

BULLETIN D'INFORMATION

énééo

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° 18
Décembre 2018



Editeur responsable : Jacques Pirard - 04.360.88.99 – eneo.ourthe.ambleve@gmail.com

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

Votre cotisation énéo 2019

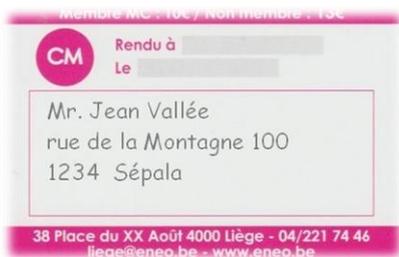


Pour participer aux activités d'énéo, il faut être membre du mouvement.

L'année 2018 se termine et **il sera bientôt temps de renouveler votre affiliation pour 2019**. Pour cela :

1. Vous devez être correctement inscrit chez nous. C'est en principe le cas, si vous recevez le présent bulletin. Cependant, si certaines données administratives devaient être corrigés (adresse postale, adresse mail, n° de téléphone ...) prière de donner cette information à votre secrétaire de groupement local (voir ci-dessous). Le nom de votre groupement local est repris entre parenthèses sur l'étiquette de ce bulletin, en haut à gauche : (A) = Aywaille (et Hamoir), (B) = Banneux, (E) = Esneux, (R) = Remouchamps, (S) = Sprimont.
2. Si ce n'est pas déjà fait, vous devez payer votre cotisation 2019. Dans ce cas, veuillez verser 10 ou 13 € selon votre que vous êtes affiliés à la Mutualité chrétienne ou non (sur le compte repris ci-dessous).
3. Si vous pratiquez une activité sportive, vous devez faire remplir le certificat médical par votre médecin et nous le renvoyer.

Amicale	Compte bancaire	Secrétaire
(A) = Aywaille	BE17 3630 9891 8721 d'énéo Aywaille	Jacques Pirard 04/360.88.99 0497/25.83.49 eneo.aywaille@gmail.com
(B) = Banneux	BE52 0003 2593 0609 d'énéo Banneux Joie et Fraternité	Francis Halkin 0495/10.47.76 frahalkin@gmail.com
(E) = Esneux	BE60 0682 5085 6070 d'énéo Esneux St Michel	Louise Loxhet 04/380.38.00 0479/35.85.90 louiseloxhet@gmail.com
(R) = Remouchamps	BE65 3630 9990 5996 d'énéo Remouchamps	Christiane Lespagnard 04/384.57.93 christianelespagnard@gmail.com
(S) = Sprimont	BE80 0003 2587 9277 d'énéo Sprimont St Martin	Suzanne LEMMENS : 04/388.20.28 – 0475/97.98.88 - lemmens.suzanne@skynet.be



Ainsi, vous serez inscrit à énéo, vous pourrez participer à toutes nos activités où qu'elles se passent, et serez couvert par notre assurance.

Pour le comité de secteur Ourthe-Amblève

Jacques Pirard, secrétaire

Le mot du président d'énéo Aywaille.

Nous entamons les fêtes de fin d'année avec un bilan plus que positif dans les activités énéo. Plus de 560 membres fréquentent nos activités et y trouvent les moyens d'entretenir leur forme physique, participent aux activités culturelles et manuelles. Et quand j'ai le temps de passer sur les différents sites des activités, « j'ai bon » de voir toutes ces personnes souriantes, qui vivent en toute convivialité les activités proposées.

Vous imaginez aussi que piloter un tel navire demande un investissement de tous les jours de la part d'un comité. Aussi nous avons décidé de scinder notre groupe administrativement en deux amicales. Une à Aywaille bien sûr, et une seconde à Hamoir. Véronique Lays en prendra la présidence. Elle est déjà entourée par 3 membres du comité. Pour les membres il n'y a rien qui change si ce n'est qu'admirativement, environ 170 membres dépendront de l'amicale de Hamoir. Les personnes concernées recevront un courrier leur signifiant le changement. Le temps de mettre tous les détails au point, la mise en fonction du comité de Hamoir aura lieu le 1er septembre 2019.

Les comités se réuniront mensuellement afin de développer ensemble leurs activités. De nouvelles activités vont être développées début 2019, et vous serez avertis en temps utile. Je peux vous dire que vous serez agréablement surpris.

Au nom du comité énéo Aywaille de d'Hamoir et des animateurs
(soit 32 personnes),

je vous souhaite de très bonnes et heureuses fêtes de fin d'année
et une année 2019 fructueuse en amitié, amour, vie de famille, paix.

Que tous vos vœux se réalisent.

José Wégria, président d'énéo Aywaille

Le mot du comité d'Esneux

L'année 2018 commença avec la mise en place d'un nouveau fonctionnement de notre amicale. Suzanne Lemmens ayant pris la décision de ne plus être présidente d'Enéo Esneux.

Nous nous sommes ainsi retrouvés à fonctionner avec une secrétaire, un trésorier et des membres.

Une année riche en activités avec un bilan positif, notre comité souhaite rendre accessible pour tous la pratique des différentes activités que nous proposons.

La pétanque avec le soleil en été, le bowling avec la pluie en hiver, les activités manuelles, les cours de danse, les balades en vélo, les marches, la zumba gold et les goûters : toutes ces animations ont rencontré beaucoup de succès.

Un grand merci à tous les bénévoles pour leur implication.

