



www.eneo-aywaille.jimdo.com

Bureau postal de
4140 Sprimont
Périodique trimestriel n° 4
Décembre 2014



Éditeur responsable : José Wégria - 04:360.89.19
En cas de non distribution, retour à Jacques Pirard, rue de Sendrogne 70 à 4141 Louveigné

Le mot du Président de l'amicale d'Aywaille

Bonjour à toutes et à tous,

Nous terminons cette année 2014 qui fut une grande réussite de par les activités que nous avons proposées. En plus des activités traditionnelles (marches, cyber-espace, informatique, cuisine, excursions, voyages, yoga,...), deux petites dernières sont actives depuis le mois d'octobre, à savoir, l'aquagym et Viactive, la gymnastique douce et en musique. Ces nouvelles activités ont drainé plus de 60 personnes et accueilli ainsi de nouveaux membres.

Cette année il y a eu un changement de Président, Jean Dupont étant en fin de mandat. Nous ne remercierons jamais assez Jean pour son engagement sans limite pour énéo.

Autre changement, l'adresse d'énéo Aywaille est désormais domiciliée à la mutualité chrétienne d'Aywaille, avenue de la République française, 10-14 à 4920 Aywaille. Pour ne pas confondre notre courrier avec celui de la mutualité nous vous demandons d'utiliser des enveloppes blanches.

Cette année 2015, nous pensons ouvrir de nouvelles activités aussi bien culturelles que sportives. Nous allons sûrement créer également des activités de service aux membres énéo. Mais chuuut ! C'est en gestation.

Pour réaliser tout cela, nous avons besoin d'aide. Nous sommes donc à la recherche de nouveaux volontaires pour nous accompagner ou gérer dans une activité. Nous sommes aussi à la recherche de « petites mains », des personnes qui pourraient confectionner des sandwiches, préparer, décorer ou entretenir une salle. Des bricoleurs en plomberie, électricité ou autres pour réaliser des travaux de dépannage. Pour cela vous pouvez me contacter personnellement au 0494/46 99 08.

Un autre signe de bonne santé d'énéo Aywaille est que le nombre d'affiliés est en constante augmentation. Nous sommes actuellement près de 300.

C'est la preuve que nous offrons une palette d'activités qui reflète bien les aspirations et besoins des aînés.

N'hésitez pas d'y emmener vos amis, vos voisins. Des amis qui s'amuse et entretiennent leur condition physique, est le meilleur des médicaments. La meilleure assurance vie.

Bonne année 2015.

Le Président de l'amicale d'Aywaille, José Wégria.

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

C'est avec grand plaisir que je participe au journal et agenda du 1^{er} trimestre 2015. Depuis quelques mois, l'amicale 'énéo Esneux' a l'occasion de faire régulièrement des rencontres et des rapprochements avec l'amicale 'énéo Aywaille'. C'est tant mieux.

Je me suis investie depuis 2 ans à l'amicale d'Esneux. Cela m'a permis de mettre en place de nouvelles activités. Je pense qu'elles correspondent à un besoin de notre génération 'Baby boom'.

Pour cause d'occupations professionnelles ou familiales, on se côtoyait régulièrement sans avoir le temps de passer des moments ensemble.

Grâce à la marche, la pétanque, la Zumba Gold, aux excursions, aux goûters animations, au cyclo nous avons l'occasion de nous rencontrer, de bouger, de créer de nouvelles amitiés, bref de débiter une nouvelle vie. Dans ce journal vous aurez l'occasion de lire ou relire les détails de nos activités. La porte est ouverte aux volontaires qui ont une idée de projet à mettre en place. Pour faire progresser l'amicale d'Esneux, nous avons besoin d'aide, de soutien, d'engagement de volontaires. Ceci est un appel. Vous pouvez me contacter au n° 0475/97.98.88.

Je présente vous mes meilleurs vœux pour l'année 2015. Je vous souhaite de profiter au maximum de nos activités dans notre amicale d'Esneux.

