

BULLETIN D'INFORMATION



Ourthe Amblève

Aywaille / Banneux / Esneux
Hamoir / Remouchamps / Sprimont

www.eneo-aywaille.jimdo.com



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

Bureau postal de 4140 Sprimont
Périodique trimestriel n° 17
Septembre 2018

JE NE SAIS PAS CE QUI EST
POSSIBLE OU NON
ALORS JE DÉCIDE D'AGIR
Comme si tout est
POSSIBLE

...
David Laroche



C'est la
Rentrée

“**Sans le mouvement,
il n'y a ni progrès, ni santé de
L'ESPRIT.**”

Maria Montessori



Neuro Gym Tonik



Editeur responsable : Jacques Pirard - 04.360.88.99

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

*Le soleil a brillé. Un nuage l'a emporté,
mais son souvenir restera gravé dans nos cœurs à jamais.*



Berthe Masson, notre doyenne de 99 ans, active à l'UCP puis à énéo Sprimont dès les premières heures et pendant tant d'années, encore présente à de nombreuses rencontres où elle tenait à participer activement, nous a quittés ce vendredi 21 septembre 2018.

Énéo Ourthe-Amblève présente à sa famille ses sincères condoléances.

Le mot du président d'énéo Remouchamps

La période de septembre-octobre est la période des rentrées et plus particulièrement pour les formations.

J'attire tout spécialement votre attention sur les formations à l'informatique « concoctées » pour répondre aux besoins exprimés en janvier dernier lors de notre séance d'information. Le module 1 sur la sécurité a été dispensé avant les vacances et le module 2 dans le courant de ce mois de septembre.

Pour ne pas diluer la formation relative aux modules 3 et 4 sur plusieurs années, nous avons retenu à partir d'octobre prochain de dispenser les modules 3 et 4 en parallèles. **Il reste quelques jours pour recueillir les inscriptions nous permettant d'organiser ces séances.**

Les formations sur les tablettes et smartphones pour lesquelles les inscriptions sont toujours ouvertes **reprendront** aussi en octobre.

Au nom du comité d'Enéo Remouchamps, je vous souhaite une bonne rentrée 2018-2019

Roland Minguet

Du nouveau au sujet du scrapbooking (rappel)

La nouvelle formule du scrapbooking a démarré en septembre et est très appréciée par les participants. Les séances ont lieu deux fois par mois, les deuxième et quatrième jeudis du mois de 9h00 à 12h00 à la salle de la mutualité chrétienne à Aywaille. **Il reste des places disponibles, n'hésitez pas à vous renseigner.**

**Renseignements et inscriptions: Marguerite SEVRIN ☎
04/384.53.89**

La nouvelle formation informatique (rappel)

Enéo Remouchamps vous rappelle les formations informatiques préparées à votre intention. Les modules 1 sur la sécurité et 2 sur la messagerie ont été dispensés avant les vacances et en ce mois de septembre 2018. A partir d'octobre 2018 jusqu'à juin 2019 sont proposés sous WINDOWS 10 les modules 3 sur le système et 4 sur internet. **Pour permettre l'organisation dans de bonnes conditions, les inscriptions restent encore ouvertes quelques jours, alors ne perdez pas de temps.**

Organisation des cours :

Lieu : Tous les cours se donneront au Centre Récréatif de Remouchamps (salle Cafétéria).

Prix : Le prix de la formation sera de 7,00 euros par séance de deux heures. La participation est conditionnée au paiement qui confirmera votre inscription.

Inscriptions et renseignements :

**Marguerite SEVRIN ☎ 04/384 53 89 ou
Jean CARPENTIER ☎ 0496/43 30 12.**

Module 3 : Le système Durée 32 heures

Choisir et installer un périphérique (imprimante, scanner, ...). Organiser les divers types de fichiers, réaliser les sauvegardes, le partage de certains fichiers, le partage de certains périphériques, le réseau WIFI, etc.

