

BULLETIN
D'INFORMATION



Ourthe Amblève

Aywaille / Embourg /
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° 35
Mars 2024



En cas de non distribution, retour à : Pascale Pahaut, Ménage 37 – 4140 Sprimont

BULLETIN TRIMESTRIEL DU SECTEUR.

Il est envoyé par mail à tous les membres et par la poste aux membres sans adresse mail.

Si un membre avec mail désire une version papier, c'est possible via un abonnement d'un an de 8 € au compte

BE75 7805 9377 9651
d'ENEO OURTHE-AMBLEVE.

Merci pour votre attention.

Nous vous rappelons la permanence ENEO qui se tient le 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois au bureau ENEO Ourthe Amblève à la MC d'Aywaille.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, il vous est toujours possible de nous joindre par téléphone :

José WEGRIA : 0494/46 99 08

Pascale PAHAUT : 0498/34 60 07

Secteur Enéo OURTHE-AMBLEVE

Mot du Président

Bonjour à tous,

C'est le printemps, l'air se réchauffe et nos 6 amicales vous ont concocté un programme truffé d'activités diverses et de grandes qualités.

Vous trouverez dans ce journal les excursions, conférences, marches et autres activités prévues jusqu'à la fin de la saison, et même au-delà.

Il y a aussi 2 nouvelles activités sportives : le walkingfootball (en préparation) à Remouchamps et une activité Mobility Strech Balance à Sprimont.

Nous organisons un groupe de travail au niveau du secteur, pour lancer un projet commun en informatique. Bientôt des nouvelles !

Afin de découvrir ou redécouvrir de nouvelles activités sportives, la régionale de Liège nous a confié le soin d'organiser la «Journée Sportive» annuelle, pour l'ensemble des secteurs d'énéo Liège.

Celle-ci aura lieu le mercredi 16 octobre dans et autour du Centre Récréatif de Remouchamps. Un groupe de travail se réunit déjà pour préparer cet événement.

Le comité de secteur Ourthe-Amblève d'énéo vous souhaite d'excellentes fêtes de Pâques.

N'oublions pas nos «cocognes», et les jeux d'été pour nos petits-enfants.

L'abus de chocolat n'est pas bon pour la santé. Mais ! En ces périodes un peu grises NE RESISTONS PAS, le chocolat est excellent pour le moral.

Alors à vos tablettes ! (De chocolat)

José Wégria

Président du secteur énéo Ourthe-Amblève.

Ma santé à l'étranger ?

Que faire quand je suis à l'étranger avec un problème de santé ?

Une séance d'information **gratuite** est organisée à l'intention des membres ENEO du secteur Ourthe-Amblève.

Où : A la **salle du MOC**, avenue de la République Française, n°6
à 4920 Aywaille.

Quand : Le **jeudi 28 mars 2024** à 14h00.

Réservation : obligatoire car le nombre de places est limité.

Auprès de : **Christiane Lespagnard** au **04/384 57 93** ou
Arlette Pinet au **04/366 18 81**

Cette information donnée par une conseillère mutualiste de la MC portera sur **l'assistance MUTAS**, organisme travaillant avec plusieurs mutuelles et intervenant à l'étranger.

Qui faut-il joindre ?

Que fait MUTAS ?

Quelles sont les prises en compte (médecin, médicaments, hôpital, etc...) et quelles sont les exclusions ?

Quelle relation avec ma mutuelle et mon assurance privée ?

Questions -Réponses

NOTA : En cas de forte demande, une deuxième séance sera organisée à une nouvelle date à définir.

ENE0 SECTEUR OURTHE – AMBLEVE

EVENEMENTS ANNEE 2024

Mars :

Jeudi 14 : Conférence le sport & les séniors à 10 H à Sprimont (énéo Sport)

Vendredi 15 : GT Numérique à 9.30 H (secteur)

Cinéma Le Nouveau Stagiaire à 14 H Foyer culturel Sprimont

(ciné débat + gouter 2 €)

Samedi 16 : Fête du Printemps à 12 H (énéo Remouchamps)

Jeudi 28 : Séance d'information sur MUTAS à 14 H (secteur)

Vendredi 29 : GT Prépa. Journée sportive à 10 H (secteur)

Avril :

Jeudi 11 : Visite expo. DA VINCI à 14.30 H Liège (énéo Remouchamps)