La Présidente de l'amicale d'Esneux, Suzanne Lemmens

Quelques changements d'horaires

A partir de janvier la **Zumba Gold** à Tilff aura lieu toutes les semaines.

A partir de janvier l'**Espace Cyber Senior** de Florzé aura lieu de 9h30 à 11h30.

Le **cyclo** à Esneux reprendra au printemps (voir à l'agenda).

La **pétanque** à Esneux reprendra au printemps (voir à l'agenda).

Pas de rencontre de **whist** le 26 décembre et le 2 janvier.

Dernière séance d'**aquagym** (à Relaxhoris) pour 2014 le 18 décembre. Reprise en 2015 le 29 janvier (fermeture pendant les vacances, puis pour travaux d'entretien).

Lire ce bulletin sur internet

Si vous ne désirez plus recevoir ce bulletin pas la poste – vous pouvez le consulter sur notre site <http://eneo-aywaille.jimdo.com/> - veuillez nous le signaler par mail à l'adresse eneo.aywaille@gmail.com. Dès la parution du bulletin, vous recevrez un message d'avertissement.

Vous ferez faire des économies à notre mouvement et éviterez le gaspillage de papier.



Se désabonner de la « newsletter » d'Aywaille

Si vous ne voulez plus recevoir notre newsletter, remplissez le formulaire sur notre site <http://eneo-aywaille.jimdo.com/> sous l'onglet « Newsletter ».

Cotisation amicale d'Aywaille

Si vous n'avez pas encore réglé le montant de votre cotisation 2015 (20 € sur le compte BE17 3630 9891 8721 - BIC : BBRUBEBB d'Énéo Aywaille), il est maintenant temps de le faire. Le prochain bulletin d'information ne sera envoyé qu'aux membres en ordre de cotisation !

Adresse d'énéo Aywaille

Notre amicale a maintenant son adresse : énéo Aywaille, avenue de la République française, 10-14 à 4920 Aywaille. Vous pouvez y déposer ou y envoyer votre courrier énéo. Prière de ne pas utiliser les enveloppes vertes de la Mutualité pour nous adresser du courrier.

Assemblée annuelle festive de l'amicale d'Aywaille

samedi 10 janvier à 14 heures

à l'Institut Saint Raphaël, Remouchamps (parking aisé dans la cour)

Apéritif – sandwichs - galette des rois

Boissons à prix démocratique (vins, softs, café)

**Animation musicale
par Julio Prégardien.**



Participation : 7 € à payer sur place.

Réservation obligatoire chez le secrétaire :

Jacques Pirard, rue de Sendrogne 7 à 4141 Louveigné.

04.360.88.99 - 0497.25.83.49 - eneo.aywaille@gmail.com

Après-midi privée réservée aux membres énéo. Vous pourrez également y inscrire vos amis.

Munissez-vous de votre carte de membre 2015. Votre nouvelle carte 2015 peut être retirée le jour même à l'entrée.

*Il est obligatoire d'amener
sa bonne humeur et un petit grain de folie.*

Le comité d'énéo Aywaille

A l'origine et jusqu'à la fin du 4^e, l'Épiphanie est la grande et unique fête chrétienne « de la manifestation du Christ dans le monde » (manifestation exprimée outre la venue des mages par une suite de différents épisodes : la Nativité, la voix du Père et la présence d'une colombe lors du baptême sur le Jourdain, le miracle de Cana, etc.). Depuis l'introduction d'une fête de la Nativité le 25 décembre, l'Épiphanie met l'accent sur des sens spécifiques selon les confessions et les cultures. Depuis le 19^e on l'appelle aussi le « jour des Rois » en référence directe à la venue et à l'adoration des rois mages. (Wikipedia).



Whist à Sprimont

Du débutant au confirmé, dans un esprit de détente et de convivialité. Tous les vendredis de 14 à 17 heures à la bibliothèque de Sprimont (2^{ème} étage). Relâche le 26 décembre et le 2 janvier.

Philippe Botty - 04/365.93.03



Nouveau projet "Passeurs de Mémoire"

Rejoignez-nous !



