

BULLETIN D'INFORMATION

énééo

Ourthe Amblève

Aywaille / Banneux / Esneux
Remouchamps / Sprimont

www.eneo-aywaille.jimdo.com



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

Bureau postal de 4140 Sprimont
Périodique trimestriel n° 13
août 2017



Editeur responsable : Jacques Pirard - 04.360.88.99

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

Un nouveau président pour le secteur énéo Ourthe-Amblève

Le Comité du Secteur Ourthe-Amblève a décidé le 6 juin 2017 de nommer Pierre NIVARLET nouveau Président du Secteur. Il représentera donc le secteur et ses 5 amicales à la Régionale et aux autres instances.

Bienvenue Pierre !

Appel à candidatures pour les fonctions de secrétaire et de trésorier(e) du secteur à envoyer à Pierre Nivarlet avant le 3 octobre.

Adresse mail : nivarletp@gmail.com - tél. le soir : 04/360.81.66

Pierre Nivarlet, rue Creu Mama 5 à 4141 Louveigné.

Le mot du Président du secteur Ourthe-Amblève

Les responsables des différentes sections d'énéo Ourthe-Amblève m'ont fait l'honneur de me désigner président du secteur. Je les remercie de leur confiance et, à travers eux, je vous remercie et vous assure de mon dévouement.

Les missions d'un président de secteur sont diversifiées. L'une d'entre elles est d'être le relais entre la régionale de Liège et les différentes sections.

Relais s'écrit avec

- un R comme Rencontre,
- un E comme Entente,
- un L comme Liens,
- un A comme Amitié,
- un I comme Initiatives,
- un S comme Solidarité.



Le président doit être un relais mais nous devons tous être des relais. Si chacun applique cette vision des choses, nul doute que les différentes sections de l'Ourthe-Amblève se développeront harmonieusement.

C'est mon souhait le plus cher pour énéo.

Au plaisir de vous rencontrer.

Pierre Nivarlet.

Le mot de la Présidente de l'amicale d'Esneux

Le programme de nos activités pour le dernier trimestre est bien rempli. J'espère que tous, vous le regarderez.

Nos marches vespérales d'été ont beaucoup de succès auprès des personnes qui sont sensibles à la chaleur.

Ce 17 juillet, nous avons eu la marche du 3^e lundi du mois, suivie de notre B.B.Q. annuel. La journée fut une vraie réussite. Plus ou – 30 personnes ont participé à la marche et + de 70 personnes se sont jointes pour le B.B.Q. et vivre un moment très convivial. Le beau temps a été de la partie.

Le prochain projet est notre excursion le mardi 29 août. Seul ou en groupe nous pourrons voyager dans le centre historique de Gand.

Pour les personnes, qui désirent décrocher des tâches habituelles et affiner leur capacité à créer, dès le 1^{er} jeudi de septembre, c'est avec beaucoup de plaisir que nous reprendrons nos ateliers « Échanges Créatif » (Voir le programme).

Comme beaucoup le savent, fin de l'année, il y aura 5 ans que je suis présidente d'énéo Esneux. J'ai informé mes membres que je termine mon mandat de présidente à la fin de cette année. Je resterai volontaire chez énéo Esneux. J'ai confiance pour l'année à venir.

Ces années de présidente m'ont apporté beaucoup de positif, comme la mise en place de nombreux projets de loisirs actifs pour personnes du 3^e âge. Antidépresseur d'excellente qualité avec des personnes de l'entité, soutien dans les moments difficiles. Création de liens étroits avec les autres volontaires et bien d'autres choses très positives.

J'associe mon comité afin de souhaiter une très bonne rentrée de septembre.

Suzanne Lemmens

Le mot de la Présidente de l'amicale Saint-Raphaël de Remouchamps

Barbecue du 15 juillet 2017 - Quel plaisir de se retrouver !

Comme chaque année, les nombreux participants ont admiré les décorations sur le thème des vacances ... à la mer ! C'est avec gourmandise que nous avons dégusté le super barbecue préparé par les chefs de cuisson Marcel et Albert et leur équipe. C'est dans la joie et la bonne humeur et en faisant travailler nos méninges que nous avons participé à des jeux qui ont égayé l'après-midi ainsi qu'à une distribution de « bons points » (à l'ancienne) donnant droit à des cadeaux ! Le président régional et le nouveau président du Secteur Ourthe-Ambève nous ont fait l'amitié de leurs présences.



Les projets à venir

ont aussi été présentés :

- la **marche du lundi 28 août** à la découverte des cantons de l'est, avec le car Jacky, et deux marches de 6 et 12 km (voir Marcel 04/382.17.88) ;
- la **semaine de vacances en Alsace** en septembre (voir Jean 04/382.33.52) ;
- et la **reprise des activités habituelles** comme les balades vélo, les tablettes et smartphones sous Android, la sophrologie, l'informatique nouvelle mouture sous forme de modules, etc.

Vous pourrez voir les détails de ces activités sur le site internet, sur papier, via les animateurs ou sur demande par téléphone. Si vous avez des suggestions, elles sont toujours les bienvenues et le comité les examinera.

Tout ceci est possible grâce au travail de l'équipe de notre dynamique comité qui œuvre dans la joie et le partage pour le plaisir de tous !

C'est avec beaucoup de plaisir que nous nous retrouverons à la rentrée, pour partager de nouveaux moments de détente et de plaisirs partagés ...

Après l'été et les vacances, BONNE RENTREE à TOUTES et TOUS !

Marguerite Sevrin

Le mot du président d'énéo Aywaille

Hello !

Nous espérons que vous passez de bonnes vacances.

Pendant ces vacances, nous avons conservé des activités, et vous étiez un peu plus d'une centaine à les fréquenter. Dès à présent nous vous disons que l'expérience sera renouvelée en 2018.

Et oui, nous entamons la saison 2017-2018 début septembre. Nous avons préparé de nombreuses activités pour cette nouvelle saison. Tout d'abord nous continuerons ce qui fut un énorme succès pendant cet été : la gymnastique pour le dos, et respiration et maintien. Ces activités seront programmées le mardi après-midi.

Les premières formations des « P'tits travaux d'énéo » doivent débuter en ce début de saison. Les infos suivent.

