

BULLETIN D'INFORMATION

énééo

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° 15
Mars 2018



Editeur responsable : Jacques Pirard - 04.360.88.99

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



Énéo, le mouvement social des aînés, a régulièrement des interpellations de seniors quant aux difficultés à trouver un ouvrier pour changer un joint de robinet, monter sur une échelle pour remplacer une ampoule, percer un trou pour placer un cadre, chercher de l'outillage, ...

Le groupe énéo du Secteur Ourthe-Amblève désire répondre concrètement aux seniors vulnérables, créer un lien social, aider au maintien à domicile et à l'amélioration de la qualité de la vie.

Comment ?

☞ Permettre aux seniors de rester autonomes, en mettant en place des formations techniques, des ateliers de découverte, pour leur permettre de trouver par eux-mêmes des solutions aux problèmes domestiques qu'ils rencontrent

☞ Par notre réseau de volontaires bricoleurs, réaliser les petits travaux de réparation et d'entretien chez les plus vulnérables, et ainsi garder en état leur milieu de vie et ainsi les maintenir dans leur domicile



Conditions pour avoir accès à nos services

- ✓ Avoir plus de 50 ans et habiter dans les communes du bassin de vie Ourthe-Amblève.
- ✓ (Esneux, Anthisnes, Ouffet, Comblain-au-Pont, Hamoir, Ferrières, Aywaille, Sprimont.)
- ✓ Aucun besoin d'être affilié à énéo ou à une autre structure.
- ✓ En dehors du matériel nécessaire, la participation financière se limitera au déplacement du volontaire envoyé pour réaliser le travail.
- ✓ Les travaux sont limités aux petits travaux domestiques et ne pourront en aucun cas ajouter une plus-value à l'habitation.

Comment nous contacter

« Les P'tits travaux d'éneo »

- ✉ avenue de la République française, 10-14 à 4920 Aywaille
- ☎ 0499/89.11.00
- 📧 lesptitstravaux@eneo.be
- 🌐 www.lesptitstravauxdeneo.be

Coordinateur du projet : José Wégria - 0494/46.99.08 -
jose_wegria@hotmail.com



Le mot du président

En décembre dernier, je vous faisais part de notre volonté d'apporter une aide pratique dans l'utilisation de l'informatique au lieu de dispenser des cours de base. Plus de cinquante-cinq personnes se sont déplacées pour venir à notre rencontre afin d'exprimer leurs besoins. Ceci nous a permis de construire et de proposer divers modules de formation dont les premiers seront dispensés dès avril prochain. Vous trouverez le détail de nos propositions dans les pages suivantes.

J'avais également évoqué la mise en place d'une activité supplémentaire qu'est la « Marche Nordique ». Cette activité sportive, oh combien bénéfique pour notre santé, nécessite le respect d'un cadre Enéo très exigeant (formation des participants par un formateur agréé, formation complémentaire pour les accompagnateurs, etc...). C'est donc avec plaisir que je peux vous confirmer que nous respecterons ces exigences et que l'initiation pour les amateurs de ce sport pourra avoir lieu également en avril 2018. Là aussi, vous trouverez le détail dans les pages suivantes.

Comme promis, la sophrologie a repris fin février. Les sorties en vélo, quant à elles, reprendront le mardi 10 avril. Le présent bulletin vous fait part également du prochain voyage du 11 au 16 septembre prochain. Nous mettons tout en œuvre pour que ces vacances 2018 soient à la hauteur de la session 2017.

Comme c'est pour dans peu de temps, Enéo Remouchamps vous souhaite d'ores et déjà une bonne fête de Pâques.

R.MINGUET

Une nouvelle formation informatique

Après avoir recueilli les souhaits et besoins actuels dans le domaine informatique, **Enéo Remouchamps** vous propose un nouveau type de formation directement adapté aux demandes exprimées.

