

# BULLETIN D'INFORMATION



## Ourthe Amblève

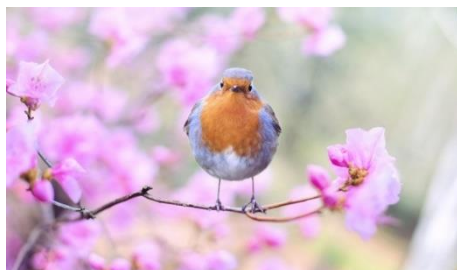
Aywaille / Esneux / Hamoir  
Remouchamps / Sprimont

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



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

Bureau postal de 4140 Sprimont  
Périodique trimestriel n° 23  
Mars 2020



Editeur responsable : Jacques Pirard - 04.360.88.99 – [eneo.ourthe.ambleve@gmail.com](mailto:eneo.ourthe.ambleve@gmail.com)

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

# Covid19 ou Coronavirus

Suite aux nouvelles directives gouvernementales sur le Coronavirus (Covid19) d'accorder une attention toute particulière aux personnes considérées à risques, comme les personnes âgées de plus de 65 ans, les personnes diabétiques, présentant des maladies cardiaques, pulmonaires ou rénales, les enfants jusque 6 mois, les femmes enceintes, les personnes dont le système immunitaire est affaibli (personnes fragilisées).

**Au vu de la situation et dans un souci de préserver votre santé, Énéo et énéoSport annulent toutes leurs activités jusqu'au 31 mars : réunions, formations, activités culturelles et sportives, excursions, séjours et toutes autres activités regroupant nos membres Énéo et énéoSport.**

**Au niveau régional, les activités sont également annulées, cela concerne notamment le séjour à Mariakerke du 27 mars au 3 avril, le spectacle au Trianon du 18 mars, la Commission Sociale Régionale du 19 mars, la formation Viactive du 26 mars et toutes autres réunions organisées par la régionale.**

Nous vous invitons également à rester vigilants et à suivre les règles d'hygiène qui sont toujours d'actualité, ci-dessous :

- Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon
- Restez à la maison si vous êtes malade.
- Utiliser des mouchoirs en papier et les mettre directement dans une poubelle fermée après utilisation
- Tousser dans le pli du coude au lieu de mettre sa main devant sa bouche
- Éviter de vous toucher les yeux, le nez ou la bouche avec la main
- Éviter de se serrer la main, de se faire la bise
- Évitez tout contact étroit avec une personne présentant des symptômes semblables à ceux de la grippe



✗ Pas Ainsi



✗ Pas Ainsi



✓ Ainsi

- Contacter un médecin généraliste en cas de maladie (fièvre, toux, état grippal...).
- Postposer tout voyage vers une destination à risque : Chine, Hong Kong, Corée du Sud, Iran, Italie, Thaïlande, Japon, Taïwan, Singapour, Vietnam, Cambodge, Laos, Myanmar (Birmanie), Macao, Malaisie, certaines régions de France (Haute-Savoie, Haut-Rhin, Morbihan et Oise). (si vous revenez d'une de ces destinations, soyez vigilants à tous symptômes grippaux et, si vous en présentez, contactez votre médecin sans vous rendre aux urgences)

Pour les autres destinations, il convient simplement d'appliquer les consignes d'hygiène ci-dessus.

Énéo, en tant que mouvement social, suit de près l'actualité et continuera à vous informer au mieux de l'évolution de ses activités selon les recommandations des autorités compétentes (ou du SPF santé publique).

Merci pour votre compréhension.

Cordialement,

Éric Olbregts, Secrétaire Général Énéo

Jean-Jacques Viseur, Président Énéo

Noémie Jadin, Directrice mouvement social

## Théâtre

Hubert Vervier nous a proposé d'animer un atelier de théâtre-action / expression orale. Cela semble répondre à un souhait de nos membres : une vingtaine d'entre eux ont déjà manifesté leur intérêt.

