

# 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° 29  
Septembre 2022



Editeur responsable : Jacques Pirard – 04.360.88.99 – [pirard4141@yahoo.fr](mailto:pirard4141@yahoo.fr)

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

# Amicale d'AYWAILLE

## Mot de la Vice-présidente

Bonjour à tous,

L'année a repris « sur des chapeaux de roue ». En effet, presque tous les groupes sont complets et deux nouvelles activités sont proposées par, à savoir : Danses modernes et Maintien. N'hésitez pas à contacter Mireille Renard (0495/63.90.30 - mireillerenard2@gmail.com), il reste des places ainsi qu'au cours de Gym. Douce.

Il reste également de la place au Tir à l'Arc, le lundi après-midi. Vous pouvez contacter Christine Nihoul (0497/88.91.10 - christine.nihoul54@gmail.com) pour renseignements ou inscription.

Louis Titéca et Mathilde Rixhon ont rejoint l'équipe des moniteurs d'aquagym alors que Thomas Verdin anime le cours de yoga.

Nous cherchons un moniteur, d'aquagym pour donner cours mardi... Avis à tout le monde...

Gros succès pour notre après-midi de réflexion sur les lieux de vie des aînés. 100 personnes étaient au rendez-vous au Foyer Culturel de Sprimont le 10 septembre pour envisager des pistes d'avenir pour le logement des aînés. 7 intervenants extérieurs nous ont présenté le Viager (notaire), les habitats groupés, les aménagements à réaliser dans notre maison etc. Nous espérons que cette journée aura des suites.

Enéo est un mouvement dynamique qui organise son congrès cette année afin de réaffirmer ses valeurs et envisager l'avenir face aux enjeux de la société. **Nous vous invitons à participer à ce congrès**, cette journée festive se déroulera à Tihange le vendredi 14 octobre. La participation est gratuite ainsi que le

transport. Une navette s'arrêtera à la gare d'Aywaille à 9h00, rue Mathieu Van Roggen (Sprimont pneu) à 9h10, au bowling à Tilff à 9h30 et à la gare d'Esneux à 9h40. N'hésitez pas à relire l'invitation qui vous est parvenue dans votre boîte mail.

En ce qui concerne les conférences, nous avons projeté le film « Tandem local » lundi 12 en soirée au Centre Récréatif de Remouchamps afin d'attirer des personnes potentiellement intéressées mais ne pouvant se libérer en journée. Nous évaluerons la participation afin d'envisager l'organisation d'autres conférences en avant soirée.

Nous vous souhaitons une année riche en activités diverses, rencontres conviviales. Le mouvement freine le vieillissement, maintien le corps en bonne santé, bougeons le plus possible.

Jacqueline Baudinet.

## *Gymnastique Douce*

Le jeudi à 10h00 au Centre Elise à Aywaille, Marie (kiné) vous propose des exercices simples à réaliser en tenant compte de vos capacités dans le respect de votre corps. Cette gymnastique adaptée aux séniors a de nombreux bienfaits physiques et psychiques.

Au niveau physique, cette activité contribue à :

- Renforcer votre système immunitaire
- Conserver votre souplesse et votre équilibre
- Améliorer votre coordination et mobilité
- Limiter les douleurs articulaires
- Lutter contre la prise de poids et l'hypertension

Au niveau psychologique, la **gym douce** :

- Renforce la confiance en soi

- Libère des peurs d'accidents
- Favorise la réactivité de votre corps
- Ressentiment de bien-être

Pour plus de renseignements ou vous inscrire, vous pouvez me contacter au 0495/63.90.30 ou par mail [mireillerenard2@gmail.com](mailto:mireillerenard2@gmail.com)

4 € la séance (abonnement par trimestre)

## Swiss Ball

En septembre, les cours de Swiss Ball reprennent le jeudi à 11h00 niveau 2, à 12h00 niveau 1 avec une kinésithérapeute au cCentre Elise à Aywaille.

