

# BULLETIN D'INFORMATION

# énééo

## Ourthe Amblève

Aywaille / Banneux / Esneux  
Remouchamps / Sprimont

[www.eneo-aywaille.jimdo.com](http://www.eneo-aywaille.jimdo.com)



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



Editeur 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 du président d'énéo Remouchamps

Fin juin, c'est presque les vacances et, après celles-ci, c'est la rentrée que nous devons préparer dès à présent. C'est pourquoi les quelques articles suivants vous renseignent sur la reprise des activités de la rentrée et notamment:

- La sophrologie avec la mise en place d'un deuxième degré pour la session d'automne.
- L'informatique au quotidien par la prise des inscriptions pour les modules suivants. Par souci d'efficacité, nous demandons que seules les personnes équipées de Windows 10 participent à ces formations.
- Les tablettes et smartphones (sous Android uniquement) verront également les cours actualisés des nouvelles applications.

Par ailleurs, l'initiation à la marche nordique s'est déroulée comme prévu en avril dernier avec une quinzaine de participants. L'intérêt suscité par cette pratique nous a tout naturellement conduits à mettre en place une activité régulière de marche nordique.

Enfin, le scrapbooking se donnera dorénavant deux fois par mois.

Vous trouverez également toutes les précisions sur les deux événements de l'été que sont notre grand barbecue du 14 juillet ainsi que la sortie découverte du 27 août.

Au nom du comité d'Enéo Remouchamps, je vous souhaite de bonnes vacances.

Roland Minguet

# Le mot du président d'énéo Aywaille - Hamoir

Bonjour à tous,

Nous arrivons au terme de la saison 2017-2018, avec un bilan très positif. Nous avons recruté de nouveaux volontaires et donc créé de nouvelles activités telles que le tir à l'arc, le Taï-Chi, l'art floral, la gymnastique du dos, voix de notre époque, ... Cela a attiré de nouveaux aînés dans toutes nos activités.

Il y a eu aussi « la mise sur orbite » (n'ayons pas peur des mots) des « P'tits travaux d'énéo » qui est notre action sociale au niveau du bassin de vie Ourthe-Amblève. Là aussi nous avons recruté pas mal de volontaires. Le projet se développant très vite, nous sommes encore à la recherche de volontaires bricoleurs.

Tous les animateurs d'énéo Aywaille - Hamoir, vous remercient de votre implication et de votre assiduité à notre trentaine d'activités proposées.

Nous préparons la saison 2018-2019. Nous avons déjà un super agenda à vous proposer, il sera détaillé début septembre.

Je voudrais maintenant vous entretenir d'un sujet qui me tient à cœur et qui nous concerne tous. C'est le fait que nous devons tous vivre « **Le Moment Présent** ». Nous savons que nous ne sommes pas éternels, mais nous avons encore pas mal d'années à vivre. Mais tout peut basculer d'un jour à l'autre, d'une heure à l'autre. Alors nous devons vivre intensément tous les moments de la vie.

- D'abord, nous avons l'obligation de nous occuper de nous. Bien entretenir notre santé. Eviter tout ce qui peut provoquer une mort certaine. Le tabac fait des ravages et l'abus d'alcool tout autant. S'obliger à se maintenir dans une bonne forme physique, en pratiquant des sports adaptés à notre âge. C'est aussi l'obligation d'entretenir nos neurones en pratiquant des activités telles que la lecture, le jeu, assister à des spectacles ou s'intéresser à des expositions.
- Socialement, nous nous devons de s'adapter au monde qui nous entoure, dans un univers en perpétuelles mutations (les nouvelles technologies, les

géron technologies). C'est aussi s'obliger à sortir de chez soi pour participer à des activités entre aînés, comme chez énéo.

- En voyage, il faut profiter des nouveaux paysages et d'autres cultures.
- Il nous faut « illuminer » notre vie en pratiquant le volontariat, qui une source immense de satisfaction personnelle (que ce soit chez énéo ou dans d'autres activités sociales).
- Enfin profiter des activités familiales, avec nos parents, nos enfants et petits-enfants.

Donc, il faut vraiment vivre « Le Moment Présent » intensément, afin de ne pas avoir de regrets le soir de notre vie.

Tous les animateurs et le comité d'énéo Aywaille-Hamoir vous souhaitent d'excellentes vacances.

José Wégria, président d'énéo Aywaille – Hamoir

## Comité de Secteur Ourthe-Amblève Appel à volontaires

Chers membres ENEO,

Notre Secteur regroupe les amicales d'Aywaille, Banneux, Esneux, Remouchamps et Sprimont. Il fait partie de la régionale de Liège .Vous participez sans doute à l'une ou l'autre activité dans ces amicales. Vous voulez en savoir plus et participer à nos comités ?

Nous souhaitons que des membres du Secteur s'investissent un peu plus pour étoffer les comités, spécialement pour celui de Sprimont.