Pour clarifier le projet, nous proposons une réunion d'informations à la salle du MOC, av. de la République française 6 à 4920 Aywaille, le lundi 20 avril à 10 heures. Votre présence ne vous engagera à rien ; il s'agit d'échanger sur notre projet, sur les possibilités offertes, sur vos souhaits.

Pour énéo Aywaille, Jacques PIRARD

# Mot du président d'Enéo Remouchamps

## ***Fêtons ensemble le printemps !***

Il est à notre porte, du moins au calendrier. ~~Comme chaque année, notre amicale fêtera cet évènement par son traditionnel repas de « Fête du printemps » le 28 mars prochain.~~ Dernière minute : nous devons annuler cette fête pour raisons de Coronavirus.

Cet après-midi convivial est ouvert à tous, membre Enéo ou non. C'est même l'occasion pour certains de venir voir ce qui se passe chez Enéo.

Vous qui êtes membre, n'hésitez pas à en parler à vos amis et voisins, surtout ceux qui sont en recherche de convivialité et d'activités en tous genres. Venez nombreux, une surprise vous y attend.

Vous trouverez les renseignements sur cette journée dans la page spécifique du présent bulletin.

## ***Ne nous laissons pas distancer par la « fracture numérique » !***

La révolution numérique n'est pas terminée et de plus en plus d'organismes (banques, administrations diverses, commerces...) nous obligent, à marche forcée, à utiliser ces outils délaissant les contacts humains.

Ne restons pas au bord de la route, devant payer plus pour un service qu'ils ne veulent plus nous rendre comme par le passé. Depuis quelques années déjà, nous vous proposons des cours, soit en informatique sur PC, soit sur tablettes et smartphones sous Android. Là aussi, si vous avez ou pas déjà suivi les cours mais que vous connaissez des personnes en peine avec cette révolution, n'hésitez pas à leur passer le message, prêtez-leur le bulletin pour qu'ils aient les informations. Nous devons dès maintenant penser à la saison 2020-2021.

Des témoignages de participants sont repris dans le présent bulletin.

Roland Minguet

## *Ce fût une journée inoubliable !*

Ce dimanche 23 février dernier, Enéo Hamoir organisait sa première Assemblée Générale suivie d'un premier repas annuel. Grosse organisation pour tout le comité, pas mal de stress, mais quel bonheur ! 118 convives nous ont fait l'honneur de leur présence, merci pour votre confiance. Nous ne nous attendions pas à un tel succès, ce fût un peu le casse-tête pour l'organisation des tables mais, avec beaucoup de souplesse de la part de tous, tout s'est finalement mis en place.

Rony nous avait concocté un délicieux repas et Luigi nous a mis une ambiance formidable. Un tout grand merci à eux !

Des amis Enéo étaient venus des quatre coins de notre beau secteur Ourthe-Amblève. Des amis du village sont venus par sympathie. Hamoir, un village vraiment sympathique et dynamique. Je vous remercie toutes et tous pour cette journée formidable.

Petit rappel de ce que vous pouvez trouver à Enéo Hamoir : badminton, marches (dont ornithologiques et champignons), œnologie, gym douce, anglais (4 niveaux), whist initiation, voix de notre époque (club de lecture et de discussions), trivial pursuit, zythologie, yoga (dans le futur).

Nous avons une page facebook : « Eneo Hamoir », je vous invite à la consulter. Pour tout renseignement, vous pouvez vous adresser à moi, je vous mets mes coordonnées complètes ci-dessous.

Au plaisir de vous retrouver l'année prochaine !

Tout seul, on n'est rien, à six, on peut tout ...

Au nom du comité,

Véronique Franki-Lays, présidente Enéo Hamoir

0479/508.222 - verolays0208@hotmail.com

# Salon de l'Aide numérique

Pour l'arrivée du printemps 2020, le Groupe de Travail Gérontechnologie vous prépare un projet directement sorti des besoins mis en valeur lors de notre Commission Sociale de mai 2019.