12 personnes maximum par cours, 4 € la séance (abonnement par trimestre)



6 bonnes raisons d'utiliser ce gros ballon :

- Améliorer la posture
- Travailler l'équilibre
- Tonifier le corps
- Renforcer la sangle abdominale
- Prévenir le mal de dos
- Favoriser la circulation sanguine



Afin d'avoir une place, vous pouvez déjà vous inscrire par mail [mireillerenard2@gmail.com](mailto:mireillerenard2@gmail.com)

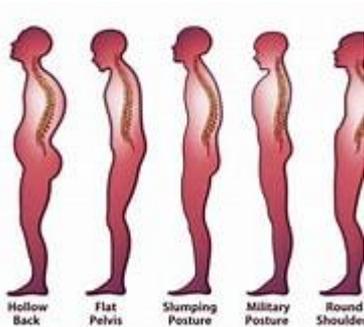
# Remise en Forme

## Il reste quelques places au cours de Remise en forme

Le vendredi à 14h00, nous nous retrouvons au Centre Elise à Aywaille pour un cours bien particulier qui aurait pu porter divers noms.

Les leçons sont variées et comprennent de multiples exercices basés sur la posture, la respiration, la protection du dos et le renforcement musculaire.

Tout d'abord, la posture de la plupart est à corriger car c'est une donnée fondamentale pour la santé.



Puis, nous apprenons à bien marcher, se baisser, ramasser un objet, jardiner, travailler sans lésions, douleurs ou contractures. Nous adoptons différentes positions pour chaque mouvement, chaque action. Nous travaillons l'auto grandissement pour éviter le tassement et l'écrasement des disques vertébraux.

La respiration thoracique profonde est utilisée comme dans la méthode Pilates mais aussi la respiration abdominale pratiquée dans la technique De Gasquet. Les abdominaux pratiqués avec cette technique tonifient la sangle abdominale en respectant la physiologie.

Petit à petit, nous connaissons mieux notre corps, comment se placer, comment bien se muscler sans solliciter le dos...

Les exercices sont progressifs et demandent une présence régulière. C'est pourquoi à partir de septembre, un abonnement sera demandé (Le cours revient toujours à 4 €). Cette année, nous avons dû refuser des inscriptions alors que souvent il restait des places dans la salle vu les absences.

Ces séances demandent une bonne mobilité ainsi que la possibilité de se coucher, se redresser, se mettre à genoux, à 4 pattes sans difficulté.

N'hésitez pas à me demander conseils pour le choix du cours et inscrivez- vous au plus vite.

Mireille

[mireillerenard2@gmail.com](mailto:mireillerenard2@gmail.com)

# Amicale d'ESNEUX

## Repas annuel - Invitation



***Nous avons le plaisir de vous inviter  
à notre repas annuel***

**Le vendredi 07 octobre 2022 au Château Brunsode à Tilff à 12h30.**

Au prix de **30 € pour les membres** et de **35 € pour les non membres.**

Boissons non comprises

L'apéritif et le dessert sont offerts par Énéo.

Contacts pour la réservation : Collignon François 0494/37 75 91 f.collignon@hotmail.fr  
Loxhet Louise 0479/35 85 90 louiseloxhet@gmail.com

L'inscription sera effective dès réception de votre paiement sur le compte  
**Énéo Esneux n° BE 60 0682 5085 6070.** Au plus tard pour le 30/09/2022.

Vos conjoint(e), amis et connaissances sont les bienvenus.

**Ces retrouvailles autour d'un repas entretiennent l'amitié et alimentent les contacts. Nous vous y attendons nombreux.**

Le comité d'Énéo Esneux

## Balades en vélo

Le 15/09/2022 Balade de 44 kms à Visé

Départ à 13h Parking Robinson Rue Basse Hermalle à Visé

Le 20/10/2022 Balade de 37 kms à Esneux

Départ de la Gare d'Esneux à 13h30



Responsables: Léon Martin 0477 57 42 96 [leonmartin4130@gmail.com](mailto:leonmartin4130@gmail.com)

Francis Vieilvoye 0474 45 23 10

## Marches 10 km

**3<sup>ème</sup> lundi du mois - Contact : Paul Parmentier 0498 30 16 41**

MOIS	LIEUX
19 SEPTEMBRE	Marche au Ninglinspo Départ de 4920 Sedoz à 14h00
17 OCTOBRE	Marche à Rotheux- Rimièrè Départ Ecole communale à 14h00
21 NOVEMBRE	Marche à Seraing Départ Rue Mont Chera Seraing à 14h00
19 DÉCEMBRE	Marche à Esneux Départ Pavillon du Tourisme à 14h00