Mercredi 24 : Excursion à Grand Bigard et musée du chocolat
(énéo Aywaille)

Mai :

Samedi 4 : Excursion à Namur (énéo Embourg)

Lundi 20 : Excursion aux Jardins d'Annevoie (énéo Sprimont)

Vendredi 24 : Assemblée générale du Secteur à 14 H (asbl à Filot)

Lundi 27 : conférence exceptionnelle par M. Etienne de Callatay
(énéo Embourg)

Juin :

Samedi 15 : BBQ (énéo Sprimont)

Juillet :

Samedi 6 : BBQ à 12 H (énéo Remouchamps)

Samedi 6 : BBQ à 18 H (énéo Hamoir)

Vendredi 12 : BBQ (énéo Esneux)

Août :

Lundi 26 journée : Sortie découverte à Chevetogne (énéo Remouchamps)

Septembre :

Samedi 7 : Grande fête annuelle (énéo Embourg)

du Vendredi 20 au Mardi 24 : séjour marche dans les Vosges (énéo Remouchamps)

Octobre :

Dimanche 6 : Assemblée annuelle (énéo Aywaille)

Mercredi 16 : Journée sportive régionale à Remouchamps

Samedi 19 : Repas annuel (énéo Esneux)

Novembre :

Lundi 25 : BBQ des marcheurs (énéo Remouchamps)

Décembre : ---

Des mises à jour seront communiquées lors de nouvelles dates.

Amicale d'AYWAILLE

*Venez essayer le cours de swiss ball le jeudi à
12h au centre Elise à Aywaille*

Le swiss ball, également connu sous le nom de ballon de fitness, gym ball ou encore ballon de Klein, est un gros ballon gonflable souple. Son diamètre varie généralement entre 55 et 75 centimètres et doit être choisi en fonction de votre taille. Contrairement au médecine ball, qui est une balle lestée utilisée comme alternative aux haltères ou aux kettlebells, le swiss ball est principalement utilisé pour renforcer les muscles profonds et stabilisateurs en mettant votre équilibre à l'épreuve. Il est apparu dans les années 1960 grâce à une kinésithérapeute suisse du nom de Suzanne Klein et est aujourd'hui utilisé par de nombreux coachs sportifs et professionnels de la santé.

1. Le swiss ball améliore la posture

Si vous avez perdu l'habitude de vous tenir droit, le Swiss Ball est un excellent moyen d'y remédier. En effet, s'asseoir sur un Swiss Ball permet de corriger et d'améliorer sa posture. L'instabilité du Swiss Ball vous oblige à changer souvent de position, mais vous prenez aussi conscience de votre posture. Par là même occasion, vous améliorez l'ensemble de votre maintien corporel et surtout vous préservez votre dos des maux liés à une mauvaise position.

2. Le swiss ball améliore l'équilibre

Indéniablement, le Swiss Ball développe l'équilibre, aussi bien corporel que mental. En effet, quels que soient les exercices réalisés sur un Swiss Ball, vous devrez forcément trouver l'équilibre pour pouvoir les exécuter et maintenir la bonne position. En recherchant cette stabilité et en la contrôlant, vous développerez également votre concentration.

3. Le swiss ball, l'ami de la sangle abdominale

Ce n'est sans doute pas l'image que vous avez d'un Swiss Ball mais sachez qu'il est excellent pour sculpter les abdominaux ! En effet, pour pouvoir maintenir une position assise, vous contractez les muscles des membres inférieurs mais pas seulement : en recherchant votre équilibre, les abdominaux sont très sollicités. Voilà pourquoi le Swiss Ball permet de muscler la sangle abdominale.

4. Le swiss ball tonifie le corps

S'asseoir sur un Swiss Ball, c'est avant tout en maîtriser son instabilité. Pour cela, vous allez naturellement contracter les muscles des genoux, hanches et chevilles. Sans réellement vous en rendre compte, vous travaillez le renforcement des muscles profonds et également la colonne vertébrale. En prenant le réflexe d'utiliser régulièrement votre Swiss Ball (15 minutes par jour pour commencer), vous améliorerez la tonification de vos muscles et plus généralement de votre silhouette. Par conséquent, ce travail des muscles en profondeur permet de lutter contre la cellulite et donc l'effet peau d'orange.