Le salon du soutien numérique s'adressera prioritairement aux seniors qui n'avance pas dans tout ce qui est Administration Numérique. Nous aurons à cœur de dédramatiser le numérique pour ceux qui

en ont peur, de proposer des solutions concrètes pour les seniors qui ont de petits moyens financiers. On ne vous vendra rien, mais on attisera votre curiosité pour vous donner envie de découvrir et de donner du sens à l'utilisation du numérique.

Que choisir ? Tablette ? Smartphone ? Ordinateur ? Quels sont tes logiciels et applications utiles dans le quotidien des seniors ? Vous y trouverez des renseignements pour prendre vous-même une bonne décision.

Quelques thèmes :

Pour les néophytes...

- Mon premier achat: PC, tablette, smartphone, smartTV + PC et tablette simplifiée
- Présentation de ce qu'on peut faire : applications avec un PC, tablette, smartphone, smartTV
- Au secours, j'ai peur du numérique!

Pour les cybers actifs...

- J'ai déjà un ordinateur mais il coince, qu'est-ce qui se passe ?



- Cyber sécurité
- Logiciels libres
- Choisir un système d'exploitation (IOS, Androïd, Windows, Linux, ...)

Pour tout le monde...

- Choisir mon fournisseur Internet: quel volume ? quel pack ? quels besoins?
- Mutualité et réseau de santé wallon sur Internet
- Les administrations en ligne. Qu'est-ce qu'on trouve sur Fgov.be ?
- TEC-SNCB

Pour les accrocs ...

- Je suis « dépendant au numérique », comment me désintoxiquer ?

En pratique

- Quand : le mardi 5 mai toute la journée.
- Où : Salle Henriette Brenu, rue Gilles Magnée à Ans.
- Combien ? c'est gratuit.
- Comment m'y rendre : des navettes de bus seront organisées ou en voiture (grand parking).
  - Départ d'Aywaille à 9 heures et à 13 heures
  - Retour départ à Ans à 13 heures et à 18 heures
  - Lieux d'arrêt : Aywaille gare, Sprimont Tultay, Esneux, Tilff, ... Ans.
  - Inscription aux navettes (à partir du 19 mars) : 0474 / 08.41.57 - navettes-salon@gmx.fr

*L'assemblée générale d'énééo Sprimont*

Retenez la date : **le 28 juin 2020**

# Énéo Remouchamps

## Fête du printemps 2020



**Le 28 mars à 12h00**  
À Saint-Raphaël Remouchamps

Nous fêterons ensemble l'arrivée du printemps avec un menu « *formule zéro déchet.* » Pas de gaspillage : les assiettes sont conçues pour emporter vos restes.

Assiette froide individuelle :

*Pêche au thon, saumon fumé, truite fumée, œufs mimosas, pilons de poulet grillés au paprika, roastbeef braisé, roulade de jambon aux asperges, jambon fumé, poire au vin, assortiment de charcuteries, salade de pommes de terre, de pâtes et de riz, crudités diverses.*

Dessert : *Panna cotta au chocolat*

Apéritif et café offerts par l'amicale

Boissons à prix démocratiques

Animation, tambola et jeux divers ainsi que présentation des activités.

Cette journée est ouverte à tous ; venez avec vos amis ou voisins.

Prix : **20 euros** par personne à verser sur le compte **BE65 3630 9990 5996** d'Énéo Remouchamps avant le **23 mars 2020**.