## Marches 5 km

4<sup>ème</sup> lundi du mois - Contacts : Paul Parmentier 0498 30 16 41

Jacqueline Dumont 0479 18 63 23

MOIS	LIEUX
26 SEPTEMBRE	Marche à Banneux Départ Place de l'Esplanade à 14h00
24 OCTOBRE	Marche à Tavier Départ Place de l'Eglise à 14h00
28 NOVEMBRE	Marche Seraing Départ Mare aux Joncs Seraing à 14h00
26 DECEMBRE	Marche à Esneux Départ Pavillon du Tourisme à 14h00

# Amicale de REMOUCHAMPS

## Mot du Président

Septembre 2022 : Espérons que cette rentrée ne sera pas perturbée par une quelconque pandémie dans les mois à venir. La crise énergétique suffit déjà à rendre plus difficiles nos prévisions et notre quotidien.

Dans une telle atmosphère, ne nous replions pas sur nous-mêmes. Faisons en sorte que le mouvement Enéo continue d'apporter aux aînés de nombreuses possibilités de participer à des activités non seulement sportives mais aussi culturelles et conviviales indispensables à notre santé et notre équilibre moral.

Notre professeur d'informatique Christophe est retourné en France et ce sera Daniel qui reprendra la relève dès début octobre. Les cours de cuisine et de pâtisserie reprendront également. Le scrapbooking continue et certaines places restent disponibles.

Cet automne, nous reprendrons les rencontres conviviales, laissées en suspens suite à la pandémie COVID.

Nous encouragerons les aînés à marcher avec des bâtons pour plus de sécurité et de confort.

Vous trouverez toutes les informations relatives à ces évolutions dans les pages suivantes, n'hésitez pas à prendre contact avec les personnes responsables.

Roland Minguet

# ***Informatique, tablettes et smartphones – Formations***

**A partir du mardi 4 octobre 2022, au Centre Récréatif de Remouchamps rue Marsal n° 10, nos formations tablettes et smartphones ainsi qu'informatique reprennent et seront assurées par Daniel.**

Android 1<sup>ier</sup> niveau : 1<sup>ier</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi du mois de 9h00 à 12h00

Android 2<sup>ème</sup> niveau : 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois de 9h00 à 12h00

Informatique : 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois de 13h30 à 16h30

**Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant, les premiers arrivés seront les premiers servis !**

## **UTILISATION DES TABLETTES ET SMARTPHONES SOUS ANDROID.**

### **Programme du premier niveau Android.**

- Organiser votre écran d'accueil, installer un widget,
- Connaître les caractéristiques de votre appareil, comment choisir un nouvel appareil,
- Utiliser et comprendre les raccourcis,
- Comment utiliser le Wi-Fi ; qu'est-ce que le Wi-Fi ?,
- Des notions de sécurité : qu'est-ce qu'un compte, comment créer un mot de passe ?
- Utiliser une partie des paramètres comme : le verrouillage de votre appareil, le temps de veille,
- Lier son appareil à un compte Google,
- Comment copier ses contacts sur son compte Google,
- Comment utiliser l'agenda, créer des rendez-vous ponctuels et récurrents,
- Comment installer une application sur son appareil, choisir une application, ajouter une carte Google à son compte,
- Utiliser vos données mobiles, vérifier les applications qui consomment des données, ne pas dépasser son volume mensuel,

- Installer et utiliser l'application WhatsApp, créer des groupes, faire des vidéos conférences,
- Utiliser le QR-Code,
- Installer une carte micro-SD pour vos photos, vos vidéos,
- La différence entre Galerie et Google Photos pour la gestion des photos,
- La gestion des photos avec Galerie, créer des albums, partager des photos via WhatsApp,
- Brancher et synchroniser son appareil avec son ordinateur pour importer vos photos,
- Gmail : configurer et écrire un mail.

### **Programme du second niveau Android: les applications utiles dans la vie de tous les jours.**

- Utiliser et configurer Waze pour la navigation,
- Utiliser Google Maps pour rechercher des lieux lors de vos voyages,
- Utiliser Google traduction,
- Comprendre et configurer YouTube,
- Minimiser les notifications,
- Utiliser le mode « ne pas déranger »,
- Imprimer depuis votre appareil et choisir une imprimante,
- Installer l'application bancaire pour la gestion de votre compte depuis votre appareil,
- Installer et utiliser l'application Itsme pour vous identifier en ligne,
- Désinstaller une application,
- Enregistrer et utiliser vos cartes de fidélités sur votre appareil,
- Utiliser et configurer le Bluetooth,
- Répondre au téléphone et consulter votre agenda en même temps

### **UTILISATION DE VOTRE ORDINATEUR SOUS WINDOWS.**

Destiné à toute personne qui utilise régulièrement son ordinateur sous **Windows 10 ou Windows 11**, tout en ayant besoin d'un complément de connaissance sur :

- La gestion des comptes et mots de passe sur Internet, comment fonctionnent les mails, comment traiter les mails suspects, les SPAMS, comment classer vos mails, les exporter en PDF.