Les personnes désireuses d'intégrer notre groupe sont les bienvenues. Avis aux amateurs!!

Le comité présente à tous les membres ses meilleurs vœux
et une année 2019 remplie de bonheur.

Le comité d'énéo Esneux

Goûters des aînés

Dans notre dernier bulletin, Suzanne Lemmens tirait la sonnette d'alarme. « Est-ce la fin des goûters animations pour nos aînés ? ».

Depuis des dizaines d'années, des bénévoles se sont dévoués pour que l'ambiance et la bonne humeur apportent à tous et toutes quelques heures de détente conviviale. Que tous ces bénévoles soient chaleureusement remerciés. Mais l'appel de Suzanne et du comité n'a pas été entendu et personne ne s'est présenté pour poursuivre cette activité d'ENEO Esneux. Malheureusement à partir de janvier 2019, la salle saint-Michel, si accueillante, n'entendra plus nos aînés papoter, rire et chanter autour d'une excellente pâtisserie.

Quel dommage !!!

Mylène DL, membre du comité d'énéo Esneux

Le mot du président d'énéo Remouchamps

La fin d'année est généralement l'heure des bilans.

Les nouveautés en 2018

À la suite de la consultation en début d'année, nous avons construit quelques modules de formation en informatique qui ont reçu un bon accueil. Le programme était important, c'est pourquoi la formation est toujours en cours jusqu'en juin prochain. Compte tenu de l'expérience de cette année, nous réfléchissons pour la rentrée 2019 aux améliorations encore possibles.

C'est au printemps 2018 que nous avons également organisé une initiation à la marche nordique. C'est maintenant tous les troisièmes lundis du mois que les adeptes de cette pratique se retrouvent avec Michel pour deux heures de poussée sur les bâtons.

Et le reste

Plusieurs sessions de cours de tablettes et smartphones ont dû être mises en place vu l'intérêt soutenu pour ces nouvelles technologies.

Au cours de cuisine, c'est Denis qui a repris le flambeau pour assister tous ces nouveaux « chefs » en remplacement de notre regrettée Josette décédée des suites d'un cancer.

Chaque cycle de sophrologie proposé par Nelly trouve toujours des candidat(e)s. Maintenant, il y a deux niveaux. Comme dans d'autres disciplines, le niveau 2 n'est accessible qu'aux candidat(e)s ayant déjà suivi le niveau inférieur.

Comme vous avez pu le lire dans le bulletin précédent, le voyage 2018 en bord de mer en Bretagne fut très apprécié. Jean nous prépare donc un voyage 2019 à la montagne. (Voir proposition dans les pages suivantes)

Les marches attirent régulièrement de nouveaux participants. Pour les marches de 15 km, cette fin 2018 a vu un passage de relais de Marcel Bollinne vers Jean-Paul Dechamps en qualité de responsable de cette activité.

Les autres activités de notre amicale, le vélo, le scrapbooking, les rencontres conviviales se poursuivent.

D'une manière générale, le nombre de membres affiliés à notre amicale a augmenté et nous vous remercions pour la confiance que vous nous accordez.

Les responsables d'activité, les membres du comité et moi-même vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année et vous attendons en 2019 toujours avec la même forme et la bonne humeur.

Minguet Roland

Renouveau dans l'amicale de Sprimont

L'objectif de notre amicale est de redynamiser en faisant appel aux volontaires dynamiques prêts à s'investir dans l'amicale énéo Sprimont.

Si vous avez de nouvelles idées d'activités, des compétences en informatique, de l'imagination pour animer les goûters, des projets d'excursions, etc .. Prenez contact avec une personne responsable de notre amicale.

Rentabilité & compétition n'ont pas de place chez nous. Par contre les plaisirs de partager, d'écouter, d'entraide seront les maîtres mots. Nous prévoyons une place de choix pour le côté humain et solidaire.

En 2019 les cotisations sont en harmonie avec les autres amicales du Secteur. C-à-D. 10€ pour les membres M. Chrétienne & 13€ pour les non membres Mut. Chrét.

Vous pouvez contacter nous vous accueillons avec grand plaisir.

Le comité provisoire :

Suzanne LEMMENS : 04/388.20.28 – 0475/97.98.88 -
lemmens.suzanne@skynet.be

Dominique BERNIER : 04/369.47.19 – 0477/82.30.50 -
dominiquebernier@skynet.be

Excursion



A retenir

Le Château de Grand Bigard

le mardi 16 avril 2019.

Goûter animation des Aînés.

Compte rendu du goûter du mercredi 5 décembre 2018.

Pour la 1ère fois, Dominique et son équipe ont organisé le goûter du 1er mercredi du mois.

Georges M. s'est surpassé par ses chants et ses textes humoristiques. Edith D. a surpris toute l'assemblée par une superbe décoration de Noël. Monique B. a régalé tous les participants avec les **cognoux** de la pâtisserie du coin. Avec en prime la bonne humeur et la sympathie de chacun.



En janvier le goûter se fera le 9.

Nous laissons à chacun et chacune le soin de récupérer des fêtes de fin d'année. Il se fera sous le thème de la fête du Roi et de la Reine. Les cadeaux de fin (ou de début) d'année seront distribués ainsi que d'autres surprises.

En février, le 1^{er} mercredi soit le 6

Les personnes qui le veulent prendront leurs jeux de société afin de partager une après-midi conviviale et chaleureux.

