



[www.eneo-aywaille.jimdo.com](http://www.eneo-aywaille.jimdo.com)  
Bureau postal de  
4140 Sprimont  
Périodique trimestriel n° 5  
Avril 2015



*Joyeuses  
Pâques*

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. Que de chemin parcouru depuis le début 2015 !

Il y a d'abord eu l'assemblée festive du 10 janvier, à laquelle vous étiez un peu plus d'une centaine à participer. Nous vous avons demandé quelles seraient les activités et les conférences auxquelles vous aimeriez participer. Nous avons eu énormément de réponses (+de 60), et nous avons ainsi pu développer de nouvelles activités.

Les conférences : il y a eu une conférence en février, une autre en mars. Deux autres sont programmées pour mai et juin. Vous trouverez dans ce journal un article sur ces conférences, par Francis Vitoux responsable de l'activité.

La zumba gold. Là aussi l'engouement fut manifeste rassemblant une trentaine de participants lors de la première séance. Le groupe s'est finalement stabilisé à une vingtaine de personnes, mais d'autres membres seraient prêts à rejoindre le groupe.

La sophrologie. Là, nous le savions il y aurait une forte demande. Ce ne sont pas moins de 24 personnes qui fréquentent le cours. Nous avons dû scinder l'activité en 2 groupes qui sont plus que complets. Nous avons d'ailleurs commencé à prendre les inscriptions pour un nouveau cours qui commencerait en septembre.

Une dernière activité est venue s'ajouter aux autres il s'agit d'un ciné-club. En partenariat avec le CCE de Ferrières, débat autour d'un thème intergénérationnel, qui rassemblerait enfants, ados, parents et grands-parents, sur base d'un film d'auteur (cf Grignoux) à raison d'une fois par mois le mercredi après-midi, ce qui permettra aux grands-parents d'y participer avec leurs petits-enfants. Détails en page 14 de ce bulletin.

Lors de ce trimestre nous en avons aussi profité pour former tous nos responsables d'activité, à un programme informatique, (sur

google Drive) qui leur permet de gérer de façon optimale leur activité. (merci à Jacques)

Voici pour ce trimestre. Il ne faut pas oublier que c'est le travail de toute une équipe.

Pour le mois de septembre d'autres activités se profilent : œnologie (c'est presque fait), cours de langue (toujours en étude, mais si vous avez des bons tuyaux vous pouvez nous les refiler).

Je vous souhaite de passer d'excellentes fêtes de Pâques.

José Wégria.

P.S. : l'abus de chocolat peut nuire à la santé !

## **MAIS FINALEMENT, ÉNÉO... QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Emanant de la Mutualité chrétienne, énéo défend depuis 1956 le statut d'aîné (50 ans et plus) avec volonté et dynamisme par son action sociale d'éducation permanente et propose un éventail d'activités sportives et culturelles, conviviales et enrichissantes. Énéo se veut mouvement social d'aînés, d'action citoyenne et collective, guidé par la solidarité et la justice sociale, d'inspiration mutualiste et chrétienne. Énéo, un mouvement basé sur le respect, la solidarité, l'engagement volontaire et citoyen, l'ouverture et la tolérance, la démocratie participative, le dialogue intergénérationnel et interculturel, ...

Énéo comme

**aînés, énergie, engagement, nouvelle vie, ouverture,...**

Jacques Pirard

D'après le site énéo fédéral : <http://www.eneo.be/> (qui sommes-nous ?)

# **ASSEMBLEE GENERALE DU SECTEUR OURTHE-AMBLEVE**

**Le jeudi 16 avril à 14h  
à l'Institut St-Raphaël à Remouchamps.**

Invitation à tous les membres énéo du Secteur.

Ordre du jour :

1. Accueil par le Président Jean DUPONT.
2. Intervention du Président régional Pierre HALKEIN et présentation de la nouvelle Secrétaire régionale Isabelle WILMET.
3. Les projets de la Régionale de Liège.
4. Animation : « Oser dire non dans le respect : de soi et de l'autre ! Quels enjeux ? Quelques pistes pour commencer à oser s'affirmer » par Nelly PITTI.
5. Présentation des comptes par Suzanne LEMMENS, trésorière.
6. Présentation du candidat José WEGRIA comme nouveau Président du Secteur et élection par vote secret.
7. Comptage et résultat des votes.
8. Message du nouveau Président.
9. Verre de l'amitié.

Jean Dupont, Président  
Jean-Marie Frères, Vice-Président

# À PROPOS DE L'ASSURANCE ÉNÉOSPORT

## et de la nécessité de rentrer un certificat médical d'aptitude physique

Toute personne désirant participer aux activités d'énéo doit tout d'abord payer sa cotisation qui lui donne droit à une assurance qui le couvre lors des activités.

