

BULLETIN D'INFORMATION

énééo

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° 32
Juin 2023



Editeur responsable : Jacques Pirard – 04.360.88.99 – pirard4141@yahoo.fr

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

Secteur Enéo OURTHE-AMBLEVE

Mot du Président

Nous voici à un moment charnière où nous terminons la saison 2022/2023.

C'est aussi le moment où nos représentants du secteur O/A terminent leur mandat au sein d'énéo. Nous pouvons donc remercier Pierre Nivarlet et Jean-Marie Frères pour le travail accompli pendant toutes ces années.

Place maintenant à un nouveau groupe de travail pour assurer la continuité. C'est comme ceci se compose le nouveau comité :

- Président : José Wégria 0494/46 99 08 - josewegria@gmail.com
- Secrétaire : Pascale Pahaut 0498/34 60 07 - pascale.pahaut@gmail.com
- Trésorier : Paul Lefebvre 0494/82 59 06 - cycles-leni@live.be
- Rapporteur : Jean-Marie Frères 0486/42 91 39
jeanmariefreres@hotmail.com
- Support informatique : Jacques Pirard 04/360 88 99
- Adresse du site du secteur : www.eneo-ourthe-ambleve.be

Les présidents et secrétaires des amicales d'Aywaille, Remouchamps, Sprimont, Hamoir, Esneux, font également partie du comité de secteur Ourthe-Amblève.

Le comité s'engage à créer des activités inter-amicales, la préparation d'une exposition ayant comme thème : « les petites écoles disparues en O/A ».

Des tournois (pétanque, jeux divers, ...).

Cette nouvelle équipe est pleine de motivation pour créer de superbes relations pour les seniors dans le bassin de vie en Ourthe-Amblève.

José Wégria

Président

Amicale d'AYWAILLE

Aquagym

Les cours se terminent le 30 juin et reprendront la semaine du 4 septembre.

Si vous désirez conserver votre place, signalez-le au moniteur.

Pour les nouveaux, vous pouvez vous inscrire ou demander des renseignements à Mireille.

Les horaires restent à peu près les mêmes.

Sprimont lundi 9h15', 10h00', 10h45', 11h45', 12h30' et vendredi 9h00', 9h45', 10h30', 11h15'

St Roch lundi, mardi et jeudi à 11h45' et à 12h30'

Il n'y aura plus de nage libre.

Abonnement de septembre à fin décembre.

Nouveaux cours au Centre Elise à Aywaille



Vu la demande pour **des cours plus intensifs**, nous avons organisé deux nouvelles activités le vendredi à Aywaille, 62 avenue François Cornesse.

A 10 heures, le **Body Sculpt** vous aidera, à renforcer vos muscles en profondeur, notamment la ceinture abdominale, à tonifier votre corps et à sculpter votre silhouette.

A 11 heures, Achille vous proposera une séance comprenant **Circuit Training et Hiit**. Ce programme développera et améliorera de façon optimale votre condition physique, votre endurance et votre cardio en même temps.

Vous aurez besoin d'un tapis, d'une tenue sportive et de baskets pour l'intérieur uniquement et sans semelles noires.

5 € le cours, ouvert à toutes personnes avec une bonne condition physique.

Renseignements et inscriptions mireillerenard2@gmail.com 0495/63.90.30

Au plaisir de vous voir le 8 septembre en pleine forme.

Mireille

Restez en forme en été

Enéo organise des cours pendant les vacances au Centre Elise à Aywaille

Dès le 7 juillet et jusqu'au premier septembre inclus, tous les vendredis, nous vous proposons à

9h00 : renforcement musculaire intense

10h00 : gym douce

11h00 : tonification du corps, respiration, maintien

40 € pour les 2 mois ou 25 € pour 5 cours au choix.

Inscriptions : mireillerenard2@gmail.com

Si vous désirez garder votre place dans votre groupe habituel, vous pouvez dès à présent vous réinscrire auprès de votre animateur.