Informations et réservations : Christiane Lespagnard 04/384.57.93  
Arlette Pinet 04/366.18.81





# Informatique et Tablettes

## à Enéo Remouchamps

### Quoi de mieux que des témoignages pour vous informer sur les cours d'informatique PC et Tablettes/Smartphones ?

#### Témoignage 1

*Je suis élève en 2<sup>ème</sup> année au cours de tablettes sous Android*

*Comme beaucoup d'entre nous, je m'y suis rendue avec tous mes complexes de ne pas connaître, peut-être avec l'idée de ne même pas comprendre, etc..*

*Aujourd'hui je peux vous dire que ces cours sont des moments conviviaux.*

*Les cours sont donnés dans un local agréable, lumineux et technologiquement adapté. Le nombre de participants est tout à fait confortable et permet l'entraide.*

*Le « professeur », Christophe, est plus que sympathique, compétent et patient, tout à fait à nos côtés quand nous restons avec un point d'interrogation au-dessus de nos têtes, répétant sans se lasser, montrant et remontrant le chemin sur nos appareils parfois différents*

*La rétroprojection en grand est plus qu'efficace pour suivre pas à pas ce que nous avons besoin de savoir*

*Si après le cours nous restons curieux, les fiches réalisées reprennent la lecture pas à pas comme si nous étions au cours. Impossible de ne pas retrouver son chemin.*

*Nos questions permettent aussi d'élargir, hors des fiches, l'apprentissage sur un sujet qui passionne la majorité. Christophe est complaisant et généreux. Tout se passe dans la bonne humeur.*

*Vraiment un vrai plaisir d'apprendre dans un tel cadre et avec un tel accompagnement.*

*Mauricette*

## Témoignage 2

*Mes impressions sur le cours de smartphone du vendredi avec Christophe :*

- *Domage que ce ne soit pas tous les vendredis.*
- *Ambiance très sympa au fur et à mesure que nous nous connaissons (2e année)*
- *Cours donné dans la bonne humeur. Christophe reste patient malgré notre impatience du 3e âge : nous voulons de suite chipoter à notre smartphone ☒*
- *Ce qui est précieux, ce sont les feuilles que nous recevons. Ça nous permet de revenir sur le sujet du cours chez nous (même si nous ne prenons pas suffisamment le temps de le faire.*
- *En tout cas cours à conseiller autour de nous.*

*Françoise*

## Témoignage 3

*L'an dernier je me suis inscrite au cours d'informatique PC dans le but d'apprendre à « apprivoiser » mon ordinateur. Je pensais recevoir les informations de base « minimum requis ».*

*Je suis encore aujourd'hui surprise de voir à quel point ce cours est complet, concis et surtout indispensable si on veut pouvoir utiliser son ordinateur au mieux. Je vois des personnes compétentes en informatique apprendre des tas de choses qu'elles ignoraient et qui sont pourtant indispensables à savoir.*

*Le cours est donné dans une ambiance amicale et sympathique, à un rythme adapté à chacun des participants.*

*Les fiches sont extrêmement bien faites, claires et explicites. Mon petit-fils arrive à les suivre !!*

*N'hésitez plus ! Venez nous rejoindre, vous ne pourrez être que satisfaits et ne regretterez plus l'achat de ce PC qui ne vous sert qu'à recevoir et envoyer des mails et jouer au solitaire !*

*Nicole*

**Pour tout renseignement sur la saison 2020-2021 tant en informatique PC que pour les tablettes et smartphones sous Androïd, un seul contact :**

**Christiane Lespagnard ☎ 04/384.57.93 ✉ christianelespagnard@gmail.com**

**Parlez-en autour de vous.**

## Zumba Gold

### Il reste encore quelques places !

Notre petite démonstration de Zumba gold à notre assemblée générale du 25 janvier a été unanimement appréciée.

Si vous aimez bouger, si vous aimez la musique, n'hésitez plus, venez nous rejoindre le mardi matin à 10 heures au centre récréatif de Sougné-Remouchamps. IL RESTE ENCORE QUELQUES PLACES !

Venez faire un essai gratuit. Vous pensez ne pas en être capable ? Détrompez-vous, vous en ressortirez revitalisée et en pleine forme. Sans nous en rendre compte, nous renforçons notre musculature, notre système cardio-vasculaire, notre souplesse et notre moral. Notre animateur Hans nous propose une chorégraphie facile à suivre sur des airs latino, flamenco, hindi, de twist et de boogie-woogie.

