si le marché de Noël en 2015 est un bon souvenir, la ville de Trêves recèle une quantité de lieux historiques intéressants. Ce fût la ville Romaine la plus importante au Nord des Alpes et de ce fait, la plus vieille ville d'Allemagne. Parmi les curiosités, citons la Porta Nigra que l'on découvre dès la sortie des cars, la maison des 3 rois (vers 1230) sur la Grand place, la cathédrale et son cloître ainsi que l'église Notre Dame située à côté. On peut aussi voir à

quoi ressemblaient des thermes romains ainsi qu'un amphithéâtre. C'est encore le palais des princes électeurs auquel est accolée la basilique que nous a légué l'empereur Constantin (310). C'était la pièce principale de son palais. Il existe toujours un pont romain sur la Moselle et sur les bords de celle-ci on peut voir des grues de cette époque. Un superbe musée complète cette liste de choses à voir à Trêves.

- Anvers : Visite de la maison de Rubens, repas à proximité. Après-midi, visite du musée Mayer Vandenberg situé dans un magnifique bâtiment renaissance flamande.
- Temps libre à proximité de la Grand-Place et de la cathédrale et... shopping.
- Bruges : Une journée de temps libre dans la Venise du Nord.
- Marché de Noël : Visite de Bad Munstereifel, charmante petite ville située dans l'Eifel et traversée sur toute sa longueur par une petite rivière que des petits ponts enjambent. De très nombreuses maisons à colombage souvent très décorées se situent de part et d'autre de cette rivière. De nombreuses boutiques animent cette petite ville. Elle est aussi entourée d'anciens remparts très bien restaurés et se terminant aux 2 extrémités par d'anciennes portes monumentales et joliment décorées. Ensuite départ pour Altenahr pour le repas et visite du marché de Noël. On est dans la vallée de l'Ahr, région viticole, la seule en Allemagne où l'on produit du vin rouge.
- Variante : Marché de Noël à Cochem, aussi une superbe petite ville toujours sur la vallée de la Moselle avec départ depuis l'office du tourisme en petit train touristique vers le superbe château que l'on peut visiter avec audio guide et retour à pied vers le centre ville. (Ça descend !)
- Une journée de temps libre à la mer.

Francis Vitoux

Deux chômeurs discutent de tout et de rien quand l'un d'eux dit :

- *As-tu remarqué que nous venons d'être augmentés ?*
- *Ah - dit l'autre – ... et bien, c'est que nous convenons bien !*

Madame dit à Monsieur :

- *Sais-tu que depuis 40 ans que nous sommes mariés, tu ne m'as jamais rien acheté ?*

Et le Monsieur répond :

- *Et bien, je ne savais même pas que tu avais quelque chose à vendre.*

Rappel des activités de l'amicale énéo Saint-Martin de Sprimont

Le premier mercredi du mois : RENCONTRE CONVIVIALE

Salle Saint-Martin à Sprimont – de 14.00 à 17.00 heures
Une animation et un goûter variés y sont toujours prévus
(sauf juillet et août).

Le deuxième jeudi du mois : SCRABBLE

Foyer Culturel Henri Simon – de 14.00 à 16.30 heures

Le troisième jeudi du mois : PETANQUE

Terrain du Tultay – de 14.00 à 16.30 heures

Des activités ponctuelles sont également organisées comme par exemple la journée de récolle annuelle, organisée cette année le 11 décembre et à laquelle se sont inscrits plus de 25 participants.

Renseignements

J-M Biot (Président) : 04/382 23 69
B. Masson (Comité) : 04/382 47 81
J. Rouxhet (Comité) : 04/382 11 64
Ch. Flagothier (Secrétaire ff) : 04/382 17 33
J-M Wilderiane (Pétanque) : 04/368 84 43

Des nouvelles des activités de l'amicale énéo d'Esneux

Cours de rock et d'autres danses



Dès janvier 2018, le 1er et le 3eme jeudi du mois, de 10 à 11h
(pendant les périodes scolaires) à la Salle communale de
Méry, avenue d'Esneux, 126.