D'autres activités sont en gestation, et vous seront révélées en temps utiles.

Si vous participiez à une activité la saison passée, il est inutile de vous réinscrire. Votre inscription sera reconduite pour cette nouvelle saison. S'il vous reste des cases vierges sur vos cartes de participation, celles-ci seront valables pour la nouvelle saison.

Les animateurs peaufinent la rentrée pour vous proposer une année extraordinaire. Nous sommes impatients de vous revoir dans vos activités.

José Wégria,
président d'énéo Aywaille

Fête des Associations à Sprimont

Le **samedi 2 septembre 2017**, de 13 à 18 h, dans le parc communal de Sprimont, le Foyer culturel de Sprimont et 47 associations (dont énéo Ourthe-Amblève) vous invitent pour une après-midi festive, conviviale, gratuite et ouverte à tous. Spectacles - Démonstrations - Ateliers d'initiations - Rencontres - Renseignements - Créations - Spectacles déambulatoires ... et à 16h : goûter offert par les associations.



Cette année encore, énéo y sera !

Le mot du président de l'Amicale de Sprimont

Notre année énéo 2016-2017 s'est achevée par un moment fort de convivialité ! En effet, le 4 juin dernier, notre traditionnel banquet annuel a rassemblé 39 participants dans la salle Saint-Martin où nous nous retrouvons habituellement pour nos goûters mensuels.

Dès 10 heures, nous nous sommes retrouvés sur notre « trente et un » et à 10h30 avons accueilli dans la joie l'Eucharistie. Cet office, présidé par Monsieur l'Abbé Jean-Claude Parmentier a été animé par une douzaine de choristes sous la houlette de Paulette Martin et avec l'accompagnement musical de Jacques Deharre. Merci à tous pour votre participation ! Comme de coutume, nous y avons porté principalement dans nos prières les membres qui nous ont quittés durant cette année ainsi que d'une part, les jubilaires fêtant leurs 80 printemps, Madame Marie-Thérèse Voz et Messieurs Marcel Lamy et Romain Haesen et d'autre part, un couple fêtant ses noces d'or, Monsieur et Madame Wilderiane-Girs.

Ensuite, c'est sous la conduite d'un maître-traiteur chevronné que l'apéritif nous fut servi : cocktail au lychee ou crémant d'Alsace à volonté accompagnés abondamment de zakouskis froids et chauds ... de l'avis des participants, un vrai régal !

Après cette généreuse mise en bouche, un superbe buffet royal aussi agréable pour les yeux que succulent pour les papilles a réjoui les convives.

Avec le quatuor de desserts accompagné de café et mignardises commença l'animation menée par Jacques Deharre qui a su créer une atmosphère de détente dont beaucoup se souviendront encore longtemps.

Dès à présent, rendez-vous pour notre prochain banquet !

Bonnes fins de vacances et au plaisir de se revoir pour nos prochaines activités !

Jean-Marie Biot

Escapade en Alsace

Du 21 au 25 septembre « l'Escapade vacances en Alsace » a rencontré un vif succès, actuellement complet, inscription sur liste d'attente.

Informations : Jean Dupont, 04/382.33.52

Tablettes et smartphones Android à énéo Saint-Raphaël Remouchamps



Rien que du positif pour cette année qui se termine, nous pensons déjà à la rentrée ...

A Aywaille, le Centre de Santé de l'Amblève nous accueille dans un cadre propice à l'apprentissage. Dans la bonne humeur et la convivialité, pas à pas avec le prof, un support visuel et un support écrit, que de progrès ! ... de découvertes d'applications à installer sur notre tablette ou

notre smartphone Android ! ... Au cours de l'année, nos doigts hésitants ont pris de l'assurance ! ... les paramètres, les mails, les contacts, installer Evernote, utiliser Whatsapp, créer un album photo et bien d'autres encore ! Vous avez envie de vous lancer ? ... Ne tardez pas à vous inscrire dès maintenant, vous serez informés sur le contenu du cours, la date de rentrée, le jour et l'heure de la formation. Un renseignement ne coûte rien.

Renseignements et inscriptions : Christiane Lespagnard – 04/384.57.93

Le « vélo découverte » d'une journée

En juin, nous avons fait une belle balade, tracée par notre ami Decheneux, de Stavelot vers Malmédy, Sourbrodt, Botrange avec pique nique au Centre Nature puis retour par Xhoffraix, Hockai vers Stavelot, tout cela principalement par le Ravel.

En juillet, également tracée par José Decheneux, départ de l'ancienne gare de Herve pour une journée découverte en passant par Bolland, Blegny mine (découverte des lieux) Dalhem, vallée de la Berwinne, Abbaye de Val Dieu (découverte des lieux), Aubel, casse croûte à l'auberge du Berry, retour par Hombourg puis retour à Herve par le Ravel.

En août, tracée par Jean, départ de Saint Vith vers Crombach, Beho, Ourthe, Trois Vierges, Burg-Reuland, Lommersweiler, Saint Vith.

En septembre, tracée par Alix, départ de Bomal vers Barvaux, Durbuy, Hotton, Biron, Barvaux, Bomal.

En octobre balade dans le Limbourg, tracé non encore déterminé.

Renseignements et inscriptions : Jean Dupont : 04/382.33.52 ou jeandupont@proximus.be

Un peu d'humour ...

Du haut de leur pommier, deux pommes observent le monde. Regarde-moi tous ces gens, dit l'une. Ils se battent, personne n'a l'air de vouloir s'entendre avec son voisin. Un de ces jours, c'est nous, les pommes, qui dirigeront la terre. Et l'autre demande : Les rouges ou les vertes ?

Journée sportive régionale à Hamoir

Énéosport régionale de Liège vous a préparé une grande journée sportive
le 5 octobre
au Hall Omnisport de Hamoir.

Le Hall se situe rue du moulin 10b à 4180 Hamoir.

Cette journée débutera 9h mais les activités débuteront réellement à 9h30.

Au programme de cette journée, différentes initiations sportives vous seront proposées tout au long de la journée : Viactive, danse tradifolk, tai-chi, vélo, marche, badminton et zumba gold.

Cette année, nous avons décidé de vous faire découvrir le handisport.

