

Bulletin d'info
du secteur



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° 11
Décembre 2016



Éditeur 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 DE LA PRÉSIDENTE D'ÉNÉO ST-RAPHAËL REMOUCHAMPS

Les activités depuis la rentrée de septembre fonctionnent bien, certaines sont complètes, d'autres se sont dédoublées, détriplées et presque déquadruplées !

Ce qui a motivé le Comité pour lancer le vélo découverte d'une journée, la marche sportive de 20 km, le scrapbooking, la marche de 15 km plus éloignée, la sophrologie, l'excursion, les vacances, et l'assemblée annuelle lors de la Fête du printemps (voir les rubriques dans ce périodique).

Oui, il faut prendre du temps pour soi, pour notre équilibre et pour rencontrer d'autres membres dans des relations conviviales, dans notre amicale et dans les amicales voisines ou plus éloignées dans la grande famille énéo.

Notre comité s'est encore élargi, n'hésitez pas à nous contacter si vous voulez le rejoindre et/ou si vous souhaitez vous investir pour porter une nouvelle activité !

L'année 2016 se termine, que 2017 nous garde en bonne santé et riche en rencontres conviviales.

BONNE et HEUREUSE ANNEE à TOUTES et TOUS .

Marguerite Sevrin

IN MEMORIAM

Pendant ce trimestre ils nous ont quittés :

Maddy Colin décédée le 30 août 2016 membre du cours de cuisine

Francis Kleis décédé le 5 octobre 2016 marcheur

LE MOT DU PRÉSIDENT D'AYWAILLE

Bonjour à toutes et à tous.

En ce dernier mois de 2016, je tiens à vous remercier tous pour la confiance que vous nous témoignez toute l'année. Je tiens aussi à remercier notre formidable équipe d'animateurs, dont je suis très fier, pour leur engagement dans toutes les activités d'énéo Aywaille.

Je ne vais pas passer en revue toute l'année 2016 qui a été très riche en animations, mais plutôt vous faire part de nos projets 2017.

Énéo, ce n'est pas seulement participer à des activités sportives ou culturelles, c'est aussi jouer un rôle social dans notre société.

Nous avons deux grands projets à vous proposer pour 2017.

Premier grand projet

Les « P'tits Travaux »

L'idée de base de ce projet émane d'énéo Aywaille. Ce projet n'a cessé de grandir et a intéressé le secteur Ourthe-Amblève de la mutuelle. Nous avons envoyé le projet chez CERA qui faisait appel à projets concernant les aînés. Notre projet a été retenu et nous avons reçu un subside substantiel pour le réaliser. Ce projet a pour but d'aider les aînés et les personnes fragilisées sur le secteur Ourthe-Amblève et couvre les communes de Sprimont, Esneux, Anthisnes, Comblain-au-Pont, Ouffet, Hamoir, Ferrières et Aywaille.

Ce projet comprend trois pans biens distincts :

1° Nous allons proposer des formations en électricité, plomberie, menuiserie, outillage, peinture, ... Ces formations vont permettre aux participants d'entretenir, d'améliorer ou d'entreprendre des réparations dans leur milieu de vie. C'est tout de même plus gratifiant de le faire soi-même ! Chez énéo, il existe un bon nombre de pensionnés dans des branches techniques, qui ne demandent pas mieux que de transmettre leur savoir aux autres. Si vous aussi êtes

intéressés de nous apporter votre expertise lors de ces formations, vous pouvez vous manifester auprès d'un de nos animateurs.

2° Ce sont les petits travaux à domicile.

Beaucoup parmi les aînés rencontrent bien de difficultés quand les soucis surgissent : joints de robinet, interrupteurs ou ampoules défectueux, bandes de tapis à remplacer ...). Bref ! Bien des petits problèmes quotidiens, pour lesquels les professionnels ne se déplacent même plus. Si de plus vous souffrez d'un handicap ou êtes alités, que faire ?

Nous allons équiper plusieurs volontaires suivant leur spécialité, afin qu'ils puissent venir au secours de ces personnes.

Nous allons travailler avec les aides et soins à domicile, les CPAS, CHU, CHR, assistants sociaux, ... les acteurs de terrain de première ligne. Ils feront remonter tous les soucis de ces personnes qui ne se seraient jamais manifestées pour être aidées. Leur habitat risque de se dégrader rapidement et ces aînés ne pourraient plus être maintenus à domicile.

3° Forts de notre expertise et de notre documentation, nous pourrons aussi guider administrativement, socialement, traiter des sujets urgents ou épineux auprès des aînés qui en auront besoin.

Nous désirons également aborder l'aide aux aidants proches.

Nous constituerons et publierons un cadastre de toutes les administrations et associations qui occupent le terrain dans le secteur Ourthe-Amblève.

Pour terminer, nous aurons une permanence téléphonique, un site internet ainsi qu'une adresse mail.

Nous recherchons donc toutes personnes pouvant apporter leurs pierres à ce projet. Nous recherchons d'urgence encore quelques personnes pour piloter le projet. Pour ce faire vous pouvez contacter José Wégria au 0494/46.99.08 ou Michaël Salme au 04/221 74 46.

Deuxième grand projet

Création d'une amicale pour la région de Hamoir

Au moment d'écrire ces lignes l'amicale, d'Aywaille compte 402 membres. Nous avons 16 groupes sportifs « éneoSport » et 18 groupes culturels ou ludiques. C'est une très grosse amicale. Nous comptons plus de 130 membres sur la région de Hamoir. Il y a déjà un binôme qui anime avec succès des activités sur Hamoir.

Aussi, nous avons décidé de créer une amicale au niveau de Hamoir. Nous avons des contacts constructifs avec les autorités communales de Comblain et d'Anthisnes. Il reste les communes d'Ouffet et Ferrières à consulter.