En mars, le 1^{er} mercredi soit le 6

Nous aurons le grand plaisir de recevoir le groupe « Tamalou » de Beaufays pour une démonstration de dance Country.

Nous invitons vivement les personnes des autres amicales à venir nous rejoindre. C'est avec un très grand plaisir que nous vous accueillerons pour ces moments chaleureux de détente et de convivialités.



À la salle St Martin de Sprimont à partir de 14h.

Infos : Dominique Bernier au 04 369 47 19 ou 0477/ 82 30 50
Suzanne Lemmens au 04388 20 28 ou 0475/ 97 98 88

énéo Aywaille - Hamoir

Marche à Hamoir le 3 janvier

Après les fêtes et ses agapes ... rien de tel que de s'oxygéner afin d'éliminer !

Le 3 janvier 2019, énéo Hamoir organise sa marche de 10 km. Départ du hall omnisports de Hamoir à 13H30. Cette balade sera suivie du verre de l'amitié. Veuillez noter que cette balade mensuelle est gratuite et qu'elle se déroule habituellement le premier jeudi du mois SAUF vacances d'été.

Contact : Jean-Luc Ribonnet : 086/34.84.68 – 0478/57.98.64 – famillieribonnet@hotmail.com

Tir à l'arc

Depuis cette mi-septembre, nous avons délaissé le site de Palogne, et nous sommes installés dans notre nouveau stand de tir. Il se situe à côté de la cafétéria du club de football d'Aywaille (Aywaille FC), derrière le Hubo de Remouchamps. Avec l'aide du Hall Omnisports d'Aywaille, nous profitons d'un stand extérieur (outdoor) et d'un autre à l'intérieur (indoor). Nous avons acquis du tout nouveau matériel, avec les subsides de l'ADEPS.

Nous vous accueillons les 1^{er} et 3^{ème} mardis du mois de 10 h à 13 h.

Pas besoin de matériel, nous avons les arcs et les accessoires nécessaires. Le groupe de tireurs compte aussi bien des hommes que des femmes.

Si vous vous sentez des ardeurs de Robin des Bois ou de Jeanne d'Arc, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Renseignements : Micky Boulanger : 086/21.24.47 – 0472/69.80.44 - mickybou2@skynet.be



Fermeture du centre Relaxhoris du 7 au 27 janvier



Le centre sera fermé pour congés annuels. Donc, tous les cours d'Xhoris seront suspendus pendant cette période.

Certaines choses sont mises en place pour ne pas rester inactifs pendant 3 semaines.



- ☞ La zumba se déplacera à Remouchamps
- ☞ Mireille donnera un cours de gym douce au hall d'Hamoir les jeudis 10,17 et 24 janvier à 13h30
- ☞ Vous pouvez aussi essayer une autre activité énéo se donnant à Hamoir, Chanxhe ou Aywaille.

Pourquoi ne pas profiter de cette fermeture pour découvrir autre chose ?

Mireille

Une matinée aux Thermes de Spa

Le lundi 14 janvier à 10 heures



Prix : 16 € à verser sur le compte Énéo Aywaille : BE17 3630 9891 8721 avec en communication : Spa 2019, Nom (de jeune fille pour les dames), Prénom
Inscription par mail mireillerenard2@gmail.com ou téléphone au 0495/63.90.30 pour le 7 janvier 2019 au plus tard.

Prenez un peignoir ou plusieurs draps de bain.

Covoiturage possible à partir du centre récréatif de Remouchamps : rendez-vous à 9h30

Au plaisir de vous voir.

Mireille

Aux membres de l'aquagym

Le centre Relaxhoris sera fermé du 7 janvier au 27 janvier. Les cours reprendront selon l'horaire habituel à partir du lundi 28 janvier.



Par contre, pour ne pas rester 5 semaines sans piscine, je me suis arrangée pour avoir la piscine 1 jour/semaine pendant les vacances. Donc, je donnerai cours

le jeudi 27 décembre 2018 et le jeudi 3 janvier 2019 selon cet horaire :

10h : les 2 groupes d'Ariane

11h : groupes du jeudi matin de Mireille et du vendredi matin de Céline

13h : groupes du lundi 13h et jeudi 13h de Mireille

14h : groupes de Mireille du lundi et jeudi 14h

Je m'efforce de trouver une solution pour ne pas vous laisser sans activité physique trop longtemps et donc j'espère vous voir nombreux pendant les vacances.

Après les vacances, je donnerai un cours de gymnastique douce accessible à tous,

les jeudis 10, 17 et 24 janvier 2019

au hall omnisports d'Hamoir à 13h30. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire ; prenez juste éventuellement votre tapis de gym et un drap de bain.

Avec votre carte aquagym, vous pouvez aussi au mois de janvier participer à une autre activité Énéo (voir folder Ourthe-Amblève).

Je vous souhaite d'agréables fêtes de fin d'année.



Mireille

*Après vos séances chez le kiné,
pourquoi ne pas continuer à vous maintenir en forme ?*

Un beau programme à découvrir dans la salle du Relaxhoris.

Remise en forme

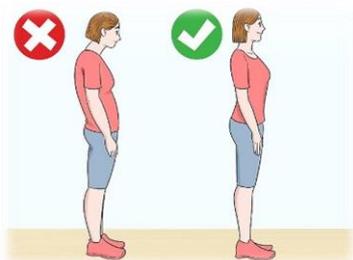
Nous vous proposons le mercredi à 9h30' un cours de « Remise en forme ». Isabelle vous propose des exercices variés accessibles à tous. Elle utilise divers accessoires : ballons pilate, elastiband, bâtons achetés par énéo. La méthode et l'expérience de la monitrice (18 ans de pratique) vous permettent de rééquilibrer votre corps, de dénouer les tensions musculaires et de vous tonifier en profondeur. Le stretching a aussi une place importante.