Les Passeurs de Mémoire d'Énéo Ourthe-Ambève ont déjà réalisé deux expositions : « La Mobilité en Ourthe-Ambève » et « Les Lieux de Fêtes et de Rencontres au Siècle dernier ». Et maintenant ?



Après une première réunion, le choix s'est fixé sur une exposition qui pourrait s'intituler « J'avais 10 ans en 1960 ». Et le petit comité qui s'était réuni pour le choix du sujet a été très vite motivé par ce thème. De quoi s'agit-il ? Cette exposition aura comme objectif de décrire, à nos

petits-enfants, comment nous, les aînés, vivions notre jeunesse et comment ce mode de vie était différent de ce qu'eux connaissent maintenant.



Nous aborderont des thèmes comme

- l'évolution technologique (nos radios à lampes, enregistreurs à bandes magnétiques, téléphones fixes ... sont devenus télévisions numériques, téléchargement de musiques MP3, Gsm et smartphones ...)
- les loisirs (nos Dinky Toys, les jeux que nous fabriquions ... sont devenus jeux de rôles sur ordinateur, des legos, ...)
- les achats (nos petits magasins sont devenus des hypermarchés et le marchand de lait qui faisait du porte à porte a été remplacé par www.ebay.be)
- la mobilité (nous allions à l'école à vélo, à la chorale à pied, au cinéma en autobus ; maintenant papa, maman et les grands-parents ont tous une voiture pour



conduire les bambins à leurs différentes activités)

- et encore : la sécurité, l'alimentation, l'habillement, l'hygiène, la religion, ...

Tout cela pour tenter d'échanger avec nos petits-enfants sur nos modes de vie respectifs à l'âge de 10 ou 12 ans et sur la manière dont cette culture a évolué. Il s'agit d'un projet intergénérationnel dans lequel chaque aîné peut s'impliquer. Chacun a quelque chose à raconter sur la manière dont il a vécu sa jeunesse : d'abord le plaisir de partager ces souvenirs entre aînés, ensuite celui d'en faire part à nos petits.

Vous avez l'envie de partager vos souvenirs, votre expérience personnelle, vous avez des objets intéressants pour cette exposition ?

Rejoignez-nous !

La prochaine réunion a lieu le **mardi 20 janvier à 9 h 30** dans les locaux de la Mutualité chrétienne, av. de la République française, 10 à Aywaille.

Responsable : Jean-Marie Frères - 0486.42.91.39 - jean-mariefreres@hotmail.com



Jacques Pirard.

Un randonneur aux pieds d'or nous fait découvrir les bornes de la Porallée

C'est ce 8 septembre que Bernard, lors d'une de nos marches du lundi, nous conduisit sur le lieu de ses découvertes. Parti à 9h45 de Deigné pour une randonnée de 15 km, nous sommes montés sur les hauteurs de Remouchamps, en direction de Hautregard, là où Bernard nous a fait part de ses découvertes. Explication.

La Porallée Dieu et Saint-Pierre d'Aywaille est un vaste terrain dont l'origine remonte à une époque si éloignée que seule la légende, en l'an 1230, en garde la mémoire.

Les quelque 3000 hectares de la Porallée, situés sur le territoire de différents duchés ou principautés et partagés entre plusieurs communautés, furent de tout temps sujets de contestations et de querelles frontalières. Au lendemain de la révolution belge, avec l'instauration du Cadastre et les délimitations des Communes, il s'avéra nécessaire de trouver un arrangement entre les cinq communes concernées (Ay-



waille, La Reid, Polleur, Sprimont, Theux). Le 4 août 1830, elles s'entendent pour fixer les limites et leurs décisions sont ratifiées par un AR signé le 10 octobre 1832. Le 2 juillet 1833 et les deux jours suivants, ordonné par le Roi Léopold I, des bornes sont placées sous les directives de Victor Chamelot, géomètre du Cadastre. Les travaux sont supervisés par les délégués des communes sous la protection de la gendarmerie. Les bornes sont plantées en ligne droite depuis le ruisseau des Minières (Mainires) jusqu'aux environs de Ville-au-Bois de façon qu'elles soient visibles l'une de l'autre.