Ces communes nous accueillent à bras ouverts car il n'y a pratiquement rien d'organisé pour les aînés. Ils ont proposé de nous aider en mettant des salles à notre disposition.

L'amicale d'Hamoir sera constituée pour le 1er septembre 2017, afin d'être opérationnelle le 1er janvier 2018.

Nous recherchons sur les communes de Hamoir, Comblain-au-Pont, Anthisnes, Ouffet et Ferrières des personnes possédant de bonnes expériences sportives ou culturelles. Des volontaires désirant partager leur bonne humeur, leurs compétences avec des aînés. Des personnes voulant s'investir quelques heures dans un projet organisant les loisirs des aînés.

Les personnes intéressées peuvent me contacter au 0494/46.991 08.

Je vous rappelle aussi le « Concert de Noël en Wallon » que nous organisons le 21 décembre à 14 heures. J'espère pouvoir vous y rencontrer.

Et pour terminer mon petit mot, je vous souhaite de passer une joyeuse fête de Noël, et une très bonne année 2017. Nous nous retrouverons le samedi 7 janvier lors de l'assemblée annuelle d'éneo Aywaille.

José Wégria

P.S. : pour être sûr de se retrouver l'année prochaine, éliez un « BOB ».

LE MOT DU PRÉSIDENT DE SPRIMONT

Notre société actuelle vit constamment dans la mouvance et l'incertitude du lendemain.

S'il est certes indispensable d'offrir des activités sportives, conviviales et ludiques à nos membres, il est aussi nécessaire de proposer des rencontres de réflexion pour lesquelles notre côté spirituel est un peu plus sollicité.

C'est pour cette raison que l'Amicale éneo Sprimont Saint-Martin organise une journée de récollection à Chaityfontaine-Banneux le mardi 20 décembre 2016 de 10h à 16h45 ayant pour thème « L'accueil de l'autre ! ».

L'animation sera réalisée par l'Abbé Jean-Claude Parmentier avec la participation de Nadia Yamulki. Nadia qui a vécu plus de 20 ans en Irak, est actuellement professeur à l'Institut de la Doctrine Chrétienne à Strasbourg. Elle a accepté d'y être référente auprès des familles de réfugiés. Sa double nationalité et son expérience actuelle nous permettront de découvrir les parcours difficiles et les défis auxquels nos frères réfugiés doivent faire face.

Une petite exposition, un diaporama reprenant de nombreux témoignages d'enfants et d'adultes, un quizz final nous aideront à mieux comprendre les situations souvent inhumaines qu'ont dû subir nos frères du Moyen Orient avant de trouver refuge en Europe.

Nous aurons le plaisir de partager ensemble le repas de midi composé d'un menu 3 services.

Le prix de la journée s'élève à 20 € (café d'accueil, repas, café fin d'après-midi) à verser sur le compte BE80 0003 2587 9277 de l'« Amicale Pensionnés Saint-Martin éneo Sprimont », rue de Sendrogne, 149, 4141 Louveigné ou à payer sur place.

Inscriptions indispensables auprès de Christian Flagothier (04/382.17.33) ou Jean-Marie Biot (04/382.23.69 – 0470/634.526).

Cette journée ne laissera personne indifférent, nous espérons vous y rencontrer nombreux !

Jean-Marie Biot

Ô QU'A DI DYOU È L'ER?

CONCERT DE NOËL EN WALLON

énéo

PAR

Marc Malempré
Rémi Decker
Koen Vanmeerbeek

AUX SONS DES

chants, cornemuses,
violon, harmonium...




le mercredi 21 décembre à 14 heures

au Foyer culturel de Sprimont
rue du Centre 81 à Sprimont

Au programme : spectacle + goûter (cognoux, café, vin chaud ...)
+ un petit pas de danse folk guidé par Marc, pour ceux qui le désirent ...

Participation aux frais : 7 euros.

Réservation : énéo - 0474.23.78.78 --- Foyer culturel : 04/382.29.67

 VARIOLE ASBL
MUSIQUE EPIDÉMIQUE

ASSEMBLÉE ANNUELLE DE L'AMICALE D'AYWAILLE

le 7 janvier 2017

à l'Institut Saint Raphaël à Remouchamps

Le comité de l'amicale énéo d'Aywaille a le plaisir de vous inviter à son assemblée annuelle. Nous aimerions passer un bon moment de convivialité autour d'un excellent repas, vous tenir au courant des activités de notre amicale, et ensuite passer un moment festif en musique.

1. de 11 à 12 : assemblée annuelle réservée aux membres de l'amicale d'Aywaille. Accueil des membres et café. Compte rendu de l'année 2016. Enquête sur les activités futures : net volley ; choix des conférences ; quelles activités proposez-vous ? Projets 2017 : amicale à Hamoir ?
2. à partir de 12 heures : informations, repas et animations accessibles à tous



velouté de champignons, crème épaisse au persil plat, champignons frais

filet de veau façon saltimbocca, ficelle de courgettes et noisettes, purée de Joël Robuchon

pain perdu, ananas rôti au caramel d'épices, glace au lait d'amande

25 € pour les membres énéo - 35 euros pour les non-membres énéo

Contact et inscriptions

(réservation nécessaire) :

José Wégria : 0474/23.78.78

jose_wegria@hotmail.com



VOTRE COTISATION 2017

L'année 2017 est toute proche et, si ce n'est pas déjà fait, c'est le moment de renouveler votre cotisation. Vous pouvez vous affilier dans n'importe quelle amicale du secteur, ou même d'un autre secteur, (Liège, Waremme, à Charleroi) vous serez toujours membre d'énéo, à part entière ...



