



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

Bulletin d'info du secteur



mouvement social des aînés

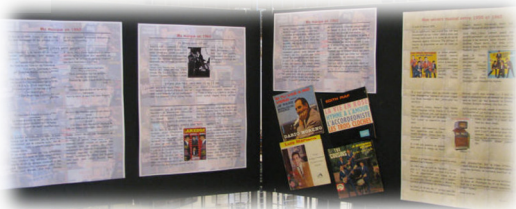
Ourthe - Amblève

Aywaille / Banneux / Esneux

Remouchamps / Sprimont

www.eneo-aywaille.jimdo.com

Bureau postal de
4140 Sprimont
Périodique trimestriel n° 9
juin 2016



Éditeur responsable : Jacques Pirard - 04.360.88.99

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

Design et mise en page : Jacques Pirard (Secrétaire de l'Amicale d'Aywaille)

MOT DE LA PRÉSIDENTE D'ESNEUX



Ce lundi 23 mai, énéo Esneux était en excursion à « Pairi Daiza ». Cette sortie a rassemblé 100 membres du secteur Ourthe-Amblève. Preuve que nous pouvons réunir un grand nombre de personnes pour une sortie conviviale. Personnellement ce fut une très belle journée.

Même les nuages se sont écartés le temps de notre présence sur le site. Je remercie chacun d'avoir fait preuve de bonne volonté et de discipline.



Avec l'approche de l'été, nous rappelons que nos activités continuent en juillet et août. Beaucoup de retraités ont envie d'être actifs pendant ces 2 mois. Ils pourront profiter de notre programme pour bouger.

Le lundi 18 juillet, nous aurons la possibilité de nous réunir autour d'un B.B.Q. (voir page 16). Il débutera à 17h après notre marche mensuelle. Les retrouvailles se feront au pavillon du Rond Chêne à Esneux (Heid des Corbeaux). Tous les membres énéo ainsi que leurs amis des environs sont les bienvenus. Je me ferai un grand plaisir de vous y rencontrer.

Suzanne Lemmens

LE MOT DU PRÉSIDENT D'AYWAILLE.

Bonjour à tous.

Nous voici déjà à la fin de la saison 2015-2016. Le bilan de cette saison est très positif. Création de nouvelles activités telles que table de conversation en wallon, danses et chansons « folk », cartonnage, badminton, œnologie, scrabble, apprentissage de la nage. Le redéploiement des activités comme l'aquagym, le yoga, les conférences. Il y a eu aussi des activités ponctuelles que nous avons partagées avec les autres amicales du secteur dont les excursions à Trêves et Pairi Daiza.

Mais plus que cela, ce qui c'est surtout développé cette année, c'est l'esprit de grande convivialité, de nouvelles amitiés, de camaraderies.

Je pense, en tant que président, que ce qui m'a émerveillé, c'est qu'en passant régulièrement dans les différentes activités, OUI, j'ai rencontré des gens heureux de pratiquer leur activité et constaté la bonne humeur générale. Heureux de voir qu'il n'y a aucun clivage. Tout le monde est sur le même pied, quel que soit l'âge, le handicap, la culture ou la couleur de peau.

Vu le nombre de participants à nos activités, nous avons eu de bonnes rentrées financières. La gestion de l'amicale ayant été optimisée, nous pouvons vous annoncer que la participation financière aux activités va diminuer de près de 20 % (les nouveaux tarifs à la baisse seront publiés en septembre).

Pour la saison prochaine nous comptons développer deux grands projets, et de nouvelles activités. Développer énéo Hamoir. Nous voulons aussi nous ouvrir davantage vers les aînés des communes de Comblain-au-Pont et d'Anthisnes.

L'objectif d'éneo est de sortir les aînés de chez eux en leur proposant une très grande palette d'activités, au travers desquelles ils puissent en choisir une ou plusieurs qui les aideront à s'épanouir, se réaliser, et faire de nouvelles relations amicales et conviviales.

Alors, n'hésitez pas à parler d'éneo à vos voisins, vos amis, vos connaissances.

Bonnes vacances à tous.

José Wégria

QUAND PEUT-ON BÉNÉFICIER D'UNE PARTICIPATION DE LA MUTUELLE LORS D'UNE AFFILIATION SPORTIVE ?

Les mutualités veulent encourager la pratique d'un sport et donc la plupart interviennent dans vos frais d'inscription. Certaines conditions sont obligatoires pour avoir droit au remboursement qui va de 25 à 50 € par année civile suivant les mutuelles.

Vous devez demander le formulaire spécifique : « affiliation sportive » à votre mutuelle. Vous le donnez alors au responsable d'activité qui le transmettra au président.

Le président vérifie si vous êtes en ordre de cotisation énéo, de CAP (certificat d'aptitude physique) et d'abonnement sportif. En effet, il faut pratiquer un sport hebdomadaire et avoir payé un abonnement de minimum 35 € pour que le formulaire puisse être complété.

Donc si vous participez de temps en temps à une activité en payant 5 € pour une séance ou si vous marchez gratuitement avec énéo, vous n'avez pas droit au remboursement.

Soyons logiques ; restons honnêtes !

Mireille



Être honnête ne vous apportera pas beaucoup d'amis, mais ça vous apportera les bons (John Lennon)

QUELLE EST LA RESSEMBLANCE ...

... entre une minijupe et un bon discours?

Les deux doivent être assez courts pour attirer l'attention mais assez longs pour couvrir l'essentiel.

EXPOSITION PASSEURS DE MÉMOIRE

« J'AVAIS 10 ANS EN 1960 »

Un franc succès pour cette 3^e exposition des « Passeurs de Mémoire » énéo Ourthe Amblève.

Plus de 700 entrées enregistrées sur les 4 jours d'exposition, dont environ 250 enfants des écoles de l'entité.



Des échos très enthousiastes de la part des aînés qui nous disaient nostalgiquement se reconnaître dans ce parcours varié et interactif, des jeunes adultes qui y retrouvaient le mode de vie de leurs parents, des enfants qui découvraient avec intérêt et étonnement un style vie tellement différent du leur.



Et de bons moments de rencontres, d'échanges, de partages. Beaucoup de sincérité et d'émotion.

Et aussi de nombreux coups de main de la part de membres des différentes amicales du secteur (à qui nous disons : « un grand merci ! »).

Tous ces souvenirs sont sur notre site <http://eneo-aywaille.jimdo.com/> à la page « Nos souvenirs ». Des photos, la copie des panneaux exposés, le livret à feuilleter ...