Vous aurez également l'occasion de vous initier au Torball (jeu de ballon pour aveugle) et au cyclo danse.



Envie de participer à notre journée sportive- inscrivez-vous sans hésiter

**par mail à liege@eneosport.be
par téléphone au 04/221.74.46**

Les informations nécessaires à l'inscription sont votre nom-prénom- adresse- numéro de téléphone.

Bien entendu cette journée est ouvert à tous, donc les noms membres énéoSport sont bien entendus les bienvenus aussi.

Des chaussures adaptées (semelles blanches) sont obligatoires pour les activités intérieures, une tenue sportive est conseillée et il y aura possibilité de se changer sur place.

Pour les personnes intéressées par l'activité vélo, celles-ci devront prendre leur vélo avec elles.

Un bar ainsi qu'une petite restauration seront proposés aux participants le tout à prix démocratique et ce tout au long de la journée.

Programme

	Danse traditionnelle	Torball et cyclo danse	Viactive	Zumba Gold	Tai-Chi	Badminton	Marche	Vélo
9h30-10h15		X cyclo danse	X				10h: 15Km	
10h30-11h15	X					X		
11h30-12h15		X torball				X		
13h00-13h45			X		X		13h30:10 km et 5km	35 km
14h00-14h45			X	X				
15h00-15h45	X	X cyclo danse						
16h00-16h45		X torball		X				

Les P'tits Travaux d'énéo en Ourthe-Amblève

Projets de solidarité Locale

« Les P'tits Travaux d'énéo » est un projet qui vise à aider les séniors qui ne parviennent plus à faire des petites réparations dans leur logement.

Nous cherchons des volontaires bricoleurs capables de faire de petits travaux : forer un trou dans un mur, remplacer un joint de robinet, un interrupteur, une ampoule, repeindre un mur, petites réparations, petite menuiserie, ... Le volontaire doit habiter à proximité d'une des communes suivantes : Anthisnes, Aywaille, Comblain-au-Pont, Esneux, Ferrières, Hamoir, Sprimont.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information ou pour prendre un rendez-vous. Les personnes de contact sont :

José Wégria - jose_wegria@hotmail.com - 0494/46.99.08

Michaël Salme - eneo.liege@mc.be - 04/221.74.06

www.eneo.be/liege - www.facebook.com/groups/eneo.liege/

Scrapbooking

Après 1 an d'apprentissage voici l'année qui se termine, nous avons fait de belles réalisations dans un esprit zen. Nous sommes un peu tristes d'attendre le mois de septembre pour nous retrouver. Il nous manque 1 ou 2 inscriptions pour être au complet.

ALORS VENEZ NOUS RETROUVER. VOUS PASSEREZ UNE BELLE MATINÉE.

Nous avons terminé l'année par un excellent tiramisu réalisé par notre prof Marie Andrée un grand merci pour sa patience et sa gentillesse.

Renseignements et inscriptions : Marguerite Sevrin - 04/384.53.89 - margueritesevrin47@gmail.com

Informatique

Après de nombreuses années notre groupe informatique diminue et se dirige vers les tablettes. Nous allons essayer une nouvelle structure. Voir ci-dessous.

Un tout grand merci nos à profs Pierre-Yves et Bernard qui ont assuré pendant 15 ans nos cours d'informatique.

Nous finissons l'année par un bon repas « Au petit bouchon ».

Marguerite Sevrin

Informatique nouvelle mouture

Énéo St Raphaël Remouchamps

Conscients que l'informatique est un outil qui bouge, nous vous proposons un tout nouveau programme. Plus de première, plus de deuxième, mais des modules à choisir. En primeur, voici une partie de son contenu :

1. Photos et albums, retouche,
2. Internet, traitement de texte,
3. Home banking,
4. Réserver un hôtel,
5. Livre électronique,
6. Libre office,
7. Vos suggestions sont aussi bienvenues



Tous et toutes à vos PC ... oui le vôtre ...

Si vous ne voulez pas vous retrouver en liste d'attente, inscrivez-vous vite, les places sont comptées.

Inscriptions :

Marguerite Sevrin 04/384.53.89
margueritesevrin47@gmail.com

Jean Carpentier 04/384.65.39



Atelier de cartonnage chez énéo Aywaille

Cela fait un an maintenant que les ateliers de cartonnage ont vu le jour chez énéo Aywaille. Un réel succès, une année de rencontres, de création, d'échanges et de bons moments partagés.



Cette année, la **reprise** aura lieu le lundi **18 septembre 2017**.

Pour rappel les ateliers ont lieu tous les 1^{ers} et 3^{èmes} lundis du mois (sauf jours fériés) de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 17h00, à la salle de réunion de la Mutualité chrétienne d'Aywaille, rue de la République française 10 à Aywaille.

La participation est de 4 € par atelier.

Il reste des places, n'hésitez pas à me contacter : Marie-Rose Seret - +324/360.87.61 - +32497/61.14.58 - marose.seret@gmail.com

Évasion d'automne le 17/10

Rappel des informations parues dans **énéoInfo** de juillet 2017.

La croisière s'amuse !
avec le « Senior Comedy Show »
organisé par le groupe « Culture » de la régionale de Liège

Croisière festive de Liège à Huy.

Nous naviguerons sur le « Pays de Liège », magnifique bateaux de plaisance rénové pour nous faire vivre un moment inoubliable de convivialité. Une surprise vous y attend.

La journée du 17 octobre est réservée aux secteurs de Huy, Hannut, Waremme, Seraing et **Ourthe-Amblève**.

Programme de cette journée

- Départ des régions, en car : 7h à la gare d'Aywaille ; 7h15 au complexe du Tultay à Sprimont ; 7h30 au Bowling à Tilff.
- 8 h 45 : embarquement sur le bateau au quai Van Beneden (devant l'Aquarium). Café et croissant, navigation vers Huy, et repas de midi à bord : menu du terroir composé d'un apéritif, d'une entrée, d'un plat et d'un dessert.
- 12 h 30 : arrivée à Huy où vous avez le choix entre
 - temps libre pour, faire du shopping ou
 - visite guidée (environ 1h30) pour découvrir le tchestia, le pontia et les richesses de cette fille de Meuse.
- 16 h : embarquement sur le bateau et retour vers Liège. Goûter servi à bord et animation spectacle surprise.
- 19 h 30 : débarquement et retour en car vers les régions.