À **Aywaille** : membres M.C. = 10 € ; non membres M.C. =13 €

Sur le compte BE17 3630 9891 8721 (Bic BBRUBEBB) d' « énéo Aywaille ».

À **Banneux** : renseignements non communiqués.

À **Esneux** : membres M.C. = 12 € ; non membres M.C. =15 €

Sur le compte : BE60 0682 5085 6070 d' « énéo Esneux St Michel ».

À **Remouchamps** : membres M.C. = 10 € ; non membres M.C. =13 €

Sur le compte BE65 3630 9990 5996 - Compte Banque « énéo Saint Raphaël Remouchamps », rue du Suffrage Universel 45, 4140 Sprimont.

À **Sprimont** : membres M.C. = 10 € ; non membres M.C. = 13 €

Une PAF de 12 € est demandée pour la participation aux goûters mensuels. Pour cette modique somme, vous recevrez également un colis cadeau à Pâques et à la Saint-Nicolas. Dans ce cas, le montant à verser est de 22 € (membres M.C.) ou 25 € (non membres M.C.) sur le compte BE80 0003 2587 9277 de l' « Amicale des Pensionnés Saint-Martin énéo Sprimont », rue de Sendrogne, 149, 4141 Louveigné.

En fin de bulletin, vous trouverez un tableau avec les références des présidents, secrétaires et trésoriers des cinq amicales : « Pour contacter les amicales ».

TARIF ANNUEL

POUR LES MARCHES ET OU LE VÉLO

À ÉNÉO SAINT-RAPHAËL REMOUCHAMPS

À verser sur le compte énéo sport BE 65 3630 9990 5996
au plus tard pour le 31 décembre 2016

A	B	C	D
Petite Marche	Grande Marche	Marche Sportive	Vélo
12 €	24 €	12 €	10 €

Si vous participez aux différentes marches : 24€

Cette cotisation peut vous être remboursée totalement ou partiellement par votre mutuelle, suivant ses critères et conditions.

Demandez à votre responsable d'activité ou votre organisme assureur le document nécessaire.

Le « Cercle Sportif de Remouchamps » a prévu une cotisation en 2017 pour participation financière annuelle et ce pour toutes activités sportives, afin de participer en partie aux frais tels que, le défraiement des volontaires à la préparation d'une activité, l'acquisition de petits matériels de dépannage, cartes, boîtes de secours, appareils de communication ou autre en fonction de la nécessité et des moyens, cette participation vous sera en partie remboursée, suivant les conditions de votre mutuelle.

Ce n'est pas parce qu'en hiver on dit
« Fermez la porte, il fait froid dehors »,
qu'il fait moins froid dehors quand la porte est fermée.

Pierre Dac

CALENDRIER DES MARCHES À REMOUCHAMPS

Marches de 15 km (lundi)

Date	Guide	Lieu de rendez-vous
9 janvier	Marcel Bollinne	Sprimont
23 janvier	Bruno Vandermeulen	Beaufays
13 février	Jean-Paul Dechamps	Fagnes
27 février	Marcel Bollinne	Marcourt
13 mars	Roger Lepièce	Stoumont
27 mars	Bruno Vandermeulen	Filot

Contrôler toujours s'il n'y a pas de changement (tél).

Serait-il possible que vous remplissiez le calendrier des différents jours ou vous seriez disponible pour guider une marche. Dans la mesure de nos possibilités, que le même guide ne soit repris qu'une seule fois par trimestre. Lorsque celui-ci est complété vous seriez bien aimable de me le faire parvenir où bien de me le renvoyer par mail à l'adresse suivante : marcel.bollinne@gmail.com ou par téléphone au 04/382.17.88.

D'avance un grand merci à vous tous et toutes. Je procéderai ainsi à chaque trimestre.

Marcel.

Petites marches (jeudi)

Date	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoi- turage
12 janvier	Marcel Bollinne	Parking football Sprimont	1,50 €
9 février	Auguste Thewissen	Cimetière de Theux	2,00 €
9 mars	André Dossogne	Cimetière de Banneux	1,50 €

QUOI DE NEUF AU SUJET DES MARCHES ?

Les marches sportives sont maintenant bien en place depuis début septembre 2016. Elles se déroulent le premier lundi de chaque mois avec une organisation identique aux grandes marches, départ à 9h30 à Remouchamps sur le parking entre le Trafic et St Raphaël.

Dans le cadre des grandes marches (15 km), pour répondre à une attente exprimée par plusieurs participants, il sera proposé une ou deux fois par an de randonner dans une région plus lointaine. Les conditions en seraient les suivantes :

- Un départ plus tôt (9h00) compte tenu du trajet plus important.
- L'organisation impérative d'un covoiturage (4 à 5 personnes/voiture).
- Une participation de 5 euros/passager pour défraiement de celui qui prend son véhicule.

Vos remarques et propositions peuvent être transmises à Marcel Bollinne – tél. 04/382.17.88

ÉNÉO REMOUCHAMPS VÉLO DÉCOUVERTE D'UNE JOURNÉE

Le **13 septembre**, sous un soleil radieux, nous étions 8 cyclistes à découvrir le Ravel de Waimes à Montjoie. Tout s'est très bien déroulé pour une première sortie. En cours de balade, nous avons permis à une personne à mobilité réduite de dégager sa voiturette électrique d'une mauvaise posture et ainsi, nous lui avons permis de continuer sa promenade.