Dos, maintien, respiration

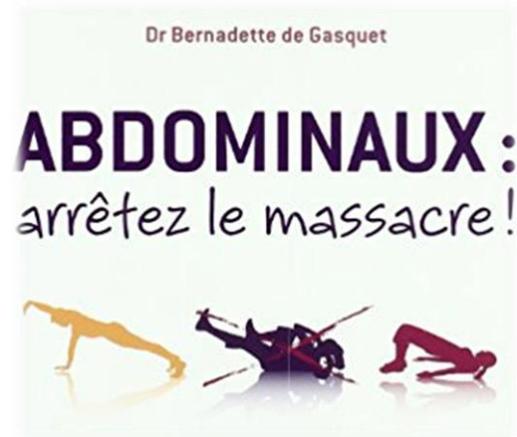
Le mercredi à 10h30', le cours intitulé « Dos, maintien, respiration » devrait être suivi par tous pendant un an afin d'apprendre à utiliser correctement son corps et sa respiration.

- Objectifs du cours :
- avoir une posture correcte
 - ne pas malmener son corps
 - prévenir les blessures
 - bien respirer



Bien respirer, c'est respirer sainement pour maintenir et améliorer notre santé physique générale ainsi que notre bien-être mental tout autant qu'émotionnel. Isabelle aborde aussi la méthode de Bernadette De Gasquet : « Les abdominaux autrement »

Des abdos en douceur, à moindre effort protègent votre dos et votre périnée. Tonifier ses abdominaux c'est bien. Le faire sans abîmer le muscle qui maintient tous les organes de notre bassin, c'est mieux.



Renseignements : Micky Boulanger : 086/21.24.47 – 0472/69.80.44 - mickybou2@skynet.be

Une heure d'exercice physique ... pour votre bien ...

Nous voici donc avec un an de plus. Que 2019 soit meilleur encore que 2018.

Pour la pratique d'un sport, à votre portée, vous avez envie de vous présenter « en forme » mais le truc avec énéosport, c'est que la forme c'est nous qui vous l'ajoutons à petite dose d'une heure. Remuer, bouger à votre rythme, c'est ça la gloire. Alors si vous avez un petit moment de découragement ne restez pas chez vous, au contraire, venez à votre cours, cela vous fera le plus grand bien. N'oubliez pas qu'après une heure d'exercices, tous les membres de votre corps ont travaillé sans se faire mal.

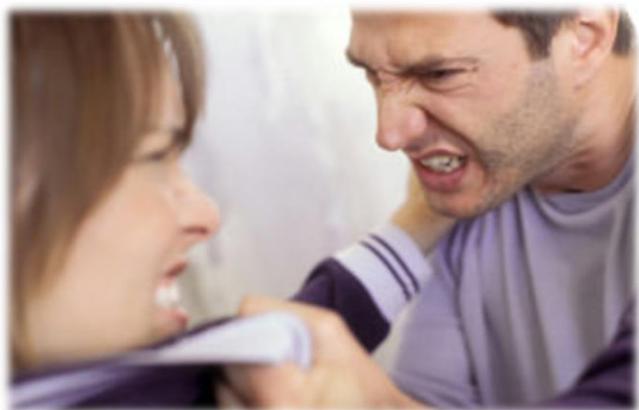
Puis-je vous rappeler qu'il n'est pas nécessaire d'avertir si vous devez vous absenter à une leçon (demain par exemple). Ce qui est demandé, c'est de prévenir si votre absence doit se prolonger de + de 3 semaines ou si pour des raisons diverses vous ne pouvez plus participer à l'activité.



Les bénévoles ont pour salaire votre sourire.
Ne partez pas sans payer !

Micky, responsable énéosport

Apprendre à bien réagir



Par les temps qui courent, vous êtes-vous déjà demandé comment vous réagiriez en cas d'agression, qu'elle soit physique ou verbale.

Comment bien réagir dans ces circonstances, telle est la formation que nous souhaiterions mettre en place prochainement à énéo Aywaille. Bien sûr

il n'est pas question de vous initier aux arts martiaux mais bien de vous inculquer les bons gestes à avoir dans de telles circonstances. Cette formation serait faite par un spécialiste de la région en la personne de Mr. Damhaut bien connu à Sprimont.

Les modalités pratiques ne sont pas encore connues, ni l'endroit ni la date, mais cette formation de 2 heures coûterait environ 12€ par personne avec un maximum de 20 personnes.

Si cette initiative est susceptible de vous intéresser, veuillez bien vous faire connaître auprès de José Wégria au tél. 0494/46.99.08 ou chez Francis Vitoux au tél. 04/384.83.93. Vous serez prévenu par la suite des modalités de participation.

Francis Vitoux pour énéo Aywaille

Retrouvons nos racines

Pour beaucoup d'entre vous, parler wallon était jusqu'il y a peu une occasion de perpétuer un langage que nous ont légué nos aïeux. Cette belle langue, bien des gens la parlent encore et l'entendent toujours avec beaucoup de plaisir, je le constate bien souvent.