5. Le swiss ball, l'atout santé

En adoptant une bonne posture, le Swiss Ball permet de prévenir le mal de dos, en particulier les lombaires. Les micro-mouvements que vous faites pour maintenir une bonne posture sur le Swiss Ball renforcent les muscles du dos. Ces micro-mouvements et la position non statique que vous adoptez sur un Swiss Ball offrent aussi une meilleure circulation sanguine. Par là-même en étant toujours en mouvement, sans en avoir conscience, vous restez énergique et développez votre tonicité. Le Swiss Ball améliore considérablement l'état de santé générale. Vous retrouvez énergie, forme et tonicité.

Renseignements : mireillerenard2@gmail.com - 5€ la séance

AQUAGYM le mardi à 11h45' à St Roch

L'aquagym est un sport bénéfique pour la santé qui permet de :

- Augmenter le tonus musculaire et respiratoire
- Améliorer la circulation sanguine
- Tonifier le rythme cardio-vasculaire
- Remodeler la silhouette en travaillant les abdominaux, les fessiers, les cuisses, les bras et les épaules
- Avoir un effet massant sur le corps, ce qui est idéal pour sculpter le corps et éliminer la cellulite

Renseignements : mireillerenard2@gmail.com - 6€ la séance

Musicalement vôtre

Cette animation vous emmène à l'écoute de la belle musique.

Laissons nous séduire par la musique baroque, classique ou romantique, opéras, symphonies, musiques de ballet, concertos, l'art lyrique, etc.

Les œuvres écoutées sont souvent commentées ou expliquées.

Des visites, excursions, projections de films sans oublier différents projets, viennent donner vie à notre activité musicale

Nos prochains rendez-vous 2024

Dès 14h00

08 février

21 mars

11 avril

16 mai

13 juin



Pas besoin de connaissances musicales et c'est gratuit

Foyer culturel de Sprimont

Rue du Centre 79-81

4140 Sprimont



Amicale d'EMBOURG

Evènements ponctuels année 2024

Mai :

Samedi 4 : excursion à Namur (hôtel de Groesbeeck-de Croix) et un tunnel de la citadelle (parfum)

Lundi 27 : conférence exceptionnelle donnée par Mr. Etienne De Callatay à 14h30 à l'Espace- Beaufays, Voie de l'air pur, 227 énéo-Embourg

Septembre :

Samedi 7 : Grande fête annuelle d'énéo-Embourg

Octobre :

Excursion date et lieu à fixer énéo-Embourg

Novembre :

Date à fixer : Repas des volontaires et des bénévoles énéo-Embourg

Amicale d'Hamoir

Repas annuel – dimanche 25 février

ENEO HAMOIR peut se vanter d'être une amicale très dynamique ...

Notre repas annuel du dimanche 25 février l'a encore confirmé puisqu'une soixantaine de nos membres y ont participé.

Au programme : discours de bienvenue et infos diverses sur nos activités culturelles et sportives, apéritif, menu 3 services... animation musicale et danses.

BREF, une après-midi placée sous le signe de la bonne humeur et du plaisir.



Véronique, Annette, Nicole, Claudine, Carine, Jean-Luc et Jean-Marc

Le Comité ENEO HAMOIR

Balades contes et découvertes

FABIENNE, notre guide découvertes nature et patrimoine – conteuse, a accompagné une vingtaine de marcheurs, lors de notre dernière sortie le mardi 27 février, « De Nandrin au Bois de Soheit, en traversant Biennegotte ».

Mais au fait, c'est quoi une balade contes et découvertes ?

Les balades contes et découvertes, c'est avant tout rencontrer ceux qui s'émerveillent encore : du chant d'un oiseau, d'une chapelle oubliée à l'orée du bois, des feuilles qui peu à peu habillent les branches, des petits rys qui courent dans tous les sens, de la boue qui nous fait retrouver notre âme d'enfant et puis ... tout à coup un petit pont de bois, magique qui enjambe une roselière et nous transporte dans un pays imaginaire...ce n'est rien ? Non, c'est TOUT. Une balade découverte contée fait maximum 5 kilomètres... et dure deux heures (départ à 14h et retour vers 16h). Il convient bien entendu de se munir de chaussures de marche... et d'une tenue adaptée. PAF : 2 euros

Prochaines marches :

- **mardi 26 mars : Wachiboux (SPRIMONT)**
- **mardi 23 avril : Arboretum forestier et ornemental Tessenire (ESNEUX)**

Plus d'infos :