Nous recherchons pour la rentrée de septembre :

**a) un(e) coordinateur(trice) pour les amicales de Sprimont et Esneux.**

Le (la) coordinateur(trice) a pour tâche de fédérer les membres et les volontaires de son amicale, d'être le relais d'informations (aussi via

internet), de représenter l'amicale à l'extérieur, de se tenir informé des projets et activités de son amicale, de favoriser le travail en équipe.

**b) un(e) trésorier(e) pour l'amicale de Sprimont et pour le Secteur d'O.A.**

Le (la) trésorier(e) a pour tâche de tenir la comptabilité selon le schéma comptable simplifié (retrées – dépenses), de conserver les différentes pièces justificatives pour présenter les comptes, de gérer les cotisations des membres.

**c) un(e) secrétaire pour les amicales de Sprimont et Banneux.** Le (la) secrétaire a pour tâche d'envoyer les convocations et les ordres du jour, rédiger les rapports de réunions, assurer le suivi vers le secteur et la régionale des listes de membres actualisées, assurer le même suivi des nouveaux membres, de communiquer annuellement à la régionale le rapport d'activités de son amicale (document préparé).

Nous souhaitons réellement vous accueillir parmi nous.

Vous pouvez déjà poser des questions à nos comités en fonction : voir sur le site [www.eneo-aywaille.jimdo.com](http://www.eneo-aywaille.jimdo.com). Vous pouvez aussi poser vos questions et /ou proposer votre nom aux représentants du Secteur :

- Pierre NIVARLET, président – mail : [nivarletp@gmail.com](mailto:nivarletp@gmail.com)
- Jean-Marie FRERES, vice-président – tél. 0486/42.91.39 – mail : [jeanmariefreres@hotmail.com](mailto:jeanmariefreres@hotmail.com)
- Jacques PIRARD, secrétaire – tél. 04/360.88.99 – mail : [pirard4141@yahoo.fr](mailto:pirard4141@yahoo.fr)

Merci d'avance et à bientôt

Pierre Nivarlet,  
président du secteur Ourthe-Amblève

# Vendredi 24 août : excursion à Waterloo

L'amicale énéo Esneux organise avec la collaboration des amicales d'Aywaille & Sprimont une excursion à Waterloo. Nous vivrons une journée hors du temps dans un lieu rempli d'histoire.



7h15 Départ d'Aywaille, parking de la gare

7h30 Départ de Sprimont, le Tultay

7h45 Départ d'Esneux, pavillon du tourisme

8h Départ de Tilff, bowling

10h Visite du Musée Wellington. Il présente une importante collection de souvenir datant de l'époque de la bataille de Waterloo. C'est dans cette vieille auberge brabançonne que le Duc de Wellington avait établi son quartier général. En ce moment, il présente une superbe collection temporaire de vêtements de l'époque.

12h Repas chaud (hors boissons) au Bivouac de l'Empereur situé au pied de la butte.

14h Visite audioguidée du Mémorial 1815. Il nous invite à revivre une période des plus tourmentées de notre histoire. Un long parcours interactif, truffé d'effets spéciaux. Unique en Europe.

15h30 15h30 Visite du Panorama et de la Butte du Lion (Pour ceux qui le désirent)



16h30 Visite de la ferme d'Hougoumont située à quelques encablures du Mémorial (Une navette nous y mènera). Une grandiose installation multimédia raconte l'histoire de « La bataille dans la bataille »



20h Retour

Le prix est de 58€. Réservation & inscription avant le 10 août. Seul le versement sur le compte énéo Esneux n° BE60 0682 5085 6070 avec en communication « Excursion à Waterloo » fera office d'inscription.

Plus d'informations chez

Pour Esneux : Dominique BERNIER au 0477 82 30 50 ou Suzanne LEMMENS au 04/ 388 20 28

Pour Aywaille : Francis Vitoux au 04/384 83 93

Pour Sprimont : Christian FLAGOTIER au 04/382 17 33

## à l'amicale d'Esneux

---

### *Pétanque et bowling*

---

#### **Bonne nouvelle**

Bientôt les vacances ... on bouge plus ... pourquoi pas à la pétanque ou au bowling. Où et quand ?

Pétanque : à Esneux, le 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi du mois, en face de l'Athénée.

Bowling : à Tilff, le 4<sup>e</sup> mardi du mois au bowling de Tilff

Pour rappel, la partie débute à 14 heures jusque 16 heures.

Après la rencontre, joueurs et non-joueurs se retrouvent pour un agréable moment de convivialité. Tout le monde est bienvenu.

---

## Invitation au barbecue 2018

---

Chères amies, chers amis d'Énéo,

Nous avons le plaisir de vous inviter, vous, votre conjoint et vos amis à notre barbecue annuel

**C'est reparti**



**LE VENDREDI 13 JUILLET 2018 A PARTIR DE 17 HEURES**

Cette activité se déroulera au pavillon du Rond Chêne à Esneux.

Rejoignez-nous pour vivre un moment de convivialité dans une bonne ambiance amicale.