Amicale d'ESNEUX

Balades en vélo

RESPONSABLES :

Léon Martin 0477/ 57 42 96

Francis Vieilvoye 0474/ 45 23 10

Le jeudi 20 juillet 2023 :

Balade de 54 kms à Trois Ponts

Départ à 10h30 Parking de la gare

Le jeudi 17 août 2023 :

Balade de 62 kms à Maasmechelen

Départ à 11h Patro Eisden (football)

Le jeudi 21 septembre 2023 :

Balade de 57 kms à Lierneux

Départ 10h30 Terrain de foot de Lierneux

Barbecue



Le comité d'Énéo Esneux vous convie à venir partager son traditionnel barbecue.



Ce moment festif et convivial nous permettra de discuter de tout en nous restaurant agréablement.

Les festivités auront lieu le 14 juillet 2023 à partir de 17h30

Au pavillon de la Heid Des Corbeaux, Rond Chêne à Esneux

Prix du repas :

30€ pour les membres 35€ pour les non-membres

L'apéritif, les eaux, le dessert et le café seront offerts par Énéo.

Réservation pour le 8 juillet 2023 :

Contacts pour les réservations :

Louise Loxhet : 04/380 38 00 ou 0479 /35 85 90 louiseloxhet@gmail.com

François Collignon : 04/272 92 83 ou 0494/37 75 91 f.collignon@hotmail.fr

Pour confirmer la réservation, nous vous remercions de verser le montant du ou des repas au compte

BE 60 0682 5085 6070 d'Énéo Esneux

Avec la mention : BBQ du 14 juillet 2023.

Nom de jeune fille pour les dames ainsi que le nombre de personnes.

Nous nous réjouissons de vous revoir afin de partager de bons moments ensemble.

Marches 10 km

3^{ème} lundi du mois - Contact : Jacqueline Dumont 0479 18 63 23

MOIS	LIEUX
17 JUILLET	Marche à Dolembreux - Départ à 14h : Pêcherie de Dolembreux Responsable : Véronique Bragard 0495 65 64 80
21 AOUT	Marche à Spa - Départ à 14h Hôtel du Relais de la Sauvenière Responsable : André Noël 0498 04 33 75
18 SEPTEMBRE	Marche à Hody - Départ à 14h00 Parking centre culturel Li Hody's Route du Moulin, 20 à Hody Responsable: Anne Marie Halleux : 0498 28 14 78

Marches 5 km

4^{ème} lundi du mois - Contact : Jacqueline Dumont 0479 18 63 23

MOIS	LIEUX
24 JUILLET	Marche à Tavier - Départ à 14h Place de l'Eglise Responsable : Jacqueline Dumont 0479 18 63 23
28 AOUT	Marche à Chanxhe - Départ à 14h près de l'Eglise Responsables : Monique et Freddy Tahir 0479 52 24 21
25 SEPTEMBRE	Marche à Fontin - Départ à 14h Terrain de foot Responsables : Monique et Freddy Tahir 0479 52 24 21

Marches vespérales de +/- 6 km

Contact : Véronique Bragard 0495 65 64 80

MOIS	LIEUX
12 JUILLET	Départ à 18h30 Pont d'Esneux - Balade vers la Gombe
26 JUILLET	Départ à 18h30 Passerelle de Fechereux - Balade vers Ham
09 AOUT	Départ à 18h30 au musée de l'Abeille à Tilff - Balade à Tilff
23 AOUT	Départ à 18h30 Mare aux joncs Avenue du Ban Seraing - Balade à Seraing
06 SEPTEMBRE	Départ à 18h00 Pavillon d'accueil (Bat B) Rond-Point Simone David - Parking A - Balade au Sart Tilman
20 SEPTEMBRE	Départ à 18h00 Parking de l'Abbaye à Brialmont - Balade à Brialmont

Nouvelle activité dès Septembre

La relaxation par le mouvement

La relaxation par le mouvement est une technique corporelle qui se pratique allongé sur le sol.

Par la répétition de petits mouvements variés exécutés lentement et à l'écoute de ses sensations, le corps et le mental se relâchent petit à petit. C'est un outil privilégié pour entretenir la mobilité et la souplesse des articulations en restant dans sa zone de confort.

Dans notre quotidien, nous utilisons souvent une série restreinte de mouvements : marcher, s'asseoir, se relever, soulever, tirer, se pencher... Lorsque nous pratiquons un sport, nous sollicitons souvent les mêmes muscles et articulations. La méthode élargit la gamme de nos mouvements et les rend plus efficaces et fluides.