Jacques

QUELQUES ÉCHOS DE CETTE EXPO

C'était très bien, en effet. Félicitations encore. Je suis d'ailleurs allé sur le site et les nombreuses photos traduisent parfaitement l'ambiance. Un coup de Maître.

Quelle belle expo en effet, je voulais t'en parler et remercier toutes les personnes impliquées. Ambiance chaleureuse, magnifiques collections rassemblées et témoignages précieux que je suis contente de pouvoir relire dans le recueil que vous avez réalisé ! Bravo pour tout ce travail, chapeau à tous et merci pour ces émotions ...

Merci beaucoup pour les informations mais surtout pour les bons moments passés à votre expo avec les enfants.

Le secteur d'énéo Seraing, en visite personnelle ou collective a apprécié la visite de votre expo. Les textes et les objets présentés nous ont replongés dans notre enfance ou notre adolescence comme si nous allions visiter une planète oubliée dans un coin de notre cerveau. Mais aussi, elle a ravivé nos rêves, notre joie de vivre et nos émotions. Merci à tous.

Nous avons apprécié ce coup d'œil dans le rétroviseur ... Nous avons pu nous rendre compte du travail réalisé pour collecter, documenter, illustrer, sonoriser, animer ... cette réalisation. Vous avez tous deux bien mouillé votre chemise ... Bravo aux danseurs !

RELAXHORIS

FIN DE L'ANNÉE

ET REPRISE EN SEPTEMBRE

Tous les cours à RelaXhoris viennent de se terminer ce 24 juin. La rentrée aura lieu le lundi 5 septembre avec les mêmes horaires. Si vous comptez reprendre la même activité et à la même heure, signalez le immédiatement à l'animateur car la demande est importante.

Aquagym	Lundi : 10h15 + 11h15 + 13h15 Jeudi : 10h30 + 13h Vendredi : 10h45
Apprendre à nager	Vendredi : 11h30 + 12h15
Zumba	Mardi : de 10 à 11h

J'espère vous voir en pleine forme le 27 juin pour se défouler avant les vacances.

Mireille

ESPACE CYBER SENIOR À FLORZÉ

Créé il y a 4 ans, l'ECS de Florzé a accueilli un public varié et abordé de nombreux sujets tournant autour de l'informatique. Nous avons aussi échangé sur tout et sur rien pendant les pauses. Et c'était parfois le moment le plus agréable des 2 heures passées ensemble.

Malgré tous ces plaisirs partagés avec vous, je voudrais mettre la clé sous le paillason afin de trouver un peu de temps pour moi ou peut-être pour créer une nouvelle activité chez énéo.

Alors, la rencontre du 14 juin était la dernière de l'ECS ... sauf si quelqu'un voulait assurer la relève !

Jacques

LES ABDOMINAUX AUTREMENT

Aux antipodes des méthodes fitness qui font transpirer corps et âme, le docteur Bernadette de Gasquet démonte, point par point, les exercices encore enseignés dans les salles de gym dans son livre

« *Abdominaux : arrêtez le massacre* ».

Les abdominaux « classiques » peuvent nuire. En effet, ils augmentent :

- la pression dans le ventre et le font gonfler,
- la tendance à l'incontinence,
- la pression dans le canal rachidien qui peut accentuer les douleurs lombaires,
- la pression sur les disques intervertébraux.

Bernadette de Gasquet propose une méthode révolutionnaire : l'abdologie qui permet d'obtenir des abdos toniques et un ventre plat sans forcer ni nuire à sa santé. L'abdologie est la science des abdominaux. Bien faire travailler ses abdos, c'est veiller à adopter les bonnes positions, éviter le tassement et respirer correctement.

En fait, cette science considère les abdominaux de manière esthétique et médicale. Elle combine ainsi la beauté d'un ventre plat à une bonne santé abdominale. Cette science favorise en effet une meilleure digestion, sans ballonnement ni constipation. Par ailleurs, l'abdologie renforce le dos. Contrairement aux exercices habituels d'abdominaux, l'abdologie ménage le périnée. Ce muscle n'est pas du tout agressé et préserve son tonus.

L'abdologie ne nécessite aucune série d'exercices répétitifs. Elle mise son efficacité sur un bon positionnement du bassin et une posture parfaite du corps. En réalité, l'abdologie stimule essentiellement le muscle traverse. Ce muscle couvre tout l'abdomen. Bien travaillé, il élimine la graisse et fait l'effet d'une gaine. Il assure également un ventre harmonieusement plat. Dans cette perspective, le Docteur Bernadette De Gasquet recommande une respiration spécifique. Le ventre doit gonfler à l'inspiration et dégonfler à l'expiration. Avec les exercices classiques d'abdominaux, on a tendance à faire le contraire.

Mireille a abordé cette méthode dans ses cours et énéo vous propose de continuer avec Valentine. Voir ci-dessous ...

Valentine corrigera votre maintien, vous apprendra la respiration costale et abdominale. Elle vous enseignera quelques astuces pour se baisser, se relever, porter, se déplacer, s'asseoir correctement ... sans s'abîmer le dos. Cette activité est ouverte aussi bien aux hommes qu'aux dames et aussi à vos amis.

Une tenue décontractée sera nécessaire et un tapis de sport. Si vous n'avez pas de tapis, nous en avons acheté que vous pourrez obtenir au prix de 5 € (à signaler lors de votre inscription).

Ce cours aura lieu

à partir du 5 juillet 2016, le mardi de 10 à 11 h

à l'ancienne école communale de Chanxhe,

rue Rodolphe Bernard 22 à 4140 Chanxhe.

La participation au cours est de 50 € pour 10 séances. Si vous suivez les cours d'aquagym et de zumba, il vous est tout à fait possible d'utiliser votre carte de participation s'il vous reste des leçons.

Pour commander une nouvelle carte, veuillez envoyer votre versement sur le compte d'énéo Aywaille BE17 3630 9891 8721 avec la mention « R et M ». Je vous rappelle que le Certificat Médical est indispensable. Si vous participez déjà à une de nos activités sportives, vous êtes sûrement en ordre.

Votre inscription est indispensable auprès de

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

Profitez des vacances pour débiter une autre activité et ainsi ne pas perdre le bénéfice des cours dispensés pendant l'année.