Prix : 60 € comprenant le car, la croisière avec petit déjeuner, repas de midi (boissons non comprises), la visite guidée, le goûter et l'animation spectacle.

Renseignements : Rose-Marie Fouarge : 04/250.41.96 (soirée) ou 0475/56.35.37

Inscriptions avant le 25 août auprès de ...

Pour **Aywaille** : Francis Vitoux - 04/384.83.93 - francipitou@hotmail.com

Paielement sur le compte

BE17 3630 9891 8721 d'Énéo Aywaille

Pour **Esneux** : Suzanne Lemmens - 04/388.20.28 -

lemmens.suzanne@skynet.be

Paielement sur le compte

BE60 0682 5085 6070 d'énéo Esneux St Michel

Pour **Remouchamps** : Jean Dupont - 04/382.33.52 - 0479/76.72.24 -

jeandupont@proximus.be

Paielement sur le compte

BE65 3630 9990 5996 d'énéo St Raphaël Remouchamps

Pour **Sprimont** : Jean-Marie Biot - 04/382.23.69 - 0470/634.526 -

g.reggers@jac-machines.com

Chez énéo Esneux ...

Zumba Gold



Tous les mercredis de 9h30 à 10h30 à la salle Amirauté à Tilff
Contact : Jacqueline Dumont 04/358.53.91 ou 0479/18.63.23

Pétanque

Le 1er et le 3eme mardi du mois jusque fin octobre, de 14h à 16h, à côté du Hall Omnisport à Esneux
L'activité se termine par le verre de l'amitié
Contact: Geneviève Crémer 04/388.00.37 ou 0485/32.03.02



Bowling

Le 4eme mardi de chaque mois, de 14h à 16h au « Bowling 633 » Avenue Laboulle à Tilff.
Frais de participation: 2€50 la partie
Cette activité se termine par le verre de l'amitié
Contact : Geneviève Crémer : 04/388.00.37 ou 0485/32.03.02



Échanges créatifs

A tous ceux et celles qui désirent décrocher des tâches habituelles et affiner leurs capacités à créer.



Quoi : cartonnages, dentelle au fuseau, tricot, bijoux, etc. Où : salle communale de Méry, avenue d'Esneux 216 à Méry. Quand : à partir du 01/09/2017, 1er et 3e jeudi du mois de 13h30 à 16h30. Combien : 3€ + fournitures
Infos: Michelle L. - 0478/60.99.41 et Fabienne P. - 0496/65.60.59

Marches

- 21 août : Poulseur, Place puissant à 14h (RV pavillon tourisme Esneux à 13h30)
- 18 septembre : Durbuy, Pré Georis à 14h30 (RV pavillon tourisme Esneux à 13h30)
- 16 octobre : Ferrières, à l'Office du Tourisme de Ferrières à 14h15 (RV pavillon tourisme Esneux à 13h30)
- 20 novembre : Chaudfontaine, Embourg (RV pavillon tourisme Esneux à 12h30)
- 18 décembre : Esneux ou Tilff (RV pavillon tourisme Esneux à 12h30)



Cyclotourisme

- 24 août : Clavier-Hamois en Condroz, à l'ancienne gare de Clavier Station à 13h30
- 28 septembre : Ravel ligne 38 à Herve, à Vaux sous Chèvremont à 13h30
- 28 octobre : Vlaamse land, à déterminer (aux environs de Tongres ou de Hasselt)
- Novembre et décembre : relâche.



Gouter musical et Jeux de société

Chaque 1er mercredi du mois, à la salle Saint Michel à Esneux dès 14h.

- 2 août : musique et chansons avec Jean Claude Petitjean
- 6 septembre: Might & Dhay avec Francis Labalue : musique, chants et danses
- 4 octobre: après-midi jeux

Contact : Suzanne Lemmens
04/388.20.28 - 0475/97.98.88



Marches de printemps à Remouchamps

MARCHE DES 15 KM

Ces marches continuent à remporter un grand succès. Chaque deuxième et quatrième lundi du mois, ce sont de vingt à trente marcheurs et marcheuses qui se retrouvent pour découvrir de beaux parcours à proximité ou un peu plus loin de Remouchamps. Grâce aux talents photographiques de participants, nous en conservons de magnifiques souvenirs.

13 mars – Marche de Stoumont guidée par Roger Lepière

Sous un agréable soleil printanier, la marche nous a entraînés sur les coteaux boisés dominant l'Amblève et sur les chemins de campagne où on voyait les premiers signes du printemps.

27 mars – Marche de Hamoir guidée par Arlette Pinet

Temps magnifique – Très belle balade dans le Condroz qui nous emmène à Petit Ouffet, pique-nique dans une clairière parsemée d'innombrables anémones, puis à Fairon avec un retour le long de l'Ourthe où nous suivons des yeux la descente en kayak de nombreux jeunes néerlandophones.

10 avril-Marche de Deigné guidée par Bernard Lagasse

Temps bouché et lumière grisâtre. Cette marche, en plus de son caractère sportif, a présenté un intérêt historique marqué puisqu'elle nous donne l'occasion de parcourir le chemin des bornes placées aux limites des anciennes principautés de Liège et de Stavelot.

24 avril – Marche de Trois-Ponts guidée par Marie-Noëlle Maron

Soleil radieux pour cette marche qui emmène à la chapelle Saint-Hilaire, puis à Brume. Nous prenons notre pique-nique avec à nos pieds un paysage magnifique avant de rentrer à Trois-Ponts.

8 mai – Marche de Botrange guidée par Jean-Paul Deschamps

À notre arrivée, le thermomètre indique 3°C et le ciel est bas et gris. La ballade nous emmène vers Xhoffraix puis dans les vallons de la Warche et du Bayehon avant de remonter sur le plateau des Hautes-Fagnes.

22 mai – Marche d'Erezée guidée par Joseph Boelen

Très beau et chaud soleil. La balade nous emmène à Soy et Wy en traversant de splendides paysages. Nous nous arrêtons à différents lieux (chapelle Saint-Roch – chapelle du fond des malades) qui nous rappellent que la peste a sévi durement dans cette région au début du 17ème siècle.