De plus, tout qui pratique un sport est tenu par la loi de rentrer à son club sportif un certificat médical d'aptitude physique complété par son médecin. Les seuls documents acceptés chez nous sont ceux proposés par énéoSport. Les certificats médicaux annuels doivent être datés entre le 1 septembre et le 31 décembre et remis aux responsables des clubs avant le 1er janvier de chaque année. Le membre qui entame une activité sportive entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 août doit présenter un certificat dans le mois du début de son activité. Le responsable de l'activité n'est pas auto-



risé à accepter un membre qui ne serait pas en ordre. Un sportif qui n'a pas communiqué son certificat d'aptitude est considéré comme non affilié et n'est couvert ni en accident corporel ni en responsabilité civile ;

la responsabilité des organisateurs pourrait être engagée.

Jacques Pirard

José Wégria

D'après le « Vade-Mecum des Responsables des Clubs locaux »  
(énéoSport)

## LES CONFÉRENCES À AYWAILLE

Le souci du comité étant de répondre au mieux aux attentes des membres de notre secteur et suite au petit référendum auquel vous avez été très nombreux à participer lors de l'assemblée annuelle du 10 janvier dernier, 2 conférences ont déjà eu lieu.

Elles ont rassemblé chacune environ 25 personnes venant parfois de loin (Stavelot, Loncin).

Les sujets, fort différents, ont eu leur petit succès, la petite collation et le café servis après sont aussi fort appréciés, même si un petit déménagement est nécessaire dès la conférence terminée. Ce fut d'ailleurs bien sympathique de voir les conférenciers se joindre à nous pour papoter, car ne l'oublions pas le but est de rassembler les gens dans la convivialité.

La formule semble être la bonne, et ne fait plus double emploi avec d'autres activités organisées par d'autres groupements de notre région.

Le premier lundi d'avril tombant pendant les vacances de Pâques, il n'y aura pas de conférence mais les suivantes sont programmées.

Le lundi 4 mai, le sujet sera « Astuces surprenantes, faciles, rapides, tirées de l'observation des anciens ». Ce sera l'occasion de déguster des produits réalisés sur place par l'animatrice.

Le lundi 1 juin, on abordera « Les fleurs de Bach, mode d'emploi ». Bach est un docteur anglais, homéopathe, qui a mis au point ces macérations de plantes qui ont les merveilleuses vertus de transformer en émotions positives les états d'âme tels que la peur, la solitude, l'hypersensibilité face aux autres. Le but étant de mettre en harmonie le corps et l'esprit. Tout un programme.

Nous espérons ainsi répondre à vos attentes et ainsi vous retrouver nombreux à ces activités.

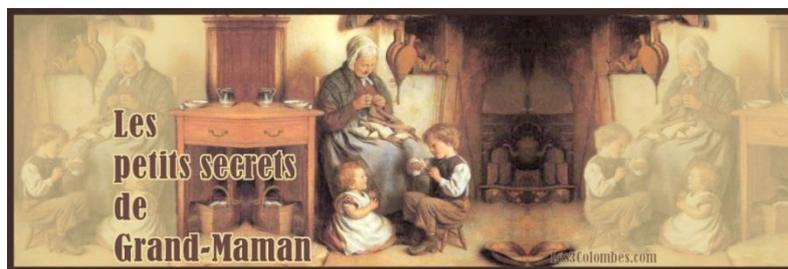
Francis Vitoux

# CONFÉRENCE LE 4 MAI À AYWAILLE

par Nicole Collins

**Astuces surprenantes, faciles, rapides, à la portée de tous, novatrices ou tirées de l'observation des anciens pour ...**

- économiser l'énergie, réduire votre budget et gagner du temps
- tenir hors gel les canalisations d'eau dans une pièce non chauffée
- réparer les trous dans les murs intérieurs avec des moyens simples et obtenir un lissage impeccable
- récupérer la chaleur des cuissons et disposer d'eau chaude pour la vaisselle
- faire bon usage de l'huile renversée sur le sol, savoir quel ingrédient lui ajouter pour rénover le parquet, le lino...
- transformer une vieille tenture en embrase en quelques minutes
- désodoriser les lieux d'aisance sans coût



Une petite dégustation de produits préparés sur place aura lieu.