Jean-Marc DELMELLE (Vice-Président ENEO HAMOIR) - 0498 78 70 83
delmellejeanmarc1964@gmail.com



Amicale d'ESNEUX

Balades en vélo

RESPONSABLES:

Léon Martin 0477/ 57 42 96

Francis Vieilvoye 0474/ 45 23 10

Le jeudi 18 avril 2024 :

Balade de 44 kms à Jehay Bodegné

Départ à 10h30 Le Tambour Rue du Tambour,1 à Jehay

Le jeudi 16 mai 2024 :

Balade de 50 kms à Sprimont

Départ à 10h30 Pêcherie du Tultay Rue de Néronry Sprimont

Le jeudi 26 juin 2024 :

Balade de 63 kms à Crisnée

Départ à 10h30 Hôtel de Ville Rue du Soleil

Marches 10 km

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

MOIS	LIEUX
15 AVRIL	Marche à Fouron Le Comte Départ à 14h: Parking public Rue de l'Arbre Responsable : Micheline Ligot 0478 50 58 26
20 MAI	Marche à Dolembreux Départ à 14h Rue de Wachiboux (étangs) Responsable : Véronique Bragard 0495 65 64 80
17 JUIN	Marche à Esneux Départ à 14h Pavillon de la Heid des Corbeaux Rond Chêne Responsable : Marc Fievet 0472 76 61 25

Marches 5 km

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

MOIS	LIEUX
22 AVRIL	Marche à Chaudfontaine Départ à 14h Avenue des Thermes 78 bis Responsable : Jacqueline Dumont: 0479 18 63 23
27 MAI	Marche à Fontin Départ à 14h Terrain de football Responsable : Monique et Freddy Tahir 0479 52 24
24 JUIN	Marche à Sprimont Départ à 14h Pêcherie du Tultay Rue de Néronry Sprimont Responsable : Léon Martin 0477 57 42 96

Marches vespérales à Enéo Esneux

Contact : Véronique Bragard 0495 65 64 80

Le mercredi 5 juin :

Départ à 18h30 du parking de l'Abbaye de Brialmont

Le mercredi 19 juin :

Départ à 18h30 Pavillon du Tourisme d'Esneux

Nouvelle activité à Enéo Esneux

Danse Solo En Ligne

Enéo Esneux vous propose une nouvelle activité

La danse solo en ligne. Pas besoin de partenaire.

Disco Bachata Country....

1er cours LE JEUDI 14 MARS 2024

(Plus tôt qu'annoncé)

DE 9H30 A 10H30



Dans la petite salle du Hall Omnisports de Tilff Rue du Chera à Tilff

Le professeur sera Christophe Dradin professeur de danse agréé.

La participation sera de 5€ par cours.

1ere séance gratuite.

Intéressé(e) faites-le nous savoir

Jacqueline Dumont 0479 18 63 23 jack.dumont54@gmail.com

Louise Loxhet 0479 35 85 90 louiseloxhet@gmail.com

Amicale de Remouchamps

Mot du Comité

Nous sommes déjà en mars 2024, vient donc le moment des informations pour le second trimestre.

Nos activités se poursuivent jusqu'aux vacances d'été ainsi que pendant les vacances pour les activités sportives.

Quelques détails vous sont donnés dans les pages suivantes sur la reprise printanière du cyclotourisme ainsi que le calendrier des marches.

Nous travaillons sur la mise en place d'une nouvelle activité sportive, sport encore peu répandu chez nous mais dont certaines compétitions sont déjà organisées dans d'autres pays. Il s'agit du football en marchant, pratique aussi destinée aux seniors.

On vous en dira plus dans une prochaine publication mais si, d'ores et déjà, vous souhaitez en savoir un peu plus, vous pouvez joindre

Joël CHERET au **0477/85.35.71**

Rappel de nos évènements en 2024 :