Marcel Bollinne

MARCHE DES 20 KM

Ces marches d'une longueur d'environ 20 km et à dénivelé important (environ 500m) ont trouvé leurs adeptes et c'est entre 8 et 10 marcheurs et marcheuses qui se retrouvent chaque premier lundi du mois pour une activité tonique.

6 mars- Marche de Dieupart guidée par Roland Minguet

Ciel gris, pluie continue. Terrain détrempé qui fait cheminer sur les pentes de l'Amblève où on peut observer le travail des castors et permet malgré tout la découverte de magnifiques paysages et des premières jonquilles annonciatrices du printemps.

3 avril– Marche de Vaux-Chavanne guidée par Arlette Pinet

Sous un beau soleil, la marche nous emmène à travers bois et champs à la ferme de Gotale, puis sur le Thier de Trou de Bra avant de rejoindre notre point de départ.

2 mai – Marche de Lorcé guidée par Roland Minguet

Le ciel est gris. Au départ de Naze, le parcours amène le groupe à Chession, puis à Neuville. Au terme d'une belle descente, les marcheurs arrivent au bord du village de Bru avant de remonter jusqu'à l'autoroute et de redescendre jusqu'à l'Amblève en contournant le village de Lorcé.

Roland Minguet

Calendrier des marches du 3^e trimestre à Remouchamps

Petites marches du jeudi

Date	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
10 août	Auguste Thewissen	Lincé (radar avion)	1,5 euros
8 sept.	Marcel Bollinne	Ninglinspo	1 euro

Auguste Thewissen

Marches de 15 km le lundi

Date	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
24 août	Marcel	Château de Jehay-Bodegné	5 euros
28 août	Joseph & Marcel	« Marche découverte » avec car Jacky (lieu surprise)	
11 sept.	Jean-Paul Dechamps	Jenneret (Eglise)	4 euros
25 sept.	Roger Lepièce	Stoumont	3 euros

Marcel Bollinne

Marches sportives le lundi

Date	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
7 août	Daniel Cosme	Départ du village de SY (commune de Ferrières), rue Luins	4,5 euros
4 sept.	Marie-Noëlle Maron	Départ Lierneux (à l'église)	5 euros

Roland Minguet

Anglais à Hamoir : horaires

Nous sommes nombreux à voyager en Europe et ailleurs. Connaitre un peu d'anglais nous serait profitable (pour les check in à l'aéroport ou à l'hôtel, c'est bien de savoir demander mais il est plus intéressant de comprendre les réponses). Trois cours sont organisés en période scolaire, à Hamoir, dans des salles du Hall omnisports (40 € pour 10 leçons) :

- Table de conversation : les mercredis, de 16 à 17h30
- Cours niveau 1 : les jeudis, de 16 à 17h30
- Cours niveau 2 : les mercredis ou jeudis, de 16 à 17h30 (sous réserve)

Responsable : Jean-Luc Ribonnet - familleribonnet@hotmail.com - 086/38.84.68
- 0478/57.98.64

Viactive et Méditation pleine Conscience

à Chanxhe à partir du 5 septembre

Une séance de Viactive suivie d'une séance de "Méditation en pleine Conscience". Les deux activités sont indépendantes ; la participation à l'une d'elle n'implique pas la participation à l'autre.

À la salle André Modave (ancienne école communale), rue Rodolphe Bernard 22 à 4140 Sprimont (Chanxhe) le mardi

à 10 heures : Viactive - à 11h15 : " Méditation en pleine Conscience "

20 € la carte de 10 leçons.

Renseignements : Richard Damoiseau - 04.226.60.65 - 0486/86.50.21 - richarddamoiseau@hotmail.com

œnologie à Hamoir

Dégustation de vins. Cette activité a lieu en la salle Talier, place du Monument à Comblain-la-Tour. Les réunions ont lieu le samedi, toutes les 6 à 8 semaines. La participation financière est de 12 €.

Rentrée le 9 septembre.

Responsable : Jean-Luc Ribonnet - familleribonnet@hotmail.com - 086/38.84.68
- 0478/57.98.64.

Ça c'est du sport !

Après 3 ans de **VIACTIVE**, nous sommes toujours là, vaillants, prompts à lever les pieds et les genoux, sur de la musique de notre temps. On entretient nos muscles avec les petits haltères et puis, on se repose un peu avec les exercices de foulard ou d'équilibre. Certaines personnes racontent : « *Oh ! c'est pour les petits vieux ... on ne bouge pas ...* » C'est sans doute qu'elles ne sont pas venues essayer de se remuer avec nous. Des adeptes sont parties dans d'autres activités, il faut bien changer un peu. Du coup nous pouvons accueillir de nouveaux sportifs. N'oubliez pas que vous pouvez essayer 1 heure. Vous êtes les bienvenus.

Avec l'**AQUAGYM**, pas besoin d'expliquer, c'est la joie partout. Vous aurez remarqué que pour les vendredis nous avons repris l'horaire en matinée. Il reste des places à 10 h. Pour les autres horaires des lundis et jeudis, c'est plus difficile mais pas impossible, il faut voir avec les responsables.

N'oubliez pas que les vendredis à 10h45, on peut **APPRENDRE À NAGER** ; à 11h30, c'est pour le perfectionnement.

La **ZUMBA GOLD** continue sur ses rythmes endiablés. Pas besoin d'être danseuse brésilienne pour se remuer en cadence. La prof nous entraîne à sa suite. Nous la suivons le mieux possible avec nos moyens. C'est bon pour le corps et aussi pour la mémoire.

Le **YOGA** est bien suivi avec le sérieux qui convient. Il reste des places à prendre.

Le **BADMINTON**, c'est à Hamoir. Le prof entraîne une équipe formidable. Vous pouvez les rejoindre. Si vous n'avez pas de raquette ou de volant, ce n'est pas un problème, ce matériel vous est fourni. Vous devez avoir des chaussures à semelles blanches, c'est tout.

La **DANSE TRADITIONNELLE**. Ce n'est pas un sport ? Mais si ! Aller de ci de là pendant 1 heure, ça donne soif. C'est bien pour cela qu'il est conseillé d'apporter sa bouteille d'eau.

La **MARCHE** au départ de Hamoir. 10 km environ. Nous cherchons toujours un responsable pour les 5 km.