Cinq modules ont été définis :

- 1) **La sécurité du système et de la messagerie** Une utilisation sécurisée (gestion des mots de passe, l'antivirus, les sites suspects, les messages alarmants, ...) pour éviter tout stress avec cet outil devenu indispensable. Configurer une boîte mail, les mails suspects et les spams, etc...
- 2) **La messagerie (gestion des mails)** trier et classer nos messages, les archiver, utilisation de l'outil Thunderbird, etc...
- 3) **Le système** Choisir et installer un périphérique (imprimante, scanner, ...). Organiser les divers types de fichiers, réaliser les sauvegardes, le partage de certains fichiers, le partage de certains périphériques, le réseau WIFI, etc.
- 4) **Internet** Savoir maîtriser les navigateurs, les moteurs de recherche, les favoris, la publicité, ... Se servir des outils à notre disposition via internet tels que : les services bancaires, les achats en ligne, les réseaux sociaux, Tax-on-web, la musique, le cinéma,
- 5) **Photos et vidéos** Liaison entre appareil photo et ordinateur, méthode de classement des photos, imprimer des photos, créer des albums,

Nous proposons d'assurer dans un premier temps la formation relative **au module 1 (Sécurité du système et de la messagerie)** qui constituait la plus forte demande. Elle se déroulera d'avril à juin 2018 soit un total de 8 heures. Les autres modules seront programmés après les vacances et nous vous informerons en temps utile.

Prix Le prix de la formation sera de 7,00 euros par séance de deux heures, soit un total de 28 euros pour le trimestre avril à juin 2018 payable anticipativement sur le compte :

Enéo Remouchamps BE 65 3630 9990 5996.

Lieu, dates et heures

Les cours se donneront les jeudis de 14h00 à 16h00 aux dates suivantes : 12 avril, 24 mai, 31 mai et 28 juin au Centre Récréatif de Remouchamps (salle

Cafétéria). Si le nombre d'inscrits nécessite d'ouvrir une deuxième session, celle-ci se donnera les vendredis de 14h00 à 16h00 aux dates suivantes : 13 avril, 25 mai, 01 juin et 29 juin.

Inscriptions Les inscriptions se font auprès de **Marguerite SEVRIN** tél : **04/384 53 89** ou de **Jean CARPENTIER** tél : **0496/43 30 12** pour fin mars 2018. La participation est conditionnée au paiement qui confirmera votre inscription.

Nota 1 : La mise en œuvre de cette formation ne sera possible que si nous avons un minimum de 12 personnes inscrites.

Nota 2 : Les horaires retenus pour ce premier trimestre d'avril à juin ont été conditionnés par la disponibilité d'un local, du professeur et des jours fériés. Pour les sessions de septembre, nous espérons pouvoir maintenir deux cours par mois les 2eme et 4eme jeudis et éventuellement les 2eme et 4eme vendredis.

Lancement de la marche nordique

Lancer une activité « Marche Nordique » au sein d'Enéo impose un certain nombre de prérequis. Cette discipline sportive nécessite pour chaque pratiquant d'avoir suivi une initiation préalable et pour les accompagnateurs d'avoir suivi une formation complémentaire. Même si dans le cadre d'Enéo, ce n'est pas la recherche de la performance mais plutôt une sortie conviviale pour le plus grand bien de chacun et pour sa santé, nous devons respecter les règles de notre association.

C'est pourquoi Eneo Remouchamps propose un cycle d'initiation à cette marche sous le patronage d'un moniteur agréé par la LFBMN (Ligue Francophone Belge de Marche Nordique). Ce n'est qu'après cette initiation et après la formation d'un accompagnateur que l'activité pourra être mise en œuvre de façon régulière. Notre premier accompagnateur suit actuellement la formation complémentaire.

L'initiation se compose de :

- ✓ Une séance découverte
- ✓ Trois séances d'initiation à la technique
- ✓ Une séance d'entraînement

✓ Une sortie en randonnée

Soit un total de 6 séances pour un coût global de 30 euros

Les bâtons seront prêtés pour la formation

La séance découverte aura lieu le samedi 14 avril 2018 de 15h30 à 16h45. Les autres séances d'une durée similaire se dérouleront toutes à 18h00 les 16, 17, 20, 24 et 25 avril.

Renseignements et inscription :

MINGUET Roland tél 0477 52 52 21 avant le 05 avril 2018.

Le paiement de 30 euros est à faire sur le compte BE 07 3630 5183 9466 d'Enéo Remouchamps et confirmera l'inscription.