Le wallon, c'est d'abord une langue parlée et écrite mais c'est aussi de la poésie, du théâtre, des opérettes et même des opéras qui ont été joués à Paris à l'époque de Modeste Grétry. Tout cela constitue donc une culture au sens noble

du terme. Bien sûr ce n'était pas hier mais ça a existé. Actuellement bien des pièces de théâtre sont encore créées chaque année et un concours dénommé « Concours Roi Albert » (Albert 1) a lieu chaque année et récompense les meilleures créations.

Soucieux de perpétuer ce bien précieux, depuis déjà 2 ans à énéo nous nous réunissons une fois par mois pour parler wallon. Si c'est la conversation qui est privilégiée, on y lit aussi de beaux textes, ça nous arrive de chanter mais aussi de raconter de savoureuses blagues, tout cela dans la bonne humeur et la convivialité. Nous avons eu la chance de compter dans nos voisins, à Lincé, un poète wallon de tout premier ordre ayant écrit des choses de la vie quotidienne d'un réalisme déconcertant, il s'agit de Henri Simon. Un des participants à nos réunions est passé maître dans l'art de nous conter ce que ce brillant poète a écrit.



Si ça vous intéresse de vous joindre à nous, sachez que ces réunions ont lieu le 3^e lundi du mois de 14 à 16h30 à la salle du MOC, avenue de la république française 6 à Aywaille. Vous y serez les bienvenu(e)s.

Francis Vitoux

Une gentille petite pour la route.

C'èst l'histwére d'ine pitite bâcèle mais èfant tote seûle èle s'anôye on pô. Dispôye tot on timp èle dimande à s'mame po s'avou on p'tit fré. Ci djoû là, èle dimande co à s'mame « mame, dji vôleû bin on p'tit fré ». Si mame li respond « djè 'na djâsé à vos papa mais i n'èst nin fwér d'acwérd savez m'fèye ». Li p'tite bâcèle li respond « ni li dmandéz pu mame, nos li fran l'surprise ».

CONVI ' DANSES

Rencontres conviviales autour de la danse

Pour éveiller, réveiller...

la danseuse, le danseur qui sommeille en vous

se rencontrer, partager, se réjouir,

découvrir, s'entre-aider, s'entraîner...

Bienvenue à l'auberge espagnole de la danse !

Vos souhaits et vos apports la feront vivre.

Pour en savoir plus, rejoignez-nous le mardi 8-1-2019 à 15h30
pour une découverte gratuite.

Salle André Modave

(ancienne école de Chanxhe)

22, rue Rodolphe Bernard 4140 Sprimont

Suite prévue, les mardis de 15h30 à 17h PAF 2€ café(s), tisane(s) compris

Conception, animation, organisation :

Monique Grillot, Pierre Robin, Geneviève Boxus, Richard Damoiseau

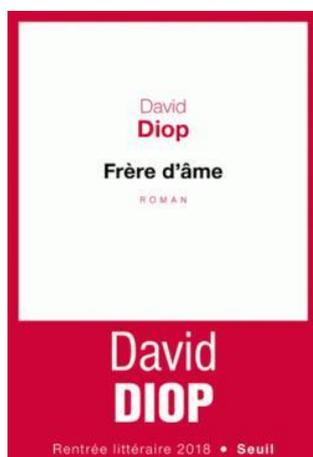
Nous étions 8 ce 9 novembre pour partager nos dernières lectures. Deux passionnées manquaient au rendez-vous.

Voici en coup de vent quelques livres présentés.

Toutes mes excuses auprès des autres participants. Je n'ai pu présenter que quelques livres mais les autres étaient tous très intéressants. Chaque membre a des lectures très éclectiques si bien que nous passons allègrement d'une ambiance un peu plombée par une réalité qui nous rattrape à des moments plus légers en fonction des différents ouvrages présentés. Voici quelques exemples.



Frères d'Âme de David Diop.



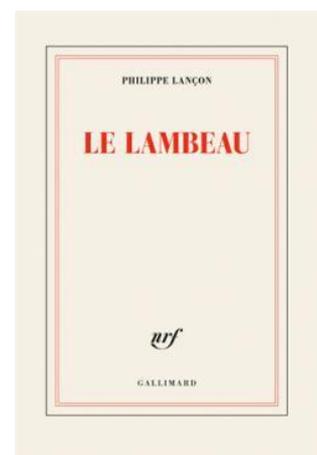
Un matin de la Grande Guerre, le capitaine Armand siffle l'attaque contre l'ennemi allemand. Les soldats s'élancent. Dans leurs rangs, Alfa Ndiaye et Mademba Diop, deux tirailleurs sénégalais parmi tous ceux qui se battent alors sous le drapeau français. Quelques mètres après avoir jailli de la tranchée, Mademba tombe, blessé à mort, sous les yeux d'Alfa, son ami d'enfance, son plus que frère. Alfa se retrouve seul dans la folie du grand massacre, sa raison s'enfuit. Lui, le paysan d'Afrique, va distribuer la mort sur cette terre sans nom. Détaché de tout, y compris de lui-même, il répand sa propre violence, sème l'effroi. Au point d'effrayer ses camarades. Son évacuation à l'Arrière est le prélude à une remémoration de son passé en Afrique, tout un monde à la fois perdu et ressuscité dont la convocation fait figure d'ultime et splendide résistance à la première boucherie de l'ère moderne.

Monique a bien aimé ce livre qui lui a fait découvrir un aspect de la guerre qu'elle ne connaissait pas.