Toutes ces activités sont bénéfiques à condition d'amener sa bonne humeur. On ne se prend pas au sérieux mais on travaille pourtant vraiment (en évitant les mouvements qui ne nous conviennent pas).

N'hésitez pas à demander un renseignement. Pour participer à une ou plusieurs activités, l'inscription est obligatoire.

Micky Boulanger,
Responsable énéoSport énéo Aywaille
mickybou2@skynet.be

Le dos ... un endroit fragile

Avec Benoit Mordant, kiné de profession, nous allons faire en sorte que notre dos ne nous rappelle pas trop souvent qu'il a déjà beaucoup travaillé.

Gymnastique préventive pour le dos

Musculation de soutien, abdominaux, contrôle de la posture et de la respiration ainsi qu'étirements spécifiques.

À partir du 12 septembre. Au Relaxhoris, à 14 h.

Tiens-toi bien ... et respire bien

Attention : les séances Respiration et Maintien du mardi 10 h. à Chanxhe sont supprimées. Nous vous donnons rendez-vous les mardis à 15 h. au Relaxhoris. À partir du 12 septembre pour

Respiration, maintien, assouplissement, renforcement musculaire

Mixte ou remise en forme grâce à des exercices spécifiques sur tapis et avec ou sans différents agrès, gros ballons, cordes, bâtons.

Comme d'habitude, travail sérieux avec le sourire. Ce n'est pas la rapidité qui va nous aider. Nous allons privilégier la précision des mouvements afin que tous les exercices nous fassent le plus grand bien.

Les Passeurs de mémoire préparent ...

La prochaine exposition se prépare. Le dernier week-end du mois de mai prochain (donc en 2018) s'ouvrira à Louveigné l'expo

J'AVAIS 20 ANS EN 1970



Nos groupes de travail préparent les thèmes ci-après :

- ✓ le mode de vie en famille
- ✓ l'école et l'enseignement
- ✓ la musique et les loisirs
- ✓ les transports et la mobilité
- ✓ le socio-politique
- ✓ la vie sociale
- ✓ les moyens de communication de l'information.

Que faut-il que les générations d'aujourd'hui connaissent sur hier pour construire un monde meilleur ?

Quelle était notre vie, nous grands parents, en 1970 ?

Le but de cette exposition sera de la montrer à nos petits enfants et jeunes d'aujourd'hui ...

Notez déjà la date : dernier week-end de mai !

Et si vous êtes intéressés, pourquoi ne pas nous rejoindre ? Contactez ...

Coordination : Jean-Marie Frères

tél. 0486/42.91.39

mail : jeanmariefreres@hotmail.com

Souvenir de notre excursion dans le namurois.

C'est sous un soleil radieux et des températures agréables que notre escapade dans le namurois s'est déroulée le 7 juillet dernier. Le timing a été respecté tout au long des quatre activités prévues et surtout une ambiance conviviale et chaleureuse a été de mise tout au long de la journée.

Arrivés à 10h30 à Warnant après avoir traversé le Condroz riche en cultures diverses, nous avons emprunté les draisines pour la gare de Falaen, 3 km en légère montée qui n'ont pas empêché notre doyen du groupe, Monsieur Collard (94 ans), ancien professeur de gymnastique de s'adonner aux coups de pédales pour se mettre en jambe pour la journée. Après une halte et une collation pour certains, ce fut le trajet inverse qui a grisé l'ensemble tellement la descente était aisée.

Après cet exploit « sportif », mais combien agréable, ce fut alors l'abbaye de Brogne qui nous ouvrait ses portes pour un dîner à la carte puisque chacun avait au préalable élaboré son propre menu. Un carton au nom de chaque convive reprenant ses choix facilitait le service en salle.

Après s'être sustenté copieusement, nous pouvions entamer la découverte des lieux dont certaines parties datent de l'an 919. Les explications des deux guides chevronnés étaient très pertinentes.

Visite terminée, nous reprenons le car « Jacky » qui nous emmène à la Ferme de la Sauvenière où une charmante hôtesse nous explique de A à Z le cheminement de la vie et les traitements donnés aux canards pour finir leur transformation en différents produits de bouche, tous plus affinés les uns que les autres. Pour preuve, la dégustation accompagnée de vin moelleux n'a laissé aucun reste !

18h, une dernière surprise non prévue au programme : arrêt à Anthée chez le meilleur glacier de Belgique où le maître des lieux et son épouse nous permettent

de déguster une succulente glace offerte par l'amicale; la terrasse de l'établissement fut rapidement prise d'assaut par nos touristes d'un jour, ravis de discuter amicalement tout en savourant les délices de leur choix.

Il est alors temps de prendre le chemin du retour avec la tête remplie de bons souvenirs d'une journée qui s'est particulièrement bien déroulée. Merci à chacun et chacune pour ce moment haut en couleurs sportive, gustative et culturelle.

J.M. Biot



Activités régulières organisées par énéo Ourthe-Amblève

Les activités sportives

Aquagym

Xhoris, Relaxhoris, rue de l'Eglise 2. En période scolaire : lundi 10h15 et 11h15 ; jeudi 10h30 et 13h ; vendredi 10h. Micky Boulanger: 086/21.24.47 - 0472/69.80.44 - mickybou2@skynet.be

Badminton

Hamoir, Hall Omnisports, rue du Moulin 11b. Jeudi en période scolaire, de 11 à 12h. Matériel mis à disposition. Jean-Luc Ribonnet: 086/38.84.68 - 0478/57.98.64 - familleribonnet@hotmail.com

Bowling

Tilff, Bowling 633, av. Laboulle, 15. De novembre à mars, 1^{er} et 3^e mardi du mois de 14h à 16h ; de mars à novembre, 4^e mardi du mois de 14h à 16h. Geneviève Cremer: 04/388.00.37

Cyclotourisme

Esneux. À la belle saison, 4^e jeudi du mois. Paul Parmentier: 04/388.28.61 - lepensionne@gmail.com et Francis Vielvoye: 04.380.30.06 - fvielvoye@skynet.be
Remouchamps. En période estivale, 2^e mardi du mois. Jean Dupont: 04/382.33.52 ou 0479/767.224 - jeandupont@proximus.be