José Wégria

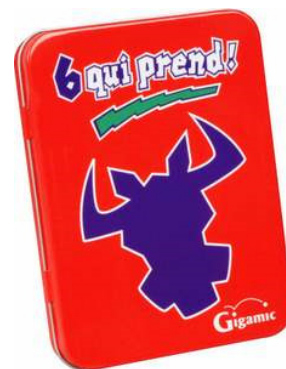
NOUVEAU

JEUX DE SOCIÉTÉ

Les jeux de société sont généralement des jeux à plusieurs faisant appel à la réflexion, mais aussi au hasard, à la tactique, la stratégie, l'adresse, la mémoire, la culture, la psychologie, aux réflexes, au raisonnement, à l'observation.



Vous connaissez certainement le « Monopoly », le jeu de dames, le « Mille Bornes », le « Trivial Pursuit », mais connaissez-vous le « Papayoo », « 6 qui prend », « La Guerre des Moutons », « Zak & Pak » ... ? Voulez-



vous découvrir ces nouveaux jeux ? Sans esprit de compétition, mais pour passer un bon moment ensemble tout en maintenant son esprit en forme, en cultivant sa vivacité intellectuelle, sa perspicacité.

Je vous propose des rencontres en groupes restreints (max. 8 personnes) 2 fois par mois, pour apprendre ces nouveaux jeux et exercer ensemble notre esprit ludique.



Où : à Aywaille ou à Sprimont, à préciser bientôt.

Quand : le 1^{er} lundi du mois et le 3^e jeudi de 14 à 16h30

Combien : 1 € par séance.

Inscription préalable auprès de Jacques Pirard –

Septembre 2016	Lundi 5	Jeudi 15
Octobre 2016	(aucun)	Jeudi 20
Novembre 2016	Lundi 7	Jeudi 17
Décembre 2016	Lundi 5	Jeudi 15

04/360.88.99 – 0497.25.83.49 – pirard141@yahoo.fr ou sur le site

Jacques

KARAOKE

NOUVEAU



Le karaoke, c'est chanter seul ou en groupe, avec comme support l'accompagnement musical et l'affichage des paroles sur écran. Il n'est pas nécessaire d'avoir fait le conservatoire pour le pratiquer ; il suffit d'avoir l'envie de chanter. J'ai à ma disposition une karaothèque (je viens d'inventer le mot) de 1500 titres ; vous devriez tous y trouver ce qui vous convient.

Le karaoke, c'est le plaisir de chanter ensemble, avec ou sans micro, et, parfois, de jouer la vedette en étant, pendant 3 minutes, la star de la soirée.

Après avoir organisé plusieurs séances soit en famille, soit entre amis, je vais tenter l'expérience avec énéo. Je vous propose des soirées, 1 fois par mois, à mon domicile (groupe limité à 8 personnes pour des raisons d'animation et de dimension du local).

C'est où : chez moi, Jacques Pirard, rue de Sendrogne, 70, 4141 Louveigné.

C'est quand : le dernier vendredi du mois, de 20h à 23h

soit le 23/9, 28/10, le 25/11 et le 23/12

C'est combien : les boissons sont à payer au prix coûtant.

Inscription préalable auprès de Jacques Pirard – 04/360.88.99 – 0497.25.83.49 – pirard141@yahoo.fr – ou directement sur le site <http://eneo-aywaille.jimdo.com/> page : activités non sportive – carpe diem – karaoke



Jacques



COURS D'ANGLAIS TABLE DE CONVERSATION EN ANGLAIS

Nous sommes nombreux à voyager en Europe et ailleurs. Connaître 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).



Lors de l'assemblée générale de janvier 2016, vous avez marqué votre intérêt pour l'activité concernant « une table de conversation en anglais » et un cours d'anglais pour débutants. Nous proposerons, en septembre, une séance d'information avec tous les intéressés. Le

professeur pourra ainsi vous rencontrer, vous entendre et « évaluer » votre degré de connaissances de la langue de Shakespeare.

Sous réserve de confirmation de la présence des professeurs, les cours auront lieu à Hamoir, dans deux des salles du Hall Omnisports. Grand parking gratuit. La participation se fera par abonnement(s) de 40 € pour 10 leçons. Dans une salle, les débutants et dans l'autre, la table de conversation. Ce serait les mercredis à 16h. Durée 1h30.



Nous attendons vos inscriptions à cette « première » séance auprès de Micky (mickybou2@skynet.be – 086/21.24.47 - 0472.69.80.44) qui se chargera de vous donner la date à retenir et ensuite de répercuter les infos vers les responsables.

Micky

EXCURSION DU 7 JUILLET À COLOGNE.

Visite de la cathédrale, de la gare, flânerie dans le vieux Cologne, point de vue sur le Dom ou piétonnier, repas de midi 3 services dans une brasserie typique du vieux Cologne, visite guidée de la chocolaterie Lindt, courte balade le long du Rhin à Zündorf avec possibilité de se désaltérer le long du lac.

Au retour, arrêt dans un restoroute pour une collation du soir.

Chargement : 7h30 à la gare d'Aywaille, 7h45 place du Vieux Bac à Sprimont, 8h au pont d'Esneux, 8h10 au bowling de Tilff.

Rentrée vers 20 heures.

Prix : 58 € pour les membres énéo, 60 € pour les non-membres.

Inscription validée après réception du paiement au compte

BE80 0003 2587 9277

Renseignements : Jean-Marie Biot, tél 04/382.23.69 ou gsm 0470/634.526

ÇA CONTINUE MÊME EN ÉTÉ

Certaines activités d'éneo Aywaille sont maintenues pendant juillet et août :

- Respiration et maintien qui commence le 5 juillet
- Yoga : horaire habituel, mais A L'ECOLE COMMUNALE DE LINCE
- Whist
- Cartonnage
- Danses folk et chant traditionnel



Pour connaître les horaires précis, veuillez contacter votre animateur.

LES PROCHAINES CONFÉRENCES

En **JUILLET**, le 7. Petit changement pour la date de la conférence de juillet, celle-ci aura lieu le **jeudi** 7 juillet. Elle aura pour sujet

A la découverte des plantes, fleurs, baies et fruits sauvages comestibles de notre région

Ce sujet fut largement demandé lors de notre référendum de janvier. A la fin de la présentation, un syllabus reprenant les recettes sera disponible. Le conférencier, Monsieur Philippe Gason est chroniqueur naturaliste, animateur environnement et aussi photographe naturaliste. Ses photos sont de très grande qualité. Nul doute qu'il nous fasse partager ses passions.