Le Lambeau de Philippe Lanson (prix Goncourt)

L'auteur a été victime de l'attentat de Charlie Hebdo et le livre décrit sa reconstruction tant physique (visage détruit) que sa reconstruction psychologique.

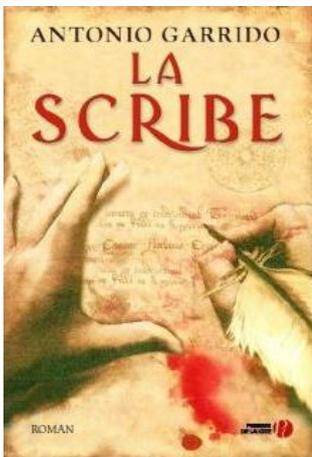
« L'attentat en lui-même y tient finalement peu de place en regard de ses répercussions : l'hôpital, les innombrables opérations, le cortège de douleurs éternelles et éternellement enfantines, la souffrance, l'odeur entêtante de



Javel mêlée de Bétadine, le spectre de la monstruosité, le retour au goût de la vie par la grâce du premier yaourt, les traits du visage en steak et bouillie, la confusion de la chair et de l'os, la crainte du miroir, l'espoir, le désarroi, la tentation du renoncement, la solitude du survivant, les angoisses qui montent, les cauchemars, le regard des autres sur le masque de carnaval, le chœur des soignants, la chorégraphie des gens en blanc, toutes choses qui, sous sa plume, vont bien au-delà des souffrances d'une gueule cassée. On allait oublier la peine sauf que ce n'est même pas la peine : « Je n'avais pas de chagrin : j'étais le chagrin ».

Monique a beaucoup apprécié ce livre très actuel, qui décrit bien le long travail de reconstruction d'un être blessé.

La scribe d'Antonio Garrido



Et si une jeune scribe tenait entre ses mains le destin de l'Occident ?

Franconie, an 799, à la veille du sacre de Charlemagne. Fille d'un célèbre scribe byzantin, Theresa est apprentie parcheminière. Contrairement aux jeunes femmes de son âge, dont le rêve est de fonder une famille, elle n'aspire qu'à une chose : vivre parmi les livres. Mais un drame l'oblige à quitter sa ville et à se réfugier dans la cité abbatiale de Fulda. Là, elle devient la scribe du moine Alcuin d'York, véritable Sherlock Holmes en robe de bure. Alors que Theresa l'assiste

dans ses enquêtes, elle découvre que, dans sa fuite, elle a emporté à son insu un précieux parchemin qui pourrait bien sceller l'avenir de la chrétienté ... A travers les aventures de Theresa, jeune femme hors norme et attachante, « La Scribe » évoque une page décisive du christianisme au Moyen Age. Coups de théâtre, érudition et étonnants personnages fictifs ou réels sont les ingrédients de ce roman historique au rythme trépidant. Le Moyen Age et qui plus est, la période carolingienne ! Une héroïne de caractère et très libérée pour l'époque.

Claude a beaucoup apprécié ce roman, car peu d'ouvrages traitent de cette époque et par conséquent sa lecture nous introduit dans un monde peu connu. Elle a également beaucoup apprécié l'ambiance des lieux où les moines retranscrivaient les ouvrages avant l'invention de l'imprimerie.

Le Champ de Bataille (l'histoire d'un père d'adolescents) de **Jérôme Collin** (présentateur « d'Entrez sans Frapper » sur la première

Voici l'histoire d'un couple sur le point de craquer face aux assauts répétés de leur fils de 15 ans. Qu'ont-ils mal fait ? Rien. Mais la guerre est déclarée. Et ils ne sont pas préparés. L'école les lâche, le père part en ville, la mère essaie d'éteindre l'incendie. C'est un roman sur l'amour familial où les sentiments sont à vif, comme sur un champ de bataille.

Certaines lisent beaucoup de thriller, d'autres des romans du terroir, d'autres des romans très actuels, d'autres désirent passer un moment de détente avec un livre dans les mains.

Pas de censure, pas de hiérarchisation des lectures. Tout le monde est le bienvenu.

Notre prochaine rencontre se déroulera le vendredi 11 janvier 2019 à 13h30 dans le sous-sol de la mutuelle, rue de la République française.



Jacqueline Baudinet (04/360.99.88)

La respiration

La respiration est une porte vers la connaissance de soi.

Observez votre respiration chaque fois que vous pouvez, n'importe où, n'importe quand. Observez-la simplement. Voyez quand elle est tranquille, quand elle est chaotique, quand elle est profonde, car nos différentes humeurs apportent différentes façons de respirer. Observez et vous serez étonné. Vous pourrez alors changer vos humeurs en changeant votre respiration.

Prenez le temps chaque jour d'écouter le silence de votre être intérieur qui danse avec le souffle de votre respiration au lieu d'être constamment prisonnier de la cacophonie de vos pensées et de vos émotions.

Nous respirons environ 13 500 fois en 24 heures, combien de fois en êtes-vous conscient ?

Lorsque vous vous sentez perdu, écoutez le battement de votre cœur et le rythme de votre respiration, vous reviendrez ainsi tout naturellement à votre état naturel.

À n'importe quel moment, nous pouvons prendre refuge dans notre respiration. Il suffit de se poser, de respirer. Ainsi nous retrouvons en nous la paix et la liberté de notre propre conscience.