Le lundi 4 mai 2015 à 14 h, Salle du MOC, avenue de la République française, 6 à 4920 Aywaille (près de la gare)



Participation aux frais : membres énéo : 2€ - non membres énéo : 4 €

Réservation souhaitée auprès de

Francis Vitoux - 043848393 ou par mail : francipitou@hotmail.com

# EXCURSION LE 23 AVRIL À TONGRES ET HASSELT

énéo Esneux a le plaisir de vous inviter à son excursion le 23 avril

## Visite du Béguinage à Tongres Et du jardin Japonais à Hasselt

Programme de la journée :

- Départ de la gare d'Aywaille vers 7h
- Arrêt à Sprimont place du Bac vers 7h30
- Arrêt au pont d'Esneux vers 8h
- Arrêt à Tilff au bowling vers 8h15
- Direction Tongres & visite du béguinage. Le béguinage est un complexe féérique de ruelles pavées, de places pittoresques, de maisonnettes de béguines. Il fait partie du patrimoine mondial de l'humanité.
- Repas de midi à Tongres.
- Arrivée vers 14h30 à Hasselt pour la visite du Jardin Japonais. Au jardin japonais règne une grande paix. C'est l'endroit idéal pour se balader et pour jouir des diverses perspectives, ou simplement pour s'asseoir et écouter la musique de l'eau qui coule.
- Retour prévu à Aywaille vers 19h.



Réservation au plus tard pour le 15 avril. Attention : Seul le versement de la somme de 55 € sur le compte BE60 0682 5085 6070 de « énéo Esneux » tient lieu de confirmation de votre réservation. En cas de désistement après paiement, nous vous demandons de vous faire remplacer à défaut, nous retiendrons une somme de 20€.

Plus d'infos et inscription : Suzanne Lemmens - 04/388.20.28 – 0475/97.98.88

## GOUTERS ANIMATION À ESNEUX

Chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois, en la salle St Michel à Esneux, de 14h à 17h.



Au mois de mai, nous accueillons René Résimont – accordéoniste - et fêterons les mamans. Au mois de juin, nous accueillons Toni Crisfi - reine Musette.

Renseignements : Suzanne Lemmens - 04/388.20.28

## DES ROIS ET DES REINES QUI NE COÛTENT RIEN À L'ÉTAT !

Lors de notre goûter mensuel du 6 janvier 2015, nous avons eu l'occasion de déguster de succulents gâteaux des Rois, ce qui a permis à 7 membres de notre assemblée d'être couronnés Roi ou Reine.

Notre animateur du jour, Pierre Vandenberg, a rehaussé l'événement par ses chants, sa bonne humeur, le tout accompagné de son orgue de Barbarie ; il a ainsi réveillé de multiples souvenirs avec des airs d'antan et ce pour la plus grande joie de tous les participants. Ce fut une belle après-midi, appréciée par tous !



Jean-Marie Biot, Président de l'amicale énéo St-Martin Sprimont

## LA MARCHÉ



En marchant vous brûlez 45% de graisse contre 35% en trotinant et 25% en courant. Soumis à un effort de faible intensité pendant au moins 30 minutes, l'organisme puise l'énergie dont il a besoin dans ses réserves de graisse. Grâce à l'effet de la marche, la posture se redresse ce qui affine visuellement la silhouette.

Il y a 7 éléments motivants pour faire de la marche :

1. C'est un exercice modéré et gratuit et vous êtes libre de choisir le temps qui vous convient pour le faire.
2. C'est un sport qui ne demande pas beaucoup d'effort.
3. Vous pouvez choisir votre parcours.
4. Juste une bonne chaussure de marche est indispensable.
5. C'est divertissant lorsque vous la faites avec des amis.
6. La marche vous aide à perdre du poids et du ventre.
7. La marche réduit le risque de maladies et favorise une bonne santé.

A Esneux nous marchons le 3<sup>e</sup> lundi du mois environ 10 km et nous terminons la balade en prenant le verre de l'amitié.



Venez nous rejoindre et à bientôt.

Pierre Tombeur - 04/380.57.85

## LES MARCHES 15 KM À L'AMICALE D'AYWAILLE

Voici le programme des marches du lundi

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous
13 avril 2015	Michel Donneaux	Stoumont
27 avril 2015	Marcel Stassart	Aubel
11 mai 2015	Joseph Renaville	Grand-Menil
<del>25 mai 2015</del> 26 mai 2015 <small>Attention la marche du lundi 25 mai (Pentecôte) est repor- tée au mardi 26 mai</small>	Bernard Botty	Otré
8 juin 2015	Marcel Bollinne	Samrée
22 juin 2015	Jean-Paul & Bruno	Goé

## LES MARCHES DU JEUDI À L'AMICALE D'AYWAILLE

Voici le programme des marches du jeudi

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous
9 avril 2015	Harald & Mary	Louveigné
14 mai 2015	Auguste Thewissen	Esneux
11 juin 2015	Denise & André	Banneux

*« Dans la vie, y'a pas de grands, y'a pas de petits. La bonne longueur pour les jambes, c'est quand les pieds touchent par terre ».*

Pierre Dac

## LES MARCHES 10 KM À L'AMICALE D'ESNEUX

Voici le programme des marches du lundi

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous
20 avril 2015	Paul Parmentier	Hamoir
18 mai 2015	François Collignon	Esneux Villers-aux-Tours
15 juin 2015	Georges Ernst	Seraing

## COURS DE CUISINE

Le cours de cuisine continue son petit bonhomme de chemin au plus grand plaisir des marmitons. Le cours est complet et les élèves se régalent. Il se terminera au mois de juin mais reprendra en septembre.