En **AOÛT**. Pas de conférence en août.

En **SEPTEMBRE**, le 5. Mme Chantal Jouret nous entretiendra sur

Les sucres, amis ou ennemis

Voilà encore un sujet bien intéressant qui fait souvent débat. Les enjeux économiques autour de ce produit étant tellement importants !

En **OCTOBRE**, le 3. C'est aussi un sujet plébiscité en janvier que Mme Silvine Wälti nous présentera

Bien dormir avec les moyens naturels

Lorsqu'on sait que nous passons un tiers de notre existence à dormir¹, mieux vaut que cela se passe le mieux possible, et c'est possible !

Nous espérons ainsi répondre à vos attentes et ne doutons pas d'avoir le plaisir de vous rencontrer à ces après-midi de convivialité. Bien sûr, les dates de ces conférences vous seront rappelées au fur et à mesure par le biais des newsletters.

Francis Vitoux, responsable énéo Aywaille pour cette activité.

¹ Disons un quart, à partir d'un certain âge ... et cela quand tout va bien (Jacques)

EXPO « DE SALVADOR À DALI »

Après Shanghai, Londres, Singapour, Tokyo et Paris ... cette exposition s'arrête à ... l'espace musée de la gare de Liège Guillemins.

Cette exposition spectacle est une œuvre surréaliste à part entière, dans un gigantesque décor. Une expo unique ... venez avec nous, vous serez surpris !

Quand : le MARDI 28 JUIN 2016. Rendez-vous à 15h dans le fond de la gare au pied de l'escalator qui mène à l'expo.

Trajets à votre gré : voiture (! Parking), train (par ex : Aywaille à 13h23, arrivée à Liège 14h). Autibus (ex : Aywaille à 13h58, arrivée à Liège 14h53).

P.A.F. : 10,50 € par personne comprenant l'entrée et l'audioguide. Inscription obligatoire auprès de Jean Dupont — 04/382.33.52

Verser le montant sur le compte avant le 15 juin sur le compte

BE65 3630 9990 5996

avec la communication « Expo Dali ». Au plaisir de vous y retrouver.

Énéo Remouchamps.

En projet, après les vacances, la visite du musée du train à Schaerbeek (exceptionnel).

SCRABBLE À SPRIMONT

Gratuit pour les membres d'énéo. Café et biscuits offerts en fin de séance.

Tous les 2èmes jeudis du mois de 14h à 16h30 au Foyer Culturel de Sprimont.

Contact : Jean-Marie Biot, tél 04/382.23.69 ou gsm 0470/634.526

BARBECUE À ESNEUX LE 18 JUILLET

Chères amies et chers amis d'énéo,

Nous avons le plaisir de vous inviter, vous et votre conjoint, à notre marche annuelle suivie d'un barbecue le lundi 18 juillet 2016. Ces deux activités se dérouleront dans les bois et au pavillon du Rond Chêne à Esneux (Heid des Corbeaux). Rejoignez-nous pour vivre un moment de convivialité dans une bonne ambiance amicale.

Marche (environ 6 kms) : à 14h au pavillon du Rond Chêne à Esneux.
Barbecue : à partir de 17h. Les personnes qui ne peuvent pas participer à la marche sont les bienvenues. Apportez vos boissons et vos couverts.

Prix du repas : 15 € pour les membres, 18 € pour les non-membres et 8 € pour les enfants de moins de 12 ans. Réservations pour le 08 Juillet.

Contact pour les réservations : Suzanne Lemmens - 04/388.20.28 – 0475/97.98.88 - lemmens.suzanne@skynet.be

François Collignon : 04/272.92.83 – 0494/37.75.91



Je serai heureux de participer au barbecue le 18 juillet 2016.

Nom et prénom :

Adresse :

Je serai accompagné(e) de adulte(s) membres, adulte(s) non-membres et enfants de moins de 12 ans.

Prière de verser le montant du ou des repas au compte

BE60 0682 5085 6070 - Amicale des Aînés - 4130 ESNEUX avec la mention : BBQ ENEO du 18 juillet 2016 ainsi que le nombre d'adultes et d'enfants.

Énéo Esneux

Barbecue

SAMEDI 16 JUILLET
10 H PETITE MARCHÉ
12 H APÉRO - DINER

PRIX 5 €
APÉRO + CAFÉ



NE PAS OUBLIER SA VIANDE ET SES
CRUDITES

BIENVENUE A TOUS ET A
TOUTES



INSCRIPTIONS

Christiane Lespagnard	☎ 04/384.57.93
Nicole Bollinne	☎ 04/382.17.88
Marguerite Sevrin	☎ 04/384.53.89

MARCHES À LA DÉCOUVERTE DE LA VALLÉE DU VIROIN

et d'un des plus beaux villages de Wallonie le 22 août 2016.

Programme

- Départ à 8 heures du Centre récréatif de Remouchamps avec le car Jacky.
- Arrivée à Nismes vers 10h où a lieu le départ de la grande marche.
- Ensuite le car dépose les autres marcheurs à Olloy-sur-Viroin.
- Regroupement des deux marches dans le village de Vierves-sur-Viroin.
- Vers 14h30 ou 15h départ en car, à destination du village de Nismes.
- Activité récréative : à Nismes : parcours en barques électriques sur les étangs du parc aux "Jardins d'O".
- Souper à 17h30/18h à Mariembourg, Brasserie des Fagnes.
 - Apéritif
 - Assiette "Fagnarde" (terrines artisanales, jambon d'Ardenne, saucisson au miel, fromage au lait cru, crudités, pain et beurre)
 - Autres boissons à votre charge
- La salle du restaurant donne vue sur les installations brassicoles (achat de pack de bières et autres produits du terroir possible).
- Départ pour le retour à 19h/19h30.

Prix : 40 € par personne.

Montant à verser au plus tard pour le 31 Juillet 2016 sur le compte énéo Saint-Raphaël Remouchamps

BE65-3630-9990-5996

avec la mention "Marches du 22/08/2016". Le versement fera office d'inscription. Le nombre de places est limité à 49 personnes.

Pour tout renseignement s'adresser à Marcel Bollinne tél. 04/382.17.88

Bien cordialement, votre responsable marche, Marcel.

énéoSport Saint-Raphaël Remouchamps

NOUVEAU

MARCHES RAPIDES

Chers ami(e)s marcheurs, marcheuses.