Pour le module 3, les cours se donneront à partir d'octobre les deuxième et quatrième jeudis de 14h00 à 16h00. Si le nombre d'inscrits nécessite d'ouvrir une deuxième session, celle-ci se donnera les deuxième et quatrième jeudis matin de 10h00 à 12h00. **Les inscriptions seront clôturées au 01 octobre.**

Prix : 112 € payable en trois fois sur le compte **Énéo Remouchamps BE65 3630 9990 5996** avec la mention « module 3 »

- **40 €** à l'inscription ou au plus tard le 01 octobre.
- **37 €** au plus tard le 15 novembre
- **35 €** au plus tard le 15 décembre.

Module 4 Internet Durée 30 heures

Savoir maîtriser les navigateurs, les moteurs de recherche, les favoris, la publicité, ... Se servir des outils à notre disposition via internet tels que : les services bancaires, les achats en ligne, les réseaux sociaux, Tax-on-web, la musique, le cinéma,

Pour le module 4, les cours se donneront à partir d'octobre les deuxième et quatrième vendredis de 14h00 à 16h00. Si le nombre d'inscrits nécessite d'ouvrir une deuxième session, celle-ci se donnera les deuxième et quatrième mardis matin de 10h00 à 12h00.

Les inscriptions seront clôturées au 01 octobre.

Prix : 105 € payable en trois fois sur le compte **Énéo Remouchamps BE65 3630 9990 5996** avec la mention « module 4 »

- **38 €** à l'inscription ou au plus tard le 01 octobre.
- **34 €** au plus tard le 15 novembre
- **33 €** au plus tard le 15 décembre

Marguerite Sevrin
Jean Carpentier

Tablettes et smartphones saison 2018-2019 (rappel)

La rentrée c'est le 4 octobre!... **il n'est pas trop tard pour vous inscrire ou réinscrire.**

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

La formation est divisée en deux niveaux :

- **Niveau 1: prise en main et modules de base**

Configuration de votre appareil, le Wi-Fi, l'utilisation des données mobiles, la synchronisation de vos données, le carnet d'adresses, les rendez-vous, comment installer des applications, la gestion des albums photos, ...

- **Niveau 2 : perfectionnement et applications**

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

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

- 42 euros à l'inscription.
- 42 euros au plus tard le 15 novembre
- 42 euros au plus tard le 15 janvier.

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

Renseignements et inscriptions : Christiane Lespagnard 

04/384.57.93  christianelespagnard@gmail.com

Le calendrier des marches

Calendrier du 4^{ème} trimestre 2018 marche (3&7km)			
Jour de marche	Guide pour la petite marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Jeudi 11 octobre 2018	Auguste & Marcel	Au pied de la cote des Forges	1.50€
Jeudi 8 novembre 2018	José & Auguste	Andoumont (Salle le Tlleul)	1.50€
Jeudi 13 décembre 2018	Marcel & Auguste	Deigné	1.50€
Calendrier du 4^{ème} trimestre 2018 marche (15km)			
Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 08 octobre 2018	Marcel	Erezée	5€
Lundi 22 octobre 2018	Bruno	Etangs de la Julienne : balade au fil des 3 ruisseaux : Julienne, Bacsai, Bolland.	5€
Lundi 12 novembre 2018	Robert	Dolhain	5€
Lundi 26 novembre 2018	Jean-Paul & Michèle + Bruno	Barbecue au rond-chêne (Esneux)	3,50€
Lundi 10 décembre 2018	MINGUET Roland	Saint Antoine	3,50€
Lundi 24 décembre 2018		Repos	
Calendrier du 4^{ème} trimestre 2018 marche sportive (20km)			
Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 01 octobre 2018	MINGUET Roland	Remouchamps (parking entre Trafic et St Raphaël)	0,00 €
Lundi 05 novembre 2018	MINGUET Roland	Aywaille (parking de la gare)	0,00 €
Lundi 03 décembre 2018	COSME Daniel	A définir	0,00 €

La marche nordique en activité régulière (rappel)

Pour les personnes ayant suivi le cycle d'initiation à cette pratique sportive, **Enéo REMOUCHAMPS** vous propose une activité régulière de marche

nordique, pratiquée avec un accompagnateur ayant suivi les formations exigées par EnéoSport.