Le samedi 16 mars, notre traditionnel repas de printemps

Le jeudi 11 avril, Visite expo : DA VINCI à 14.30 H à Liège

Le samedi 6 juillet, notre barbecue d'été à Remouchamps

Le lundi 26 août, marche découverte à Chevetogne

Le lundi 25 novembre, le barbecue des marcheurs à Esneux

Roland MINGUET

Calendrier des marches pour le 2^{ème} trimestre

Marche 3 & 8 km le jeudi-départ à 14h00 Pas de covoiturage organisé			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Jeudi 11/04/2024	Auguste et Jean-Marie	Banneux	
Jeudi 09/05/2024	Marcel et Jean-Marie	Deigné	
Jeudi 13/06/2024	Auguste et Jean-Marie	8km Arrêt SNCB Franchimont 4km Cimetière de Theux	
Marche 15 km le lundi - départ à 10h00 Pas de covoiturage organisé, montants à titre indicatif en euros			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Lundi 08/04/2024	B et B VANDERMEULEN	Comblain-au-Pont	0,00
Lundi 22/04/2024	M. BOLLINNE	Trois-Ponts (parking de la Piscine)	0,00
Lundi 13/05/2024	JM GOFFIN	A Préciser	0,00
Lundi 27/05/2024	D. COSME	Ferrières (rue pré du Fa)	0,00
Lundi 10/06/2024	M. MAINVILLE	Esneux (Parc du Mary)	0,00
Lundi 24/06/2024	JP et M DECHAMPS-THYS	4181 FILOT	

Marche 20 km le lundi – départ à 9h30			
Pas de covoiturage organisé, montants à titre indicatif en euros			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Lundii 01/04/2024	Ph. DOHEN	Theux (château Franchimont)	3,5
Lundi 06/05/2024	Marcel BOLLINNE	Arbrefontaine (TERRA)	5,0
Lundi 03/06/2024	Daniel COSME	Banneux (Rue Jean Paul II)	2,0
Marche avec des bâtons le lundi – départ à 9h30 Pas de covoiturage organisé			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Lundi 15/04/2024	Michel	Hautgné (Entrée hameau)	
Lundi 20/05/2024	Michel	A préciser	
Lundi 17/06/2024	Michel	Pouhon (Harzé) Chapelle Ste Anne	

Des changements sont possibles, vérifier sur la page « agenda » du site du secteur.

Le vélo



REVE

Remouchamps Eneo Vélo
électrique

Le printemps pointe son nez petit à petit et « REVE » refait surface aussi.

Nous vous proposons, le calendrier de printemps très succinct, car nous privilégions la correspondance par mail, vu qu'il faut être inscrit pour pouvoir participer.

Le 2ème mardi de chaque mois est notre jour officiel Enéo, mais si le temps n'est pas favorable, elles seront reportées dans les jours qui suivent.

Le 09/04/24 - Baraque Fraiture / Houffalize/ retour - départ 10h - 59 kms

Le 14/05/24 - Hamoir/Terwagne/Hamoir/retour - départ 10h - 59 kms

En plus de ces rendez-vous fixes, nous vous proposerons 2 ou 3 balades plus courtes à des dates non établies, pour avoir une météo favorable et ne pas rouler en même temps que d'autres.

Contacts et renseignements auprès de :

Bollinne Marcel 0497/66 95 86

Detroz Philippe 0495/32 32 16

Cheret Joël-Yorick 0477/85 35 71

Exposition DA VINCI

Le génie de Léonard de Vinci

Inventeur, architecte, théoricien, peintre, anatomiste, mathématicien ... un des plus grands génies de l'Histoire !

La Joconde, le Salvator Mundi, les machines volantes, les ponts pivotants, les écluses, ... un passeur d'émotions !

Venez voir sur 2000 m² ses peintures, ses machines révolutionnaires, ses inventions culinaires

Venez visiter l'expo à la gare de Liège Guillemins avec Enéo Remouchamps, amis et connaissances seniors +65 ans bienvenus.

Rendez-vous JEUDI 11 AVRIL 2024 à 14.30 H au pied de l'escalator au fond de la gare, près des toilettes.

S'inscrire auprès de Nelly Pitti et Jean-Marie par mail nelpitti@hotmail.com ou par tél 0486/42.91.39 en indiquant : DAVINCI + nom, prénom, tél. et en versant la somme de 13 € par personne au compte d'Enéo Remouchamps n° BE 65 3630 9990 5996 avant le 23 mars 2024 ! Le versement fait office de réservation ! Merci .

Infos : visite de 2 H avec audioguide, photos non autorisées, toilettes de la gare (1 €).

Comment venir ?

- Par train : billet aller/retour +65 ans : 8,30 € (ex.13.23 h Aywaille)
- Par bus : avec votre abonnement annuel express +65 ans : 12 €/an
- Par voiture : parking de la gare : avenue de l'Observatoire : 3,43 €/h
rue du Plan Incliné : 2,60 €/heure.