Calendrier des marches du 2^e trimestre

Calendrier du 2^{ème} trimestre 2018 marche (3&7km)			
Jour de marche	Guide pour la petite marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Jeudi 12 avril 2018	François Gerlaxhe	Stoumont (A l'Eglise)	3,50€
Jeudi 10 mai 2018	Marcel Bollinne	Chapelle S ^{te} Anne de Harzé	1,50€
Jeudi 14 juin 2018	Marcel Bollinne	Comblain au Pont (sur la Place)	2€
Calendrier du 2^{ème} trimestre 2018 marche (15km)			
Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 09 avril 2018	Joseph Boelen	Val St Lambert	5€
Lundi 23 avril 2018	Roger Lepièce	LORCE (Salle des fêtes " Union Crelle")	2€
Lundi 14 mai 2018	Bruno Vandermeulen	Esneux (Rond-Chêne)	3,50€
Lundi 28 mai 2018	Marcel Bollinne	Malempré	5€
Lundi 11 juin 2018	Daniel Cosme	Barrage de Nisramont	5€
Lundi 25 juin 2018	Robert Laurent	Chénée (Place du Gravier)	4€
Calendrier du 2^{ème} trimestre 2018 marche (20km)			
Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Mardi 03 avril 2018	MINGUET Roland	Ferrieres (sur la place)	2,50 €
Lundi 07 mai 2018	Marie-Noelle	Les Villettes (parking salle)	5,00 €
Lundi 04 juin 2018	MINGUET Roland	Rahier (Eglise)	4,00 €

Reprise du vélo le 10 avril 2018

Le mardi 10 avril, le Cercle Sportif Vélo Découverte d'Énéo Remouchamps, vous propose la reprise de l'activité 2018.

Discipline très complète, excellente pour la santé, elle développe l'adresse, l'équilibre, permet de diminuer la tension nerveuse, l'anxiété et ce, dans une alliance inconditionnelle de convivialité et d'amitié.

Pour participer à ces balades, nous vous demandons :

1/ Être en règle de la cotisation 2018 vis-à-vis d'Énéo ; avoir rentré un certificat d'aptitude physique pour l'année en cours. Votre carte de membre 2018, munie de la gommette « Énéo sport », atteste de votre situation et vous permet de bénéficier de l'assurance en accident corporel, responsabilité civile et protection juridique.

2/ Remplir une fiche d'identification personnelle transmise par mail ou remise à la première sortie ou prise sur le site internet.

3/ Vous acquitter de la cotisation annuelle de 10 € envers notre Cercle, elle peut vous être remboursée totalement ou partiellement par votre mutuelle suivant ses critères et conditions. Demandez au responsable de l'activité ou à votre organisme assureur le formulaire adéquat.

Compte bancaire : Énéo Remouchamps BE 07 3630 5183 9466

4/Le port du casque est obligatoire, le port d'une chasuble fluo (par ex. type voiture) est vivement conseillé, Avoir un vélo en parfait état de fonctionnement, une batterie bien chargée pour les « électriques », suivre le guide du jour, ne pas le dépasser, prévenir en cas de problème. Nous partons groupés, nous roulons groupés et revenons groupés et heureux dans un esprit de convivialité.

Contact : Jean Dupont 04/382.33.52, GSM 0479/767.224
jeandupont@proximus.be

Séjour vacances 2018 à la Côte d'Armor

L'amicale Énéo Remouchamps propose à l'ensemble des membres Enéo un **séjour en pension complète du 11 au 16 septembre 2018** à la Côte d'Armor, tous logés à l'hôtel « Le Grand Bleu » 3 étoiles, à Paimpol.

Pour être agréable à tous, comme lors de notre séjour en Alsace en 2017, nous voyagerons avec « Jacky Car », gage de convivialité et de plaisir d'être bien ensemble, avec des visites plus cool pour l'agrément de tous.

Le 11/09 Voyage aller, départ à 6h00 au Centre Récréatif de Remouchamps, petit déjeuner et repas libres en cours de route, arrivée à 17h00 pour installation dans les chambres. À 19h00 : présentation du séjour par notre guide.

Les 12, 13, 14 et 15, visites en car de différents lieux avec accompagnateur, temps libres pour achats, etc....

Le programme détaillé sera construit parmi les centres d'intérêts suivants : La Côte des Ajoncs, Tréguier, La Ria du Trieux, Côte de Granit Rose, Perros-Guirec, l'Île de Bréhat, Arcouest, mini-croisière commentée, l'Abbaye de Beaufort.

NB : l'ordre des excursions peut être modifié en fonction des horaires de marées ou de la météo.

Le 16/09, retour vers nos pénates avec repas libre en cours de route.

Prix : 690 € tout compris si nous atteignons 35 participants

Prix : 640 € tout compris si nous atteignons 40 participants

Supplément Single : 150 €.

Le prix du séjour comprend : l'assurance AC/RC/PJ/annulation, la pension complète en chambre double, taxes de séjour, boissons incluses, l'apéritif de bienvenue, une soirée animée par le cercle de danse de Paimpol et ses musiciens, les visites avec accompagnateur.