Un randonneur aux pieds d'or, M. Bernard Lagasse, trouva la borne n° 1 en août 2012 enfouie aux trois-quarts dans le ruisseau qui coule au « Fond des Mainires ». Par la suite, informé qu'il devait aussi avoir une borne de plus petite

taille à 4 faces à l'endroit où il avait vu les panneaux, point de départ du bornage de la Porallée, il s'y rendit et la trouva elle aussi ! Elle était presque entièrement enterrée et avait été mutilée par un engin forestier.

Jacques Pirard.

UNE ÉNIGME

Tu participes à une course cycliste et tu dépasses le dernier ... quelle place occupes-tu alors ? Réfléchis bien ! Réponse en bas de page¹

Conférences sur les tablettes Android

Vous êtes quelques-uns à m'avoir demandé d'organiser une formation sur ce sujet. Pour profiter de ce qui se fait dans d'autres secteurs

¹ Il est impossible de dépasser le dernier ; le dernier est d'ailleurs le seul qui ne peut être dépassé, car il n'a personne derrière lui (maigre avantage de sa position) ; c'est aussi le plus méritant, car c'est celui qui sera resté le plus longtemps dans la course !

d'énéo, je vous recommande les conférences suivantes, organisées par énéo Fléron, le 2^e mardi du mois de 14 à 17 h, à Grivegnée, espace Belvaux, rue Belvaux, 189.

- 13 janvier : désinstaller une application
- 10 février : connexion et transfert tablette – PC
- 10 mars : réglages de la tablette (paramètres)
- 14 avril : les applications indispensables



Inscriptions : <http://www.eneofleron.be/inscription>

Mots mêlés

```

A A S G R M E F R E S M
Y M E X T A A D E C X E
W B N P P R P O N H O M
A L I E A C E U C A U O
I E O T S H S C O N R I
L V R A S E N E N G T R
L E S N E N E H T E H E
L V U Q U E U N R S E Y
E C V U R O X Q E P Z O
B K Z E S W H I S T A G
G Y M N A S T I Q U E A
E X C U R S I O N S P D
  
```

Mots à trouver dans cette grille :

CYCLOTOURISME INFORMATIQUE GYMNASTIQUE
 EXCURSIONS RENCONTRES AYWAILLE ECHANGES
 PASSEURS PETANQUE AMBLEVE MÉMOIRE SENIORS
 ESNEUX MARCHE OURTHE DOUCE WHIST ENEO YOGA

Le yoga

Le **Yoga** est un art pour arriver à l'harmonie par l'union de nos différentes énergies.

Le **Yoga** peut s'adapter à tous les niveaux d'âges, de compétences et de capacités. Les séances proposées aux aînés sont axées sur la respiration et les techniques de Pranayama (contrôle de la force de vie), avec des postures adaptées ainsi que de la relaxation et de la méditation.

Le **Yoga** pendant cette saison de la vie peut reculer les phénomènes liés à la vieillesse (perte de mobilité, déficience des fonctions des organes, atrophies musculaires...). Le **Yoga** améliore la faculté de concentration, le positivisme, le respect de soi et des autres, l'écoute de son corps, la circulation sanguine et lymphatique, les capacités pulmonaires, le système nerveux, augmente la tonicité des organes et notamment du cœur, assouplit la colonne vertébrale, les muscles et les articulations, soulage le dos, favorise la digestion, active les cellules de la peau, augmente la capacité de détoxification du corps, permet de mieux se comprendre,... de mieux vivre !

Fruits de mon expérience, j'observe les personnes âgées redevenir positives, plus dynamiques, plus souples, avec une envie de vivre qui ne les quitte plus. Au sein des cours, des liens se tissent, des points communs émergent entre les participants, ils leur permettront également de trouver ou retrouver une joie de vivre, une philosophie de vie qui sera utile lors d'épreuves telles que la maladie ou la solitude, en vivant plus pleinement chaque instant présent.