Pour renseignements et inscriptions

Christiane Pirson – téléphone : 04/384.57.93

Nicole Bollinne – téléphone : 04/382.17.88

## COURS D'INFORMATIQUE

Le cours d'informatique est un peu en retrait cette année, mais sans se décourager, nous repartons d'un bon pas et attendons des nouvelles inscriptions à partir de juillet 2015. Les cours reprennent en septembre 2015.

Renseignement : Marguerite Sevrin - 04/384.53.89 –

[margueritesevrin@gmail.com](mailto:margueritesevrin@gmail.com)

Marguerite Sevrin

## COMMENT RETIRER UNE TIQUE

### Renseignement intéressant pour les marcheurs.

Il n'est pas toujours évident d'extraire ces petites bêtes », même avec la pince adéquate car souvent la tête reste incrustée. Y compris sur les chiens ou chats !



Voici une façon particulière, relativement simple et apparemment efficace de s'en débarrasser. C'est une bonne méthode, et ça marche aussi bien avec n'importe quel corps gras ou crème !

L'important c'est d'étouffer la tique ! Et là, elle lâche prise !

1. Appliquer une noisette de savon liquide sur une boule de coton hydrophile (ouate).
2. Couvrir la tique avec la boule de coton imbibée de savon et tamponner pendant 15 à 20 secondes, la tique va spontanément se détacher et se coller au coton quand vous l'emporterez.

Cette technique a fonctionné chaque fois que je l'ai utilisée et elle n'est pas traumatisante. Elle n'est nuisible en aucune façon.

Diffusez cette info à toutes vos connaissances, randonneurs particulièrement exposés à ce risque potentiel (maladie de LYME). Avertissez les familles avec enfants, les chasseurs avec ou sans chiens, ou toute personne qui fait un pas à l'extérieur en été !

Marcel Bollinne

# CINÉ-CLUB INTERGÉNÉRATIONNEL

En collaboration avec le CCE asbl (Centre de Coopération éducative) de Ferrières, nous vous proposons cette nouvelle activité.



## C'EST QUOI ?

Projections de films suivis d'animations/débats adaptés aux plus petits comme aux plus grands, des plus jeunes aux grands parents.

Venez échanger en famille ou entre amis autour d'un goûter. Les projections ainsi que les animations sont entièrement gratuites.

## POUR QUI ?

Souhaitant mettre en avant l'intergénérationnel, l'activité est ouverte aux résidents d'Aywaille de tous âges ainsi qu'aux membres des associations.

## QUAND ?

Un mercredi après-midi par mois, à partir de 14 heures. Vos mercredis étant souvent occupé par vos petits-enfants, voici donc une activité culturelle à partager avec eux.

## RENSEIGNEMENT ?

- ☞ Stéphanie Paul ou Laurent Vanderschraege animateurs  
CCE : 086/38.78.42
- ☞ José Wégria : 0494/46.99.08

Bonne séances à tous !

## PROGRAMMATION :



Séance n°1: le 29 avril - **Minuscule, La Vallée des Fourmis Perdues.**

À la salle d'étude de l'A.R.A. 48, avenue François Cornesse, Aywaille.

Séance n°2 : le 27 Mai -

**Les Garçons et Guillaume, à table !**

À la salle communale 8, rue de la Heid, Aywaille.

Dès 14 ans.



Séance n°3: le 3 juin - **Le Gruffalo** -

À la salle de l'école de Kin 48, hameau de Kin, Aywaille. Dès 4 ans.

## BALADES À VÉLO

Si vous avez envie de faire une balade à vélo en petit groupe, énéo Esneux vous invite, le 4ème jeudi des mois de mars à octobre pour une balade facile d'environ 30 km.

Si vous êtes intéressés, communiquez-moi votre adresse mail et vous serez avertis en début de chaque mois du lieu de rendez-vous.

Le rendez-vous est à 13h45 pour un départ à 14h00 et le retour vers 17h00, participation 1€.

Francis Vieilvoye, tél: 04 380 30 06 - GSM: 0474 45 23 10 - Mail : fvieilvoye@skynet.be

## UN ÉCHO DE VIACTIVE (GYMNASTIQUE DOUCE)

Lorsque j'ai entendu parler de cette activité, j'ai su de suite qu'elle était faite pour moi !

Même si je suis quelqu'un de plutôt actif, on ne rajeunit pas pour autant. Combien de fois n'ai-je pas dit « ça me ferait du bien de faire un peu travailler mes articulations, mais le voudront-elles encore ». J'ai bien imaginé faire quelques exercices chez moi, chaque jour, quelques minutes, vous savez, comme ces cours d'anglais qui vous promettent des miracles !