La technique s'adresse à toute personne qui souhaite retrouver le plaisir de bouger de manière douce et agréable en profitant d'un état de relaxation.

Le cours sera donné dès début septembre, les lundis de 18h30 à 19h30 dans la petite salle du hall omnisport d'Esneux, par Lida Lesiw, psychomotricienne, professeur de yoga, actuellement en formation Feldenkrais.

Première séance le 4 septembre 2023 en tenue souple et confortable. Un plaid pour se couvrir pendant la relaxation finale et un tapis sont recommandés.

Participation: 5 euros

Première séance gratuite

Pour tout renseignement : Lida Lesiw : 0497 78 66 28

Amicale de HAMOIR



ENE0 HAMOIR - Activités 2023-2024

ACTIVITES	QUAND ?	LIEU ?	PLUS D'INFOS
Atelier DESSIN PEINTURE	Lundi de 13h30 à 17h30	Château Parc Biron - Comblain-la-Tour	Chantal DEBEERST DESTINE 0498 67 10 25
YOGA	Lundi de 13h45 à 15h	Salle Talier - Comblain-la-Tour	Jean-Luc RIBONNET 0478 57 98 64
VOIX DE NOTRE EPOQUE (lecture et multimédias)	1 ^{er} mardi du mois de 13h à 15h	Hall omnisports Hamoir - salle de réunion	Véronique FRANKI-LAYS 0479 50 82 22
GYMVIACTIVE	Mercredi de 1h à 12h	Hall omnisports Hamoir - salle annexe	Marie-Rose SERET 0497 61 14 58
BADMINTON	Jeudi de 10h30 à 12h	Hall omnisports - Hamoir	Jean-Luc RIBONNET 0478 57 98 64
MARCHES (10 km)	1 ^{er} jeudi du mois à 13h30	Départ du Hall omnisports - Hamoir	Jean-Luc RIBONNET 0478 57 98 64
ANGLAIS (niveaux 2 et 3)	Jeudi de 14h15 à 15h45	Hall omnisports Hamoir - salle de réunion	Nicole NEELISSEN 0497 66 53 14
ANGLAIS (niveau 1 et table de conversation)	Jeudi de 16h à 17h30	Hall omnisports Hamoir - salle de réunion	Nicole NEELISSEN 0497 66 53 14
GYM DOUCE : en collaboration avec GymSANA	Vendredi de 9h à 10h	Hall omnisports Hamoir - salle annexe	Jean-Marc DELMELLE 0498 78 70 83
BALADES (5 km)	À déterminer (1 fois par mois)	En fonction du lieu de la balade	Jean-Marc DELMELLE 0498 78 70 83

ENEQ HAMOIR

vous invite à son COCKTAIL DE RENTRÉE

PREMIER VERRE OFFERT PAR LE COMITE

Lundi 4 septembre à 17h00

au Hall omnisports de Hamoir

Présentation de nos activités

Ouvert à tous. Venez nombreux



Infos 0479 50 82 22

énééo
mouvement social des aînés

Amicale de REMOUCHAMPS

Mot du Président

Le deuxième trimestre va bientôt prendre fin et ce sera la période des vacances mais aussi la préparation de la rentrée.

Les vacances ne sont pas le signe d'arrêt de nos activités, notamment sportives accompagnées d'une partie festive. Comme chaque année, juillet est le mois de notre barbecue estival à Saint Raphaël, cette année ce sera le 8 juillet.

Fin août, nous avons aussi l'habitude d'une sortie découverte en car avec organisation de marches diverses sur place. Cette année, nous découvrirons l'ardoise tant à Herbeumont qu'à Bertrix : ce sera le lundi 28 août.

La fracture numérique s'accroît avec la numérisation à tout va non seulement dans les administrations mais également dans tous les autres domaines. On ne pourra bientôt plus rien faire sans son smartphone et les applications qui y fleurissent chaque jour. Nous proposons donc, pour la rentrée prochaine en octobre, une refonte de nos cours Android très orientés « services rendus ».

Vous trouverez dans les pages suivantes de ce bulletin tous les détails sur ces divers points ainsi que les programmations de nos marches et sorties « Nature et découverte ».

Bonnes vacances à toutes et tous.

