



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

Bureau postal de 4140 Sprimont
Périodique trimestriel n° 21
septembre 2019

Ourthe Amblève

Aywaille / Banneux

Esneux / Hamoir

Remouchamps / Sprimont

<https://eneo-ourthe-ambleve.be/>



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

Le mot du président de Remouchamps

Comme c'est le cas dans les écoles, les mois de septembre/octobre 2019 constituent les mois de rentrée de la saison 2019-2020. Pour énéo, c'est la reprise des activités et des diverses formations hormis l'activité « marche » qui ne prend pas de vacances.

Je rappelle également que, dès septembre, vous pouvez renouveler votre affiliation qui sera valable jusque fin 2020. Pour les sportifs, ce qui est encore plus important, c'est de penser à passer chez le médecin dans le dernier trimestre pour être en ordre au plus tard au 31 décembre 2019 en ayant rentré son CMAP (Certificat médical d'Aptitudes physiques). Le formulaire CMAP est à votre disposition auprès du responsable d'activité sportive mais vous pouvez également le récupérer via le site internet (rubrique « CONTACTS LOCAUX ET NOUS REJOINDRE »).

Pour nos diverses activités, l'article « La saison 2019-2020 avec Enéo REMOUCHAMPS » contient un tableau avec les coordonnées des responsables, n'hésitez pas à les consulter pour tout renseignement.

Bonne reprise à toutes et tous.

Roland MINGUET

Le mot du président d'Aywaille.

Bonjour à tous,

Septembre 2019 est placé sous le signe des changements et de transition.

Le plus grand changement est la mise sur orbite d'Enéo Hamoir. Cette nouvelle amicale reprend 230 membres d'Enéo Aywaille qui habitent vers Hamoir.

Ensuite, nous avons changé quelques cadres du comité. Nous saluons les arrivées de notre trésorier Ernest Bernard, la vice-présidente Jacqueline

Baudinet, la secrétaire-adjointe Denise Fagnoul, la nouvelle responsable énéoSport Christine Nihoul.

Nous accueillons aussi deux nouvelles animatrices Véronique et Céline.

Avec tous ces changements, nous sommes prêts à vous emmener dans de nouvelles activités, où la convivialité et le respect de tous seront notre priorité.

Déjà une grande activité en vue : le jeudi 28 novembre, nous vous invitons au Marché de Noël de Valkenburg, qui est considéré comme le plus beau marché de Noël d'Europe.

A vos agendas.

Joyeuse rentrée à tous.

José WEGRIA

La rentrée Enéo à Aywaille

C'est bientôt la rentrée des classes, mais pas seulement : c'est aussi la rentrée pour énéo Aywaille avec parfois quelques petites modifications.

- **Aquagym et natation** : rien de changé dans les horaires et c'est toujours 45 € pour 10 séances. Et la reprise a eu lieu lors de la 2e semaine de septembre.
- **Art floral** : le coût est de 45 € pour 10 séances + 7,5 € pour les fournitures.
- **Conférences** : la première a eu lieu le 2 septembre et avait comme sujet « le petit Patrimoine populaire de notre région ».
- **Gymnastique douce** : elle remplace Viactive. Une séance le mercredi à 10h30, animée par Véronique Haid ; une autre le vendredi à 13h30, animée par Céline Latour. Toutes les deux à la salle du MOC à Aywaille. Le coût est de 25 € pour 10 séances.
- **Tir à l'arc** : même horaire, un mardi sur 2 à 10h, à 11h et à midi. Tarif : 45 € pour 10 séances. Attention : activité actuellement en suspens !
- **Cartonnage, Échanges littéraires, Jeux de Société, Karaoke, Whist, Yoga, Zumba gold** : rien de changé.



Préparez vos maillots, vos ciseaux, vos tapis, vos livres ... et (re)venez avec nous.

Le mot de Jacqueline du comité de Sprimont

Début novembre 2018, une nouvelle équipe a repris le flambeau afin de relancer les activités au sein d'énéo SPRIMONT et petit à petit le comité s'étoffe de nouveaux membres.