- Comprendre le principe d'Internet, les navigateurs, les moteurs de recherches, les favoris.
- La sécurité de votre ordinateur : les anti-virus, le pare-feu, sauvegarder le système, les fichiers sur un disque externe.
- Organiser vos fichiers (créer, copier, déplacer, renommer, rechercher), créer un PDF, utiliser une clé USB.
- Le Cloud : c'est quoi et comment s'en servir ? Présentation de Google Drive et de One Drive.
- Installer et utiliser un lecteur de carte d'identité pour les services administratifs, utiliser le service public en ligne. Importer, acheter, écouter et classer la musique sur votre ordinateur.
- Importer, classer, imprimer et partager vos photos sur votre ordinateur.
- Installer une imprimante, un scanner, comment choisir une imprimante et un scanner.

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS** : Christiane LESPAGNARD :

 04/384.57.93

 christianelespagnard@gmail.com

**Prix** : 10 euros par séance de trois heures (15 séances sur l'année)

Payable par trimestre (50 euros)

Les inscriptions seront confirmées via le premier versement de 50 euros avant le 20 septembre sur le compte **BE65 3630 9990 5996** d'Enéo Remouchamps avec une des communications suivantes.

- tablettes et smartphones niveau 1
- tablettes et smartphones niveau 2
- informatique

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

<b>Marche 3 &amp; 8 km le jeudi – départ à 14h00</b>			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Pas de covoiturage
Jeudi 13/10/2022	Auguste et Jean-Marie	Hamoir, Quai du Baty	
Jeudi 10/11/2022	Auguste et Jean-Marie	Dolembreux, parking de l'école, route d'Esneux	
Jeudi 08/12/2022	Auguste et Jean-Marie	Louveigné, Place des Combattants	
<b>Marche 15 km le lundi – départ dès l'arrivée du covoiturage</b> Covoiturage : départ 9h30 précises au parking HUBO à Remouchamps			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 10/10/2022	Daniel	Rue de Comblain 27, 4190 Xhoris (Terrain de Foot)	2,00 €
Lundi 24/10/2022	Marcel	Basse Bodeux (Rue des Tronlays)	5,00 €
Lundi 14/11/2022	Catherine - Michaël	Ouffet, Place de l'Eglise	2,00 €
Lundi 28/11/2022	Rendez-vous au Rond Chêne à 9h30 pour une marche de 10 km suivie du BBQ		1,50 €
Lundi 12/12/2022	Jean-Paul - Michèle	Lorcé, parking près de l'Eglise	2,50 €
Lundi 26/12/2022	Pas de marche organisée le 26/12/2022		
<b>Marche 20 km le lundi – départ dès l'arrivée du covoiturage</b> Covoiturage : départ 9h30 précises au parking HUBO à Remouchamps			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 03/10/2022	Daniel	Soiron-Centre 32, 4861 Pepinster Soiron	4,00 €
Lundi 07/11/2022	Roland	Playe (passage sous l'autoroute)	1,00 €
Lundi 05/12/2022	Roland	Harzé (parking en face du château)	1,00 €
<b>Marche avec des bâtons le lundi – départ à 9h30</b>			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Pas de covoiturage
Lundi 17/10/2022	Michel	La Reid (N697 n° 14)	
Lundi 21/11/2022	Michel	Lincé (Rue del Pèce 2)	
Lundi 19/12/2022	Michel	Banneux (Esplanade)	

## *Marchons avec des bâtons*

Marcher avec des bâtons ne signifie pas vouloir aller deux fois plus vite que les autres ni même s'identifier à des marcheurs nordiques. Utiliser des bâtons pour la marche ne signifie pas non plus être relégué parmi les vieux.