Roland MINGUET

Grand Barbecue de l'été



ENEO REMOUCHAMPS organise son

GRAND BARBECUE DE L'ÉTÉ !!!

Samedi 8 Juillet 2023 à l'INSTITUT St RAPHAEL

10h00 Petite marche pour ceux qui le désirent



12h00 Apéritif

Cette année, nous faisons appel à un traiteur pour plus de facilité, vous venez les mains vides, l'esprit tranquille et le plein de bonne humeur comme d'habitude.

La contrepartie est qu'il faut s'inscrire via le versement de 30,00 Euros/personne sur le compte BE65 3630 9990 5996 d'Enéo Remouchamps et ce avant le 2 juillet 2023 avec la communication BBQ du 8 juillet.

Tout est compris : apéritif, repas, vin, soft, café.

Au plaisir de vous y rencontrer,

Le comité Enéo Remouchamps

Le paiement au préalable uniquement fait office d'inscription.

Convivialité et plaisir assurés



Calendrier des marches pour le 3^{ème} trimestre

Marche 3 & 8 km le jeudi - départ à 14h00

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous
Jeudi 13/07/2023	Auguste et Marie-Rose Seret	Louveigné place juge Hanson (Eglise)
Jeudi 10/08/2023	Auguste et Jean-Marie	Sprimont (parking du Tultay)
Jeudi 14/09/2023	Auguste et Marcel	Méry (Rue du Laveu)

Marche 15 km le lundi – départ à 10h00

Pas de covoiturage organisé, montants à titre indicatif

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Lundi 10/07/2023	Daniel Cosme	Rue du Pont 7, 4480 Hermalle sous Huy (Engis)	5,00 €
Lundi 24/07/2023	Edmond Nicolas	Chapelle Sainte Anne à Pouhon (Harzé)	2,00 €
Lundi 14/08/2023	JP et Michèle Dechamps-Thys	Bosson, parking de l'église st Donat (50.392542,5.677614)	2,50 €
Lundi 28/08/2023	Sortie découverte en car : Herbeumont (voir texte spécifique)		
Lundi 11/09/2023	Marie-Noëlle Maron	Terrain de foot de Regné, le long de la grand-route Baraque de Fraiture-Vielsalm, début route vers Lierneux	5,00 €
Lundi 25/09/2023	Marcel Bollinne	Basse-Bodeux	5,00 €

Marche 20 km le lundi – départ à 9h30

Pas de covoiturage organisé, montants à titre indicatif

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Lundi 03/07/2023	Daniel Cosme	Rue de l'Abbé Deldef 8, 6941 Tohogne	4,00 €
Lundi 07/08/2023	Roland Minguet	Château de Franchimont à Theux	3,50 €
Lundi 04/09/2023	Marcel Bollinne	Verleumont (maison de village)	5,00 €

Marche avec des bâtons le lundi – départ à 9h30

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous
Lundi 17/07/2023	Michel Donneaux	Theux, Rte Congrès de Polleur (quai du Wayai au passage à niveau)
Lundi 21/08/2023	Michel Donneaux	Dolembreux, Rue Pirefontaine (face à la rue de la Pêcherie)
Lundi 18/09/2023	Michel Donneaux	Anthistes, Av de l'abbaye (parking en face de l'avouerie)

Nature et découverte

Le 7 septembre 2023 :

Bronromme : un petit hameau d'altitude au sud de Theux.

Découverte du milieu forestier et fagnard, notamment la Vecquée

Rendez-vous à 14h00 à la sortie du hameau de Bronromme. A l'entrée du premier chemin à droite.

Renseignements et inscriptions : Arlette Pinet Tél : 04 366 18 81 ou par mail eneo.remouchamps@gmail.com



Le 2 novembre 2023 :

Les sources de Spa :

Barisart, la Géronstère, le Pouhon Pia.

Le trajet de l'eau venu des hauteurs de la Fagne de Malchamps.

Vous découvrirez leurs histoires et leurs bienfaits.

Rendez-vous à 14h00 à la source de Barisart. rue de Barisart 295.