Toujours désireux de répondre aux attentes de nos membres, nous envisageons dans le cadre de la marche d'offrir une activité complémentaire aux marches de 15 km. Il s'agirait d'ajouter une fois par mois une marche à un rythme plus rapide (15 à 20 km sur une matinée).

Elle pourrait être organisée le troisième lundi du mois avec un départ à Remouchamps à 8h (8h30 en hiver).

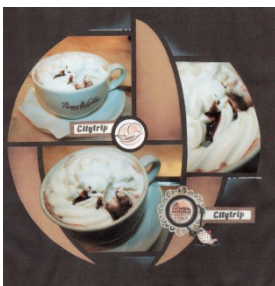
Avant d'engager la mise en place de cette activité, nous souhaitons connaître l'intérêt que peut susciter une telle proposition.

Si vous êtes intéressé, merci de le faire savoir par mail à l'adresse eneoremouchamps@gmail.com ou par téléphone au 04/246.94.78 ou 0477/52.52.21 de Roland Minguet.

Énéo Remouchamps

NOUVEAU

SCRABOOKING



Du nouveau à l'amicale Saint Raphaël Remouchamps. A partir du mois de septembre une activité scrabooking ouvrira ses portes. N'hésitez pas à vous inscrire car les

places sont comptées.



Renseignement et inscriptions :

Nelly Pitti ☎ 0476/26.90.13

Christiane Lespagnard ☎ 04/384.57.93

ENEOSPORT – ESNEUX

PÉTANQUE ET BOWLING

A Esneux nous pratiquons entre autre la pétanque et le bowling à raison de 3 mardis après-midis par mois à partir de 14 heures. Les réunions ont lieu les 1^{ers} et 3^{es} mardis. Pour la pétanque, d'avril à octobre (en plein air) en face de l'Athénée à Esneux. Pour le bowling, de novembre à mars au Bowling 633 à Tilff.

Depuis ce printemps une séance supplémentaire a été programmée au Bowling le 4^e mardi de chaque mois.

En résumé :

1er + 3ème mardi avril/octobre pétanque à Esneux (gratuit)

novembre/mars = bowling à Tilff (2€50/partie)

4ème mardi : janvier/décembre = bowling à Tilff (2€50/partie)

Précisons qu'en cas de mauvais temps, la pétanque est remplacée par le bowling. Il s'agit d'activités tant ludiques que physiques à la portée de tout le monde.

Traditionnellement, ces rencontres sportives se terminent vers 17 heures après « le verre de l'amitié » auquel se joignent également d'autres membres pour le plus grand plaisir de tous.

	Pétanque	bowling
Juin	7 et 21	28
Juillet	5 et 19	26
Août	2 et 16	23
Septembre	6 et 20	27

Geneviève CREMER

LA MARCHÉ À ESNEUX

Il suffit souvent de quelques modifications à nos habitudes pour améliorer considérablement notre qualité de vie. La marche est probablement une des plus faciles et des plus efficaces. Pas besoin d'équipement particulier. Tout est possible, il n'y a aucune limite.

La marche plus une petite sieste = des activités à portée de tout le monde.

Nos prochaines marches:

- Le lundi 18 juillet : domaine du Rond Chêne à Esneux - suivie de notre barbecue annuel.
- Le lundi 15 août : Eijsden (Hollande).
- Le lundi 19 septembre : Poulseur ou Comblain-au-Pont.

Rendez-vous à 13 h 30 au Pavillon du tourisme à Esneux (près du pont).

Contact : Paul Parmentier - 04/388.28.61 - 0498/30.16.41
paparm@hotmail.be

ESNEUX – BALADES D'ÉTÉ

NOUVEAU

Venez nous rejoindre pour une balade digestive et vespérale.

Quand : Les mercredis 13 et 27 juillet et les mercredis 10 et 24 août à 18h30.

Où : dans le parking du Quadrilatère à Tilff (près du Lidl).

Distance : environ 6 kms.

Contact : Paul Parmentier - 04/388.28.61 – 0498/30.16.41

Monique Tahir - 04/380.24.27

Nous partagerons un moment convivial et serons récompensés de nos efforts par le verre de l'amitié. Nous vous attendons nombreux.

MARCHE NORDIQUE A ENEO ESNEUX

Le principe de la marche nordique est simple et génial : s'équiper de pattes arrières ! Grâce aux sticks, véritables propulseurs, la marche est allégée. Elle devient une marche nordique. Pratique vraiment fun et tonique ... amie de nos genoux, nos hanches et notre dos. En effet, par l'effet de levier dû aux sticks, l'effort se répartit sur l'ensemble du corps. Les bienfaits de cette marche sont extraordinaires ! A commencer par son effet préventif et de soulagement des douleurs articulaires occasionnées par l'arthrose. Balade marche nordique : les sticks sont à la marche ce que les palmes sont à la natation.



En quelques leçons, vous acquérez déjà une bonne base technique pour profiter pleinement des avantages de ce super sport. À chaque leçon, nous revoyons, avant le départ, les principes basics et lors de la marche, débutants ou confirmés sont conseillés pour affiner la technique. Le but est de progresser dans la bonne humeur tout en passant un moment agréable.

Quand : dans le courant du mois de septembre un nouveau stage sera organisé.

Où : Parc du Mary à Esneux.

Contact : Jacqueline Dumont - 04/358.53.91 - 0494/19.65.07

Jacqueline Dumont

CYCLOTOURISME A ESNEUX



Chaque 4eme jeudi du mois de mars à octobre, venez nous rejoindre pour une balade en vélo. Ces randonnées se terminent par le verre de l'amitié.

Contact :

Francis Vielvoye - 04 / 380 30 06 - fvielvoye@skynet.be

Paul Parmentier - 04 / 388 28 61 - 0498 / 30 16 41 - paparm@hotmail.com

Jeudi 23 juin : Balade sur le Ravel de Malmédy à Saint-Vith. Pique-nique à Saint-Vith. Départ à 10h00 au parking de l'ancienne gare de Malmédy (Avenue Montbijou).

Jeudi 28 juillet : Balade de Visé à Maastricht. Départ à 13h45 du quai des Fermettes à Visé.

Jeudi 25 août : Balade à Hamois en Condroz ou Ciney par le Ravel 126. Départ à 13h45 à Clavier Station, parking de l'ancienne gare.

Jeudi 22 septembre : Balade à Hannut par le Ravel 127. Départ à 13h45 au Hall Omnisports d'Esneux.