D'emblée je me suis inscrit pour ne pas rater la première leçon gratuite (!) et je me suis acheté un pantalon de training qui me va comme un gant. Je n'ai pas été déçu, bien au contraire, le programme utilisé par notre monitrice est parfaitement adapté à notre âge, chacun y participe selon sa capacité, mais on " sent " que chaque exercice titille nos muscles et nos articulations là où on les avait peut-être un peu oubliés.

Et puis, il y a aussi un autre aspect qu'il ne faut pas négliger, c'est la rencontre d'autres personnes que l'on ne connaissait pas, car s'il ne s'agit pas au départ de réunions de convivialité, celle-ci au fur et à mesure s'est installée. L'ambiance y est excellente, décontractée, la monitrice sachant toujours trouver le petit mot d'encouragement envers ceux qui excellent mais aussi envers ceux devenus moins souples mais non moins volontaires pour autant.

C'est à Aywaille que je suis inscrit, mais chaque fois que j'en aurai l'occasion j'irai aussi à Banneux, pas pour y attendre un miracle, mais parce que je sens que ça me fait un bien fou.

Et vous, vous commencez quand ?

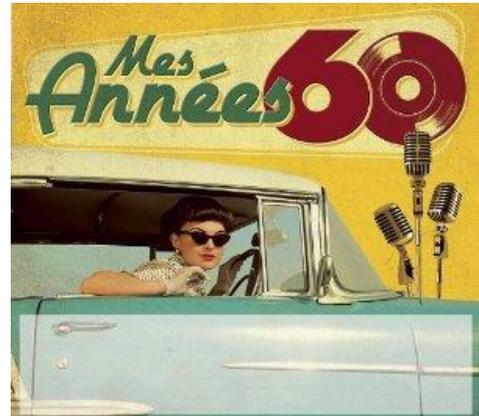
Francis Vitoux.

# PASSEURS DE MEMOIRE

Notre projet « J'avais 10 ans en 1960 » avance bien.

Les grands thèmes proposés pour l'exposition qui aura lieu en 2016 ont été déterminés :

1. L'école.
2. L'information, la communication : radio et télévision, téléphone ...
3. La vie en famille.
4. Le socio-politique, les grands événements, l'immigration.
5. Les déplacements, les transports.
6. L'argent, les moyens financiers, l'épargne.
7. La nourriture (dont la conservation), les boissons, les magasins.
8. L'hygiène, le confort.
9. L'habillement, la mode, la cuisine.
10. La sécurité, la vie sociale (fêtes de village), la religion.
11. Les jeux et jouets, les loisirs, les vacances.
12. La musique.
13. Le travail (plein emploi).



Si vous pouvez nous aider en nous prêtant des objets rentrant dans ces thèmes, contactez-nous et/ou venez participer à notre prochaine réunion à la Mutualité chrétienne d'Aywaille av.

de la République française n°10, **le jeudi 9 avril à 14 h.**

Coordinateur : Jean-Marie Frères – tél. 0486/42.91.39 – [jeanmariefreeres@hotmail.com](mailto:jeanmariefreeres@hotmail.com) .

## ÉCHANGES LITTÉRAIRES

Nous étions 8 le vendredi 13 février pour partager nos impressions sur nos lectures. En effet, certaines avaient préférés le soleil des Canaries ou étaient occupées par d'autres activités.

Lors de la dernière réunion, nous avons décidé de lire le même livre afin de partager nos différences de perceptions et d'impressions vis-à-vis du thème abordé dans le roman. Nous avons choisi « **Le Cercle des Femmes** » de **Sophie Brocas**.



Peu avant la réunion, j'avais envoyé à chaque participante une petite grille de lecture afin d'animer la discussion.

Je vous livre un petit résumé de l'ouvrage afin de vous donner le goût d'entrer dans cette histoire. « *Réunies durant quelques jours à la campagne à l'occasion des funérailles de leur aïeule et amie, 4 générations de femmes partagent leur intimité et leur deuil. La jeune Lia, 22 ans découvre par inadvertance un secret de famille jalousement gardé pendant 60 ans ...* ».

Ce fut l'occasion d'échanger sur l'écriture de Sophie Brocas, sur la construction du roman autour des différents personnages, en effet, chaque chapitre est consacré à une des femmes participant à l'intrigue. Nous nous sommes interrogées sur la vraisemblance de l'histoire. Cet ouvrage fut inégalement apprécié mais chacune en a retiré des éléments de réflexion.

D'autres livres ont été présentés ensuite et chacune a pu exprimer pourquoi elle avait apprécié ou non l'ouvrage. Chaque participante apprécie un type d'ouvrage particulier si bien que nos échanges nous font découvrir des auteurs inconnus, des types littéraires très différents. Beaucoup de ces livres se trouvent à la bibliothèque d'Aywaille ou de Sprimont si bien qu'il est aisé de se les procurer après la réunion.