Pour bénéficier de ces prix, et éviter l'annulation du voyage, nous devons enregistrer un minimum de **35 participants au 30 avril.** Parlez-en à vos amis

Calendrier des paiements :

200 € pour le 30 avril + le single éventuel de 150 € + la communication « Paimpol »

200 € pour le 31 mai + la communication.

100 € pour le 30 juin+ la communication.

100 € pour le 31 juillet + la communication.

90 € (ou 40 € si 40 participants) pour le 31 août + la communication.

Sur le compte de : **Énéo Remouchamps BE 65 3630 9990 5996**

Seul le paiement sur le compte au 30 avril fait office de réservation.

Inscriptions & Informations : Jean Dupont 04/382.33.52

du côté de l'amicale d'Esneux ...

Zumba à Tilff ... horaire modifié

De mars à fin juin, pendant le repos d'accouchement d'Oléna, Hans donnera cours **le mercredi de 14h à 15h**, Salle de l'Amirauté à Tilff.

Contact : Jacqueline Dumont 04/358 53 91 0479/18 63 23

Cours de rock et autres danses

Danses, rock, tango ... et autres danses n'auront bientôt plus de secret pour vous, grâce à Christophe Dradin.

La danse permet de se sentir mieux, évacue le stress, améliore la souplesse des articulations et brûle des calories, dans la joie et la bonne humeur.

N'hésitez plus, venez nous rejoindre le jeudi de 10h à 11h, à la salle Communale de Méry, avenue d'Esneux, 216 à 4130 Méry

Participation : 5€

Contact : Jacqueline Dumont 04/358 53 91 0479/18 63 23



Bowling à Tilff

Quand ? Le 4eme mardi de 14h à 16h

Ou ? Bowling 633, Avenue Laboulle à Tilff

Cout ? 2,50€ la partie

Contact : Geneviève Crémer 04/388 00 37 ou 0485/32 03 02

Marches

✓ Soit +/- 5 kms (Geneviève Crémer - 04/388.00.37 - 0485/32.03.02)

✓ Soit +/- 10kms (Paul Parmentier - 0498/30.16.41).

Après la marche les deux groupes se retrouvent pour partager un moment de convivialité autour d'un verre.

Départ (covoiturage) : Pavillon du Tourisme à Esneux à 13h30.

✓ **Lundi 16 avril : Comblain-La-Tour**, rv gare de Comblain-La-Tour à 14h

✓ **Lundi 21 mai : Verlaine**, rv Ferme de Palogne à 14h

✓ **Lundi 18 juin : Vallon du Ninglinspo**, rv parking de Sedo à 14h

Après - midi animations

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

- Le mercredi 4 avril, nous aurons le plaisir des chants « Gospels » par le groupe « Hope ».
- Le mercredi 2 mai, nous aurons la chance d'entendre Roger Janssens 'Variétés de contes'. Comme au bon vieux temps... Après-midi et découverte des marionnettes
- Le mercredi 6 juin, après-midi de présentation d'anciennes cartes postales.



Toutes ces après-midi seront coupées par une pause-café & tirage de la tombola.

Contact : Suzanne LEMMENS 04/ 388 20 28

Activités manuelles

Pour les personnes qui apprécient les travaux manuels, juste pour s'amuser, s'initier, se perfectionner, se détendre et se retrouver.

Venez découvrir :

- **La dentelle aux fuseaux**
- **Le cartonnage**
- **Le tricot.**



Les 1^{er} et 3^{eme} jeudis de 13h30 à 16h30

Salle communale de Méry, Avenue d'Esneux, 216

Coût : 3€ + fournitures

Infos: Michelle L. 0478/60 99 41 Solange S. : 0496/07 64 34

Cyclotourisme

Jedi 26 avril : Jemelle ligne 150 b - 43 kms

Ravel de Jemelle à Houyet

Départ de la gare de Jemelle à 13h30

Jedi 24 mai : La Hesbaye en fleurs - boucle de 34 kms

Départ du parking P3 Nieuwland à Borgloon à 13h30

Jedi 28 juin : Waimes L45 L48 L45A - 50 kms avec pique-nique

Départ rue du Centre à Waimes à proximité du centre sportif de Waimes à 10h

Waimes à Losheim via Butgenbach

Contacts : Paul Parmentier 0498/30 16 41 ou Francis Vieilvoye 04/380 30 06

Pétanque

La pétanque reprend à Esneux à partir d'avril.