INFORMATIQUE

L'année se termine et nous pensons déjà à la rentrée de septembre. Les cours reprendront le 12 septembre 2016. Toujours à l'Institut Saint Raphaël Remouchamps.



1^{ère} année : le lundi de 17 h à 19 h - programme pour les débutants (traitement de texte, mail, ...)

2^{ème} année : le lundi de 19 h à 21 h - un nouveau programme est en préparation (album photos, photos, ...)

Inscription et renseignements : Marguerite Sevrin ☎ 04/384.53.89

ZUMBA GOLD À ENEO ESNEUX

La Zumba Gold est un sport entre danse et gymnastique, assez dynamique sur des musiques latinos et accessible aux séniors (hommes et dames). L'avantage principal de la Zumba Gold est l'ambiance très joyeuse : personne ne se prend au sérieux. La musique est entraînante et même celles qui débutent prennent confiance en elles et osent se lâcher.



Cours donnés par une professionnelle : Olena Ivchenko.

Quand : tous les mercredis, même pendant les vacances scolaires, de 9h30 à 10h30.

Où : Salle de l'Amirauté, avenue Laboulle à Tilff.

Prix : Le premier cours est gratuit. 35 € pour 10 séances échelonnées sur 13 semaines.

Contact : Jacqueline Dumont - 04 / 358 53 91 - 0494 / 19 65 07

Jacqueline Dumont

VIACTIVE À ENEO ESNEUX

Vie active est conçue pour aider les aînés à bouger plus. C'est une gymnastique douce, en musique entraînante qui se pratique assis ou debout et qui s'adresse à toutes les personnes qui ont perdu l'habitude de faire du sport. En groupe, c'est stimulant et cela permet de faire de nouvelles connaissances, tout en s'amusant.



Quand : tous les mardis de 10h30 à 11h30.

Où : salle Aérobie Studio, avenue Laboulle, 91 à Tilff.

Prix : 3 euros la séance.

Contact : Jacqueline Dumont 04/ 358 53 91 0494/ 19 65 07

Jacqueline Dumont

TABLETTES ET SMARTPHONES

Notre première année se termine avec un réel succès dans une ambiance très conviviale. Un grand merci à l'équipe médicale « Centre de Santé de l'Amblève » qui nous a accueillis dans sa salle de réunion. Dès septembre les cours reprendront les 1er et 3ème jeudis de 9h30 à 11h30 et de 19h à 21 heures.



Renseignements et inscriptions : Christiane Lespagnard ☎ 04/384.57.93

CUISINE



Après une année de dur labeur mais combien conviviale après la prise de 1 ou 2 kg. Nous sommes prêts à reprendre nos fouets et nos casseroles pour continuer les cours de cuisine dans une ambiance de travail de convivialité et de bonne humeur.

Les 1er et 3ème jeudis du mois de 18 à 21 heures.

Inscrivez-vous rapidement les places sont chères.

Renseignements et inscriptions : Nicole Bollinne ☎ 04/382-17-88

À DIRE ET RÉPÉTER ...

Je veux et j'exige d'exquises excuses.

Alerte, Arlette allaite.

Suis-je chez ce cher Serge ?

Trois doigts de foie gras d'oie froids².

² Celle-là, c'est de mon cru (Jacques)

COURS DE CUISINE DU 12 MAI 2016

Menu n°17

Le staff n'était pas au complet, en effet comme il y avait des cuisinières manquantes, les recettes prévues pour 8 ou 16 personnes ont dû être recalculées. Que de soucis de mathématique pour les proportions mais nous y sommes bien arrivés !

L'équipe pour la mise en bouche (je n'ai pas la mémoire des prénoms) nous avait préparé des rillettes de saumon fumé, crackers aux flocons d'avoine. C'est là que j'ai découvert le travail de la poche à douille, opération artistique !

Quelques feuilles de persil plat frais devaient être déposées comme garniture, Christiane a pris des photos de la délicatesse pour le faire avec la pince à épiler et non avec les gros doigts !

Dans le feu de l'action, quelques conseils reçus par l'un et l'autre, notamment lors de la



préparation des œufs cocotte aux champignons. A la récupération des coquilles, nous avons appris que pour les « pots âgés » on peut écraser les coquilles et en tapisser son contour, ce qui provoque une barrière infranchissable pour les limaces (autre méthode, la sciure de bois ou récipient rempli de bière).

Lors de la préparation du blanc de volaille à la crème d'estragon, fèves et asperges vertes, on a pu constater le travail fastidieux d'épluchage et les autres équipes sont venues à la rescousse pour aider.



Le point final, les bonnes fraises au basilic.

Lors du cours de cuisine, en dehors également des calculs savants, nous apprenons de nouvelles terminologies telle que le mot : akène qui veut dire fruit sec à graine unique, plusieurs akènes juxtaposées constituent la fraise. Un mot en plus

pour le scrabble et qui vaut 10 points !

Petit conseil du jour : une épice ? Ne manquez jamais d'ajouter un bâton de cannelle à votre sauce tomate. C'est une épice qui confère aux plats, un délicieux parfum et un goût très particulier.

Au plaisir de vous revoir tous en bonne forme !

Rapport du cours de cuisine du 12/5/2016 rédigé par André,
un participant du cours.

MARCHES DE 3 ET 7 KM À REMOUCHAMPS



C'est un réel plaisir, une fois par mois, de se retrouver à plus ou moins une vingtaine sur d'agréables parcours panoramiques. Ceux-ci sont souvent agrémentés de commentaires. Certains connaisseurs parlent même de légendes ou de faits historiques.



Malgré de temps en temps une pente raide ou quelques flaques d'eau, chacun revient enchanté de sa marche. On ne parle même pas de fatigue.

Avant de nous séparer, nous allons nous désaltérer dans un endroit choisi et bien convivial.

Préparez vos godasses !

Antoine Pirson

À DIRE ET À RÉPÉTER ...

Si c'est cinq sous ces six ou sept saucissons-ci,
c'est cent cinq sous ces cent sept saucissons aussi.