Pour les marcheurs, les bâtons constituent un accessoire qui apporte indéniablement un plus sous deux aspects majeurs :

-Le premier est une aide à la propulsion. L'appui sur les bâtons est une assistance appréciée pour gravir les montées.

-Le second est sécuritaire. L'appui sur un bâton peut éviter une chute lors d'une glissade et les bâtons soulagent les genoux à la descente car le poids est réparti sur 3 ou 4 appuis.

L'utilisation de bâtons requiert cependant un minimum de savoir faire et d'attention mais les marcheurs auront vite acquis les réflexes nécessaires.

Si vous marchez avec des bâtons ou souhaitez le faire en groupe, rejoignez-nous le troisième lundi du mois en matinée. Voir le calendrier des marches avec Enéo Remouchamps.

## *Sortie « Nature et découverte » de Novembre*

**Le jeudi 3 novembre à 14h00 : La nature de PARADIS en automne.**

Le rendez-vous est fixé sur le parking de la salle « L'avenir » à Paradis, petit hameau de la commune d'Aywaille.

Ce hameau, situé en Ardennes au sens géologique du terme, présente une nature différente de celle rencontrée sur les sols calcaires.



La fagne de Paradis constitue une réserve naturelle.

-----

Une PAF d'un euro par séance sera remise au guide le jour même.

Renseignements et inscriptions : **PINET Arlette** au **04/366 18 81** ou via **eneo.remouchamps@gmail.com**

La confirmation de votre inscription ainsi qu'un rappel vous seront faits par courriel.

## *Cours de Pâtisserie*

### **Reprise des cours dès Octobre 2022**

#### Rappel des principes

**Deux séances de base** de 3-4 heures chacune.

Durant ces séances, les éléments de base seront passés en revue : principaux biscuits (génévoise, etc.), crèmes (pâtissière, mousseline, bavarois, etc.), tous les trucs et astuces indispensables pour réussir vos pâtisseries et qui ne sont pas expliqués dans les magazines (comment réussir une belle chantilly, comment réussir des éclairs, etc.).

Les participants viennent avec leurs boîtes pour emporter les réalisations.

**Montant : 45 euros** par personne. Le prix comprend la formation ainsi que tous les ingrédients utilisés.

**Séances optionnelles complémentaires** de 3-4 heures chacune.

Ces séances complémentaires seront organisées par thème pour diverses spécialités telles que :

- ✓ Macarons,
- ✓ Spécial pâtisserie pour intolérants (sans gluten, sans lactose, sans œufs, spéciales diabétiques),
- ✓ Gâteaux modernes,
- ✓ Friandises pour St Nicolas (spéculoos, massepain, guimauve),
- ✓ Bûches, cakes, dessert à l'assiette, etc...

**Montant : 25 euros** par personne et par séance comprenant la formation ainsi que tous les ingrédients utilisés.

Les cours se donneront les jeudis à partir de 18h00, rue du Houmier, 86 à Florzé. La participation aux séances de base est impérative pour pouvoir participer aux séances optionnelles.

La mise en place de séances de base ainsi que de séances complémentaires seront organisées en fonction de la demande (6 personnes minimum, 8 maxi).

**NOTA** : Pour participer il faut être membre Enéo.

Cotisation : 8 € de Septembre 2022 à Décembre 2022

Cotisation annuelle : 15 € à partir de Janvier 2023.

Cette cotisation vous donne accès à **toutes les activités Eneo** quelle que soit l'amicale organisatrice.

**Renseignements et inscriptions** : Christiane Lespagnard ☎ 04/384.57.93

📧 [christianelespagnard@gmail.com](mailto:christianelespagnard@gmail.com)

Les inscriptions seront confirmées via le versement de 45€ pour la formation de base sur le compte **BE65 3630 9990 5996 d'Enéo Remouchamps** avec la communication : Pâtisseries.

## *Reprise des rencontres conviviales*

Après la suspension de l'activité depuis la COVID, nous annonçons la reprise de nos rencontres conviviales. C'est l'occasion de se revoir, de « papoter », de participer à une partie de jeux, de s'informer sur un sujet présenté par un intervenant mais aussi de prendre une collation en commun.

Ces rencontres auront lieu à Remouchamps au « Jardin des Chantoirs », Square Philippe Gilbert, 2 dans la partie Résidence-Service.

Afin de mieux préciser les choses, nous invitons toute personne intéressée à une séance de présentation le jeudi 6 octobre à 14h00. Chacun aura l'occasion de donner son avis, d'exprimer ses propositions, ses souhaits.