Prix du repas (boissons non comprises) : 20 € pour les membres énéo, 25 € pour les non-membres, 8 € pour les enfants de moins de 12 ans. L'apéritif, le dessert et le café sont offerts.

Réservations pour le 3 juillet 2018. Pour confirmer la réservation, nous vous remercions de verser le montant du ou des repas au compte

**BE60 0682 5085 6070** de l'amicale des aînés à 4130 Esneux

avec la mention BBQ ENEO du 13 juillet, Nom de jeune fille pour les dames, ainsi que le nombre d'adultes et d'enfants.

Contact 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

---

## Cours de rock et autres danses

---

### Horaire de vacances

En juillet : les jeudis 12 et 19

En août : les jeudis 9 et 23

Salle communale de Méry, avenue d'Esneux 216 - Participation : 5€

Contact : Jacqueline Dumont : 04/358 53 91 ou 0479/18 63 23

---

## Activités manuelles

---

Les activités manuelles du 1<sup>er</sup> et du 3<sup>e</sup> jeudi de 13h30 à 16h30 à Méry, avenue d'Esneux 216 sont suspendues pendant les mois de juillet et d'août. Elles reprendront le jeudi 6 septembre.

Bonnes vacances à toutes.

---

## Marches

---

Connaissez-vous un exercice plus facile à pratiquer que de marcher ? Il ne nécessite aucune compétence, est peu coûteux, peut être fait à presque toute heure du jour et n'a aucune restriction d'âge. Marcher tous les jours est un excellent exercice pour rendre le corps en forme. Ne vous en privez donc pas !

Rejoignez-nous lors de nos prochaines balades le 3<sup>e</sup> lundi du mois. Nous vous attendons.



Deux marches sont proposées :

Une de +/- 5 kms - Contact : Geneviève Crémer: 04/388 00 37 ou 0485/32 03 02

Une de +/- 10kms Contact : Paul Parmentier 0498/30 16 41

Après la marche les 2 groupes se retrouvent pour partager un moment convivial. Le rendez-vous se fait au Pavillon du Tourisme d'Esneux à 13H30.

**16 juillet à Hamoir**, départ du Hall Omnisport de Hamoir vers 14h15

**20 août à Andoumont**, Marche de l'eau d'ici à l'eau-delà, départ de la salle du Tilleul à Andoumont vers 14h15

**17 septembre à Spa**, départ avenue Reine Astrid, près du Musée de la ville d'Eaux vers 14h15

---

## Zumba Gold

---

### Bonne nouvelle pour les mamys

A partir du mercredi 4 juillet 2018, le cours se donnera à nouveau de 9h30 à 10h30. Salle Amirauté à Tilff.

Contact : Jacqueline Dumont : 04/358 53 91 ou 0479/18 63 23

---

## *Balades vespérales (6 km)*

---

### **11 Juillet : Tilff - Brialmont - Tilff**

Départ 19h. Rendez-vous au parking du Musée de l'Abeille à Tilff

### **25 juillet : Avionpuits - Fontin - Avionpuits**

Départ 19h. Rendez-vous au Pavillon du Tourisme à Esneux

### **8 août : Méry - Passerelle de Fechereux - Méry**

Départ 19 h. Rendez-vous place de la Gare à Méry

### **22 août : Brialmont – Le Boubou - Brialmont**

Départ 19h. Rendez-vous au parking du Musée de l'Abeille à Tilff

Contact : Louise Loxhet 04/380 38 00 0479/35 85 90

Le plus agréable : après chaque balade, nous boirons le(s) verre(s) de l'amitié, et pourquoi ne pas clôturer la saison par un petit repas démocratique (pizza ou autre proposition ?)



---

## *Cyclotourisme*

---

### **26 juillet : Cockaifagne – L44A 31 kms**

Ravel de Sart Station (Jalhay) à Stavelot. Départ de l'ancienne gare à 13h30

Contacts : Léon Martin – GSM 0477/57 42 96 ou Francis Vieilvoye – TEL 04/380 30 06 ou Paul Parmentier - GSM 0498/30 16 41

### **23 août : Bourcy – L163 – L164 – 32 kms**

Ravel de Bourcy à Wiltz. Départ de l'ancienne gare de Bourcy à 13h30

Contacts : Francis Vieilvoye – TEL 04/380 30 06 ou Paul Parmentier - GSM 0498/30 16 41

### **27 septembre : Eben-Emael – Tongres – 41 kms**

Départ du parking du fort d'Eben-Emael (rue du Fort) à 13h30

Contacts : Francis Vieilvoye – TEL 04/380 30 06 ou Paul Parmentier - GSM 0498/30 16 41

25 octobre : **Visé - Maestricht - Visé**

Départ de Visé Quai des Fermettes à 13h30

Contacts : Francis Vieilvoye – TEL 04/380 30 06 ou Paul Parmentier - GSM 0498/30 16 41

## Votre déclaration d'impôt 2018



Il est temps de rentrer votre déclaration d'impôt 2018 ! Version papier pour le 29 juin ou version électronique pour le 12 juillet.