Nous avons décidé de lire chacune deux ouvrages de **Jeanne Benameur** « **Les Demeurées** » et « **Profanes** » pour la prochaine rencontre qui aura lieu vendredi 24 avril à 14 heures au sous-sol des bureaux de la Mutualité chrétienne rue de la République française.

Passionnés de lectures, vous êtes les bienvenus.

Jacqueline Baudinet

## DES NOUVELLES DE LA ZUMBA GOLD À TILFF ET À AYWAILLE

Après quelques mois d'activité, le bilan est entièrement positif. Les participantes sont assidues et retrouvent peu à peu la souplesse de leurs 20 ans, dans la bonne humeur et la convivialité.



Des liens d'amitié se nouent, il est évident que cette heure de détente est bénéfique pour toutes. Les hommes sont les bienvenus aussi !

Merci à Olena Ivchenko, notre professeur pour son dynamisme.

À Tilff : les séances ont lieu chaque mercredi de 9h30 à 10h30 en la Salle de l'Amirauté de Tilff.

Renseignements : Jacqueline Dumont - 04/358.53.91

À Aywaille : les séances ont lieu chaque mardi de 10h à 11h à Relaxhoris à Xhoris.

Renseignements : Micky Boulanger - Micky Boulanger - 086/21.24.47 - 0472/69.80.44 - [mickybou2@skynet.be](mailto:mickybou2@skynet.be)

## TOUS À L'EAU ...

Jeudi matin, 10h50. Dans les vestiaires de Relaxhoris, nous nous saluons, nous prenons des nouvelles des absents, et nous nous préparons pour la séance d'aquagym.

10 minutes plus tard, tout le monde est dans l'eau. Nous n'avons eu aucune difficulté à y entrer, elle est presque chaude. Les nageurs investissent la grande profondeur ; ceux qui ne savent pas nager restent en petite profondeur.

Quelques instants plus tard, Mireille apparaît sur le bord de la piscine, nous salue amicalement puis commence à nous motiver pour les premiers exercices. Cela démarre doucement, progressivement, puis les exercices se font de plus en plus soutenus, parfois en musique. Chacun y prend plaisir et ne rechigne pas à l'effort. Après quoi, Mireille distribue les boudins en mousse que nous glissons dans notre dos ou sur lesquels nous nous appuyons. Suivent des exercices assis ou sur le dos qui, je l'avoue, demandent un certain équilibre. Là je dois bien admettre que parfois j'ai quelques problèmes pour me maintenir soit à la verticale soit à l'horizontale selon les exercices proposés. Mais personne ne m'en fera le reproche. En effet, chaque participant fait preuve d'une grande tolérance et de l'acceptation des difficultés des autres.

La séance se termine par quelques exercices plus doux et relaxants.

Après quoi nous profitons encore de la piscine pour faire quelques longueurs et Mireille initie les non nageurs qui le désirent aux plaisirs de la brasse.

Nous sortons de l'eau vers midi avec un tonus au plus haut et certains de revenir la semaine suivante. Quel plaisir ... on se sent comme des poissons dans l'eau ...

Jacques Pirard

PS : Après les vacances de Pâques le cours débutera à 10h45 (au lieu de 11h) pour se terminer à 11h45.

## ENE0 ESNEUX : PÉTANQUE

énéo Esneux vous invite le 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi de chaque mois de 14 à 16 heures en face de l'Athénée d'Esneux. Les pistes sont situées à côté du centre sportif Adrien Herman.  
Un verre de l'amitié clôture la réunion conviviale.



Ce mardi le printemps est de retour. Bienvenue à notre après midi pétanque

La première réunion de cette année s'est déroulée le 17 mars dans une ambiance toute printanière.



Les prochaines dates à retenir

Avril	7	21
Mai	5	19
Juin	2	16
Juillet	7	21

Contact : Geneviève CREMER :  
04/388.00.37

# MOTS-MÊLÉS

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

## Mots à trouver :

CONVIVIALITE	CONFERENCES	SOPHROLOGIE	ENGAGEMENT
NEWSLETTER	OUVERTURE	PRINTEMPS	TOLERANCE
PASSEURS	PETANQUE	AMBLEVE	AQUAGYM
CULTURE	ENERGIE	MARCHES	MÉMOIRE
GOUTER	OURTHE	PAQUES	AINES
CYCLO	SPORT	WHIST	ENEO

## Solution en fin de bulletin

Mots-mêlés © SC@LPA PRODUCTION <http://www.scalpa.info>

« Rien ne sert de penser, il faut réfléchir avant ».

Coluche

## EN VACANCES AVEC ÉNÉO

---

### En Provence au départ de l'Isle-sur-la-Sorgue, la petite Venise

du 29 août au 06 septembre (9 jours).