Quand ? Le 1^{er} et le 3^{eme} mardi de 14h à 16h

Où ? A côté du Hall Omnisport d'Esneux

L'activité se termine par le verre de l'amitié

Contact : Geneviève Crémer 04/388 00 37 ou 0485/32 03 02

du côté de l'amicale d'Aywaille ...

Le mot du président

Bonjour à tous.

La bonne nouvelle fait déjà le tour de la région Ourthe-Amblève. Les « P'tits travaux d'énéo » sont opérationnels depuis ce 20 février. Fort d'une quinzaine de volontaires (téléphonistes, secrétaires, volontaires bricoleurs, ...). Les premiers dépannages ont eu lieu dans des domaines aussi divers que la plomberie, l'électricité, la menuiserie, tapissage, etc. Les premiers échos de notre activité sont élogieux, aussi bien de la part des « clients » que de nos partenaires sociaux et de nos volontaires. Vous trouverez dans ce journal les détails pour nous contacter et aussi profiter des « P'tits travaux d'énéo ».

Depuis le dernier journal nous avons créé quelques activités. Ainsi avec le Tai-Chi nous avons 2 séances à Remouchamps et une à Hamoir. Le Tennis de Table se déroule toutes les semaines à Hamoir. Nous avons inauguré ce 16 mars, l'activité « Art floral et décoration » à Aywaille. Ce cours est déjà pratiquement complet.

Nous avons programmé pour ce trimestre une excursion à Beloeil, l'assemblée générale d'énéo Aywaille-Hamoir le 14 avril à St Raphaël, 2 balades ornithologiques, une activité ludique pour Hamoir et pour juin ou septembre nous étudions les possibilités d'une activité sportive supplémentaire (mais chuutt, c'est au labo).

Si le cœur vous en dit, nous sommes perpétuellement à la recherche de volontaires pour intégrer ou développer nos activités. « Le volontariat c'est bon pour la santé ».

Vous trouverez dans ce journal les renseignements sur nos nouvelles activités.
Bonnes fêtes de Pâques à tous.

José Wégria , président d'énéo Aywaille Hamoir

Art floral et décoration intérieure

Marianne va vous initier à l'art floral, dont elle a un don et un savoir-faire qu'elle veut partager.

Ce cours aura lieu le vendredi matin de 9h30 à 12h à la salle du MOC 6, Avenue de la République française à Aywaille.



Le premier cours sera gratuit et se déroulera le vendredi 16 mars. Un second cours sera proposé le 30 mars. Après les vacances de Pâques, ils auront lieu les 1er et 3ème vendredi matin de chaque mois.

Inscription et renseignements chez José Wégria - 0494/46 99 08 - jose_wegria@hotmail.com

Excursion à Beloeil et Lessines

Vendredi 1 juin 2018

La section locale énéo Aywaille – Hamoir organise, en collaboration avec les sections locales d'Esneux et de Sprimont, une excursion au château de Beloeil et à l'ancien Hôpital Notre Dame à la Rose à Lessines.

Cette fois, c'est à un voyage hors du temps que nous vous convions. En effet, les 2 lieux que nous visiterons sont chargés d'histoire.



Tout d'abord, le château de Beloeil, construit à partir de 1394 est occupé depuis par la famille des princes de Ligne. S'il a été remanié au cours des siècles suivants, il a cependant gardé son mobilier d'origine et la bibliothèque riche de 20.000 volumes vaut à elle seule le détour. Il est entouré de magnifiques plans d'eau.

Quant à l'hôpital Notre Dame à la Rose, c'est le seigneur des lieux qui l'a fait construire à partir de 1243 pour venir en aide et soigner les plus démunis de la région. C'est un peu le pendant belge des hospices de Beaune en France mais peut-être encore mieux documenté.

La visite du château se fera le matin, et nous prendrons le repas au « Relais du Maréchal » installé dans les anciennes écuries du château.

Ensuite nous prendrons la route pour Lessines. Les 2 visites se feront avec des guides sur place.



Départs

- ☞ d'Aywaille, parking de la gare, à 7h.15,
- ☞ de Sprimont, au Tultay, à 7h.30
- ☞ d'Esneux, pavillon du tourisme, à 7h.45
- ☞ de Tilff, bowling, à 8h.

Le retour à Tilff est prévu aux environs de 19h. La tasse de café se prendra en chemin ou à l'arrivée au château.

Le prix comprenant le car, le dîner, les entrées et les guides est de 58 €.