Participation : 5 €

Contact : Jacqueline Dumont 04/358.53.91 ou 0479/18.63.23

Pétanque et bowling

Cette année encore la pétanque et le bowling ont été au programme des activités pratiquées sans interruption les 1er, 3ème et 4ème mardis de chaque mois à Esneux et à Tilff.

Pour rappel, les rendez-vous ont lieu dès 14 h :

- d'avril à octobre :

- pour la pétanque en face de l'athénée à Esneux, les 1er et 3ème mardis
- pour le bowling au « 633 » sur le parking à Tilff le 4ème mardi.

- de novembre à mars :

- la pétanque est remplacée par le bowling.

A noter que lorsque le temps ne permet pas de jouer à la pétanque, la rencontre a lieu au bowling.

Le groupe des adeptes du début s'est élargi au fil du temps, et c'est avec plaisir que nous accueillons régulièrement des amis affiliés des environs.

Après la rencontre, un agréable moment de convivialité réunit joueurs et non-joueurs, tout le monde est bienvenu.

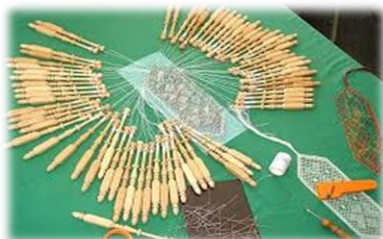
Plus de renseignements : Geneviève Cremer 04/388.00.37 ou 0485/32.03.02

Échanges créatifs

- Venez découvrir la dentelle aux fuseaux : s'initier, réaliser, se perfectionner. La dentelle aux fuseaux est refuge, plaisir, détente, passion.
- Partageons le plaisir du cartonnage pour plus de finalité dans notre intérieur.
- Retrouvons nous avec plaisir pour le tricot. Soyons prévoyantes avant l'hiver.

Les 1er et 3eme jeudis de 13h30 à 16h30, à la Salle communale de Méry, avenue d'Esneux, 216.

Coût : 3 € + fournitures.



Infos : Michelle L. : 0478/60.99.41
et Fabienne P. : 0496/65.60.59

Après-midi animations

à la salle St Michel à Esneux, chaque 1er mercredi du mois de 14h à 17h.

Le mercredi 3 janvier

Venez écouter les chansons de Jean Claude Petitjean. Il nous fera revivre les meilleurs morceaux de nos belles années.

Le mercredi 7 février

Après-midi « Lotto kin ». Venez avec vos petits-enfants afin de passer un excellent moment de partage et de convivialité entre générations.



Le mercredi 7 mars

Mr & Mme Konings nous garantissent une après-midi musicale en chansons de qualité suivi d'un quiz.

Zumba Gold



Chouette, c'est mercredi, jour de la Zumba!

Pour ne pas perdre une seule minute de la séance, je me rends à la salle avec un quart d'heure d'avance. Le temps

d'attente sera, de toute façon, bien mis à profit : au fur et à mesure des arrivées, des groupes se forment et ça papote aux quatre coins du local. C'est une bien agréable mise en condition!

A 9h30, voici Oléna, notre prof que, toutes, nous rêvons d'égalier tant elle est souple et gracieuse. Elle grimpe sur la scène, installe son matériel audio et le cours commence.

D'abord, l'échauffement sur deux ou trois musiques au rythme soutenu.

Ensuite, les chorégraphies s'enchainent: cha cha cha, tango, meringue, danse orientale, rock, country ... Tout y passe.

Et on sautille, on se déhanche, on croise les pas, on agite les bras, on remue la tête en cadence et aussi, parfois, on s'emmêle les pinceaux ... Mais ce n'est pas grave : on est là pour bouger et, surtout, pour s'amuser.

Quand le cours s'achève, on est en nage, les cheveux humides de transpiration mais rayonnantes, bien dans notre corps, bien dans notre tête.

Merci, Oléna, pour cette heure de pur plaisir.