Voyages aller-retour en TGV Bruxelles-Avignon.  
Excursions à l'abbaye de Sénanque, au pont du Gard, aux Baux de Provence, à Vaison-la-Romaine, au village des santons du Paradou, à Arles, ...



PAF : membre MC : 1261 €, non membre : 1336 € (pension complète).  
Accompagnateur d'Ourthe-Amblève : Jean-Marie Frères – tél. 0486/42.91.39

Bulletin d'inscription sur demande.

---

### Aux îles de Ré et d'Oléron, à vélo

du 13 au 20 juin (7 jours).

Voyage avec votre voiture jusqu'à La Rochelle (covoiturage possible).  
Randonnées en vélo à Saint-Martin-de-Ré, Rochefort-sur-Mer, Saint-Trojan-les-Bains, traversées en bateau, ...

Obligatoire : l'attestation d'aptitude sportive énéoSport.

PAF : membre MC : 985 €, non membre : 1060 € (pension complète).



Accompagnateur d'Ourthe-Amblève : Francis Vieilvoye – tél. 04/380.30.06

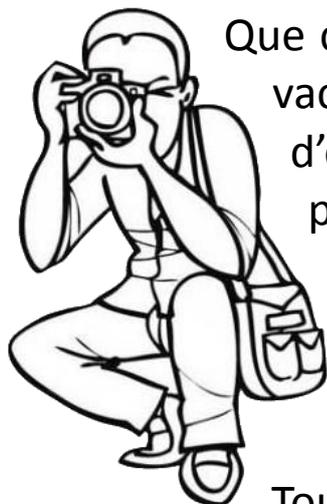
Bulletin d'inscription sur demande.

---

NB : Les assurances RC et accidents corporels sont comprises, pas l'assurance annulation.

---

## AVIS AUX AMATEURS DE BELLES PHOTOS



Que ce soit à une fête de famille, à vos prochaines vacances, lors d'une balade, pour beaucoup d'entre vous c'est l'occasion de faire quelques photos. Cependant, combien de fois ne voit-on pas des mauvais cadrages, des contre-jours mal exposés, des pieds amputés, un fil électrique en avant plan, une image floue.

Tout cela peut se perfectionner moyennement quelques conseils élémentaires qui peuvent donner une note plus artistique à vos photos. Une possibilité d'obtenir cette aide existe dans le cadre des conférenciers présentés par la province.

Cette activité pourrait se dérouler au local habituel du MOC près de la gare et s'étaler sur 2 séances de 14 à 17 h. **La disponibilité du conférencier serait les lundis 8 et 15 juin.**



Pour une bonne organisation, l'inscription est indispensable, et le groupe de participants limité à 12 personnes. L'activité s'adresse à tous, chevronnés ou débutants. Le prix de la participation serait comme d'habitude très démocratique.

Si ce projet est de nature à vous intéresser, veuillez-vous manifester auprès de Francis Vitoux – 04/384.83.93 – [francipitou@hotmail.com](mailto:francipitou@hotmail.com)

# LA SEMAINE NUMERIQUE

Dans le cadre de la semaine numérique qui a lieu du 20 au 30 avril, je vous propose une journée de formation ayant pour sujet

## Organiser un karaoké en famille

Il n'y a pas d'âge pour le karaoké. Pratiqué à la maison, en famille, entre amis, ou même, à l'occasion, seul, le karaoké est surtout divertissant (après midi pour les enfants, anniversaires, soirée entre amis ...), et éducatif (notamment pour l'apprentissage de la lecture et des langues étrangères).



« *Quand tu chantes, quand tu chantes, quand tu chantes ça va ...* »

Nana Mouskouri

« *La vie c'est plus marrant, c'est moins désespérant en chantant* »

Michel Sardou

« *Tant que sur la terre il restera un homme pour chanter,  
il nous sera encore permis d'espérer* »

Gabriel Celaya

Le principe de karaoké, c'est la diffusion synchronisée d'une musique d'accompagnement et l'affichage du texte de la chanson. Les paroles changent de couleur au fur et à mesure que la chanson se déroule, indiquant ainsi au participant le moment exact où il doit chanter.

Lors de cette journée nous aborderons les thèmes suivant

- Le matériel nécessaire
- Installer un logiciel de karaoké
- Trouver des morceaux à chanter
- Faire son karaoké

Et si cela vous chante, nous terminerons gaiement par un exercice pratique.

Adresse : librairie Interligne, rue du Houmier, 84 à Florzé (Sprimont).

Horaire : le lundi 20 avril de 10 à 16 heures.

Participation aux frais : 5 euros (repas de midi compris, collations).