Extrait de : « LE PETIT LIVRE DE LA MEDITATION »

Jean Claude Dumont

Tous les mardis à 10h une animation Viactive (Gymnastique douce conçue pour les seniors) prépare à la séance de « méditation en pleine conscience », à 11h10, laquelle est conçue comme un entraînement articulé autour de l'attention portée à la respiration.

Salle André Modave, 22 rue Rodolphe Bernard 4140 SPRIMONT (Chanxhe).

Tél. Richard Damoiseau : 0486/86.50.21 – Geneviève Boxus 0485/36.72.65

La pleine conscience

Quand on ne trouve pas son repos en soi-même,
il est inutile de le chercher ailleurs.

François, duc de la ROCHEFOUCAULD

La pleine conscience est le moyen par excellence de cette recherche.

Son pouvoir réside dans sa pratique et ses applications. La pleine conscience signifie « faire attention » d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur. Cette sorte d'attention nourrit une prise de conscience plus fine, une plus grande clarté d'esprit et l'acceptation de la réalité du moment présent. Cela met en évidence le fait que nos vies sont une succession de moments où nous avons intérêt à être présents. Une conscience distraite du moment présent crée en nous des problèmes renforcés par nos peurs et notre manque de confiance en nous – problèmes qui ne feront que s'amplifier avec le temps. Ainsi, nous nous sentons parfois enlisés dans les difficultés de la vie, ayant perdu le contact avec la réalité.

Jon KABAT-ZINN

De la même manière qu'un champion de tennis s'entraîne régulièrement à la pratique de son sport, les séances de pleine conscience constituent un entraînement à la recherche de la sérénité, laquelle ne peut jamais se trouver qu'en soi-même, en chaque « ici et maintenant » de sa propre vie.

Richard DAMOISEAU

énéo Remouchamps

Journée BBQ du 26/11/2018 au Rond Chêne à Esneux

Depuis plusieurs années le BBQ hivernal annuel était organisé de main de maître par nos amis Bernard et Lucette à la chapelle Sainte Anne. Ils avaient décidé de passer le flambeau et je veux d'abord les remercier pour les bons moments passés pendant des années à Harzé.



Pour cette année, c'est le site du Rond Chêne à Esneux qui a été choisi. Les infrastructures ont été bien restaurées avec un certain "confort" appréciable. C'est pour cette raison que nous avons proposé, au groupe des "petites marches", aux amateurs de marche nordique ainsi qu'aux marcheurs des autres amicales de se joindre à nous.

Le succès était au rendez-vous avec plus de 55 participants.

Bruno et Bernadette ont pris en charge la balade de 8 kms, Auguste a dirigé la petite marche et enfin notre ami Michel s'est occupé avec Alix de la marche nordique.



Après l'effort, le réconfort....

Tout était prêt pour accueillir les sportifs, les tables dressées, de belles flammes dans le feu ouvert et les braises du BBQ qui n'attendaient qu'à agir.

Comme pour les années précédentes, la formule est restée inchangée à savoir, le style auberge espagnole. A quelques exceptions près..., tout le monde avait apporté tout ce qu'il voulait boire et manger. C'est dans une excellente ambiance que tout le monde est passé au fourneau pour surveiller la cuisson des saucisses et autres grillades. A chaque table, la bonne humeur et la convivialité étaient bien agréables à voir et entendre.

Merci à tous pour votre participation et à l'année prochaine.

Jean-Paul Dechamps

Calendrier des marches

Calendrier du 1^{er} trimestre 2019 marche (3&7km)

Jour de marche	Guide pour la petite marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Jeudi 10 janvier	Jean-Marie Mathieu	Lincé(en face du n° 2 de la rue d'El Pèce, c'est la rue qui mène à la balise)	2 €
Jeudi 14 février	Auguste Théwissen	Dolembreux (Salle Devahive)	2 €
Jeudi 14 mars	Marcel Bollinne	Florzé (Château)	1 €

Calendrier du 1er trimestre 2019 marche (15km)

Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 14 janvier	Jean-Paul et Michèle Dechamps	Forêt-Village 4870 Trooz (place de Forêt village)	3 €
Lundi 28 janvier	Marcel Bollinne	Banneux (parking de l'esplanade)	2 €
Lundi 11 février	Bruno Vandermeulen	Wéris (parking de l'Eglise)	4 €
Lundi 25 février	Francis Mauhin	A fixer	
Lundi 11 mars	Louis Wauters	Fraiture (place de l'Eglise)	1,50 €
Lundi 25 mars	Daniel Cosme	Hamoir Quai du Batty (50.424956, 5.535494)	4 €

Calendrier du 1er trimestre 2019 marche (20km)

Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 07 janvier	Marcel Stassart	SENDROGNE (Place Neuforge)	1,50 €
Lundi 05 février	MINGUET Roland	TILFF (grand parking avant le pont)	3,00 €
Lundi 05 mars	MINGUET Roland	HOUSSELOGE (Parking de l'église)	1,50 €

Calendrier du 1er trimestre 2019 marche nordique

Jour de marche	Accompagnateur	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 21 janvier	DONNEAUX Michel	STOUMONT (Eglise)	3,50 €
Lundi 18 février	DONNEAUX Michel	ESNEUX (Rond chêne)	3,00 €
Lundi 18 mars	DONNEAUX Michel	WERBOMONT (sortie E25)	2,50 €

Tablettes et smartphones sous Android.