**L'inscription pour cette séance est obligatoire avant le 2 octobre** auprès de :

Nelly au tél 0476/26.90.13, mail [nelpitti@hotmail.com](mailto:nelpitti@hotmail.com) ou

Arlette au tél 04/366.18.81, mail [eneo.remouchamps@gmail.com](mailto:eneo.remouchamps@gmail.com) ou

Monique au tél 04/246.94.78, mail [rolmo.tromme@gmail.com](mailto:rolmo.tromme@gmail.com)

Chaque personne inscrite recevra une confirmation d'inscription avec les renseignements complémentaires pour cette séance.

Nous tenterons de répondre au mieux aux attentes mais la condition de la réussite est de constituer une équipe suffisamment étoffée pour se répartir la charge de travail et établir un calendrier de présence.

Aussi, si certains ou certaines d'entre vous sont disponibles et prêt(e)s à donner une demi-journée par mois de leur temps, signalez-vous également auprès d'une des personnes ci-dessus.

# Amicale de SPRIMONT

## Mot de la Présidente

**Je dis un très grand merci** à toutes les personnes qui se sont investies. Sans ces personnes les activités n'existeraient pas.

**Les valeurs de notre amicale sont : Aller de l'avant et continuer de grandir ensemble.**

Exemples :

**De la chaleur humaine.** La bienveillance dans nos marches. De l'encouragement au scrabble. De la progression à l'après-midi wallon ...

**De la sympathie entre beaucoup d'entre nous.** Les échanges de conversations lors de nos excursions ...

**L'apprentissage reste d'actualité.** L'objectif est de continuer de grandir ensemble. Comme les après-midis wallons ou lors de nos excursions... Elles ont pour objectif de nous divertir, de nous instruire, de faire de nouvelles connaissances avec lesquelles on découvre des affinités ce qui nous permettent de recréer des liens sociaux ...

**De la sensibilité, de l'entraide.** Si certains d'entre nous avaient par malheur un problème de santé...

**L'harmonie du groupe** que nous formons est une de mes valeurs les plus importantes. C'est une chose à laquelle je fais régulièrement attentions et est une valeur précieuse pour avancer dans nos âges.

**L'ouverture d'esprit.** Rester ouvert et attentionné à la personne qui se trouve à côté de moi.

Je terminerai par, **venez nous aider à améliorer l'organisation** de notre amicale dans le domaine de la communication. (Informatique et améliorer toute notre communication).

Suzanne Lemmens

## Programme du 4<sup>ème</sup> trimestre

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

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

Dates :

Activités.

05 octobre

Quiz Musical

02 novembre

Lotto Quine

07 décembre

Fête de fin d'année + Tombola

**Wallon** de 14h à 16h dans la Salle " Le Parc" de Sprimont

Contact : Jacqueline M. au 0476/ 36 74 06

Dates :

06 octobre

03 novembre

01 décembre

**Scrabble** de 14h à 16h au "Foyer Culturel" de Sprimont.

Contact : Noëlle S. au 04/ 365 45 40

Dates :

23 septembre

13 & 27 octobre

10 & 24 novembre

08 & 22 décembre

**Pétanque** dès 14h Au Tultay de Sprimont

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

Dates :

21 septembre

10 octobre

17 novembre

15 décembre

**Marches** à 14h

Dates :

28 septembre Lincé rue Del Pèce Infos : J. Marie M. 0473/ 68 61 82

26 octobre Villers Aux Tours (Bois d'Anthisnes) Infos : A. Marie F. 0478/ 84 98 13

23 novembre Dolembreux Infos : A. Marie F. 0478/ 84 98 13

28 décembre Deigné (La Place) Infos : A. Marie F. 0478/ 84 98 13



MERCREDI 28/09 À 20H15

# ÉCONOMIES D'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN

L'ASBL VENT d'ICI et le Foyer culturel vous proposent de rencontrer des professionnels de la région qui vous offriront des conseils pour une économie d'énergie sur les questions de :  
**Mobilité - Chauffage - Électricité - Panneaux solaires**

Tarif : 5 € - Membres de Vent d'ici : 4 €

Info & réservation :  
04/382.29.67  
Info@foyer-culturel-sprimont.be  
Rue du centre 81 - 4140 Sprimont