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

Une participation de 10 € pour l'année est à verser au compte **BE07 3630 5183 9466 d'Enéo Remouchamps** Objet : Marche Nordique.

Renseignements:

Michel DONNEAUX ☎ **0485 07 47 54** ou **04/380 37 70**

Nota : Une erreur de numéro de GSM s'étant glissée dans le dernier bulletin, prenez note de celui ci-dessus.

Michel Donneaux

Sophrologie, le 2e degré (rappel)

Enéo Remouchamps vous rappelle la mise en place de ce module de Sophrologie Dynamique de 2^{ème} degré. Ce module est réservé aux personnes ayant déjà suivi au moins un module de 1^{er} degré.

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

Où : Au Centre Récréatif de Remouchamps : rue Marsale, 10

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

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

Inscriptions : - Le module ci-dessus étant en cours au moment de la parution du présent bulletin, nous demandons aux personnes intéressées par la sophrologie de contacter Nelly en vue de la mise en route d'un futur module de 1^{er} et/ou 2^{eme} degré.

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

Invitation à tous pour le 26 novembre 2018

Il était de coutume pour terminer l'année que les marcheurs se retrouvent mi -décembre pour un barbecue à la chapelle Sainte Anne, avec la matinée agrémentée d'une petite marche.

Pour permettre au plus grand nombre (marcheurs ou non marcheurs) de passer un moment de convivialité ensemble dans de meilleures conditions, nous avons retenu cette année une nouvelle formule. Nous proposons de nous retrouver le lundi 26 novembre au lieu-dit Barbecue du Rond Chêne à Esneux. Ce lieu-dit est non seulement équipé d'un barbecue mais également d'un local fermé où le repas peut être partagé à table à l'abri des éventuelles intempéries.

Le modèle sera celui de l'auberge espagnole, chacun vient avec ses couverts, ses boissons et son repas. La cuisson sur le barbecue sera assurée par le maître du feu. Chacun pourra alors partager avec ses amis ou voisins dans une ambiance chaleureuse. C'est de la diversité que naît la richesse, aussi bien pour les convives que pour les bouteilles.

Une participation de 7€/personne sera demandée pour couvrir les frais de location des lieux, d'assurance, etc... et sera à payer sur place.

Le rendez-vous est fixé à 9h30 pour ceux qui désirent participer à la marche d'environ 8 à 9 km, à 10h30 pour ceux qui désirent participer à la marche de 3 à 4 km et à 12h00 pour tous ceux qui ne souhaitent pas marcher mais passer un moment de convivialité ensemble autour du repas.

Nous vous attendons nombreux toujours avec la bonne humeur.

Renseignements et inscriptions : Arlette Pinet ☎️ 04/366.18.81

📧 arlette.pinet@gmail.com

Vacances en Bretagne à Paimpol avec Enéo Remouchamps (récit d'une participante)

Cher Jean,

C'est devenu comme une coutume que, à la fin d'un séjour, je sois souvent un peu bavarde, les habitués le savent bien : pourquoi ne pas continuer ?

D'abord, Jean, je veux te dire un grand merci pour l'organisation de ce séjour. Tu as trouvé un bel endroit et tu nous y as amenés avec Jacky, un très bon choix. Avec Martine à ses côtés, c'est encore mieux. Merci, grâce à vous, le voyage s'est bien passé, en douceur et sécurité... On n'a pas eu peur une seule fois !

Et ici, à Paimpol ? Ici, nous avons trouvé une guide enthousiaste et dynamique, passionnée par sa région. Merci, Annick, vous nous avez fait découvrir des endroits magnifiques, témoins d'un passé riche mais aussi de la vie de votre région aujourd'hui. Nous ne mangerons plus de tomates, de choux-fleurs, d'artichauts et de produits de la mer de la même manière. Merci vraiment.