S'inscrire : chez Jacques Pirard – 04.360.88.99 – 0497.25.83.49 – [eneo.aywaille@gmail.com](mailto:eneo.aywaille@gmail.com)

<http://www.lasemainenumerique.be/>

<http://www.lasemainenumerique.be/Organiser-un-karaoke-en-famille.html>

<http://eneo-aywaille.jimdo.com/evenements/>

## COMMENT LISEZ-VOUS CECI ?

Selon une étude de l'Université de Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas d'importance, la seule chose importante est que la première et la dernière soit à la bonne place. Le reste peut être dans un désordre total et vous pouvez toujours lire sans problème. C'est parce que le cerveau humain ne lit pas chaque lettre elle-même mais le mot comme un tout.

Tout comme la majorité des personnes qui ont eu ce texte sous les yeux, vous avez probablement réussi à le lire sans difficulté. Pour expliquer ce fait l'auteur nous livre une conclusion définitive (apparemment logique) qui s'attache à relier cette possibilité à la morphologie des mots qui le composent. " Si cette opération intellectuelle est possible, c'est que le cerveau ne lit pas chaque lettre des mots mais considère ceux-ci comme un tout ".

## SOLUTION DES MOTS MÊLÉS

P . T . . . O . . . . A I N E S . .  
R . O . M . U . M . C . . . . .  
I . L . E . V . A . O . . . . .  
N . E . M . E . R . N . . A . . . .  
T . R . O . R . C . V . P M . . . .  
E . A . I . T . H . I O A B N . . .  
M . N . R . U . E . V U Q L E . W S  
P . C . E . R . S . I R U E W P H O  
S . E . . . E . . . A T E V S A I P  
P E T A N Q U E . . L H S E L S S H  
. G . . . E N E R G I E . . E S T R  
. O S P O R T . . . T . . . T E . O  
. U A Q U A G Y M . E . . . T U . L  
. T . . . C U L T U R E . . E R . O  
. E . . . C Y C L O . . . R S . G  
. R . . . . C O N F E R E N C E S I  
. . . . . E N G A G E M E N T . E  
. . . . . E N E O . . . . .

*« Il est idiot de monter une côte à bicyclette quand il suffit de se retourner pour la descendre ».*

*« Cyclistes, fortifiez vos jambes en mangeant des oeufs mollets ».*

*« Mon psychiatre, pour quinze mille francs, il m'a débarrassé de ce que j'avais : quinze mille francs ».*

Pierre Dac

# HORAIRES DE TOUTES NOS ACTIVITÉS

Aquagym	Xhoris	Les jeudis scolaires, 10h45 à 11h45
Conférences	Aywaille	1 <sup>er</sup> lundi scolaire, 14 à 17 h
	Esneux	Un jeudi, à 14h30
Cuisine	Remouchamps	2 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> jeudis scolaires, 18 à 21 h
Cyclotourisme	Esneux	4 <sup>e</sup> jeudi, sauf en hiver
Echanges littéraires	Aywaille	Tous les 2 mois, 14 à 16 h
Excursions culturelles	Aywaille	Variable
	Esneux	Variable, de 8 à 20 h
	Sprimont	Variable
Goûters spectacle animation	Esneux	1 <sup>er</sup> mercredi, 14 à 17 h
	Sprimont	1 <sup>er</sup> mercredi, à 14 h sauf juillet et août
Informatique – cours 1 <sup>e</sup> année	Remouchamps	Les lundis scolaires, 17 à 19 h
Informatique – cours 2 <sup>e</sup> année	Remouchamps	Les lundis scolaires, 19 à 21 h
Informatique –ateliers ECS	Florzé	Les mercredis scolaires, 9h30 à 11h30h
Marches 3 km	Remouchamps	2 <sup>e</sup> me jeudi du mois, 14 h
Marches 7km	Remouchamps	2 <sup>e</sup> me jeudi du mois, 14 h
Marches 10 km	Esneux	3 <sup>e</sup> lundi du mois, 14 heures
Marches 15 km	Remouchamps	2 <sup>e</sup> et le 4 <sup>e</sup> lundi du mois, 9h30
Passeurs de mémoire	Aywaille	Variable
Pétanque	Esneux	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> mardi, 14 h
	Sprimont	3 <sup>e</sup> jeudi, 14 h
Rencontres conviviales	Banneux	1 <sup>er</sup> mardi, 14 h.
Sophrologie	Aywaille	Un vendredi sur deux, 10 à 11h30
Viactive (gymastique douce)	Aywaille	Les mercredis scolaires, 10h30 à 11h30 ou de 14 à 15 h
	Banneux	Les lundis scolaires de 14 à 15 h
Whist	Sprimont	Vendredi, 14 à 17h
Yoga	Gomzé-Andoumont	Les mardis scolaires, 10h45 à 12 h
	Xhoris	Mardi, 10 à 11 h.
Zumba gold	Tilff	Mercredi, 9h30 à 10h30.