J'ai acheté un billet pour la coupe du monde de football et je viens de m'apercevoir que c'est le même jour que mon mariage ... Je ne peux pas être des deux côtés en même temps. Si quelqu'un veut y aller à ma place, c'est cadeau. C'est à 11 heures, à l'église de Sprimont, apéritif, repas, soirée dansante, tout est offert.

**Pour lutter contre  
l'agressivité**  
En voiture, apprenez à vous  
relaxer régulièrement. Fermez  
les yeux, étirez-vous, détendez-  
vous.

■ J.H. 35a cél. y. gr. leg.  
cal. v. conv. jol. F. 35a y. v.  
ch. br. co. seu. 2 F 2 la for.  
é. de la réal. 2 c. sent. jé  
dja vu é vq 2 nomb. ch.  
mètu peu m'app. enc.  
beauc. par. ex. me fer.  
part. ta pas? Hes enc. part.  
no. des. !

# à l'amicale de Remouchamps

---

## Grand Barbecue de l'été !

---



Samedi 14 Juillet 2018 à l'INSTITUT St RAPHAEL



À 10 h : Petite marche

À 12 h Apéritif offert.

Barbecue : brochette + saucisse + buffet varié.

Dessert + café offert.

Carafe d'eau à table (repas préparé par nos soins).



Animation et tombola gratuite.

Au prix de 20€ (tout compris sauf boissons non mentionnées).

Réservation : Christiane Lespagnard - 04/384.57.93

Marguerite Sevrin - 04/384.53.89

Inscriptions avant le 7 juillet en indiquant : nom, prénom, n° tél, nombre de personnes.

Verser 20 € / pers au compte ENEO Remouchamps : BE65 3630 9990 5996 avec communication BBQ

---

## Du nouveau au sujet du scrapbooking

---

A la suite des nombreuses difficultés rencontrées dans les mois écoulés, nous pouvons vous annoncer une reprise assidue dès le mois de septembre 2018. En effet au lieu d'une fois par mois, les séances de scrapbooking auront lieu deux fois par mois, les deuxième et quatrième jeudis du mois de 9h00 à 12h00 à la salle de la mutualité chrétienne à Aywaille.

Renseignements et inscriptions : Marguerite SEVRIN ☎ 04/384.53.89

---

## *Marche découverte à l'Abbaye de Floreffe*

---

Le cercle sportif ENEO Remouchamps propose à l'ensemble des marcheurs sa sortie annuelle le lundi 27 août 2018.

Programme de la journée :

- 8 h : départ du Centre récréatif de Remouchamps avec le car "Jacky".
- 10h15 env. : arrivée à l'Abbaye de Floreffe où a lieu le départ des deux marches, une d'environ 15 km et l'autre de 7 km.
- Ne pas oublier de prendre son pique-nique comme pour toutes les marches.
- 10h30 : départ des promenades : 15 km guidée par Jean-Paul & Michèle, 7 km guidée par Mr Jean Sandron.
- 15h30 : visite guidée de l'Abbatiale.
- 17h00 : Croisière d'une heure sur la Sambre, commentée par Mr Jean Sandron
- En fin de croisière, apéritif puis repas pris à bord de la péniche Carpe Diem, les boissons au souper sont à votre charge.
- Le car nous reprend à la péniche pour le retour à 19h00/19h30.

Prix : 50€ par personne. Montant à verser au plus tard pour le 15 Juillet 2018 sur le compte BE07 3630 5183 9466 d'Enéo Remouchamps avec communication libre "Marches du 27/08/2018". Le versement fera office d'inscription. Le nombre de places est limité à 49 personnes.

Renseignements : Marcel BOLLINNE ☎ 04/382 17 88 ou 0497/66 95 86

---

## *La marche nordique en activité régulière*

---

Après le cycle d'initiation à cette pratique, énéo Remouchamps vous propose une activité régulière de marche nordique. Cette activité est accessible à toute personne ayant suivi le cycle d'initiation à cette pratique sportive, que ce soit dans le cadre d'Enéo ou d'une autre structure pour autant qu'elle ait été dispensée par un moniteur agréé et avoir obtenu l'attestation associée. (\*)

Notre activité régulière sera pratiquée avec un accompagnateur ayant suivi une formation complémentaire. (\*)

(\*) Ces deux exigences sont exprimées par EnéoSport

Cette activité aura lieu tous les troisièmes lundis du mois en matinée (10h00 - 12h00). Le lieu du rendez-vous sera précisé dans l'agenda accessible sur le site internet de Remouchamps ou du secteur O/A. Un covoiturage sera possible au départ de Remouchamps (entre Trafic et St Raphaël), départ à 9h30.