Mireille Natalis - 0498 19 09 29 - [mireille.natalis@gmail.com](mailto:mireille.natalis@gmail.com)

## Conférences à Aywaille

Les conférences ont lieu le 1<sup>er</sup> lundi du mois à 14 heures, local du MOC, av. de la République française, 6.

- 4 mai : Conférence sur « Habitats et Lieux de Vie : Choix ou Fatalité pour les Adultes âgés » avec Marie Thérèse Casman et Geneviève Culot.
- 1 juin : Conférence sur « Passion Toscane : Art, Délices et Collines » par Jean Kokelberg.

Responsables : Claudine Magnée – 04/368.67.60 – [magneeclaudine@gmail.com](mailto:magneeclaudine@gmail.com)  
Claude Bougenier-Joiris - 04.384.74.32 - [bougenier@gmail.com](mailto:bougenier@gmail.com)

# Énéo Sprimont recrute

Comme vous le savez et au même titre que les autres amicales, celle de Sprimont organise différentes activités. Qu'il s'agisse du goûter mensuel ou des différents ateliers Dentelle aux fuseaux, Tricot, Scrabble, Pétanque et tout récemment « Et si nos djâsiz wallon ? » sans oublier les 2 excursions annuelles.

Ces moments de rencontre se font toujours sous le signe de la convivialité et permettent ainsi aux participants de se rencontrer, de se parler et passer ainsi des moments agréables. Nous les remercions d'ailleurs pour leur participation. Nous espérons accueillir encore plus de participants aux différentes activités.

Pour être plus efficace encore et peut-être offrir de nouvelles activités, l'amicale souhaite étoffer l'équipe et permettre alors une meilleure répartition des tâches entre les différents membres (secrétariat, trésorerie, publications, achats, informatique...).



C'est la raison pour laquelle nous faisons appel à vous pour participer à la réunion mensuelle de l'amicale (lieu de décision du comité) et pour participer, suivant vos disponibilités, aux activités organisées.

Un grand merci d'avance à celles et ceux qui voudraient intégrer l'équipe.

Vous souhaitez avoir des informations sur les activités ou sur le travail à réaliser au sein de l'équipe ...

- Suzanne Lemmens : 0475/97.98.88
- Jean-François Schmidt : 0499/37.85.98

# Activités chez énéo Sprimont

**Goûter** du mois du 1<sup>er</sup> avril de 14h à 17h.

Après-midi 'Loto quine'

Salle St Martin à Sprimont.

Infos : Suzanne L. 0475/ 97 98 88'.



**Wallon** Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14h à 16h.

Au Foyer Culturel de Sprimont

Infos : Jacqueline M. : 0476/ 36 74 05



**Dentelle aux fuseaux & tricots.**

Les 2<sup>ème</sup>s mardis du mois de 14h à 16h.

Aux Foyer culturel de Sprimont.

Avec une collation.

Infos : Solange S. 0496/ 07 64 34



**Scrabble** Le 2<sup>ème</sup> jeudi du mois de 14h à 16h

Au Foyer culturel de Sprimont

Infos : Noëlle S. 04/369 45 39



**Pétanque** le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois de 14 à 16h au Tultay.

Reprise le 16 avril – Nous terminons par le verre de l'amitié

Infos : Jean Marie W. 04/368 84 43



**Le n° du compte d'énéo Sprimont : BE41 3631 8387 0210**

**Trésorière : Nicole Gérard**

## À Sprimont ... on parle wallon

*Li Walon, mi prumî pârler.*

*A tos lès cîs qui n'ont djamây aprècî l' walon a s' djusse valeûr...*

*A tos lès cîs qui mèprîzèt, blâmèt l' walon, lès prétincieûs qui volèt pèter pus hôt qu' leû cou : i fât taper dèl clårté so l' kimahèdje di cès-îlètrés !*

*A tos lès cîs èt lès cisses qu'acèrtinèt qu'atouwer è walon fèt d' nos-ôtes, disfindeûs di nosse bè pârler, dès tîteûs ...*