Je vais quand même vous faire un aveu : mes vieilles jambes vous en ont voulu quelques fois, elles se demandaient si vous ne vous trompiez pas d'emploi. Ne devriez-vous pas vous occuper de coacher les sportifs qui disputent des

« trails » ou des marathons ? Je vous taquine mais j'ai été très heureuse de pouvoir vous suivre... de loin parfois !

Un tout grand merci aussi à votre personnel aussi efficace que sympathique. Le matin comme à midi ou le soir, leur sourire ajoutait un plus à tout ce qu'ils nous présentaient. Bravo à vous, les jeunes !

Je ne sais pas si c'est Sainte Claire ou une autre sainte – il n'en manque pas ici – que vous avez sollicitée, mais le soleil a été de la partie, c'était encore plus beau !

*Comme on dirait chez nous, « ouf ti » quelles belles vacances on a passées !
Merci mille fois !*

M.B.

Bonjour à tous les membres d'énéo Esneux

Voilà, les vacances sont derrière nous et il ne nous reste que de bons souvenirs.

Le barbecue du 13 juillet a eu un grand succès: soleil, ambiance et 80 participants.

Le comité tient à informer l'amicale Ourthe-Amblève ainsi que tous les membres d'Enéo Esneux de la situation future. Comme vous le savez, la présidente Suzanne Lemmens a donné sa démission ainsi qu'un membre du comité Geneviève Crémer. Le comité les remercie pour le travail accompli durant ces cinq dernières années. Le poste de président ou présidente est toujours vacant.

En ce qui concerne les remplacements de Geneviève Crémer en tant que responsable d'activités, ils sont répartis comme suit :

- Bowling et pétanque : la personne de contact sera François Collignon 0494/37.75.91

- Petite marche (5 kms) : à tour de rôle, il y aura un membre du comité comme responsable. La personne de contact sera Paul Parmentier 0498/30.16.41
- Balades à vélo : les responsables sont Francis Vieilvoye 04/380.30.06 et Léon Martin 0477/57.42.96

Vous voici au courant de la situation, soyez rassurés toutes les activités sont reconduites.

Le comité d'Esneux
remercie tous ses membres pour leur confiance.

Les activités à énéo Esneux

Pétanque.

Jusque fin octobre le 1^{er} et le 3^e mardi, à 14 h, à côté du Hall Omnisport d'Esneux.

Contact : François Collignon 04/272.92.83 ou 0494/37.75.91

A partir de novembre et jusque mars la pétanque est remplacée par le bowling.



Bowling.

À la demande des participants il y aura aussi bowling le 2^e mardi du mois. Jusque fin octobre : 2^e et 4^e mardi. A partir de novembre et jusque mars tous les mardis (sauf le 5^e). Bowling 633 à Tilff

Contact : François Collignon 04/272.92.83 ou 0494/37.75.91



Activités manuelles.

Le 1^{er} et le 3^e jeudi.

Cartonnage, dentelles aux fuseaux, tricot.

Participation : 3€ + fournitures.



Salle Communale de Méry, avenue d'Esneux 216.

Contacts : Michelle L. 0478/60.99.41 et Solange S. : 0496/07.64.34

Cours de rock et autres danses

Le jeudi de 10h à 11h.

Salle communale de Méry, avenue d'Esneux 216.

Participation : 5€

Contact : Jacqueline Dumont 04/358.53.91 ou 0479/18.63.23



Balade en vélo : le jeudi 25 octobre (dernière balade de la saison) - Visé – Maastricht – Visé.

Départ à 13h30, quai des Fermettes à Visé.

Contact : Francis Vieilvoye 04/380 30 06 et Léon Martin 0477/57.42.96



Goûters mensuels.

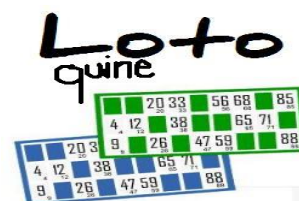
De 14h à 17h. Salle Saint Michel à Esneux

Le mercredi 3 octobre nous accueillerons Mr et Mme Koening.

Le mercredi 7 novembre ce sera un après-midi Lotto Quine.