MARCHES À REMOUCHAMPS : 15 KMS

LE LUNDI

Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
11/7	Joseph Boelen Tel.0472/32.60.49	Lanaye(montagne St Pierre)à l'église ((Place du roi Albert)	8.00€
25/7	Marcel Bollinne Tel. 0497/66.95.86	Hockai (près de l'église)	4,50€
8/8	Lucette Boudart Tel.0478/30.34.34	Harzé (terrain de foot)	1,50€
22/8	Raymond,Joseph,Marcel Tel. 0497/66.95.86	Marche découverte (car Jacky centre récréatif)	40€
12/9	Roger Lepièce Tél.080/78.58.46	La gleize(Salle du Werihay)	3,50€
29/9	Roiand Minguet Tel.0477/52.52.21	Houssonloge (Eglise).	1,50€

MARCHES À REMOUCHAMPS : 3 ET 7 KMS

LE JEUDI

Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
14/7	Francis Gerlaxge ☎0476/76.15.16	Stoumont	3,00€
11/8	Auguste Théwissen ☎0476/32.84.09	Esneux	3,00€
8/9	Antoine Pirson ☎0476/52.01.58	SaintRaphaël	0,00€

À L'ATELIER DE CARTONNAGE ...

Après quelques semaines de fonctionnement, on peut dire que les ateliers de cartonnage ont un réel succès ... L'ambiance est bonne et amicale, la salle est confortable et accueillante et les participantes bien actives ... A tel point que nous avons atteint le quota pour cette saison puisque 7 personnes se sont inscrites. Si vous désirez participer à l'activité, ne tardez pas à prendre contact, le nombre de places est limité.

Jusqu'à présent nous avons travaillé sur des projets communs. Après une boîte à crayons, une boîte à serviettes, le groupe réalise pour le moment une valisette ... pas simple, mais la volonté y est et tout se passe bien !

Voici quelques photos pour vous montrer nos réalisations.



Marie-Rose Seret : marose.seret@gmail.com

04/360 .87.61 -0497/61.14.58

À AYWAILLE, LES ÉCHANGES LITTÉRAIRES

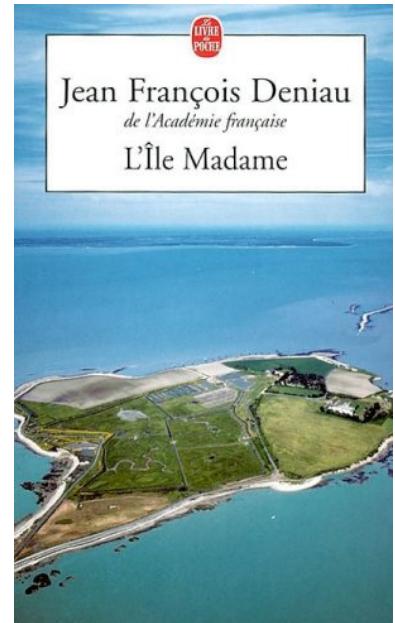
Le 18 mars nous avons accueilli Luc dans notre groupe de lectrices. Enfin un regard masculin ! Nous avons échangé sur quelques livres qui nous avaient interpellés et Luc nous a résumé les échanges. Voici ce qu'il écrit à propos des ...

... lectures de Monique

Jean-François Deniau – « L'Île Madame » (Le livre de poche 2002 3,4)

12 personnages, un par mois.

Deniau a ses inconditionnels (nombreux), et on les comprend. Mais les autres se posent peut-être cette question (sournoise) : un académicien baroudeur, ex-ambassadeur, ex-ministre, peut-il écrire une œuvre originale et de qualité ? La réponse est oui, les deux mon général. Originale L'Île Madame – comme Tadjoura, qui la précède – par son utilisation inédite d'une forme maintes fois éprouvée : le conte. Contes de Noël, contes de la veillée, Mille et une nuits, Deniau renouvelle le genre avec ce club de conteurs intarissables, aux passés riches en couleurs, réunis dans une série de cadres exceptionnels, parfois poétiques (Malte, la forêt de Thuringe), parfois émouvants comme cette chambre d'hôpital où un grand chef cuisinier agonise. Certes, Deniau n'est ni Claude Simon, ni Le Clézio. Mais il fait œuvre de qualité : il sait manier le verbe, faire sonner les voix, vibrer ses



personnages. Des histoires plus vraies que la vraie vie ? Un souffle passe en tout cas, sur ces pages sans artifices ni lourdeur : la légèreté du rêve. La vie serait-elle un songe ? — Scarbo

Marie-Hélène Lafon – « Joseph » (Gallimard 3,67)

Joseph est un doux. Joseph n'est pas triste, du tout. Joseph existe par son corps, par ses gestes, par son regard ; il est



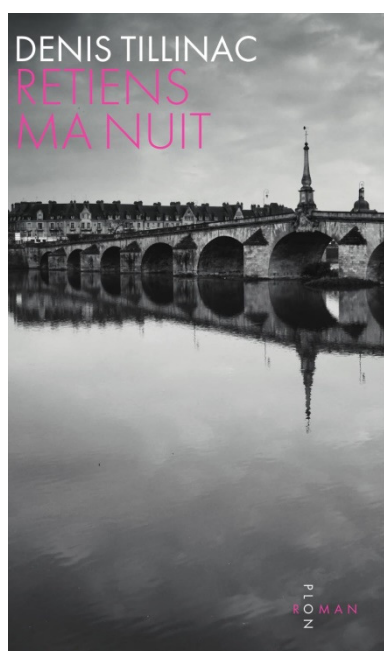
témoin, il est un regardeur, et peut-être un voyeur de la vie des autres, surtout après la boisson, après les cures. Il reste au bord, il s'abstient, il pense des choses à l'abri de sa peau, tranquille, on ne le débusquera pas.

Metin Ardit « Juliette dans son Bain » (Points 3,11)

La France résonne du nom du richissime mécène Kandiotis, invité au journal télévisé de 20h pour annoncer le don à la France de deux tableaux, l'un de Picasso, l'autre de Braque, qui portent le même nom, Juliette dans son bain. Est-il possible de bâtir une grande fortune sans se faire d'ennemis? Voilà la question à laquelle Ronald Kandiotis se voit confronté sitôt cette glorieuse annonce faite : sa fille Lara est enlevée ! Qui se cache derrière la mystérieuse « Association des Victimes » qui révèle au public par des messages successifs les turpitudes réelles ou supposées du milliardaire ? En mêlant avec brio l'intrigue policière et la satire sociale, Metin Ardit dresse le portrait d'un homme ambigu, tiraillé entre le succès et l'isolement, le talent et l'ambition, le cynisme et l'humanité. Une grande vie, un grand personnage.