Les réservations se font

- ☞ pour Esneux : chez Suzanne Lemmens - 04 388 20 28 ou 0475 97 98 88
- ☞ pour Sprimont : chez Christian Flagothier - 04 382 17 33
- ☞ pour Aywaille : chez Francis Vitoux - 04 384 83 93

La réservation se fait par tél jusqu'au 15 mai et celle-ci deviendra effective après paiement sur le compte énéo Aywaille

BE17 3630 9891 8721

avec la mention « Beloeil » Jusqu'au 22 mai, nom de jeune fille pour les dames.

Nous vous rappelons que pour participer à nos excursions, il est indispensable d'être en règle de cotisation énéo pour l'année en cours.

Pour l'équipe organisatrice, Francis Vitoux

2 balades ornithologiques

Enéo Hamoir organise 2 balades ornithologiques (de 3 heures environ) à la découverte des oiseaux de nos campagnes et de leur chant.

Cela se passe à Hamoir, les vendredis 20 avril et 18 mai à 9 heures au départ du cimetière, route de Xhignesse.

Maximum 15 personnes, si possible munies de jumelles, et sans chien.

Activité GRATUITE

Renseignements : Léon Ernst, 0498/661957 - a.herbillon@gmail.com

Inscriptions : Jean-Luc Ribonnet - 086/388468 - 0478/579864 - familleribonnet@hotmail.com

Le code de la route (vous connaissez ?)

Comme beaucoup d'entre nous, depuis très très très longtemps vous avez un permis de conduire. Et, comme vous êtes toujours là, c'est que ça ne s'est pas trop mal passé.

Cependant, vous avez vu que bien des choses ont changé depuis cette époque-là. Bien sur les règles de base sont restées les mêmes mais, au niveau du trafic, les nouveaux panneaux, des zones, des ronds-points, que de changements.

Un montage Power Point a été réalisé afin de vous permettre de vous familiariser avec ces changements et de découvrir leur vraie signification. Toutes les photos d'illustration ont été faites à Aywaille et dans les environs, la plupart vous seront donc familières. On appelle ce montage « Rappel des règles



Rappel des règles élémentaires du code de la route destiné aux seniors.

élémentaires du code de la route destiné aux seniors ». Le but n'est évidemment pas de se préparer à passer les examens pour obtenir le permis de conduire. La présentation se fait de manière ludique, parfois ironique mais toujours bien documentée. A aucun moment l'aspect répressif n'est envisagé, ce n'est pas le but.

Si cette activité vous intéresse une présentation, gratuite, aura lieu à la salle du MOC, avenue de la République Française 6 à Aywaille, le vendredi 6 avril à 14h.

Pour une bonne organisation, il est souhaitable de s'inscrire. Nous limiterons le nombre de participants à 30 personnes.

Inscriptions chez

☞ Francis Vitoux, Tél. 04/384.83.93 ou francipitou@hotmail.com

☞ José Wégria au tél. 0494 46 99 08

Au plaisir de vous y rencontrer.

Cartonnage

Cela fait maintenant presque 2 ans que les ateliers de cartonnage ont débutés au sein de l'amicale d'ENEO Aywaille.

Comme beaucoup d'autres avant vous, venez apprendre à créer votre jolie boîte en cartonnage. Une technique passionnante et variée, un

vrai moment de plaisir depuis la découpe des cartons en passant par l'assemblage de la boîte et sa décoration personnalisée. Lors de ces ateliers, venez vivre de bons moments de gaieté, de partage et de solidarité.

Les ateliers ont lieu le 1^{er} et 3^e lundi du mois, soit de 9h30 à 12h30, soit de 14 à 17h dans la salle de réunion de la Mutualité Chrétienne à Aywaille (sous-sol). Il reste **3 places disponibles à l'atelier de l'après-midi, de 14H00 à 17H00**

L'abonnement de 10 séances vous coutera 40 euros fournitures non comprises.

N'hésitez pas à me contacter :

Marie-Rose Seret - 04/360.87.61 0497/61.14.58 marose.seret@gmail.com



Danses traditionnelles

PLAIDOYER POUR LA DANSE TRADITIONNELLE (témoignages.)

Pratiquer la danse, pourquoi pas ? Nous l'avons essayée et nous voulons vous dire que ...

La danse, c'est plaisant

« La danse est pour moi un rendez-vous bien-être. » (R)

« C'est un lieu de belles rencontres, de partage, de convivialité. » (A)

« La musique amène la joie et l'optimisme. »(J)

« C'est une possibilité pour moi de faire de l'exercice de manière agréable. » (F)

La danse, c'est bon pour la santé ... C'est bon pour le moral ...