Le mercredi 5 décembre nous écouterons des chants Gospel avec le groupe Hope

Contact : Suzanne Lemmens
04/388.20.28 ou 0475/97.98.88



Zumba Gold.

Le mercredi de 9h30 à 10h30 à la salle de l'Amirauté à Tilff. Oléna a repris les cours en septembre.

Contact : Jacqueline Dumont 04/358.53.91 ou 0479/18.63.23



Louise Loxhet

Marches à énéo Esneux

Venez nous rejoindre chaque 3^e lundi du mois pour une marche soit de +/- 5 kms ou une de +/- 10 kms. Le rendez-vous se fait au Pavillon du Tourisme à Esneux à 13h30. En novembre et décembre, nous démarrons à 12h30.



Après la marche les deux groupes se retrouvent pour partager un moment de convivialité.

Le 15 octobre : marche au Château d'Amblève.

Le 19 novembre : marche à Embourg.

Le 17 décembre: marche dans les environs de Tilff ou d'Esneux.

Contact : Paul Parmentier : 0498/30 16 41

Goûter de nos aînés



Est-ce la fin des goûters animations pour nos aînés ? Depuis des dizaines années, une après-midi par mois nos aînés et moins valides ont l'occasion de se retrouver, d'avoir des contacts avec d'autres personnes de la même génération. Cela autour d'une animation et d'une excellente pâtisserie. Faute de bras, le risque de voir se terminer ces retrouvailles est bien réel à partir de l'année prochaine. L'ambiance positive, la camaraderie, la bonne humeur sont les motivations de nos aînés.

Avis aux personnes désireuses de perpétuer encore longtemps les attentions particulières, faites aux plus anciens de notre amicale, qui n'attendent que cela. Ils ont bien mérité des gentillesse en ces moments de vies parfois moroses pour elles.

Suzanne Lemmens

Le mot du président d'Aywaille – Hamoir

Bonjour à tous,

C'est la reprise dans toutes les activités. Celle-ci s'est admirablement bien passée, et dès à présent certaines activités sont complètes (yoga, art floral, certains horaires d'aquagym). Nous avons aussi un nouveau groupe de Viactive à Hamoir et nous avons relancé la gym du dos et relaxation et maintien. Nous accueillons donc 3 nouvelles animatrices.

Nous avons aussi notre propre stand de tir à l'arc, qui se situe au pied de la cafétéria du FC Aywaille à Remouchamps. Venez-vous exercer, c'est « fun » ! Voici pour les nouvelles de la rentrée, vous trouverez ci-après le développement des différentes activités.

Autre bonne nouvelle, un nouvel animateur, Henri, va se former pour reprendre « les P'tits Travaux d'énéo ». Une étudiante qui termine ses études d'assistante sociale, va réaliser son mémoire de fin d'études, sur « les P'tits Travaux d'énéo ». Elle sera avec nous de novembre 2018 à mai 2019.

Cette année sera aussi une année charnière, car le groupe d'énéo Aywaille-Hamoir devient très important. En ce moment nous comptons 510 membres. C'est un bateau qui commence à être difficile à manœuvrer. C'est pourquoi, dès à présent, **nous créons une amicale énéo Hamoir**, qui commence à se gérer elle-même. En fin de saison (au 1^{er} septembre 2019) cette amicale prendra son autonomie.

Je ne peux que vous inviter à prendre du plaisir au travers des activités que nous vous proposons. Il y en a pour tous les goûts, des sportives, des intellectuelles ou des manuelles. Parlez d'énéo autour de vous.

Notre but : ne plus avoir d'aînés inactifs dans le bassin de vie Ourthe-Amblève.

Bonne saison à tous.

José Wégria, président d'énéo Aywaille-Hamoir.

énéoSport à Aywaille - Hamoir

Viactive. Gymnastique douce en musique. Adaptée pour les aînés. Chacun y va à son rythme, va jusqu'où il peut aller dans son geste. On tire, on pousse, un peu ou non. Venez bouger avec nous ... à Chanxhe le mardi à 10h (Richard Damoiseau), à Aywaille le mercredi à 10h30 (Micky Boulanger), à Aywaille le vendredi à 14h (Richard Damoiseau) et à Hamoir le lundi à 15h (Micky Boulanger).