Danses traditionnelles

Chanxhe, salle André Modave, rue Rodolphe Bernard, 22. En période scolaire, mardi de 14 à 15h30. Richard Damoiseau: richarddamoiseau@hotmail.com 04/226.60.65 - 0486/86.50.21

Gym préventive pour le dos

Xhoris, Relaxhoris, rue de l'Eglise 2. A partir de septembre 2017 : mardi 14 heures. Micky Boulanger: 086/21.24.47 - 0472/69.80.44 - mickybou2@skynet.be

Marches

Esneux, pavillon du tourisme. 3^e lundi du mois, 12h30, marches de 4 et 10 km. Paul Parmentier: 04/388.28.61 - lepensionne@gmail.com

Remouchamps, au parking du Trafic, côté Saint Raphaël. 2^{er} et 4^e lundi du mois, marche de 15 km. Piquenique à prévoir. Covoiturage. Marcel Bollinne: 04/382.17.88 - marcel.bollinne@gmail.com

Remouchamps, au parking du Trafic, côté Saint Raphaël. 2^e jeudi du mois 14h, marches de 3 et 7 km. Auguste Thewissen: 04/368.60.54 - auguste.thewissen@gmail.com

Remouchamps, au parking du Trafic, côté Saint Raphaël. 1^{er} lundi du mois, marche sportive de 15 à 20 km. Roland Minguet : 04/246.94.78 - 0477/52.52.21

Hamoir, Hall Omnisports, rue du Moulin 11b. 1^{er} jeudi du mois en période scolaire, 13h30,

marches de 5 et 10 km. Jean-Luc Ribonnet: 086/38.84.68 - 0478/57.98.64 - famillieribonnet@hotmail.com

Natation

Xhoris, Relaxhoris, rue de l'Eglise 2. En période scolaire, vendredi 10h45 et 11h30. Micky Boulanger: 086/21.24.47 - 0472/69.80.44 - mickybou2@skynet.be

Pétanque

Esneux, à côté du complexe sportif d'Esneux, face à l'Athénée, d'avril à octobre, 1^{er} et 3^e mardi du mois, 14 h. Geneviève Cremer: 04/388.00.37

Sprimont, Tultay, rue du Néronry 19. 3^e jeudi du mois, 14 h. Jean-Marie Wilderiane: 04/368.84.43

Respiration, maintien, assouplissement, renforcement musculaire

Xhoris, Relaxhoris, rue de l'Eglise 2. A partir de septembre 2017 : mardi 15h. Micky Boulanger: 086/21.24.47 - 0472/69.80.44 - mickybou2@skynet.be

Viactive (gym. douce)

Aywaille, salle du MOC, place de la République française, 6. En période scolaire : mercredi 10h30 et vendredi 14h. Micky Boulanger: 086/21.24.47 - 0472/69.80.44 - mickybou2@skynet.be

Méry, salle communale, av. d'Esneux, 216. 1^{er} et 3^e jeudi du mois, de 9 à 10h. Jacqueline Dumont: 04/358.53.91 - jack.dumont54@gmail.com

Chanxhe, salle André Modave, rue Rodolphe Bernard, 22. Mardi 10h. Suivi de Méditation en pleine conscience. Richard Damoiseau: richarddamoiseau@hotmail.com 04/226.60.65 - 0486/86.50.21

Yoga

Gomzé-Andoumont. En période scolaire : salle Le Tilleul, rue d'Andoumont, 6, le mardi de 10:30 à 11:30 h. Claudine Magnée: 04/368.67.60 - magneeclaudine@gmail.com

Zumba Gold

Tilff, salle de l'Amirauté, quai de l'Ourthe 1. Mercredi de 9h30 à 10h30. Jacqueline Dumont: 04/358.53.91 - jack.dumont54@gmail.com

Xhoris, Relaxhoris, rue de l'Eglise 2. En période scolaire, mardi de 10 à 11 h. Mireille Natalis: 04/384.83.93 - 0498/19.09.29 - mireille.natalis@skynet.be

Les activités non sportives

Anglais : cours niveaux 1 et 2

Hamoir, Hall Omnisports, rue du Moulin 11b. Le jeudi de 16h à 17h30. Jean-Luc Ribonnet: 086/38.84.68 - 0478/57.98.64 - famillieribonnet@hotmail.com

Anglais : conversation

Hamoir, Hall Omnisports, rue du Moulin 11b. Mercredi de 16h à 17h30. Jean-Luc Ribonnet: 086/38.84.68 - 0478/57.98.64 - famillieribonnet@hotmail.com

Cartonnage

Aywaille, salle de la Mutualité chrétienne, av. de la République française, 10-14. 1^{er} et 3^e lundi du mois de 9h30 à 12h30 et de 14 à 17 h. Marie-Rose Seret: 04/360.87.61 - 0497.61.14.58 - marose.seret@gmail.com

Club de lecture

Hamoir, Hall Omnisports, rue du Moulin 11b. Le premier mardi du mois, de 13 à 15 h, en période scolaire. Véronique Franki : 086/388.932 - 0479/508.222 - verolays0208@hotmail.com

Conférences

Aywaille, salle du MOC, place de la République française, 6. En période scolaire, 1^{er} lundi du mois, de 14 à 17 h. Francis Vitoux: 04/384.83.93 - francipitou@hotmail.com

Cuisine

Remouchamps, Institut St Raphaël. En période scolaire, 1^{er} et 3^e jeudi de 18 à 21 h. Nicole Bolline-Demoulin: 04/382.17.88 - 0499/32.46.33 - nicole.bollinne@gmail.com

Échanges créatifs

Méry, salle communale, av. d'Esneux, 216. Uniquement en période scolaire, le 1^{er} et le 3^e jeudi du mois de 13h30 à 16h30. Dominique: 0477/19.68.94 - Michelle: 0478/60.99.41

Échanges littéraires

Aywaille, salle de la Mutualité chrétienne, av. de la République française, 10-14. Tous les 2 mois. Jacqueline Baudinet : 04/360.88.99 - jbaudinet4141@gmail.com

Excursions culturelles

Veillez consulter l'agenda ! Elles sont organisées à tour de rôle par ...