Depuis la rentrée en octobre, que de découvertes, de possibilités, d'assurance acquise par rapport à nos débuts. Bien des énervements parfois mais nous progressons !.....

En plus du support visuel, les feuilles préparées avec soin par Christophe sont bien nécessaires pour nous venir en aide. De retour à la maison, elles nous donnent ainsi la possibilité de reprendre pas à pas nos exercices.

Si un point n'est pas acquis, la fois suivante, avec plaisir et son humour français, Christophe est là pour y remédier et s'assurer que chacun ait compris.

Bien mieux qu'un cours, c'est un échange où règnent la bonne humeur et la convivialité !

La formation vous tente... Lancez-vous, venez nous rejoindre !

Contact : Christiane Lespagnard ☎ 04/384.57.93 📧 christianelespagnard@gmail.com



Séjour dans les Hautes-Alpes du 15 au 21 septembre 2019

Après la mer, nous avons opté pour un magnifique séjour dans cette belle région. Nous serons logés à l'Hôtel « Les Bartavelles » Châteaux & Hôtels Collection pour le vrai et le charme à Crots, Embrun, Serre Ponçon.

La durée du voyage est allongée à 7 jours 6 nuits, dont 2 journées pour l'aller et le retour. Notez que le budget est maintenu dans des limites financières du raisonnable.

Sous le signe de la détente et du plaisir en car Jacky, et dans une ambiance chaleureuse, venez profiter du climat exceptionnel de l'Embrumais. Parlez-en à vos amis.

Le séjour est réservé aux membres énéo en ordre de cotisation 2019. Pour bénéficier de ce prix et éviter l'annulation du voyage, nous devons avoir enregistré un minimum de 40 inscriptions au 30 avril, avec un maximum de 48 participants

Prix : 797 € - Supplément chambre single : 170 €

Attention : Chambre single, 4 au maximum, conditionnées à un nombre pair, 2 par 20 inscriptions en chambre double.

Un forfait de 50 €, non remboursable, pour les frais administratifs de l'amicale sera retenu en cas de désistement.

Vérifiez la validité 2019 de votre « Carte Européenne d'Assurance Maladie »

Le prix comprend : la pension complète (petit déjeuner buffet, vin à volonté à tous les repas, café le midi) en chambre double, 1 ou 2 lits à préciser à l'inscription, les assurances : accident corporel, rapatriement, responsabilité civile, protection juridique, annulation, retour prématuré, toutes avec franchise de 25 €, les taxes de séjour, la soirée animée, les entrées et visites avec guide accompagnateur pendant les visites décrites au programme.

Non compris le petit déjeuner et le repas de midi du 1er jour et le repas de midi du dernier jour.

L'hôtel est équipé d'un ascenseur mais ne dispose pas de chambre PMR.

Modalités de paiements : Sur le compte d'

Énéo Remouchamps BE 65 3630 9990 5996

Communication « Séjour Hautes-Alpes »

Acomptes : 100 € pour le 5 janvier puis 100 € pour chaque 5 des mois suivants jusqu'au 5 juillet compris et le solde de 97 € pour 5 août 2019.

Le supplément single, quand il est accordé, est à payer lors du premier versement.

Pour une inscription en cours du cycle des paiements, s'acquitter du total des mois précédents avec le mois d'inscription.

Enregistrement des inscriptions : Jean Dupont ☎ 04/382.33.52

Sophrologie

Reprise au printemps. Au Centre récréatif de Remouchamps, rue Marsale 10 Énéo Remouchamps vous proposera deux modules de sophrologie dynamique.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Ce sont des mouvements, des respirations, exercices simples et faciles, accessibles à tous âges ne demandant aucune tenue vestimentaire spécifique (une tenue confortable, des chaussettes & un petit tapis antidérapant type salle de bain).

Ils permettent à chaque personne :

- d'apprendre à se détendre,
- de gérer ses émotions,
- de récupérer un sommeil réparateur,
- d'apprendre à relativiser, etc...

Ces modules de 5 séances ont lieu en 2 groupes de 10h00 à 11h15

- pour le niveau 1 : les mercredis 6-13-20-27 mars & 3 avril ;
- pour le niveau 2 : les jeudis 7-14-21-28 mars & 4 avril.

Il est indispensable de s'inscrire (clôture des inscriptions le 28/02/2019 !) Le prix de ces 5 séances est fixé à 25 € s'il y a au minimum 9 personnes ; s'il n'y a que 8 personnes le module sera à 30 €. Le paiement se fait à la première séance.

Pour inscription par téléphone ou mail : Nelly ☎ 0476/26.90.13 (si occupé, laissez un message avec vos coordonnées ou appelez). 📧 nelpitti@hotmail.com

énéo Sprimont

Scrabble chaque 2ème jeudi du mois à partir de 14 h

C'est un jeu de délassement qui enrichit notre vocabulaire, améliore notre orthographe, notre grammaire, améliore notre mémoire, développe notre niveau de concentration. Ce jeu est un terreau d'humanité qui peut contribuer à nous rendre meilleur et rendre meilleur chacun des personnes que l'on côtoie. Il contribue à améliorer notre vie en société.

Contact : Noëlle Simonis au 04/369 45 39

Pétanque chaque 3ème jeudi du mois à partir de 14 h

L'activité physique protège des méfaits de la sédentarité. Elle entretient les articulations, maintient un bon tonus musculaire et entraîne un bon équilibre.

Contact : Jean-Marie Wilderiane au 04/ 382 84 43