« Pour moi, la danse est un exercice très bénéfique. Chaque fois que je le peux, je participe avec plaisir et bénéfice médical. » (J)

« La danse me permet de faire face à mes difficultés, je ne remplacerai pas la danse par autre chose. » (F)

« Mes forces commencent à me manquer, même si je dois m'asseoir par moments, regarder ceux qui sont plus en forme me fait un bien conséquent. » (J)

« Après la danse, je me sens déliée, ouverte, plus joyeuse, plus sereine. » (G)

La danse, c'est parfois exigeant mais formateur et générateur de bonheur

« Bouger, faire travailler sa mémoire, danser en même temps que les autres, tout cela est très nourrissant. » (R)

« Se rencontrer, sans paroles, par le regard, en se donnant la main, dans le plaisir et l'amitié.

Bouger sur de belles musiques de chez nous ou d'ailleurs.

Se concentrer, coordonner ses mouvements, suivre le rythme, faire de nouveaux pas, se dépasser et y arriver, quelle fierté, quel sentiment de bien-être ! »

« Quand je danse, je ne pense plus à rien d'autre, j'oublie tous mes soucis. » (G)

Oui, la danse, nous l'avons expérimentée et ... nous sommes restés.

Et vous, beaux messieurs et belles dames, pourquoi ne pas nous rejoindre à votre tour et venir essayer ?

au nom de tout le groupe, Geneviève

*La danse, c'est plaisant, c'est bon pour le moral, c'est bon pour la santé.
La danse est génératrice de plaisir et de détente, de rencontres amicales.*

Nous sommes une petite dizaine, parfois plus, à participer, à aimer ...



Danse traditionnelle tous les mardis à 14 heures, dans la salle André Modave à Chanxhe. Pas d'animation pendant les congés scolaires. Venez nous rejoindre pour une séance d'essai gratuite.

Animateur : Marc Malempré.

Renseignements : Geneviève Boxus - 04/226.60.65 - 0485/36.72.65

Vos coordonnées

Veillez bien à nous communiquer vos numéros de téléphone, votre adresse postale et aussi votre adresse mail.

Et surtout, consultez votre messagerie électronique car c'est l'outil le plus rapide pour vous avertir d'un problème, une annulation, un ajustement d'horaire. Nous transmettons de préférence les informations par mails, mais certains oublient de les lire ...



Restez donc attentifs !

Une jeune fille de l'Armée du Salut demande de l'argent à un vieux monsieur très avare. Celui-ci sort cinq euros de sa poche, mais avant de les donner, il demande :

- Où ira cet argent ?*
- C'est pour le Seigneur.*
- Quel âge avez-vous ?*
- 19 ans.*

Il remet alors son argent en poche et dit

- Je ferais mieux de le garder. J'ai 81 ans ; je verrai le Seigneur avant vous.*

Un monsieur fréquente le même club du troisième âge qu'une veuve qu'il aime secrètement. Un jour, prenant son courage à deux mains, il la demande en mariage et elle accepte avec enthousiasme. Le lendemain, le vieux monsieur lui téléphone.

- Ce que j'ai à vous dire est un peu embarrassant. Hier, je vous ai demandée en mariage, et je ne me souviens pas si vous m'avez répondu oui ou non.*
- Oh, comme je suis contente que vous m'appeliez ! Je me souvenais d'avoir dit oui, mais je ne savais plus à qui !*

Sports : joies, devoirs et obligations

Certains membres ne sont pas en ordre de certificat d'aptitude physique pour 2018. Si vous l'avez perdu, demandez un nouveau document à votre professeur, animateur ou responsable de l'animation fréquentée. Si vous doutez : l'ai-je donné ou ne l'ai-je pas donné ? Posez la question à votre responsable ou à Micky : mickybou2@skynet.be

Il faut absolument y penser. Le faire compléter par un médecin et nous le rendre très rapidement garni d'une vignette mutuelle.