Une participation de 10 € pour l'année est à verser au compte

BE07 3630 5183 9466 d'Enéo Remouchamps Objet : Marche Nordique

Renseignements : Michel DONNEAUX ☎ 0485 07 47 74 ou 04/380 37 70

## *Calendrier des marches 3<sup>e</sup> trimestre 2018*

<b>Marche 3 &amp; 7 km</b>			
Jour de marche	Guide pour la petite marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Jeudi 12 juillet 2018	Harald & Mary	Esplanade à Banneux	1.50€
Jeudi 09 août 2018	Anne Marie Collin	Harre (Saint Antoine)	3.50€
Jeudi 13 septembre 2018	Auguste	Esneux Avenue Montéfiore	3.50€
<b>Marche 15 km</b>			
Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 09 juillet 2018	Joseph & Monique	SAINT - HADELIN (Olne) parking de l'école:6 rue Faweux	3€
Lundi 23 juillet 2018	Robert Laurent	Bihain	5€
Lundi 13 août 2018	Lucette & Noëlle	Aywaille Sous le pont de l'autoroute à Playe	0.50€
Lundi 27 août 2018	Jean-Paul & Michèle	Marche découverte	
Lundi 10 septembre 2018	Marie-Noëlle	Voir agenda plus tard	
Lundi 24 septembre 2018	Marcel	Cetturu	5€
<b>Marche 20km</b>			
Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 02 juillet 2018	Jean-Marie Mathieu	Lincé(en face du n° 2 de la rue d'El Pèce, c'est la rue qui mène à la balise )	1.50€
Lundi 06 août 2018	STASSART Marcel	SPA (Sol Cresse)	2.50€
Lundi 03 septembre 2018	Marcel Bollinne	Lamormenil	5€

---

## La nouvelle formation informatique

---

Vous avez été nombreux à vous inscrire pour le module 1 qui se termine. La saison 2018-2019 couvrira les modules 2, 3 et 4 pour lesquels les inscriptions sont ouvertes dès à présent.

### Rappel des cinq modules définis

- 1) La sécurité du système et de la messagerie.** Une utilisation sécurisée (gestion des mots de passe, l'antivirus, les sites suspects, les messages alarmants, ...) pour éviter tout stress avec cet outil devenu indispensable. Configurer une boîte mail, les mails suspects et les spams, etc...
- 2) La messagerie (gestion des mails).** Trier et classer nos messages, les archiver, utilisation de l'outil Thunderbird, etc...
- 3) Le système.** Choisir et installer un périphérique (imprimante, scanner, ...). Organiser les divers types de fichiers, réaliser les sauvegardes, le partage de certains fichiers, le partage de certains périphériques, le réseau Wifi, etc.
- 4) Internet.** Savoir maîtriser les navigateurs, les moteurs de recherche, les favoris, la publicité, ... Se servir des outils à notre disposition via internet tels que : les services bancaires, les achats en ligne, les réseaux sociaux, Tax-on-web, la musique, le cinéma, .....
- 5) Photos et vidéos.** Liaison entre appareil photo et ordinateur, méthode de classement des photos, imprimer des photos, créer des albums, ....

### Organisation des cours

**Prix :** Le prix de la formation sera de 7,00 euros par séance de deux heures. Le montant correspondant à chaque module est noté dans le tableau ci-dessous, payable anticipativement sur le compte **Énéo Remouchamps BE65 3630 9990 5996** avec la mention « informatique module X » (X correspondant au module pour lequel vous vous êtes inscrit).

X	Module	Durée en heures	Prix en euros	Calendrier
1	Sécurité	8	28	<del>04 à 06/2018</del> (clôturé)
2	Messagerie	4	14	09/2018
3	Système	32	112	10/2018 à 05/2019
4	Internet	30	105	10/2018 à 05/2019
5	Photos-vidéo	14	49	

## Planning

Le module 2 aura lieu en septembre 2018. Inscription au plus tard le 03/09. Les modules 3 et 4 auront lieu dès octobre 2018. Inscription au plus tard le 01/10.

## Lieu, dates et heures

Pour le module 2, les cours se donneront les jeudis 13 et 27/09 de 14h00 à 16h00 au Centre Récréatif de Remouchamps (salle Cafétéria). Si le nombre d'inscrits nécessite d'ouvrir une deuxième session, celle-ci se donnera les vendredis 14 et 28/09 de 14h00 à 16h00.

Pour le module 3, les cours se donneront à partir d'octobre les deuxième et quatrième jeudis de 14h00 à 16h00 au Centre Récréatif de Remouchamps (salle Cafétéria). Si le nombre d'inscrits nécessite d'ouvrir une deuxième session, celle-ci se donnera les deuxième et quatrième jeudis matin de 10h00 à 12h00.

Pour le module 4, les cours se donneront à partir d'octobre les deuxième et quatrième vendredis de 14h00 à 16h00 au Centre Récréatif de Remouchamps (salle Cafétéria). Si le nombre d'inscrits nécessite d'ouvrir une deuxième session, celle-ci se donnera les deuxième et quatrième mardi matin de 10h00 à 12h00.

## Inscriptions et renseignements

Marguerite SEVRIN ☎ 04/384 53 89 ou

Jean CARPENTIER ☎ 0496/43 30 12.

La participation est conditionnée au paiement qui confirmera votre inscription.