Renseignements et inscriptions : Arlette Pinet Tél : 04 366 18 81 ou par mail eneo.remouchamps@gmail.com



Sortie découverte – 28 août 2023

UNE SORTIE SOUS LE SIGNE DE L'ARDOISE



Programme de la journée :

-Départ en car du Centre Récréatif de Remouchamps à 8h30 précises (Embarquement à partir de 8h15), arrivée à Herbeumont (pays de l'ardoise) vers 10h00.

-Deux marches (15 et 8 km) sans difficulté + petites marches possibles sur place.

Attention : ne pas oublier votre pique-nique pour le repas de midi et une deuxième paire de chaussure pour l'après marche.

-Reprise du car à 15h00, direction BERTRIX pour visite de l'ardoisière et repas dans la mine avant un retour vers Remouchamps.

Inf or mat ion du site Inte rnet	Accompagnés d'un guide, vous descendez à -25 m pour une découverte personnalisée de la mine. Dans une salle souterraine privatisée, un apéritif artisanal et ses garnitures vous sera proposé avant de remonter vers les salles supérieures. En fin de parcours, c'est dans une immense salle souterraine que notre traiteur vous servira un savoureux potage frais suivi des « canadas aux rousses » (plat typique composé de pommes de terre brunies sur un lit d'oignons, de 3 viandes et de crudités). Vin et eaux seront servis à discrétion. Vous reviendrez ensuite en surface pour prendre un dessert « maison » (en terrasse par beau temps) avec une tasse de café. Prévoir un gilet pour la visite de la mine.
---	---

Conditions et inscription :

-Prix global de **70 euros/personne** tout compris (voyage, visite guidée, repas et boissons comprises). Montant à verser sur le compte d'Enéo Remouchamps **BE65 3630 9990 5996** avant le 10/08 avec la mention « Ardoisière ».

Le versement fera office d'inscription : **le nombre de places étant limité à 50 personnes.**

Smartphone

Notre nouvelle formule

Ce qui compte aujourd'hui avec un smartphone, ce n'est plus de savoir comment fonctionne cet appareil que nous possédons presque tous et savons plus ou moins utiliser.

Ce qui nous intéresse maintenant, ce sont les services qu'il peut nous rendre avec toutes ces applications nouvelles qui apparaissent chaque jour.

Aussi avons-nous décidé de changer la formule de nos cours sur Android.

Les deux niveaux que nous proposons sont entièrement tournés vers les services rendus avec les applications les plus récentes.

Au premier niveau, vous découvrirez les applications les plus nécessaires dans notre vie quotidienne, tant dans le domaine du commerce, que dans ceux de la santé, de la communication, de l'organisation, de l'administration, du transport et des loisirs...

Au second niveau, toute une série d'applications complémentaires un peu plus pointues destinées à développer votre champ d'action dans les domaines précédents ainsi que pour la navigation, les réseaux sociaux, le stockage sécurisé, les jeux divers et les médias. D'autres applications apparaissent dans des domaines de plus en plus variés à l'heure où le numérique nous envahit.

En savoir plus sur nos cours : une seule adresse, **Lespagnard Christiane au 04/384.57.93 ou christianelespagnard@gmail.com**.

Amicale de SPRIMONT

Programme du 3^{ème} trimestre

Gouters animation :

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

Mercredi 5 juillet : dessiner c'est gagner

Mercredi 2 août : jeu à thème

Mercredi 6 septembre :

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

Scrabble :

de 14h à 16h en la salle Franck du Foyer Culturel

Judis 13 et 27 juillet, 10 et 24 août, 14 et 28 septembre

Contact : Noelle S. : 04/369 45 39

Pétanque :

de 14h à 16h au Tultay.

Judi 20 juillet, 17 août et 21 septembre

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

Wallon :

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

Judi 6 juillet, 3 août et 7 septembre

Contact : Jacqueline M. au 0476/ 36 74 05

Marches :

Mercredi 26 juillet : Andoumont (salle le tilleul)

Mercredi 23 août : Tilff (Brialmont)

Mercredi 27 septembre : Fontin (terrain de foot)

Contact : Anne-Marie F. 0478/84 98 13

Parcours muscu :

Tous les mardis, de 10h30 à 12

Athlétic Gym, rue d'Ogné à Lincé

Contact : Vinciane H. 0477/494182

Et nos nouvelles activités dès septembre :

Les pierres et nous

Help informatique

Art floral