*Lès-cîs, lès-cisses qui m' wèzèt dire qu'aprinde li walon, divant d'aler è scole prîmêre, è-st-on damadje po l'èfant, sont fwért pô sûtîs, fwért pô sûtèyes.*

*Divant tél dihîfrèdje, nosse divwér èst, pus' qui djamây, dè disfinde nosse bê linguèdje !*

*Don Quich'Otte*

## Excursion à Saint Vith

**L'amicale d'Esneux organise  
une excursion à SAINT-VITH  
(dans les Cantons de l'Est),  
le jeudi 04 juin 2020.**



### Départs :

7h45 Aywaille - parking de la gare  
8h Sprimont - parking du Tultay  
8h15 Esneux - pavillon du tourisme  
8h30 Tilff - parking du bowling  
Retour prévu vers 19h

### Programme de la journée :

9h45 : Arrivée, prise en charge du guide et trajet en car vers Recht/St Vith.  
10h : Visite de la galerie souterraine de l'ancienne mine de schiste (pierre bleue) avec un petit film sur l'histoire de l'extraction et la dure vie des mineurs. (parfaitement accessible aux personnes à mobilité réduite).  
11h30 : Continuation vers Bütgenbach.  
12h: Repas au restaurant Brüls à Bütgenbach : cuisine très soignée (3 services - boissons non comprises).  
14h : Départ en car pour un tour à la découverte de l'Eifel.  
16h: Visite guidée de la ferme Kessler et son élevage de juments Haflinger ; le lait dans l'alimentation et comme cosmétique.  
17h30 : Départ de Honsfeld vers St Vith pour déposer le guide.



Le prix de l'excursion est fixé à 58 €. Versement sur le compte **BE60-0682-5085-6070** de énéo Esneux avant le 28/05/2020  
Communication : excursion à Saint Vith et le lieu d'embarquement.  
L'inscription sera effective dès réception du paiement.

Les inscriptions peuvent se faire auprès de :  
Esneux : Louise Loxhet 0479 35 85 90  
François Collignon 0494 37 75 91  
Sprimont : Suzanne Lemmens 0475 97 98 88  
Aywaille : Christine Nihoul 0497 88 91 10

## Pétanque à eneo Esneux

Quand : d'avril à octobre, le 1<sup>er</sup> et le 3<sup>e</sup> mardi dès 14h.

Où : A côté du Hall Omnisport d'Esneux.

Contact : François Collignon - 04/272 92 83 - 0494/37 75 91

## Balades en vélo énéo Esneux

Contacts : Léon Martin - 0477/574296

Francis Vieilvoye - 0474/452310

<b>Jeudi 26 mars</b> <b>Annulé ou reporté</b>	À Angleur - 35 Kms - Ligne 38 A/R Herve Rdv et départ à 13h30 à Angleur, quai Saint Paul de Scincay
<b>Mardi 21 avril</b>	Autour d'Esneux - 28 Kms Rdv et départ à 13h30 à la gare d'Esneux
<b>Jeudi 28 mai</b>	Balade de Gilou - 41 kms Rdv et départ à 13h30 à la Gare de Braives, rue du Tumulus
<b>Jeudi 25 juin</b>	Spa et la Clémentine - 31 Kms Rdv et départ à 13h30 à Hockai Gare, Sart Station



# Marches à énéo Esneux

Contact : Paul Parmentier - 0498/30 16 41

**RV pavillon du tourisme d'Esneux à 13h15.**

## Marches de 10 km

16 MARS	Marche à Banneux Départ place de l'Esplanade à 14h00
20 AVRIL	Marche à Comblain-la-Tour Départ de la gare à 13h50
18 MAI	Marche à Aywaille Départ du parking de la gare à 14h00
15 JUIN	Marche à Remouchamps (Ninglinspo) Départ du parking de Sedoz à 14h10