---

## *Tablettes et smartphones saison 2018-2019*

---

La saison 2017-2018 s'achève, Enéo Remouchamps prépare la rentrée d'octobre. **Les inscriptions sont donc ouvertes dès maintenant.**

Cette activité est destinée à aider les membres dans l'utilisation de leurs tablettes et smartphones sous Android.

Nul besoin de connaissances préalables, pas à pas, grâce à un support visuel et un support écrit, vous allez vous familiariser avec votre smartphone ou votre tablette sous Android. Christophe, le professeur, veillera à la bonne compréhension de chacun.

La formation est divisée en deux niveaux :

- Niveau un : la prise en main et configuration de votre appareil, le Wi-Fi, l'utilisation des données mobiles, la synchronisation de vos données, le

carnet d'adresses, les rendez-vous, comment installer des applications, la gestion des albums photos, ...

- Niveau deux : la mémoire, Google Maps, le Bluetooth, Google traduction, la musique, l'achat d'un billet de train, les applications bancaires, l'impression, YouTube,...

Les cours se donnent d'octobre à mai au centre de Santé de l'Amblève rue de Septroux, 5 à Aywaille les premiers et les troisièmes jeudi ou vendredi du mois, hors vacances scolaires et ce en fonction du nombre d'inscrits. Pour une bonne organisation, il est souhaitable d'avoir une répartition d'élèves équilibrée, il est donc utile de préciser vos préférences.

Prix : Chaque niveau (1 ou 2) comporte 36 heures pour 126 Euros payables en 3 fois :

- 42 euros à l'inscription ou au plus tard le 1er octobre.
- 42 euros au plus tard le 15 novembre
- 42 euros au plus tard le 15 janvier.

Sur le compte BE65 3630 9990 5996 avec la communication : Tablettes.

Renseignements et inscriptions : Christiane Lespagnard ☎ 04/384.57.93

💻 christianelespagnard@gmail.com

---

## *Sophrologie, le 2eme degré*

---

Enéo Remouchamps vous propose un nouveau module de Sophrologie Dynamique de 2<sup>e</sup> degré. Ce module est réservé aux personnes ayant déjà suivi au moins un module de 1<sup>er</sup> degré.

### **Rappelons ce qu'est 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

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



- d'apprendre à relativiser, etc

Quand ? Ce module de 5 séances débute le jeudi 20 septembre de 10h à 11h15. Il se poursuivra les jeudis 27/9, 4/10, 11/10, 18/10 de 10h à 11h15. Si le nombre d'inscriptions est trop élevé, nous organiserons 2 groupes : de 9h15 à 10h30 et de 10h30 à 11h45.

Où ? Au Centre Récréatif de Remouchamps, rue Marsale, 10.

Prix ? Le prix de ces 5 séances est fixé à 25 €, le paiement se faisant à la première séance.

Remarque : pour un meilleur confort, une tenue de ville confortable, des chaussettes et un petit tapis (antidérapant, genre salle de bain) sont souhaitables.

Inscriptions : Nelly Pitti ☎ 0476/26 90 13, (si occupé, laissez un message avec vos coordonnées ou appelez.) 💻 nelpitti@hotmail.com

Nota : Les inscriptions seront clôturées le 6 septembre.

## Réponses d'élèves du primaire aux questions d'examen

Question : Dans la phrase : " Le voleur a volé les pommes " où est le sujet ?

Réponse : " en prison "

Question : Le futur du verbe " je baille " est ... ?

Réponse : " je dors "

Question : Le chat à quatre pattes...

Réponse : ... deux devant pour courir, deux derrière pour freiner

Question de L'institutrice : Quand je dis : "je suis belle", quel temps est-ce ?

Réponse : "le passé madame."

# Les activités chez énéo Aywaille - Hamoir à Aywaille

Les activités ayant lieu à Xhoris sont suspendues pendant les vacances. Elles reprendront la première semaine de septembre ...

- ✓ Aquagym à partir du 3 septembre.
- ✓ Zumba Gold à partir du 4 septembre (nous saluerons la rentrée d'Oléna).
- ✓ Gymnastique du dos et relaxation et maintien : le mercredi matin avec une nouvelle kiné.
- ✓ Vendredi natation : rentrée le 7 septembre, avec sans doute, une bonne surprise.

## Viactive

- Cours à Chanxhe, le mardi à 10 heures les 3/7, 10/7, 17/7, 24/7 et le **28/8.**
- Cours à Aywaille, le vendredi à 14 heures, les 6/7, 13/7, 20/7, 27/7 et **31/8.**
- Reprise dès le début septembre le mardi 10 h à Chanxhe, le mercredi 10h30 à Aywaille, le vendredi 14 h. à Aywaille

## Yoga

Cours en juillet et en août

- A l'école communale de Lincé de 10h30 à 11h30
- Attention : les séances du 3 et 10 juillet auront lieu à Gomzé.

## Conférences

- Elles reprendront dès le mois de septembre. Francis nous prépare une saison d'enfer, avec quelques grosses surprises.