Après avoir mangé notre pique-nique bien assis à l'ombre de la terrasse de l'ancienne gare de Montjoie sur la Vennbahn, nous avons enfourché nos vélos pour rejoindre Waimes. Au retour, André nous a guidés pour une visite extérieure du Monastère du 12^e siècle en rénovation pour les Moines Bénédictins de Reichenstien. Au terme de notre périple, nous avons dégusté une boisson fraîche bien méritée.

Le **11 octobre**, temps frais, 6 courageux prennent quand même le départ de la centrale de Coo sous la conduite de José Decheneux. Au programme

: le tour du bassin inférieur, sous la brume, avant de nous élancer vers Trois-Ponts, Stavelot, pédaler vers Francorchamps et poursuivre vers Hockai où nous prenons notre casse-croûte, bien au chaud, dans un ancien établissement typique aux prix modiques et où la patronne « SENIORS ++ » fait toujours toutes ses additions à la main. Après le réconfort, retour vers Coö pour terminer la balade par le verre de l'amitié, merci José.

NB : l'activité est suspendue pendant la période hivernale. La reprise est prévue le 14 mars 2017, puis chaque 2ème mardi du mois en fonction de la météo.

Renseignements : Jean Dupont – 04/382.33.52 – j.n.dupont@skynet.be

MERCI À ENÉO POUR CETTE APRÈS-MIDI CULTURELLE !

C'est vrai ... nous n'avons pas ramené

- ses célèbres moustaches, ses lèvres rouges !
- ses grands yeux ornés de cils recourbés !
- ses peintures, ses fabuleuses sculptures !

Mais ... nos yeux remplis de couleurs, de formes, de paroles ... SES paroles toujours aussi étonnantes, oniriques, qui souvent nous renvoient à cette partie intime, « inconsciente » comme disait Freud, de nous ! Oui, Freud et Dali se sont rencontrés ... cette histoire- là aussi nous est racontée dans ses peintures, ses sculptures.

Course éperdue pour trouver son identité propre, pour se différencier de cet autre Salvador Dali, ce frère mort avant sa naissance ! Se faire VOIR, se faire REMARQUER ... et voilà cette œuvre folle, ce cri désespéré lancé à ses parents, ... au monde entier !

Une exposition magnifique, partagée avec des personnes sympathiques ... l'ambiance Enéo !

Une pensée de Salvador Dali à méditer : « *La vitesse de notre temps ne dépend que de nous* ».

Merci à Jean pour avoir pensé et organisé cette belle visite. A quand la prochaine ?

Une participante heureuse !

SCRAPBOOKING

Depuis la rentrée de septembre un cours de scrapbooking est ouvert le 4^e jeudi du mois au local de la mutualité chrétienne à Aywaille.

Quel plaisir de se retrouver pour fabriquer de belles choses ... préparer des albums photos, cartes de nouvel an, cadres surprises etc ... tout cela dans le calme et la bonne humeur autour d'une bonne tasse de café.



Renseignement : Marguerite Sevrin – tél. : 04/384.53.89

SOPHROLOGIE

Bientôt Enéo Remouchamps vous proposera un module de Sophrologie Dynamique. Ce qui vous permettra de faire connaissance avec la sophrologie, voir si cela vous plait, si la sophro répond à vos attentes, etc.

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



Ils permettent à chaque personne :

- v d'apprendre à se détendre,
- v de gérer son stress et ses émotions,
- v récupérer un sommeil réparateur
- v apprendre à relativiser, etc

Ce module de 5 séances (1 par semaine si possible), en principe le lundi à partir de mars.

Le prix de ces **5 séances** est fixé à **10 €**.

Pour inscription et précision des dates : Nelly au 0476/26.90.13.

TABLETTES ET SMARTPHONES ANDROID

à l'amicale énéo Saint-Raphaël à Remouchamps

Le 6 octobre c'était la rentrée pour tablettes et smartphones sous Android. Et quelle rentrée ! Vraiment, notre amicale est fière d'un tel succès.

Quatre cours de 1^e et un cours de 2^e sont nécessaires pour accueillir toutes ces personnes désireuses de connaître le bon fonctionnement, les bons gestes pour manipuler avec aisance leur tablette et smartphone. C'est incroyable tout ce que l'on peut faire quand on a les bons outils !

Christophe, par son enseignement, ses fiches explicatives, sa prise en charge de chacun selon ses besoins, est là pour vous aider.

Tentés par la formation ? Venez nous rejoindre au centre de santé de l'Amblève à Aywaille

Le 1^{er} et 3^e jeudi du mois de 9h30 à 11h30 ou de 19h à 21h pour la 1^e année.

Le 1^{er} et 3^e vendredi du mois de 9h30 à 11h30 ou de 14h à 16h pour la 1^e année.

Le 1^{er} et 3^e jeudi du mois de 14h à 16h pour la 2^e année.

Renseignements et inscriptions : Christiane Lespagnard - 04/384.57.93

INFO

Comme chaque année le cours d'informatique a repris son petit bonhomme de chemin, le cours n'est pas complet mais chaque participant est content de la bonne ambiance qui règne pendant le cours, comme chaque année nous essayons de mettre le cours au goût du jour.

Renseignement : Marguerite Sevrin – tél. : 04/384.53.89

UNE AMICALE ÉNÉO À HAMOIR ?

Le secteur énéo Ourthe-Amblève compte actuellement plus de 800 membres répartis dans 5 amicales : Aywaille, Banneux, Esneux, Remouchamps et Sprimont. Lorsque je compte, parmi ces 800 membres, ceux qui habitent la région d'Hamoir, Comblain-au-Pont, Anthisnes, Ferrières, Ouffet, etc, on arrive vite à un total de 150 membres, rassemblés dans une région un peu décentrée par rapport aux différentes amicales.