## Marches de 5 km

23 MARS	Marche à Embourg (promenade 9) Départ parc Jean Gol, 14, avenue du centenaire à 13h50
27 AVRIL	Marche à Comblain-la-Tour (sur Lawé) Départ de la gare à 13h50
25 MAI	Marche à Banneux (vallon des chantoirs) Départ place de l'Esplanade à 13h55.
22 JUIN	Marche à Ouffet (balade de Raou) Départ au syndicat d'initiative, 6 rue du village à 13h50

# Marches à Remouchamps

## Marche 3 & 7 km

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Pas de Covoiturage
Jeudi 09 avril 2020	Marcel & Auguste	Château de Florzé	
Jeudi 14 mai 2020	Harald Delaitte et Auguste	Place du Pérréon à 4140 Louveigné	
Jeudi 11 juin 2020	Jean-Marie & Auguste	Chanxhe (place près de l'école)	

## Marche 15 km

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Mardi 14 avril 2020 <b>attention c'est un mardi</b>	André Noel	4985 Moulin du Ruy	5,00 €
Lundi 27 avril 2020	Marie-Noëlle	Trou de Bra (près de l'église) 4990 Bra	4,00 €
Lundi 11 mai 2020	Marcel Bollinne	4834 Goé Rue Vesdray (salle de la Rochette)	5,00 €
Lundi 25 mai 2020	Marcel Stassart	4910 Tancremont - Theux	2,00 €
Lundi 08 juin 2020	Jean-Paul et Michèle Dechamps	6990 Marenne - place derrière l'Eglise	5,00 €
Lundi 22 juin 2020	Edmond Nicolas	Place des combattants à 4141 Louveigné	1,00 €

## Marche 20 km

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 06 avril 2020	MINGUET Roland	HAMOIR, ravel de l'Ourthe, rive gauche près du café "Le clapotis"	2,50 €
Lundi 04 mai 2020	STASSART Marcel	SPA, rue du lac de Warfaaz,1	3,00 €
Mardi 02 juin 2020 <b>attention c'est un mardi</b>	Marcel Bollinne	Fanzel (Rue de l'Aisne)	5,00 €

## Marche nordique

Jour de marche	Accompagnateur	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 20 avril 2020	Donneaux Michel	Playe, sous le pont de l'autoroute à 9h15	0,50 €
Lundi 18 mai 2020	Donneaux Michel	Ernonheid village 1 (Li vihe Sicole) à 9h30	2,50 €
Lundi 15 juin 2020	Donneaux Michel	Lincé rue Del Pèce 2 (rond-point) à 9h30	2,00 €

## Vélo à Remouchamps

***L'activité vélo à Remouchamps reprend le 14 avril 2020.***

Le Cercle Sportif « *Vélo Découverte d'Enéo Remouchamps* » vous propose deux sorties mensuelles vélo du printemps à l'automne. La première est fixée le 2ème mardi de chaque mois avec une reprise cette année le mardi 14 avril 2020. La seconde sera déterminée avec les participants.

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

**Renseignements et inscriptions : Jean Dupont ☎ 04/382.33.52 Gsm 0479/76.72.24 📧 [jeandupont1939@gmail.com](mailto:jeandupont1939@gmail.com)**

# Énéo Hamoir : balades ornithologiques

Vive le printemps - ENEO Hamoir vous propose 2 balades ornithologiques !

## Le vendredi 24 avril 2020 :

- Rendez-vous à 08H30 au lieu dit « **Les Marlières** » au début de la route **Filot-Sy**.



## Le mardi 28 avril 2020 :

- Rendez-vous à 08H30 au cimetière de **Hamoir**.



## Informations pratiques :

Emportez vos jumelles.

Durée 3 heures environ.

Savoir marcher 10 km.

**Réservation indispensable** (15 personnes maximum)

Contact : **Jean-Luc Ribonnet** : 086/38.84.68 - 0478/57.98.64

[famillieribonnet@hotmail.com](mailto:famillieribonnet@hotmail.com)

Ou **Léon Ernst** (notre guide) : 086/38.91.29

**Nos amis les chiens ne sont pas admis.**