« Ce que la chenille appelle la fin du monde, le Maître l'appelle un papillon ». R.Bach

Professeur : Danielle Dubois (Yoga D) - 0494/44.32.59 - <http://www.yoga-d.be>

Réunion les mardis de 10h45 à 12 h, à la salle des Tilleuls rue d'Andoumont, 6 Gomzé-Andoumont.

Convivialité

Ce 1^{er} décembre, nous avons terminé l'année 2014 avec une excellente présentation du « Canal du Midi ».

Cette réunion a réuni une quinzaine de personnes qui ont apprécié le sujet, qui a été complété par le témoignage d'un membre qui a apporté les photos qu'il avait réalisées l'année dernière en effectuant le par-



De très bons moments en perspective.



cours en vélo avec son épouse.

Cette réunion s'est terminée avec le traditionnel morceau de tarte et le café.

Dès le début de l'année prochaine, nous proposerons des animations telles que « la fabrication de nos produits d'entretien », « comment réaliser de belles photos numériques » ainsi qu'un nouveau cycle de conférence.

L'équipe convivialité.

Du changement à l'Espace Cyber Senior à Florzé

À partir du 25 février, les rencontres du mercredi (9h30 à 11h30) se feront sous forme d'ateliers libres.



Vous avez une question concernant l'utilisation de votre PC ? Vous maîtrisez mal un logiciel ? Sans succès vous cherchez un logiciel répondant à un besoin spécifique, ou vous n'arrivez pas à l'installer ? Venez avec votre PC (ou sans) ; ensemble, nous chercherons une solution. C'est vous qui fixez le programme !

Vous avez du mal à utiliser votre tablette, votre téléphone ? Venez nous expliquer votre problème, nous chercherons ensemble.

Voici le programme des premiers ateliers :

- 25 février : le logiciel Picasa (mes photos sur mon PC)
- 4 mars : le logiciel Picasa
- 11 mars : Picasaweb (mes photos sur Internet)
- 18 mars : télécharger un programme, l'installer, le désinstaller
- 25 mars : vos questions sur gmail ?
- À partir du 1 avril : à vous de décider ...

Il n'est pas nécessaire de suivre une session : vous participez au nombre de séances selon votre besoin. Les sujets proposés en premier lieu seront traités d'abord. Il est souhaitable d'annoncer votre présence et votre sujet à traiter.

Jacques Pirard – 04.360.88.99 – 0497-25.83.49 –
eneo.aywaille@jimdo.com

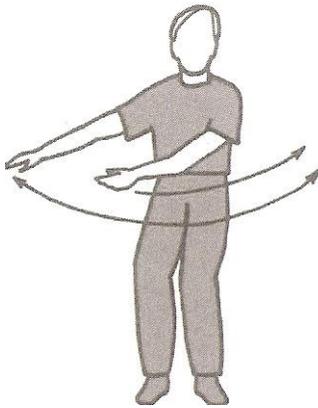
L'adresse est inchangée : librairie Interligne, rue du Houmier, 84 à Florzé (Sprimont). L'horaire : mercredi de 9h30 à 11h30.

Jacques Pirard.

Marches de 3 et 7 km à Remouchamps

Ces marches ont toujours lieu le 2^e jeudi du mois. Après la marche, il n'y aura plus de goûter à St Raphaël, mais ceux qui le désirent peuvent venir prendre une boisson aux alentours du lieu de fin de balade.

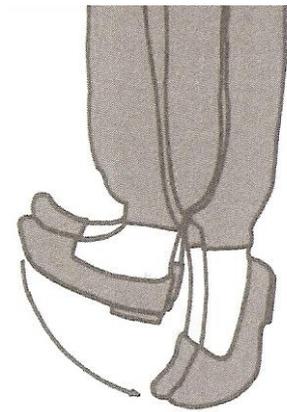
Viactive



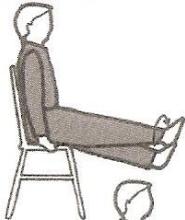
Cette animation porte bien son nom. Notre vie doit rester active et la gymnastique douce nous permet de bouger selon nos capacités.