Dans cette région, un dynamisme s'est créé, principalement sur Hamoir, Xhoris, Fairon où quelques membres énéo très déterminés se sont lancés dans la création et l'animation de plusieurs activités : badminton, marche, cours d'anglais et table de conversation, œnologie et scrabble. Et ces personnes soutiennent aussi les activités se déroulant à Relaxhoris et organisées par l'amicale d'Aywaille : l'aquagym, la natation, les séances de respiration et maintien et la zumba gold. Il s'agit de Jean-Luc Ribonnet et de Micky Boulanger qui font un travail remarquable dans cette région.

Le comité de l'amicale d'Aywaille, pense qu'une amicale pourrait se créer à Hamoir. Pour cela, il faudrait un petit comité (président, secrétaire, trésorier, quelques membres supplémentaires) qui s'accorderait pour créer cette amicale à Hamoir. Nous sommes persuadés que, parmi vous, il y a chez certains des compétences, des disponibilités, et l'envie de participer à une belle aventure favorisant l'épanouissement des aînés, le plaisir de se rencontrer, la possibilité de rester en forme et actif.



Je terminerai en citant un extrait du mot du président d'Aywaille dans le précédent bulletin : énéo ... ce sont donc des aînés qui pensent que la vie ne s'arrête pas le jour de la pension ... c'est aussi le moment de s'investir pour les autres et ce en devenant volontaires chez énéo, en s'investissant dans de nouveaux projets qu'énéo développe afin d'améliorer la vie en société.

Alors, si l'envie de participer vous prenait, n'hésitez pas à prendre contact avec José Wégria : 0474/23.78.78 – jose_wegria@hotmail.com

Pour le comité d'Aywaille, Jacques Pirard

ÉCHANGES CRÉATIFS À ESNEUX

À tous ceux et celles qui désirent décrocher des tâches habituelles et affiner leurs capacités à créer. Venez partager le plaisir de la convivialité dans une formule "Portes Ouvertes".

Techniques artisanales traditionnelles : broderie, cartonnage, dentelles aux fuseaux, ...



A la salle communale à Méry (Esneux). Le 1^{er} et le 3^e jeudi du mois, de 10 à 12 h et de 13 à 16h30. Participation de 3 € + prix des fournitures.

Contact : Dominique : 0477/19.68.94 & Michelle : 0478/60.99.41

GOÛTERS ANIMATIONS À ESNEUX

Depuis de nombreuses années, l'amicale des aînés d'Esneux accueille des personnes désireuses de se rencontrer pour partager des moments de convivialité. Au cours de ces réunions, des animations musicales, concours, jeux permettent de passer une après-midi agréable en oubliant soucis grands et petits ... une bonne pâtisserie et du café sont servis durant ces moments de détente.

C'est avec grand plaisir que nous vous recevrons en la salle de l'Institut Saint Michel à Esneux, le premier mercredi du mois à partir de 14h00.

A vos calendriers et à bientôt.

MARCHES À ESNEUX

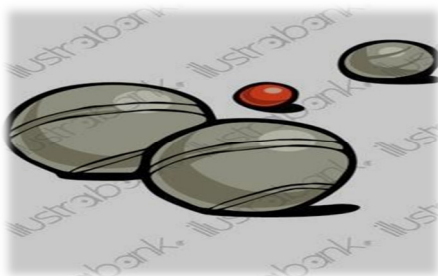


Nous vous attendons. Qu'importe votre âge ou votre condition physique, la marche constitue un atout pour notre santé. La balade au grand air est source de bien-être. Nous la combinons avec la découverte de la nature et pourquoi pas de l'histoire. La marche, quel plaisir !

Venez donc nous rejoindre le 3^e lundi après-midi du mois.

Contact : Paul Parmentier – 04/388.28.61 – 0498/30.16.41

PÉTANQUE ET BOWLING À ESNEUX



De mars à octobre 2016 nous nous sommes régulièrement réunis à la pétanque et au bowling. Les activités se sont passées en dilettante et ont été suivies par les adeptes assidus.

Saison oblige, depuis novembre nous avons délaissé la pétanque qui se pratique à l'extérieur à Esneux au profit du bowling au « 633 » à Tilff.

Pour rappel, nous nous y réunirons 3 fois par mois : le 1^{er}, le 3^e et le 4^e mardi du mois, jusque fin mars.

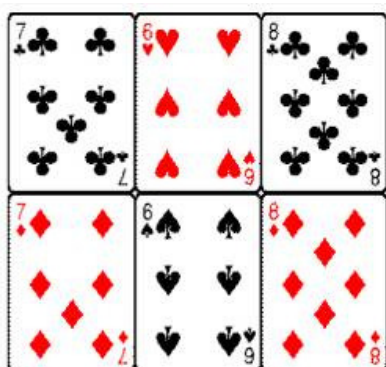
De 14 à 16 heures les sportifs « s'affronteront » sur les pistes, et ensuite, comme d'habitude, l'après-midi se poursuivra en compagnie des autres membres venus les rejoindre au « 633 ».



Toutes et tous, vous y êtes bienvenus. Au plaisir de vous y rencontrer.

Geneviève Cremer - *eneo* SPORT – Esneux – 04/388.00.37

IL Y A UN TRUC



Choisi une carte, une seule ... mémorise-la bien.

Ça va ? C'est fait ?

Regarde-là encore une fois ... puis ...

Rendez-vous en dernière page.

VIACTIVE À ESNEUX

UNE INVITATION À BOUGER EN DOUCEUR

Viactive est un programme d'activités physiques conçu pour aider les aînés hommes & femmes à bouger simplement et régulièrement.