Aywaille. Francis Vitoux: 04/384.83.93 - francipitou@hotmail.com

Esneux. Suzanne Lemmens: 04/388.20.28 - lemmens.suzanne@skynet.be

Remouchamps. Jean Dupont - 04/382.33.52 - 0479/76.72.24 – jeandupont@proximus.be

Sprimont. Jean-Marie Biot: 04/382.23.69 - 0470/634.526 - g.reggers@jac-machines.com

Généalogie

Hamoir, Hall Omnisports, rue du Moulin 11b. Une fois par mois. Jean-Luc Ribonnet - famillieribonnet@hotmail.com - 086/38.84.68 - 0478/57.98.64

Goûter spectacle animation

Esneux, salle St Michel, av. Simonis 7. 1^{er} mercredi du mois 14 h. Suzanne Lemmens: 04/388.20.28 - lemmens.suzanne@skynet.be

Sprimont, salle St-Martin, rue de l'Agneau. 1^{er} mercredi du mois 14h (sauf juillet et août). Jean-Marie Biot: 04/382.23.69 - 0470/634.526 – g.reggers@jac-machines.com

Informatique

Remouchamps, Institut St Raphaël. En période scolaire, lundi de 17 à 19 h (1^{re} année) et de 19 à 21 h (2^e année). Marguerite Sevrin: 04/384.53.89 - margueritesevrin47@gmail.com

Aywaille, Centre de Santé de l'Amblève rue de Septroux, 5. « Tablettes et Smartphones ». 1^e année : 1^{er} et 3^e jeudi du mois de 9h30 à 11h30 et de 19h00 à 21h00 + 1^{er} et 3^e vendredi du mois de 9h30 à 11h30 et de 14h00 à 16h00. 2^e année : 1^{er} et 3^e jeudi du mois de 14h00 à 16h00. Christiane Lespagnard: 04/384.57.93 - christianelespagnard@gmail.com

Jeux de société

Louveigné, chez Jacques Pirard, rue de Sendrogne 70. 1^{er} lundi et 3^e jeudi du mois, de 14h à 16h30. S'inscrire chez Jacques Pirard: 04/360.88.99 - 0497/25.83.49 - pirard4141@yahoo.fr

Karaoke

Louveigné, chez Jacques Pirard, rue de Sendrogne 70. Dernier vendredi du mois, de 20h à 23h (voir l'agenda énéo). S'inscrire chez Jacques Pirard: 04/360.88.99 - 0497/25.83.49 - pirard4141@yahoo.fr

Méditation en pleine conscience

Chanxhe, salle André Modave, rue Rodolphe Bernard, 22. Le mardi, après Viactive (10h) : Méditation en pleine conscience à 11h. Richard Damoiseau: richarddamoiseau@hotmail.com 04/226.60.65 - 0486/86.50.21

Œnologie

Comblain-la-Tour, salle Talier, place du Monument. En période scolaire, un samedi toutes les 6 à 8 semaines. Jean-Luc Ribonnet: 086/38.84.68 - 0478/57.98.64 - famillieribonnet@hotmail.com

Passeurs de mémoire

Aywaille. Organisation d'expositions faisant le lien entre le passé, le présent et l'avenir. Jean-Marie Frères: 0486/42.91.39 - jeanmariefreeres@hotmail.com

Rencontres conviviales

Banneux, foyer Halleux, Banneux-village. 1^{er} mardi du mois 14 h. Julienne Lempereur.

Scrabble

Sprimont, Foyer culturel, rue du Centre, 81. 2^e jeudi du mois, de 14h à 16h30. Jean-Marie Biot: 04/382.23.69 - 0470/634.526 – g.reggers@jac-machines.com

Scrapbooking

Aywaille, salle de la Mutualité chrétienne, av. de la République française, 10-14. 4^e jeudi du mois, de 9h30 à 11h30. Marguerite Sevrin - 04/384.53.89 -0485/57.00.40 - margueritesevrin47@gmail.com

Sophrologie

Remouchamps, centre récréatif, rue Marsale. Lundi 9h et 10h30. Nelly Pitti : 0476/26.90.13 - nelpitti@hotmail.com

Wallon : conversation

Aywaille, salle du MOC, place de la République française, 6. 3^e lundi du mois de 14 à 16h30. Francis Vitoux: 04/384.83.93 - francipitou@hotmail.com

Whist

Sprimont, rue du Centre 31. Vendredi de 14h à 17h. Philippe Botty : 0496/56.11.33

Hamoir, Hall Omnisports, rue du Moulin 11b. Initiation, le lundi de 13 à 15 h. Véronique Franki : 086/388.932 - 0479/508.222 - verolays0208@hotmail.com

Pour contacter les amicales

Aywaille

Courrier : ✉ énéo, av. de la République française, 10 à 4920 Aywaille.

💻 eneo.aywaille@gmail.com

Président : José Wégria ☎ 04/360.89.19 0474/23.78.78

💻 jose_wegria@hotmail.com

Secrétaire : Jacques Pirard ☎ 04/360.88.99

💻 eneo.aywaille@gmail.com

Trésorière : Mireille Natalis ☎ 04/384.83.93 0498/19.09.29

💻 mireille.natalis@skynet.be

Banneux

Président : Fernand Brandt ☎ 087/54.15.21 💻 brandtfern@gmail.com

Esneux

Présidente : Suzanne Lemmens ☎ 04/388.20.28 0475/97.98.88

💻 lemmens.suzanne@skynet.be

Secrétaire : Louise Loxhet ☎ 04/380.38.00 0479/35.85.90

💻 louiseloxhet@gmail.com

Trésorier : François Collignon 💻 f.collignon@hotmail.fr

Remouchamps

Présidente : Marguerite Sevrin ☎ 04/384.53.89

💻 margueritesevrin47@gmail.com

Secrétaire : Christiane Lespagnard ☎ 04/384.57.93

💻 christianelespagnard@gmail.com

Trésorier : Marcel Bollinne ☎ 04/382.17.88

💻 marcel.bollinne@gmail.com

Sprimont

Président : Jean-Marie Biot ☎ 04/382.23.69 0470/63.45.26

💻 g.reggers@jac-machines.com

Secrétaire : Christian Flagothier ☎ 04/382.17.33

Trésorier : poste vacant