À Aywaille ou à Banneux, les membres énéo sont nombreux à se remuer et à en être heureux.

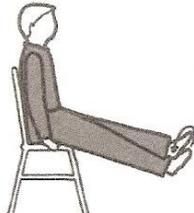
Pas besoin de tapis, de vêtements spéciaux. Une tenue relax qui permet les mouvements, des chaussures plates qui permettent le roulement pointes/talons et surtout de la bonne humeur.



En toute modestie, nous effectuons nos exercices avec le sourire en respirant bien, chacun à son



rythme selon ses propres possibilités. Quelle joie de se transformer, pendant une heure, en sportifs. Nous travaillons toutes les parties du corps avec le sourire et le sérieux qu'il faut.



Les progrès sont visibles et de se voir évoluer nous amènent à être plus relax pour travailler. Grâce à cela tout devient simple.

Micky Boulanger.



Les traditionnelles matinées théâtrales wallonnes au Trianon

Le Secteur Ourthe-Amblève en collaboration avec la Culture de Liège vous propose :

1. Le 19 janvier à 14 heures

« Come li neûr- ahâye » - Comédie d'Emile Stiernet

D'après « Le noir vous va si bien » de Paul O'Hara. Lucy est veuve ... entendons-nous bien ... plusieurs fois veuve. En effet, l'un et l'autre ont pris l'habitude pour augmenter leur fortune d'assassiner leurs conjoints respectifs ... pour augmenter sa fortune !

2. Le 23 février à 14 heures

« Li Timps dès-âbalowes » - Comédie de Léon Fréson.

Nadine a épousé, un grand archéologue bien plus intéressé par son métier que des conquêtes féminines, mais son épouse se laisse embarqué dans un délire avec un enjeu important : un chèque de 10 millions d'euro ...

3. Le 23 mars à 14 heures

« Les tchawe-sori da Bouboule » - Création de Nicole Goffart

A Flémalle existe une grotte dans laquelle un célèbre voleur se serait caché au début du 20^{ème} siècle ... Félix est protecteur des chauves-souris, l'amour des animaux et son obsession pour le passé vont l'entraîner dans une drôle d'aventure.

Réservation : Jean Dupont 04/382.33.52 au prix de 8 € la séance à payer sur le compte (avec la mention : Théâtre et la date de la séance)

Compte BE17 3630 9891 8721 d'énéo Aywaille.

Calendrier des marches 15 km (le lundi) à l'amicale d'Aywaille

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous
12 janvier 2015	Joseph Boelen	Chênée Place du Gravier
26 janvier 2015	Lucette Boudart	Harzé Terrain de football
9 février 2015	Marcel Bollinne	Dolembreux
23 février 2015	Jacques Pirard	La Reid
9 mars 2015	Daniel Denis	Beaufays Ecole
23 mars 2015	Bruno & Jean-Paul	Vallée de la Lienne

En toute amitié pour nos amis(es) marcheurs

Nous croyons qu'il est bon de temps à autres de rappeler certaines règles : la mémoire n'est-elle pas « la faculté qui oublie » ? Et puis les nouveaux marcheurs ne sont évidemment pas censés connaître ces règles. Voilà pourquoi, nous avons cru utile de nous rafraîchir cette mémoire.

Convivialité et cohésion : qui dit groupe, dit « unité ». C'est-à-dire tout simplement qu'un groupe en plusieurs morceaux n'est plus un groupe. Ce qui peut évidemment se produire si certains, plus jeunes et physiquement plus entraînés imposent un rythme trop rapide ; ou si d'autres, grands bavards restent à la traîne, plus occupés par leur discours que par une cadence moyenne de marche.