Tai-Chi. Le jeudi. À Remouchamps à 14h30, à Hamoir à 17h30. Grâce à des mouvements lents et réguliers, combinés à une respiration calme et profonde, vous pourrez apprécier progressivement les bienfaits de cette pratique. Contact : Micky Boulanger.

Badminton. Les jeudis 10h30 au Hall Omnisports de Hamoir. Venez rejoindre une équipe pleine d'entrain et de bonne humeur. On apprend, on joue, on se perfectionne pour mieux s'amuser. Contact : Jean-Luc Ribonnet.

Marche. Au départ de Hamoir, 10 km. Les 1ers jeudis du mois à 13h30. Jean-Luc prépare un itinéraire chaque fois différent. Contact : Jean-Luc Ribonnet.

Tir à l'arc. Enfin nous avons un terrain à Aywaille (au sec s'il pleut, neige ou par grand vent ou dehors). Nous avons du matériel. Monique nous apprend à bien nous tenir. Toutes les 2 semaines à 10, 11 ou 12 h. On forme les équipes. Contact : Micky Boulanger.

Micky Boulanger

Activités d'énéo Hamoir

Whist Hamoir

- Activité destinée aux personnes ne sachant pas du tout jouer et désireuses d'apprendre
- ET aux joueurs débutants.

Voix de notre époque/ lecture

- Discussion sur un livre lu en commun
- Partage et échange sur nos lectures personnelles
- Choix du livre pour le mois suivant
- Discussion sur des sujets culturels et sociétaux.

Trivial Pursuit

- Le nom se suffit à lui-même.
- La boîte de jeu choisie propose un niveau destiné à des adultes avec un degré de difficulté acceptable.

Cours d'anglais:

- 1er niveau : cours destiné aux débutants
- 2ème niveau : cours destiné aux élèves confirmés
- Table de conversation : cours destiné aux élèves capables de s'exprimer oralement « aisément » et recherchant une évolution vers une plus grande fluidité.

Oenologie:

- À la salle « les Amis Réunis » à Comblain-Fairon
- Le 20 octobre à 15h30'.



à vendre
pour cause de décès
parachute, servi une seule fois, jamais ouvert
idéal comme cadeau d'anniversaire d'une belle-mère,
faire offre discrète au bureau du journal

Deux visions du monde

Vision victorienne (très actuelle, éminemment destructrice)

*Ô fleur, trouvée dans un mur lézardé,
je t'ai cueillie, arrachée à ta fissure,
et, là, je t'ai tenue dans ma main, tout entière, avec tes racines,
petite fleur - mais si je pouvais comprendre
ce que tu es, dans ta totalité, y compris tes racines,
je pourrais savoir ce qu'est Dieu, et ce qu'est l'homme.*

Alfred Tennyson (poète anglais 1809-1892).

Vision orientale (subtile et durable)

*En regardant attentivement
Je vois le nazuna qui fleurit
Près de la haie !*

Bashō (poète japonais 1644-1694).

Si vous considérez que la vision victorienne appréhende mieux l'essence du réel que la vision orientale, ne venez surtout pas à la méditation en pleine conscience qui est un entraînement à une approche axée sur l'être plutôt que sur le « faire » et sur « l'avoir », une approche plus apaisante et écologique de notre réalité.

Sinon, je me ferai un plaisir de vous communiquer, par mail ou lors de votre première séance d'essai, un aperçu des développements qu'Erich Fromm a faits de ces deux approches ainsi qu'une description des méditations traditionnelles, lequel texte permet, avec quelques précisions, de bien cerner la pratique proposée.

Richard Damoiseau
0486 86 50 21
richarddamoiseau@hotmail.com

La méditation

La méditation est un cadeau qu'il faut se faire absolument, mais qui ne s'achète pas comme on achète un produit. La méditation est un état d'être.

La méditation n'est pas le fait de s'asseoir en silence ou de chanter un mantra, c'est comprendre le mécanisme du mental.