... lectures de Jacqueline



Denis Tillinac – « Retiens ma Nuit » (Plon 2,44)

Médecin de campagne, François promène sa langue à l'ombre du château de Chaumont. Hélène dilue son désenchantement dans la galerie d'art qu'elle tient à Blois, au bord de la Loire. Ils ont tous deux passé la soixantaine, sont mariés, ont des enfants au bout du monde ou au bord du divorce, et des parents en EHPAD ou au cimetière. Quand, à l'âge de tous les crépuscules, un amour printanier les surprend dans le huis clos de la bourgeoisie blésoise, ils s'y vouent corps et âme, dans une clandestinité qui les protège et les emprisonne. Sous la plume tendre et malicieuse d'un expert en

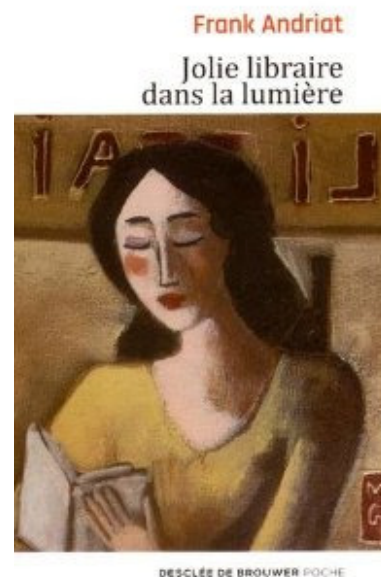
nostalgies, l'histoire de leur liaison passionnée devient aussi celle, douce et cruelle, d'une génération - les enfants paumés du baby-boom.

Frank Andriat – « Jolie Librairie dans la Lumière »

(Desclée de Brouwer 4,1)

« Elle a lu la quatrième de couverture, a frissonné d'étonnement. Ce récit ressemblait à s'y méprendre à un épisode de son existence. Elle a déposé l'ouvrage sur le comptoir et est allée ouvrir la porte de la librairie. À neuf heures, les clients sont encore rares et, dans la lumière du matin qui glissait sur la vitre, elle a commencé à lire ce texte inattendu. »

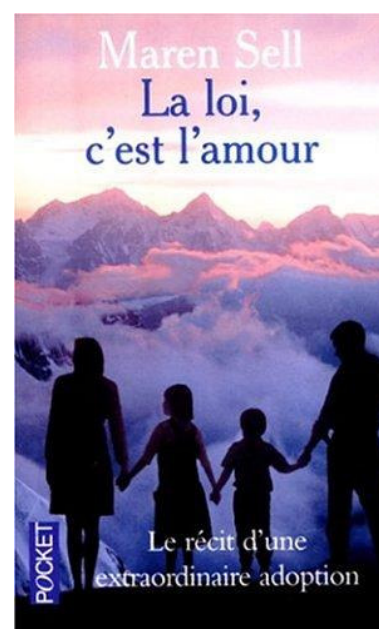
Les événements de notre vie, même les plus obscurs, sont posés dans la main des anges. Quand les hasards se rencontrent, c'est la lumière qui les rassemble. Une jolie libraire retrouve un fait marquant de son passé dans un livre qui la conduit à tisser des liens et à s'interroger sur son présent. Ce roman délicat, qui rend hommage aux libraires et qui chante l'univers des livres, est une ode à la lumière, à la tendresse et à l'amour.



Maren Sell “La Loi c’est l’amour” (Pocket)

Histoire de l'adoption d'un Tibétain de 10 ans.

Voici une histoire d'amour dans son sens le plus pur et le plus désintéressé. Celle d'une femme et d'un enfant. Ils se sont rencontrés à Dharamsala, au pied de l'Himalaya. Editrice parisienne comblée par la vie, un homme de valeur à ses côtés, elle disposait encore d'une grande réserve de tendresse. Tenzin était un enfant tibétain voué à la misère et à l'abandon. Quand leurs regards et leurs sourires se sont croisés, le miracle naturel a eu lieu. L'amour seul, selon la tradition bouddhiste, a force de loi. Commence alors l'expérience humaine, difficile et merveilleuse, de l'adoption et de l'accueil.



POUR CONTACTER LES AMICALES

Aywaille

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

Aywaille eneo.aywaille@gmail.com

Président : José Wégria - 04/360.89.19 - 0494/46.99.08 -

jose_wegria@hotmail.com

Secrétaire : Jacques Pirard – 04/360.88.99 – 0497/25.83.49 -

eneo.aywaille@gmail.com

Trésorière : Mireille Natalis – 04/384.83.93 -

mireille.natalis@skynet.be

Banneux

Président : Fernand Brand - 087/54.15.21 - brandtfern@gmail.com

Esneux

Présidente : Suzanne Lemmens - lemmens.suzanne@skynet.be -
0475/97.98.88

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 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 : Jean-Marie Wilderiane - 04/368.84.43

Trésorier : Christian Flagothier - 04/382.17.33

TEST D'OBSERVATION RAPIDE

Lis cette phrase et compte les lettres « F » à voix haute. Compte-les une seule fois, sans t'arrêter, et sans revenir en arrière.

FINISHED FILES ARE THE RE-
SULT OF YEARS OF SCIENTIF-
IC STUDY COMBINED WITH
THE EXPERIENCE OF YEARS.

Combien de fois as-tu vous trouvé la lettre « F » dans le texte ?
Réponse en bas de page³.

PETIT EXERCICE DE DICTION

A répéter trois fois de suite très, très vite :

Trois sorcières suisses
regardent trois montres suisses "Swatch".
Quelle sorcière suisse
regarde quelle montre suisse "Swatch" ?

C'est facile ? Alors on essaie la même phrase, en anglais :

Three swiss witches
watch three swiss "Swatch" watches.
Which swiss witch
watches which swiss "Swatch" watch ?

³ Il y a 6 « F » dans la phrase. Une personne dont l'intelligence se situe dans la moyenne en trouvera 3. Il n'y a pas d'astuce, la plupart des gens oublient de compter les « OF ». En fait, le cerveau humain est persuadé de voir des « V » en lieu et place des « F ».

ÇA FAIT SOURIRE



ON A PERDU UN NAIN

Combien y a-t-il de nains sur
l'image ? J'en compte 15.

Découpe l'image et découpe-
la en 3 en suivant les traits
noirs. Inverse les deux
morceaux supérieurs et
recompte les nains ...

À DIRE ET À RÉPÉTER

Donnez-lui à minuit
huit fruits cuits
et s'il dit qu'il crut
que ces huit fruits cuits
lui nuisent,
donnez-lui huit fruits crus.