C'est donc au guide de la marche à veiller à ce que tout se passe bien et que le groupe reste groupe en tenant compte au maximum des possibilités de chacun. Le responsable aidera au mieux le guide bénévole et occasionnel. Mais c'est à chacun de veiller à faciliter le travail du guide et à ne pas lui rendre la tâche impossible... **Tout le monde comprendra sans peine.**

Remarques :

1) Pour des raisons très logiques, nous avons décidé de ne pas prendre avec nous nos amis **les animaux**. La traversée fréquente de forêts lors de nos promenades impose cette discipline, quel que soit le moment de l'année.

2) Où doit-on marcher ?

Les petits groupes de piétons suivront de préférence les règles applicables aux piétons isolés.

Utilisez en priorité les trottoirs praticables, les parties de la voie publique qui vous sont réservées par le signal D9 ou D10 ou les accotements en saillie praticables. À défaut, empruntez les accotements de plain-pied praticables. Si ces aménagements n'existent pas, vous pouvez utiliser les autres parties de la voie publique (zones de stationnement, pistes cyclables...). Attention cependant que si vous empruntez la piste cyclable, vous devez céder le passage aux cyclistes et cyclo-motoristes. Lorsque vous empruntez la chaussée, il vous faut marcher le plus possible sur la gauche.



CONSEIL : Lorsqu'il n'existe pas d'aménagement spécifique et que vous devez emprunter une piste cyclable ou la chaussée, nous vous recommandons de toujours préférer la piste cyclable.

3) Comment traverser ?

En l'absence de passage pour piétons : Choisissez un endroit où vous avez une bonne visibilité et d'où l'on vous voit bien ; ne traversez pas dans un virage, au sommet d'une côte, sous un pont ni entre des véhicules en stationnement. Voyez d'où des véhicules pourraient survenir. Traversez avec prudence et en tenant compte des véhicules qui s'approchent. Si vous êtes plusieurs, les autres usagers ne peuvent pas couper un groupe de piétons qui a entamé la traversée de manière réglementaire. Attendre au beau milieu de la chaussée qu'un véhicule soit passé n'est pas prudent du tout. Il faut toujours traverser une chaussée perpendiculairement (jamais en oblique), sans traîner, sans courir et sans s'arrêter. Sur un passage pour piétons non protégé (par un agent qualifié ou par des feux), les conducteurs ne peuvent s'approcher qu'à allure modérée; ils doivent céder le passage aux piétons déjà engagés ou sur le point de s'engager. Traversez avec prudence et en tenant compte des véhicules qui s'approchent.

ATTENTION : s'il existe un passage pour piétons à moins de 30 mètres environ, vous êtes obligé de l'emprunter. Sur un passage pour piétons avec signaux lumineux, assurez-vous que des conducteurs n'essaient pas de franchir le feu rouge ou ne tournent dans la chaussée que vous devez traverser. Si le feu pour piétons devient rouge pendant votre traversée, vous pouvez poursuivre votre chemin à allure normale. Celui qui se trouve sur le trottoir à ce moment ne peut plus s'engager sur le passage (même chose si vous êtes en groupe). Sur un

passage pour piétons avec un agent qualifié, vous ne pouvez traverser qu'au moment où l'agent vous y autorise.

CONSEILS : Portez des vêtements clairs, vous serez mieux vu. Entre la tombée et le lever du jour ou lorsque la visibilité est mauvaise, portez des vêtements ou des accessoires rétro réfléchissants pour être plus vite repéré.

PIÉTONS EN GROUPE SOUS LA CONDUITE D'UN GUIDE : la notion de guide n'est pas définie par le code de la route. Par défaut, celui qui assure la direction du groupe et qui en assume la responsabilité doit être considéré comme guide. Cela signifie que le guide doit savoir quels sont les droits et obligations d'un groupe et qu'il doit recevoir l'équipement de sécurité indispensable (par exemple, l'éclairage et le disque afin de donner des indications).

Où faut-il marcher ?

Les groupes de piétons accompagnés d'un guide peuvent marcher sur la chaussée, mais obligatoirement à droite dans le sens de leur progression.