Si vous avez envie d'être moins dominé par vos pensées, vos émotions, vos jugements et être plus en paix avec vous-même, la méditation est tout ce dont vous avez besoin, car elle prend soin de tout. Elle nous amène à comprendre, à aimer, à vivre dans le présent, et à développer le plein potentiel de notre vie.

La méditation, c'est oser être soi-même, sans filtres, sans calculs et sans prétentions. Seul ce laisser-aller total nous permet de comprendre les rouages du mental qui nous emprisonne.

La méditation ne vous fait pas changer de vie, elle améliore la qualité de votre vie.

La méditation n'a rien à voir avec le fait d'atteindre quelque chose, car il n'y a rien à atteindre ; il faut juste reconnaître.

La méditation n'est pas une question de posture, mais une question d'être relax et centré en soi-même, et ceci quelles que soient les **circonstances**.

Le petit livre de la méditation
Jean Claude DUMONT

La méditation en pleine conscience, proposée à Chanxhe le mardi à 11h10, après une séance Viactive préparatoire, est un entraînement à l'état permanent de présence à soi-même, tel que décrit ci-dessus.

Richard Damoiseau

Atelier de cartonnage

Sortie du 17 juillet 2018 à Dinant

Juillet, le mois des soldes ... Par une belle journée ensoleillée ...

A cette occasion, un petit groupe de l'atelier de cartonnage s'est rendu à Dinant au magasin de tissus « Patchwork sur Meuse », une véritable caverne d'Ali Baba ... Chacune bien occupée à ses achats raisonnables ... ou pas !



Après nos achats, nous avons diné pas loin de là en attendant l'heure de notre croisière sur la Meuse. Au départ du quai de Dinant, aller-retour vers le château de Freyr. Moment bien agréable de découverte et de détente ...

Pour couronner la journée en beauté, quoi de mieux qu'une bonne glace le long de la Meuse ...

Comme la journée passe vite ! Nous voilà déjà sur le chemin du retour, heureuses de notre journée et déçues de devoir rentrer ...

Nous recommencerons ! Pourquoi pas sur le marché de Maastricht en Automne ?

Attention : **Reprise des ateliers le lundi 24 septembre 2018.**

Marie-Rose

Nouvel horaire Jeux de Société

C'est toujours à Louveigné, rue du Perréon à l'arbre à Papy'on, toujours le premier jeudi et le troisième lundi du mois mais maintenant

à 14 h 15 au lieu de 14 h

Jacques Pirard

La zumba gold

Vous voulez bouger, vous aimez la musique N'attendez pas, venez nous rejoindre au cours de Zumba Gold. Vous pensez ne pas en être capable ? Détrompez-vous. Venez essayer. Vous en ressortirez revitalisée et en pleine forme.

Notre animateur Hans nous propose une chorégraphie facile à suivre sur des danses d'inspiration latino, flamenco, hindi mais aussi sur des airs de twist, de boogie-woogie, il y en a vraiment pour tous les goûts !

Sans nous en rendre compte nous renforçons notre musculature, notre système cardio-vasculaire, notre souplesse, notre équilibre et notre moral !

Vous souhaitez plus de renseignements, un petit coup de fil au 0498/19.09.29 ou au 04/384.83.93.

Je vous donne rendez-vous le mardi 4 septembre à 10 heures au Relaxhoris.

Mireille Natalis

L'aquagym

Chez énéoSport Aywaille, nous engageons des moniteurs diplômés dans leur discipline, des kinésithérapeutes ou des professeurs d'éducation physique. Nous y tenons pour un enseignement de qualité.

Il existe de nombreuses formes d'aquagym différentes, douces ou toniques, qui permettent à chacun, quelle que soit sa condition physique, de pratiquer cette activité aquatique. L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive. Un fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements. L'aquagym est donc particulièrement bien adaptée à ceux qui



ne sont pas forcément de grands sportifs. Pourtant, comparée à l'air, l'eau crée plus de résistance, ce qui oblige les muscles à travailler davantage. La différence ne se ressent pas, mais les résultats sont visibles plus rapidement. On dit que 30 minutes d'aquagym valent 1h30 de gymnastique terrestre (600 calories dépensées dans les deux cas) !