## Art Floral

- Mariane a rassemblé une douzaine de membres, donc le cours est complet. Nous pensons ouvrir 2 places complémentaires au mois de septembre.

## Tai-Chi

- Les cours reprendront le vendredi 7 septembre à Remouchamps à 11 et 13h30.

## **Echanges littéraires**

---

- Jacqueline fera sa rentrée littéraire le 21 septembre à 13h30, exceptionnellement au foyer culturel de Sprimont, rue du Centre 81

## **Whist**

---

- Rendez-vous le vendredi à 14 heures, durant tous les mois de juillet et août.

## **Cartonnage**

---

- Il y aura réunion les lundis 2 et 16 juillet de 9h30 à 12h30 et de 14 à 16h30.
- Reprise le 3 septembre.

## **Jeux de société**

---

- Il y aura réunion les 5 et 7 juillet et les 2 et 20 août.
- RV à l'Arbre à Papy'on à Louveigné (ancien proxy)

## **Karaoké**

---

- Rendez-vous le 3 août (à la place du 22 juillet) et le 31 août, chez Jacques rue de Sendrogne, 70 à Louveigné.

## **Table de conversation en wallon**

---

- Reprise le lundi 17 septembre à 14 h en la salle du MOC

## **Tir à l'arc**

---

- Dès septembre nous occuperons notre nouveau stand de tir à Remouchamps, près du terrain de football. Nous aurons également du tout nouveau matériel.

# **Les activités chez énéo Aywaille - Hamoir à Hamoir**

## **Tennis de table**

---

- Momentanément nous allons suspendre l'activité de Tennis de Table.

## **Cours d'anglais**

---

- Reprise des cours le jeudi 13 septembre.
- S'il y a assez de nouvelles inscriptions nous pourrions ouvrir un 4<sup>ème</sup> cours.

## **Tai-Chi**

---

- Michaël reprendra les cours le jeudi 6 septembre à 17h40 au hall Omnisports.

## **Trivial Poursuite**

---

- Reprise le mardi 11 septembre en la salle du 1<sup>er</sup> étage du hall Omnisports

## **Voix de notre époque (ancien groupe de lecture)**

---

- Toujours un peu de lecture, mais surtout, libre échange sur des sujets d'actualité.
- Reprise le mardi 4 septembre au hall Omnisports

## **Marche**

---

- Reprise de la marche 10 kms le 6 septembre depuis le hall omnisports.

## **Badminton**

---

- Vu le nombre de membres, il y aura un horaire élargi.
- Reprise le jeudi 6 septembre à 10h30 au hall Omnisports

## **Œnologie**

---

- Reprise en septembre en la salle des Amis Réunis à Comblain-la-Tour, dans une formule améliorée.

## **Whist (pour débutant)**

---

- Reprise le 4 septembre à 13h au hall Omnisports

Pour d'autres renseignements

José Wégria : Président énéo Aywaille – Hamoir - 0494/46 99 08

Francis Vitoux : Vice-président énéo Aywaille - 04 384 83 93

Véronique Lays : Vice-présidente énéo Hamoir - 086/38 89 32 – 0479/50 82 22

Pour toutes les activités énéosports : Micky Boulanger - 086/21 24 47 – 0472/ 69 80 44

Bonnes vacances à tous

Les animateurs énéo Aywaille-Hamoir

## Recherche de volontaires « P'tits Travaux » en Ourthe-Amblève

Depuis le mois de février le réseau de volontaires « P'tits travaux en Ourthe-Amblève » ne chôme pas.

Afin de nous permettre de répondre à toutes les demandes et ce dans toutes les communes : Aywaille, Sprimont, Anthisnes, Ferrières, Esneux-Tilff, Ouffet, Comblain, Hamoir, Stoumont, nous recherchons des volontaires bricoleurs disponibles au minimum une demi-journée par mois, mais aussi pour accueillir les demandes des seniors via la permanence téléphonique.

Si vous êtes intéressé ou pour toutes information complémentaire n'hésitez pas à me contacter au 04/221.74.46 ou par mail [eneo.liege@mc.be](mailto:eneo.liege@mc.be)

Michaël Salme

## Des aînés qui veulent soutenir des enfants migrants

Depuis plusieurs années énéo Luxembourg aide les migrants du centre Croix-Rouge de Arlon, en proposant aux membres qui le désirent de parrainer un enfant migrant. Cela ne consiste pas à grand-chose, si ce n'est lui donner un peu de temps pour discuter, découvrir, échanger afin de le sortir des quatre murs de l'institution.

Ce projet est une réelle réussite et une véritable aventure humaine aussi bien pour les seniors que pour les jeunes. Mais voilà ... la Croix-Rouge se voit obligée de fermer plusieurs centres d'accueil de migrants et de mineurs étrangers non accompagnés. En Ourthe-Amblève, les centres de Fraipont, Banneux et Nonceveux vont rester ouverts.