Où ? A la salle communale d'Esneux

Avenue d'Esneux, 216 à 4130 Méry (Tilff)

Quand ? Le 1^{er} & 3^{ème} jeudi du mois de 9H à 10H

Contact : Jacqueline DUMONT : 04/358 53 91

Début des cours le jeudi 5 janvier 2017



ZUMBA GOLD À TILFF

Chaque mercredi de 9h30 à 10h30, nous avons la chance de participer à l'activité « Zumba Gold » d'énéo à Tilff, animée par Oléna qui, par son enthousiasme et son sourire, nous entraîne dans des chorégraphies sur des musiques de différents pays.



Pas de souci ! Chaque chorégraphie dure plusieurs semaines, ce qui permet d'assimiler les différents pas et de plus, nous n'avons qu'à la suivre.

Outre un plaisir immense de danser, cette activité nous apporte une détente dans l'action, une amélioration de la coordination, une plus grande souplesse et un entraînement de la mémoire. Personne ne se sent jugé, ni dans sa performance, ni dans sa tenue. Chacun avance à son rythme et selon ses capacités. Tout cela dans une ambiance fraternelle qui remonte le moral et qui nous dynamise pour les jours suivants.

Hélène et Noëlle

Personne de contact : Jacqueline Dumont – 04/358.53.91

LA SENIOR ACADEMY

Au printemps de chaque année, énéo organise la « Senior Academy » à Houffalize. Pendant 3 jours, les bénévoles d'éneo ont l'occasion de suivre diverses formations destinées à les aider dans les activités qu'ils animent ou qu'ils désirent créer.

Cette année, le sujet « Apprendre à tout âge » a retenu mon intérêt et mon adhésion. J'y ai appris que chez les aînés, l'apprentissage porte le nom savant de gérontagogie.

On y apprend que les études récentes (il n'y en avait jamais eu auparavant !) remettent en cause beaucoup de préjugés tenaces. Par exemple que les aînés ont besoin d'un certain confort pour apprendre ; mais est-ce vraiment différent pour les autres tranches d'âge ? D'un enfant qui oublie son cahier, on dira qu'il est distrait ! D'un sénior qui oublie ses clés on dira qu'il perd la mémoire !

On y apprend aussi combien il est valorisant pour un aîné de partager son savoir faire avec d'autres. C'est sûrement un aspect qui va être mis en évidence par le biais du projet « Petits Travaux », en cours de réalisation par éneo.

Jusqu'il y a peu, dans les familles, les 3 générations se côtoyaient journalièrement et les échanges de savoir se faisaient tacitement.

L'intelligence qui diminuerait avec l'âge, la lenteur à apprendre sont aussi mises à mal dans ces études. De la « vieillesse déclin », on passerait plutôt à une autre réalité dont le modèle serait le « développement tout au long de la vie ». L'esprit de performance et le stress étant absents, un climat de sérénité propice à un bon apprentissage s'y installe.

L'expérience aidant, les aînés font souvent preuve d'une bonne méthode de travail et d'inhibition, c'est-à-dire la capacité de désactiver automatiquement les informations non pertinentes.

Nous, les animateurs d'éneo, avons ce souci permanent de répondre, par le biais des activités que nous vous proposons, de vous permettre, non pas, de ne pas vieillir, mais de bien vieillir.

Durant cette académie, la question de savoir « quand est-ce qu'on est vieux ? » n'eut pas de réponse.

Mais, après y avoir souvent réfléchi, j'en arrive à penser que « on est vieux quand on se lève le matin et qu'on ne sait pas ce que l'on va faire de sa journée ». Alors, le plus tard possible !

Francis Vitoux

NOTRE DERNIÈRE EXCURSION 2016

Cet automne, il nous arriva de nombreuses demandes pour se rendre à un marché de Noël. Comme nous sommes attentifs à vos désirs, la réponse ne se fit pas attendre. Sur le conseil de notre autocariste nous avons opté pour une visite de l'exposition de crèches de Krippana et ensuite la découverte du marché de Noël de Aix-La-Chapelle.

Les semaines passant vite, il ne fallait pas traîner car à cette période les demandes dans ce sens sont nombreuses. En peu de temps nous avons enregistré 91 inscriptions et malgré 3 désistements bien compréhensibles en cette saison c'est finalement avec 2 cars et 88 personnes que nous sommes partis ce 2 décembre.

La nécessité d'être membre effectif d'énéo pour pouvoir participer à nos activités, en informant bien les participants que c'était d'abord pour leur propre sécurité (assurance) a unanimement été bien comprise, aucune réaction négative n'a été enregistrée.

Il fut une fois de plus remarquable de constater la très grande ponctualité des participants aux points de départ, qualité de ceux qui respectent les autres.

La visite de Krippana a été très appréciée, ce fut pour la plupart l'émerveillement. Le bon repas, servi par un personnel avenant et courtois, n'a laissé personne indifférent. La petite "rawète", la boisson offerte pendant le repas que nous ajoutons lorsque les finances le permettent fut aussi la bienvenue.

Un souci de santé pendant la journée ne me permit pas de terminer la journée avec vous mais ceux qui ont pris le relais, ce dont je les remercie, m'ont rapporté que tout s'était passé pour le mieux.

Les 4 amicales du secteur étaient représentées. L'amicale d'Esneux était venue en nombre. Le petit mot de Suzanne, la présidente nous informant de la satisfaction générale de ses affiliés nous a fait bien plaisir.

A chaque excursion, c'est toujours pour moi un réel plaisir de rencontrer des membres des autres amicales, que ce soit dans le car ou à table, mais aussi de voir des gens qui au départ ne se connaissent pas et qui partagent un bon moment de convivialité.

A notre assemblée générale du 7 janvier prochain il vous sera proposé des buts d'excursion pour 2017 et toute suggestion de votre part sera examinée avec attention.