Amicale de SPRIMONT

Programme du 2ème trimestre

Goûters animation :

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

Mercredi 3 avril : visite musée petit train de Sprimont

Mercredi 8 mai : loto quine

Mercredi 5 juin : dessiner c'est gagner

Réservations : **Suzanne L. 0475/979888** ou **J-François S. 0499/378598**

Scrabble :

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

Jeudis 11 et 25 avril, 9 et 23 mai et 13 et 27 juin

Contact : **Noelle S. : 04/3694539**

Pétanque :

de 14 à 16 H au Tultay.

Jeudis 4 avril, 2 mai et 6 juin

Contact : **Daniel M au 0487/752006**

Jeudis 18 avril, 16 mai et 20 juin

Contact : **Jean-Marie W. au : 04/3688443**

Wallon :

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

Jeudis 4 avril, 2 mai et 6 juin

Contact : **Jacqueline M. au 0476/367405**

Marches :

Mercredi 24 avril : Harzé (rdv école communale de Mont)

Mercredi 22 mai : Banneux (rdv terrain foot XII hommes)

Mercredi 26 juin : Remouchamps (rdv centre culturel)

Contact : **Anne-Marie F. 0478/849813**

Parcours muscu : musculation douce, fitness

Tous les mardis, de 10h30 à 12h

Athlétic Gym, rue d'Ogné à Lincé

Contact : **Vinciane H. 0477/494182**

Les pierres et nous (bijoux) :

de 14 à 16 H en la salle Franck du Foyer Culturel
Mardis 16 avril, 21 mai et 18 juin
Contact : **Vinciane H. 0477/494182**

Help informatique :

de 14 à 16 H dans la Salle "le Parc" de Sprimont
Tous les 2èmes mercredis
Sur rendez-vous : **Suzanne L. 0475/979888**

Art créatif :

de 14h à 16h, Maison de Repos Heureux Séjour,
rue De Beaufays à Sprimont
Tous les 1er et 2ème mardi de 14 à 16 H
Contact : **Renate J. 0483/491188**

Du nouveau chez Enéo Sprimont

Mobility-Strech-Balance : remise en forme

Nouvelle activité à partir de mars :

Mobility-Strech-Balance : tous les mercredis à Lincé.
Séance de 10 à 11 h – complet
Séance de 9 à 10 h
Infos : 0496/954723



Art créatif :

L'atelier a changé de jour, 1^{er} et 2^{ème} mardis.
Infos : 0483/491188

Pour ceux qui souhaitent faire travailler leurs muscles en douceur, aux machines, il reste qq places.

Infos : 0477/494182

Et petit rappel pour tout souci informatique (gsm, ordi, tablette, iphone, portable) :

le help informatique, tous les 2^{ème} mercredis, sur rendez-vous : **0475/979888**

Activités diverses

➤ Goûters à thèmes

*Tous les 1^e mercredis du mois, jeux divers, conférences, animations,...
à la salle «le Parc» à Sprimont*

➤ Après-midi wallons

*Goûter et discussions en wallon, tous les 1^e jeudis du mois,
à la salle «le Parc» à Sprimont*

➤ Scrabble

Tous les 2^e et 4^e jeudis du mois, au centre culturel de Sprimont

➤ Pétanque

Tous les 1^e et 3^e jeudis du mois, au Tultay

➤ Pierres et nous

*Réalisations au départ de pierres : colliers, bracelets, boucles d'oreilles,
chevillères, chaînes de gsm, ... Tous les 3^e mardis du mois au centre culturel*

➤ Help informatique

*Toute question sur votre gsm, iphone, tablette, ordinateur,
Tous les 2^e mercredis du mois au centre culturel de Sprimont*

➤ Parcours muscu (fitness)

*Pour renforcer et éviter la perte musculaire. Parcours adapté à chaque
personne mais pratiqué en petit groupe (plus motivant).
Tous les mardis à Lincé (Athlétic Gym)*

➤ Atelier créatif

*Diverses créations selon les saisons, étalées sur 2 séances, 2^e et 3^e mercredis
Home Heureux séjour, route de beaufays à Sprimont*

➤ Marches

Environ 5 kms, tous les 4^e mercredis du mois

➤ Excursions : 2 fois par an

Pour toute information : 0499/37 85 98