Christine



Programme des prochaines marches d'Enéo Esneux

Deux marches sont proposées : une de +/- 5 kms et une de +/- 10 kms

Décembre 2017 : le lundi 18 marche à Tilff. Rendez-vous à 12h30 au musée de l'Abeille à Tilff.

Janvier 2018 : le lundi 15 marche à Esneux. Rendez-vous à 12h30 au Pavillon du Tourisme à Esneux

Février 2018 : le lundi 19 marche à Comblain - au -Pont. Rendez-vous à 12h30 au Pavillon du Tourisme à Esneux ou à 13h Place Leblanc à Comblain -au-Pont

Mars 2018 : le lundi 19 marche à Poulseur. Rendez-vous à 13h30 au Pavillon du Tourisme à Esneux ou à 14h Place Puissant à Poulseur

Séjour sportif à Mariakerke du 2 au 4 mars 2018

L'année passée ENEO Neupré a organisé un séjour zumba à la mer du nord avec d'autres clubs zumba. Cette année, le cyclo d'Esneux avec les cyclistes d'autres clubs se joindra à eux pour partager ce week-end et faire du vélo pendant que les autres dansent.

Nous séjournons au Vayamundo en chambre double ou appartement de 2 personnes en pension complète (vin à table) pour le prix de 170 €/pers. Supplément single 30€

Ce prix comprend les repas du vendredi soir au dimanche midi inclus, 2 serviettes de bain 3€, garage auto 5,60€/nuit, il y a un local sécurisé et gratuit pour les vélos.

Les repas seront pris en groupe avec places réservées.

Programme :

Vendredi 2 mars, Accueil à 14h 00 à l'hôtel

14h30 départ d'une balade de 25 km sur le thème Ostende 14-18.

18h30 souper à l'hôtel suivi d'une soirée bingo.

Samedi 3 mars, déjeuner à partir de 7h30

9h30 départ balade à vélo de 23km en suivant les points nœuds.

12h15 diner à l'hôtel

14h00 départ route des fermes urbaines, circuit balisé de 30km

18h30 souper suivi d'une soirée dansante.

Dimanche 4 mars, déjeuner à partir de 7h30

9h30 libération des chambres, les bagages seront déposés dans un local.

9h45 départ d'une balade à vélo de 24km

12h15 diner à l'hôtel, après-midi libre et fin du séjour.

Francis Vieilvoye, 18, rue J.F. Kennedy, 4130 Esneux

Excursion à Gand le 29 août

C'est sous un beau soleil du mois d'août que nous avons pu effectuer notre excursion à Gand. Notre programme a pu être respecté. En 1ère partie de la journée, la visite de la Cathédrale St Bavon. Nous avons pu y rester une heure. Le repas de midi à la 'Brasserie Pakkuis' fut délicieux pour bon nombre d'entre nous. Le début de l'après-midi nous avons eu droit à la visite de l'Agneau

Mystique dans la Cathédrale St Bavon. Ce fut le moment de prendre conscience de cette superbe œuvre du 16ème siècle. La suite fut 2h de liberté où chacun et chacune a pu voir les monuments et autres rues à son rythme grâce au plan de la ville distribué plus tôt dans la journée. Certains en ont profité pour s'installer à une terrasse et d'autres pour faire une bonne marche. Vers 17h, nous nous sommes retrouvés pour le circuit en bateau avec les commentaires généreux d'un guide s'exprimant bien dans la langue de Molière. Heureusement, à cette heure de la journée, le soleil qui avait brillé généreusement jusque-là, s'était affaibli. Vers 18h30, c'était le moment de prendre le chemin du retour. Merci à chacun et chacune pour votre bonne volonté à contribuer au bon déroulement de cette journée.

Suzanne L.

Excursion au marché de Noël à Bernkastel



La journée s'est bien déroulée, le temps a été avec nous, la petite ville très agréable et son marché de Noël, ma foi, bien dispersé au centre-ville, on aurait pu croire le parcourir en un rien de temps, mais non, flânant de ci de là, les moments ont été bien occupés. Le repas a été très correct et ... le vin de Moselle fort agréable à déguster. Merci à toute l'équipe organisatrice.