Alors nous vous donnons rendez-vous en 2017 pour d'autres découvertes en toute convivialité.

Francis Vitoux

EVASION DE PRINTEMPS

Le lundi 24 avril 2017 le groupe « Culture » de la régionale de Liège organise une évason gourmande « Entre sucré & salé » avec au programme la visite guidée de l'Abbaye Bénédictine de Maredsous fondée en 1872. Nous y découvrirons l'histoire, l'Eglise, la bibliothèque et le cimetière. Après la dégustation d'une bonne bière blonde de l'Abbaye nous prendrons un repas apéritif, entrée, plat, dessert, boissons comprises.

Ensuite nous nous dirigerons vers la moutarderie Bister « L'Impériale » à Achène, nous y recevrons un exposé sur l'historique de l'entreprise, la fabrication des moutardes, piccalilli et condiments au vinaigre. Film de présentation, dégustation de produits, et colis cadeau.

Nous visiterons également la Gourmandise « Les Lutins » à Anthée.

Le maitre des lieux vous fera découvrir la fabrication de crèmes glacées au lait de ferme, sorbets, parfaits glacés, l'importance de la qualité des produits. L'assortiment de glaces se compose de plus de 100 parfums, dont la glace vanille au Coq de Cristal. Dégustation d'une boule de glace.

Coût de cette évason gourmande : 60 € comprenant le déplacement, les visites, les dégustations et le repas de midi, boissons comprises.

Informations & renseignements : Jean Dupont : 04/382.33.52 ou j.n.dupont@skynet.be ou auprès de votre responsable d'amicale.



Cher(e) membre,

" LORS DU PAIEMENT POUR UNE ACTIVITE ET OU PAIEMENT DE LA COTISATION A ENEO INDIQUER TOUJOURS EN COMMUNICATION : NOM + PRENOM (pour les dames NOM DE JEUNE FILLE) + ACTIVITE (pour laquelle on paie) ou COTISATION 2017.

Ceci pour éviter d'autres cheveux blancs au trésorier et au secrétaire.

MERCI D'AVANCE.

Il est déjà loin, le jour de la reprise de Septembre. Nous avons tous et toutes repris le chemin de la salle ou des sentiers.

Avez-vous remarqué le bien-être que tous ces sports nous procurent, comme ils nous gardent d'humeur joyeuse. Vos enfants et petits-enfants ne vous disent-ils pas leur joie de vous voir rayonnants.

C'est de bouger qui nous rend :

- sages parce que nous connaissons nos limites et les respectons,
- vaillants parce que nous nous entraînons régulièrement,
- heureux parce que bien dans notre tête et bien dans notre corps,
- tranquilles parce que nous parvenons à oublier nos ennuis pendant quelques heures.

A la piscine, on se remue avec Ariane, Mireille et Valentine.

A Respiration et Maintien, Valentine nous aide à bien nous tenir.

A Viactive, Valentine, Geneviève, Richard (et Micky pendant les congés) activent nos membres en musique.

A la Zumba, Oléna nous fait sortir de nos réserves.

Au yoga, Danielle nous relaxe savamment.

Aux danses et chants traditionnels, avec Marc, nous revenons aux pas cadencés de nos anciens.

Au badminton, avec Jean-Luc, oufti, on joue presque pour de vrai.

A la marche aux environs de Hamoir, Jean-Luc nous entraîne dans des lieux bien fréquentés. On risque d'y rencontrer des elfes.

N'oubliez pas que pour le début de l'année 2017 il convient de renouveler sa cotisation de 10 ou 13 € et surtout de faire compléter par le médecin, le certificat d'aptitude physique. Il est obligatoire si vous faites du sport.

Micky

Les fleuves et les femmes se livrent à des débordements :
 les premiers en sortant de leur lit,
 les secondes en y entrant.

Léo Campion

CONNAISSEZ-VOUS LA ZUMBA GOLD ...

... cette discipline sportive qui fait fureur chez les séniors ?

Enéo a mis sur pied des cours de Zumba Gold afin de faire profiter ses membres de cette nouvelle discipline.

Un groupe de passionnées, sous la direction d'un professeur qualifié, se retrouvent à Xhoris chaque mardi à 10h sur des airs latino, flamenco, hindi mais aussi des airs de twist et de boogie-woogie ; il y en a pour tous les goûts ...

Et, sans s'en rendre compte, les participantes renforcent leur musculature, leur système cardio-vasculaire, leur équilibre et leur souplesse. La convivialité, la bonne humeur, le rire occupent aussi une grande place.

Un vrai plaisir pour le corps et l'esprit.

Tirons un trait sur l'image du séniors passif devant sa TV, ouvrons les bras à tous ces petits instants de bonheur ...

Venez nous rejoindre ! Il y a encore quelques places disponibles. Vous pensez que vous n'êtes pas capable de suivre ce cours ? Venez essayer, vous serez bien surprise.

Pour plus de renseignements, un petit coup de fil au 0498/19.09.29 ou au 04/384.83.93 (PS : le cours est ouvert à vous aussi, messieurs).

Mireille Natalis

FERMETURE DE RELAXHORIS DÉBUT JANVIER



Attention ! Fermeture de Relaxhoris du 1 au 22 janvier 2017. Toutes les activités (aquagym, natation et zumba gold) y sont suspendues.

Réouverture le lundi 23 janvier 2017

THERMES DE SPA

Je vous invite à venir vous détendre aux thermes de Spa le lundi 16 janvier de 10 à 13h. L'entrée est de 16 € mais énéo Aywaille intervient pour ses membres ; vous ne payerez donc que 11€. Vous devez être en ordre de cotisation, avoir rendu votre CAP 2017, faire partie d'énéo Aywaille ou suivre les activités sportives organisées par Aywaille pour pouvoir participer et avoir droit à la réduction de 5 €.