L'idée de reproduire le projet en Ourthe-Amblève n'a pas mis longtemps à germer. Si vous êtes intéressé par en savoir plus sur le projet, contactez Isabelle Wilmet au 04/221.74.46 ou [isabelle.wilmet@mc.be](mailto:isabelle.wilmet@mc.be)

Vous pourrez rencontrer les acteurs du projet d'Arlon le 26 juin à 14h à la Mutualité chrétienne de Marche (covoiturage possible) ou fixer une autre date de rencontre afin de discuter du projet.

Michaël Salme

## Projet « Exprimez-vous en dansant ! »

L'asbl BalSpécial nous propose de construire un projet d'expression par la danse pour les membres d'énéo.

Concrètement il s'agit d'une aventure humaine et artistique qui va emporter un petit groupe de volontaires à la recherche des sujets et des émotions qu'ils veulent exprimer au travers de chorégraphies. Aucun prérequis n'est nécessaire, ni aucune capacité physique particulière. Si vous désirez expérimenter le travail de l'expression corporelle et que l'univers de la musique et de la danse vous intéresse, contactez moi au 04/221.74.46 ou par mail [eneo.liege@mc.be](mailto:eneo.liege@mc.be)

Michaël Salme

## Projet « Film d'animation »

En partenariat avec l'asbl Caméra etc., nous vous proposons de découvrir le monde du film d'animation.

Vous pourrez construire le message du film, le scénario, construire les supports d'animation et filmer le projet en étant coaché par des professionnels de l'image. Vous pouvez intervenir à une ou l'autre phase du projet ou dans toutes à votre guise. Le thème abordé sera « le maintien à domicile et la problématiques des petits travaux ».

Pour tous renseignements, contactez moi au 04/221.74.46 ou par mail [eneo.liege@mc.be](mailto:eneo.liege@mc.be)

Michaël Salme

## Mots d'excuses de parents d'élèves

(recopiés avec les fautes d'orthographe)

Norbert s'est électrisié en réparant une lampe s'est pourquoi il a une ampoule à sa main bande dont je vous mets au courant.

Je n'est pas comprit que Gérard aille un zéro en composition d'orthographe alor qu'ici il a pas de fotes dans les dictés qu'ont lui fé fer a la maison. Veullé revoir sa copie.

# Pour contacter les amicales

<b>Secteur</b>	Président	Pierre Nivarlet nivarletp@gmail.com
	Vice-Président	Jean-Marie Frères 04/232.05.57 0486/42.91.39 jeanmariefreres@hotmail.com
	Secrétaire	Jacques Pirard 04/360.88.99 0497/25.83.49 <a href="mailto:pirard4141@yahoo.fr">pirard4141@yahoo.fr</a>
	Trésorier	poste vacant (h/f)
<b>Aywaille</b>	Courrier	énéo, av. de la République française, 10 à 4920 Aywaille. <a href="mailto:eneo.aywaille@gmail.com">eneo.aywaille@gmail.com</a>
	Président	José Wégria 04/360.89.19 0494/46.99.08 <a href="mailto:jose_wegria@hotmail.com">jose_wegria@hotmail.com</a>
	Vice-pré. Aywaille	Francis Vitoux 04/384.83.93 - <a href="mailto:francipitou@hotmail.com">francipitou@hotmail.com</a>
	Vice-prés. Hamoir	Véronique Franki - 086/388.932 - 0479/508.222 - <a href="mailto:verolays0208@hotmail.com">verolays0208@hotmail.com</a>
	Secrétaire	Jacques Pirard 04/360.88.99 0497/25.83.49 <a href="mailto:eneo.aywaille@gmail.com">eneo.aywaille@gmail.com</a>
	Trésorier	Mireille Natalis 04/384.83.93 0498/19.09.29 <a href="mailto:mireille.natalis@skynet.be">mireille.natalis@skynet.be</a>
<b>Ban-neux</b>	Président	Francis Halkin 0495/10.47.76 frahalkin@gmail.com
	Secrétaire	poste vacant (h/f)
	Trésorier	Fernand Brandt 087/54.15.21
<b>Esneux</b>	Président	poste vacant (h/f)
	Secrétaire	Louise Loxhet 04/380.38.00 0479/35.85.90 <a href="mailto:louiseloxhet@gmail.com">louiseloxhet@gmail.com</a>
	Trésorier	François Collignon <a href="mailto:f.collignon@hotmail.fr">f.collignon@hotmail.fr</a>
<b>Remou-champs</b>	Président	Roland Minguet 04/246.94.78 0477/52.52.21 <a href="mailto:morol.minguet@gmail.com">morol.minguet@gmail.com</a>
	Secrétaire	Christiane Lespagnard 04/384.57.93 <a href="mailto:christianelespagnard@gmail.com">christianelespagnard@gmail.com</a>
	Trésorier	Marcel Bollinne 04/382.17.88 <a href="mailto:marcel.bollinne@gmail.com">marcel.bollinne@gmail.com</a>
<b>Spri-mont</b>	Président	poste vacant (h/f)
	Secrétaire	poste vacant (h/f)
	Trésorier	poste vacant (h/f)