Marc et Annick d'Enéo Esneux

PS de Jacques Pirard :

Les photos de Paolo sont sur <https://eneo-aywaille.jimdo.com/>



Fête des rois et des enfants

Après-midi récréative le 4 janvier 2018 à Chanxhe.

Nous vous proposons une après-midi intergénérationnelle. Vous aurez l'occasion de participer aux différentes activités avec ou sans vos petits-enfants. Les deux salles disponibles nous permettent d'organiser une après-midi variée et pour tous.



- 12h : dîner sandwiches (jambon ou fromage).
- 13h30 : animation danse pour les enfants de 3 à 6 ans avec Mireille et jeux de société pour les 7-12 ans avec Jacques.
- 14h30 : danse pour les 7-12 ans et jeux de société pour les 3-6 ans ou contes et histoires racontés par Véronique.
- 16h : goûter galette des rois.
- 16h30 : animation danse adultes avec Mireille ou gymnastique enfants-adultes avec Micky.



La participation demandée est de 5 € par personne comprend 2 sandwiches, 1 morceau de galette des rois et l'animation.

Inscriptions avant le 22 décembre chez Micky

- de préférence par mail mickybou2@skynet.be en précisant votre nom, prénom + prénoms et âges des petits enfants qui vous accompagneront
- ou sur le site <https://eneo-aywaille.jimdo.com/> à la page réservée pour cette occasion
- ou par téléphone au 086/21.24.47 ou GSM au 0472/69.80.44



Après inscription et toujours pour le 22 décembre, paiement (5 € par personne) sur le compte Énéo Aywaille « BE17 3630 9891 8721 » avec en communication « galette, nom et prénom ».

Nous nous réjouissons de vous voir le 4 janvier.

L'équipe d'Énéo Aywaille

Pour contacter les amicales

Secteur	Président	Pierre Nivarlet nivarletp@gmail.com
	Vice-Président	Jean-Marie Frères 04/232.05.57 0486/42.91.39 jeanmariefreres@hotmail.com
	Secrétaire	Jacques Pirard 04/360.88.99 0497/25.83.49 eneo.aywaille@gmail.com
	Trésorier	Poste vacant (h/f)
Aywaille	Courrier	énéo, av. de la République française, 10 à 4920 Aywaille. eneo.aywaille@gmail.com
	Président	José Wégria 04/360.89.19 0494/46.99.08 jose_wegria@hotmail.com
	Vice-président Aywaille	Francis Vitoux 04/384.83.93 - francipitou@hotmail.com
	Vice-Président Hamoir	Véronique Franki - 086/388.932 - 0479/508.222 - verolays0208@hotmail.com
	Secrétaire	Jacques Pirard 04/360.88.99 0497/25.83.49 eneo.aywaille@gmail.com
	Trésorier	Mireille Natalis 04/384.83.93 0498/19.09.29 mireille.natalis@skynet.be
Ban- neux	Président	Fernand Brandt 087/54.15.21 brandtfern@gmail.com
	Secrétaire	-
	Trésorier	-
Esneux	Président	poste vacant (h/f)
	Secrétaire	Louise Loxhet 04/380.38.00 0479/35.85.90 louiseloxhet@gmail.com
	Trésorier	François Collignon f.collignon@hotmail.fr
Remou- champs	Président	Roland Minguet 04/246.94.78 0477/52.52.21 morol.minguet@gmail.com
	Secrétaire	Christiane Lespagnard 04/384.57.93 christianelespagnard@gmail.com
	Trésorier	Marcel Bollinne 04/382.17.88 marcel.bollinne@gmail.com
Spri- mont	Président	Jean-Marie Biot 04/382.23.69 0470/63.45.26 g.reggers@jac-machines.com
	Secrétaire	Christian Flagothier 04/382.17.33
	Trésorier	poste vacant (h/f)