Chaque moniteur a une formation et une personnalité différentes. Donc, par exemple Ariane ne donne pas cours comme Mireille. En septembre, Céline a rejoint le groupe des animatrices aquagym. Elle assure les cours du vendredi avec son dynamisme et son sourire habituels. Les 3 drôles de dames vous attendent nombreux et se réjouissent de partager de bons moments avec vous.

Mireille Renard

La respiration

Bien respirer est indispensable à notre santé, pourtant, peu de gens respirent "bien".

Physiologiquement, la respiration apporte au corps humain l'oxygène, carburant essentiel des cellules. La respiration permet aussi l'évacuation du déchet de la respiration cellulaire, le CO₂ ou gaz carbonique, qui est un poison pour l'organisme. Elle favorise la thermorégulation (maintien de la température corporelle) et permet un massage interne des viscères, favorisant une meilleure digestion et un meilleur transit. Les autres fonctions de la respiration sont :

- Favoriser la vitalité.
- Favoriser la circulation de l'énergie et ouvrir les centres énergétiques.
- Calmer les émotions.
- Réguler et maîtriser les pensées.
- Permettre l'élimination des toxines mentales.
- Équilibrer les trois plans, physique, émotionnel et mental.

Les conséquences physiques et psychiques d'une mauvaise respiration sont troubles digestifs, tensions physiques, diminution des facultés mentales,



difficulté à se concentrer, fatigue chronique par manque de carburant vital et empoisonnement, hypersensibilité émotionnelle, vieillissement prématuré...

Que se passe-t-il quand nous respirons mal ?

Lorsque nous respirons seulement par la partie supérieure, nous nous privons d'énergie mais comme notre corps en a besoin, il pallie par une accélération du rythme cardiaque, sous le contrôle de l'adrénaline qui enclenche la chaîne de réactions dirigées par le système sympathique. Nous nous empoisonnons en n'éliminant pas suffisamment le CO2 qui revient aux poumons : toute une partie de l'air pulmonaire n'est pas évacuée, notre corps s'encrasse peu à peu.

Pour apprendre à bien respirer, venez suivre les cours d'Isabelle le mercredi à Xhoris.

Mireille Renard, énéo Aywaille

Les Passeurs de Mémoire d'énéo Ourthe – Amblève



Être jeune en 1970

Depuis quelques années, les Passeurs de mémoire se réunissent pour préparer des expositions très intéressantes concernant la transmission des savoirs aux générations d'aujourd'hui. Ces expositions montrent des matériels, les modes de vie d'avant, la vie sociale, l'école, la musique, les loisirs, les moyens de communication de l'information, etc

En 2012 le sujet était « **La Mobilité d'Hier à Aujourd'hui en Ourthe-Amblève** ».

En 2014 c'était « **Les Lieux de Fêtes et de Rencontres au Siècle dernier** ».

En 2016 « **J'avais 10 Ans en 1960** » !

En cette année 2018 « **Etre Jeune en 1970** » montrait quelle était notre vie de grands-parents d'aujourd'hui quand nous avions 20 ans ...

L'évaluation de nos expositions montre qu'il est temps de modifier notre façon de préparer de nouveaux projets que nous devons encore définir. Des idées ont été lancées mais rien n'a encore été décidé.



**Nous faisons appel
à de nouvelles personnes intéressées à nous rejoindre.**

Si vous avez des idées, rejoignez-nous ! Nous vous attendons en toute convivialité. Les réunions sont fixées 1 fois par mois environ, à des dates fixées de commun accord, à Aywaille ou à Sprimont. Parlez-en autour de vous, venez avec vos ami(e)s. Toutes et tous sont bienvenus. La prochaine réunion aura lieu jeudi 18 octobre à 14 H à Aywaille.

Coordination : Jean-Marie Frères
0486/42.91.39 --- jeanmariefreres@hotmail.com



Pour contacter les amicales

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