Covoiturage : rendez-vous à 9h30' au centre récréatif de Remouchamps.

Prenez un peignoir et plusieurs draps de bain.

Inscription et paiement pour le 6 janvier au plus tard

- soit par mail : mireillerenard2@gmail.com
- soit par sms : 0495/63.90.30

Paiement sur le compte énéo Aywaille BE17 3630 9891 8721 avec en communication : nom (de jeune fille) Prénom et « Spa 2017 ».

Si vous avez des questions, contactez-moi au 0495/63.90.30 avant le 7 janvier car je serai injoignable du 7 au 14 janvier.

Au plaisir de vous voir.

Mireille (monitrice aquagym)

CYCLO À ESNEUX

Pendant la période hivernal, les balades vélos sont suspendues.

Infos : Francis Vielvoye - 04/380.30.06 - fvielvoye@skynet.be

Paul Parmentier - 04/388.28.61 - 0498/ 30.16.41 - paparm@hotmail.com

LE MOT D'UN MEMBRE D'ESNEUX

Envie de partager un moment de détente dans la bonne humeur, la simplicité et la convivialité, de participer (ou non) à des activités en toute amitié, venez donc rejoindre énéo Esneux, nous serons ravis de vous accueillir.

Claire Duchateau, membre d'énéo Esneux

POUR CONTACTER LES AMICALES

Aywaille

Courrier : énéo Aywaille, av. de la République française, 10 - 4920

Aywaille eneo.aywaille@gmail.com

Président : José Wégria - 04/360.89.19 - 0474/23.78.78 -

jose_wegria@hotmail.com

Secrétaire : Jacques Pirard – 04/360.88.99 – 0497/25.83.49 -

eneo.aywaille@gmail.com

Trésorière : Mireille Natalis – 04/384.83.93 - GSM 0498/19.09.29 -

mireille.natalis@skynet.be

Banneux

Président : Fernand Brandt - 087/54.15.21 - brandtfern@gmail.com

Esneux

Présidente : Suzanne Lemmens - lemmens.suzanne@skynet.be -
0475/97.98.88

Secrétaire : Louise Loxhet - 04/380.38.00 - 0479/35.85.90 -

louiseloxhet@gmail.com

Trésorier : François Collignon - f.collignon@hotmail.fr

Remouchamps

Présidente : Marguerite Sevrin - 04/384.53.89 -

margueritesevrin47@gmail.com

Secrétaire : Christiane Lespagnard - 04/384.57.93 -

christianelespagnard@gmail.com

Trésorier : Marcel Bollinne - 04/382.17.88 - marcel.bollinne@gmail.com

Sprimont

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

C'EST BIENTÔT NOËL, ALORS ...

Je tiens à vous transférer ce message car nous sommes évidemment tous concernés. Les membres envoient régulièrement un retour positif suite à la newsletter. C'est évidemment valorisant, encourageant.

Merci à tous pour votre investissement. Nous formons une bien bonne équipe ! Nous avons des membres heureux.

Véro

Merci Véronique de ces magnifiques organisations et de vos aimables invitations.

Bonnes fêtes de fin d'année à toi et toute votre équipe qui êtes très dévoués et au service des membres.

Il y a une foule de choses hyper intéressantes que nous voudrions suivre où pouvoir y assister mais il y a un manque de temps ou une mauvaise organisation de notre part. Nous n'avons plus le temps !

Sommes-nous les seuls dans cet état ? C'est infernal. Comment savoir gérer son temps et être disponibles pour vivre des choses agréables et culturelles sans ces contraires toujours plus nombreuses qui vous empêchent d'être nous-même?

Nous gardons espoir d'être un jour libérés de ces vagues d'informations ... de ces faits divers ... de tous ces problèmes de gestions, de visites pour des décès ..., d'engagements ..., d'aides aux autres, etc

Je vous admire et voudrais être avec vous dans toutes vos activités si intéressantes. Désolé mais je ne peux pas. Plus tard peut-être ...

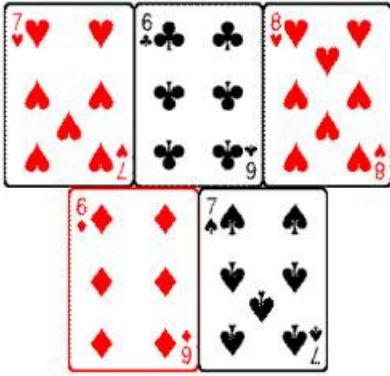
Un tout grand merci encore et mes félicitations.

Un membre énéo

De temps en temps, ça fait plaisir à entendre. Nous sommes ainsi faits que nous avons besoin d'encouragements. Pas par faiblesse ni manque d'assurance en soi, mais pour savoir que nous sommes utiles et appréciés. Joyeux Noël et paix sur la terre aux hommes (et aux femmes) de bonne volonté.

Jacques

IL Y A UN TRUC



Ta carte a disparu !

C'est fort, non ?

Tu peux réessayer avec une autre carte.

Ça marche aussi !

Le verbe aimer est difficile à conjuguer :
son passé n'est pas simple, son présent n'est qu'indicatif,
et son futur est toujours conditionnel.

Jean Cocteau

Les États-Unis d'Amérique forment un pays
qui est passé directement de la barbarie à la décadence,
sans jamais avoir connu la civilisation.

Albert Einstein

Quoiqu'elle fasse, la femme doit le faire deux fois mieux que l'homme
afin qu'on en pense autant de bien. Heureusement, ce n'est pas difficile !

Charlotte Whitton