Énéo vous offre les avantages de participer, ensemble, à des activités physiques mais un minimum de conditions sont à respecter pour pouvoir continuer à bénéficier de ces avantages :

- 1. La cotisation annuelle,**
- 2. Le certificat.**

Les autres remarques par rapport au respect vis-à-vis d'autrui

- ✓ Être constant dans vos efforts. C'est dans votre intérêt car après 50 ans (et surtout plus tard) il faut conserver nos capacités de mouvements et cela ne se fait qu'en étant persévérants.
Les professeurs doivent pouvoir compter sur votre présence. Il y a, pour certains horaires et certains sports, une liste d'attente. Nous ne pouvons refuser plus longtemps alors nous vous demandons d'être régulier, d'avertir lors de vos absences prolongées (je ne viendrai pas tantôt, ou demain, c'est trop tard nous ne pouvons pas vous remplacer mais si vous avertissez d'une absence de plusieurs semaines nous pouvons assurer un suivi.
- ✓ Si vous avez décidé de ne plus participer ou que votre santé ne le permet plus, veuillez nous en avertir. Il y a toujours du mouvement dans nos listes. Dès que vous pourrez reprendre vos activités sportives, il convient de contacter la personne responsable afin de garantir votre réintégration.
- ✓ Nous vous demandons aussi de respecter vos horaires. Sauf accord préalable, on ne change pas son heure ou son jour.

Micky

Au-delà de son aspect administratif, le document que nous vous soumettons a pour objectif de permettre la pratique sportive de votre patient, en toute sécurité.

Coller ici la vignette Mutuelle

Certificat médical d'aptitude physique

Année : 2018

Cercle régional de/du : Liège

Club local qui a fait l'objet de l'affiliation :

Nom du club : **énéoSport**

Localité : Aywaille

Je soussigné docteur en médecine, déclare par la présente avoir interrogé et examiné personnellement ce jour :

(À compléter lisiblement EN IMPRIME)

Madame, Monsieur : Prénom :

(Nom de jeune fille pour les femmes mariées)

Adresse :

Né(e) le : Téléphone :

E-mail :

Il /elle ne présente pas, sur base des examens réalisés, de contre-indications à la pratique des activités sportives organisées dans le cadre de l'association énéoSport.

Recommandations :

Cachet du médecin

Fait à, le

Signature :

Ce document est à rentrer chez Micky Boulanger, rue du vieux Moulin, 5A à 4180 Hamoir

Nous vous souhaitons d'heureux moments sportifs !

énéoSport.asbl, association sportive partenaire d'énéo, reconnue et subventionnée par l'ADEPS

En partenariat avec



Avec le soutien de



Soutenons le projet Artémisia

Un couscous pour la santé

Les membres du groupe de travail Burkina Rencontres vous invitent à soutenir le projet Artémisia.

Le projet Artémisia est un projet de culture de la plante Artemisia Annua dans le village de Thyou, au Burkina Faso. Cette plante permet de lutter contre le paludisme. Consommée sous la forme de tisane, elle offre un traitement efficace et à bas prix... accessible aux plus démunis.

Nous vous invitons à partager avec nous un repas couscous burkinabé au profit du projet Artémisia. L'argent récolté nous aidera à rassembler le matériel nécessaire au lancement de la culture à Thyou.

En pratique

Menu :

- Apéritif burkinabé
- Couscous 2 viandes (+ végétarien)
- Buffet de desserts

Animation africaine et présentation du projet.

Quand : le samedi 28 avril 2018 dès 18h.

Où : à la Salle Batifix : Rue de la Vaulx 27 à 4621 Retinne.

Prix du repas : adulte : 20€ et enfant (- 12 ans) : 10€.



En partenariat avec



Projet Artémisia

Réservation souhaitée avant le **20 avril 2018** par virement bancaire sur le compte « Artemisia culture Thyou Burkina Faso » n° BE08 0689 0928 6313, en indiquant en communication: couscous + le nombre de personnes (adulte et enfant).

Renseignements

Roland Moens : 0495 50 05 16 - roland.moens112@gmail.com

Possibilité de faire des dons. Au-delà de 40 euros, contacter Roland auparavant si déduction fiscale souhaitée.

Ce projet est soutenu par le groupe de travail Burkina Rencontres d'Énéo Liège

Vous avez envie de rencontrer des aînés d'une autre culture pour partager les histoires, joies et soucis respectifs ou vous rencontrer tout simplement ? Revenir ici partager votre expérience... et peut-être vous engager plus en avant ? Nous vous attendons...

Intéressé(e) par ce projet ? Besoin de plus d'informations ?

Renseignements : Edwine Goldoni : 04 221 74 46 - edwine.goldoni@mc.be

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 pirard4141@yahoo.fr
	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-pr. Aywaille	Francis Vitoux 04/384.83.93 - francipitou@hotmail.com
	Vice-pr. 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 jmblince@gmail.com
	Secrétaire	Christian Flagothier 04/382.17.33
	Trésorier	poste vacant (h/f)