CONSEILS : Nous recommandons néanmoins d'utiliser de préférence, et dans l'ordre, les trottoirs, les parties de la voie publique qui vous sont réservées par le signal D9 ou D10, les accotements, les pistes cyclables ou les zones de stationnement. Lorsque vous marchez sur la chaussée, n'occupez pas plus de la moitié de la largeur de celle-ci et prévoyez des accompagnateurs supplémentaires.

Les groupes de piétons de minimum 5 personnes plus un guide peuvent marcher à gauche de la chaussée, à condition de circuler en file indienne.

CONSEILS : si le groupe est important, plusieurs guides seront indispensables. En pratique, les guides se postent devant et derrière pour protéger la traversée et signaler l'approche de véhicules. D'où l'utilité de se munir de sifflets.

Marcel Bollinne.

Pour tous nos amis guides bénévoles présents et futurs

Chers(ères) amis(es) guides je tiens à vous dire toutes ma gratitude et vous remercier pour les belles découvertes lors de nos magnifiques promenades.

Pour les prochaines marches, je vous demanderai, lorsque les circuits auront un dénivelé important ou de fortes côtes, de restreindre la longueur du parcours à plus ou moins 12km, sinon dans la mesure du possible, ne jamais dépasser 15km car ces derniers temps les différentes marches étaient intéressantes à tout point vue, mais trop longues vu les difficultés pour certains d'entre nous.

Malgré une différence d'âge parfois importante, je pense que nous sommes un bon groupe où règne la bonne entente, l'amitié, la cohésion.

Ne repoussons pas trop vite nos aînés vers la petite marche, pensons qu'un jour nous serons les aînés par rapport au reste du groupe.

Vu l'ambiance et les échos que j'ai eu sur la journée découverte en Gaume, plusieurs membres m'ont demandé de remettre cela l'année prochaine. J'attends vos suggestions ou mieux encore un d'entre nous pourrais la réaliser et la guider. Il va de soi que nous serons là pour le seconder et mener à bien ce projet. Si possible à la belle saison, mais le prévoir au plus tard pour le mois de février, car il faut un certain temps pour le concrétiser et prendre les contacts avec l'autocariste et le lieu pour le souper.

Au plaisir de se retrouver.

Marcel Bollinne

À Esneux

GOÛTER ANIMATION

Nos après-midi animations nous permettent de se nous retrouver chaque mois pour quelques heures de convivialité et de bonne humeur.

Au programme, des musiciens ou des jeux. Vers le milieu de l'après-midi, une pâtisserie et du café vous sont servis, et à la fin de l'animation, nous terminons par une tombola.

Le 7 janvier nous accueillerons les musiciens Mr & Mme Konning.

Le 4 février nous aurons notre après-midi Lotto Kin.

Le 4 mars nous accueillerons un accordéoniste.

Rendez-vous le 1^{er} mercredi du mois de 14h à 17h en la salle St Michel à Esneux.

Renseignements : **Suzanne LEMMENS - 0475/97.98.88**

MARCHE

Le 3^{ème} lundi de chaque mois, marche de +/- 10 kms organisée dans un rayon de 35 kms. Nous la terminons autour d'une boisson rafraîchissante ou réchauffante suivant la saison.

Renseignements : **Pierre Tombeur - 04/380.57.85**



ZUMBA GOLD



Pourquoi la Zumba Gold ? Elle permet de faire une gymnastique dansante adaptée aux séniors. Les mouvements sont faciles à suivre et exaltants. On se



retrouve dans une ambiance festive et stimulante.

Chaque mercredi de 9h30 à 10h30 en la salle Amirauté de Tilff.

Renseignements : **Jacqueline**



Dumont - 04/35.53.91

PÉTANQUE



La pétanque est organisée pour se retrouver, se distraire, se dépenser, s'extérioriser, rire, déstresser, échanger, en résumé ... vivre !

Rejoignez-nous chaque 1^{er} et 3^{ème} mardi du mois, de 14h à 16h, à côté du complexe sportif d'Esneux.

L'après-midi se termine par un apéro bien mérité.

Renseignements : **Suzanne LEMMENS - 0475/97.98.88**



ET BONNE ANNEE