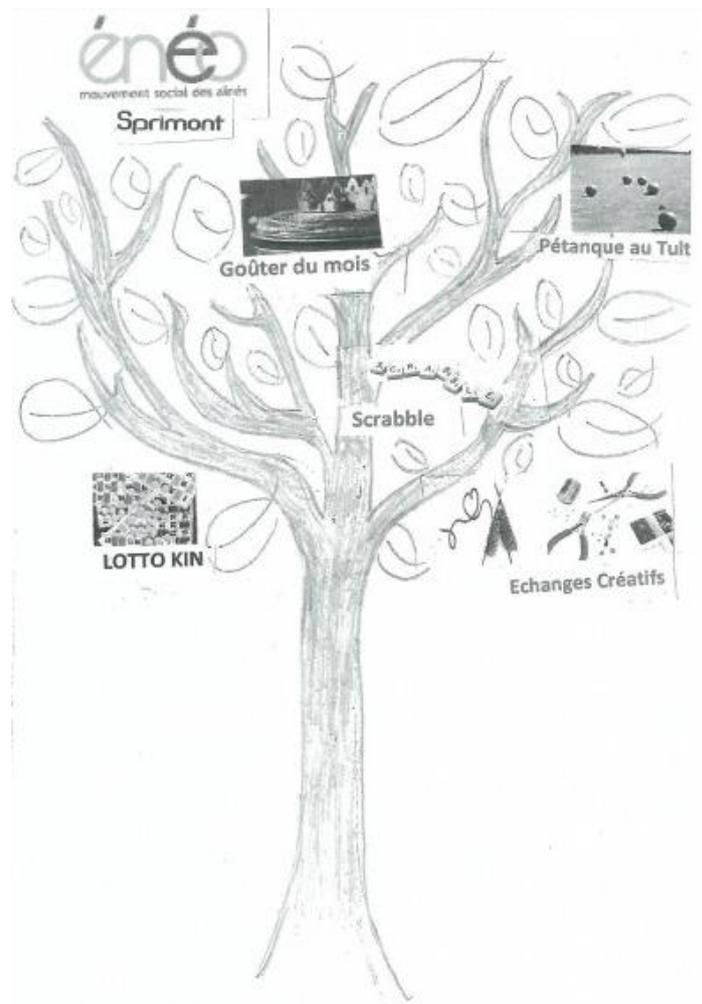
Depuis lors, plusieurs activités ont vu le jour dont « Les Ateliers Créatifs » qui comprennent le tricot et la dentelle aux fuseaux. D'autre part, la pétanque et le scrabble restent ancrés et sympathiquement accompagnés.

En Projet, des après-midi d'animations autour du wallon vont sans tarder voir le jour.

Les goûters ont toujours lieu tous les 1ers mercredis du mois, à chaque fois agrémentés de diverses animations des plus récréatives aux plus sérieuses, puisque nous avons l'honneur de recevoir en novembre prochain Monseigneur Aloys JOUSTEN, qui viendra nous parler de « La Place de la femme dans l'Eglise ».

Deux excursions commentées ont été mises sur pied cette année, une à Grand Bigard et l'autre à Namur qui ont eu un franc succès.

Je profite de l'occasion pour rappeler notre premier barbecue, et son accompagnement musical, qui aura lieu en la salle André MODAVE à Chanxhe le mercredi 2 octobre dès midi. Bienvenue à tous.



Jacqueline BALTHASAR

Programme énéo Sprimont de novembre

Le mercredi 6 novembre à 14h : Salle St Martin de Sprimont : **Conférence** de Mgr Aloijs JOUSTEN sur le thème « La Place des Femmes dans l'Église ». Réservation souhaitée.

Chaque 2ème jeudi du mois de 14h à 16h en la salle Franck du Foyer Culturel : « **Scrabble** ».

Chaque 3ème jeudi du mois de 14h à 16h au Tultay : « **Jeux de Pétanque** ».

Chaque 2ème & 4ème mardi du mois en la salle A. Modave à Chanxhe : « Tricots – Dentelles aux fuseaux ».

Énéo Sprimont **cherche des volontaires** afin d'agrandir son comité et le nombre de ses activités et un animateur pour la **table de conversation** en Wallon.

Suzanne LEMMENS au 0475/97.98.88 ou Dominique BERNIER au 0477/82.30.50

Conférence

La place des femmes dans l'Eglise

par Monseigneur Aloys JOUSTEN

Le mercredi 6 novembre à 14h, à la Salle St Martin de Sprimont.

Participation : membres Enéo 3€ - non membres 5€

Inscription vivement souhaitée

chez Dominique BERNIER au 0477/82.30.50 ou dominiquebernier@skynet.be

Barbecue par Enéo Sprimont

Le comité Enéo Sprimont a le plaisir de vous inviter à son 1^{er} Barbecue

le 2 octobre à partir de midi.

Monique France animera l'après-midi.

Salle André Modave (ancienne école communale), rue Rodolphe Bernard, 22 à 4140 Chanxhe-Sprimont.

Prix : 23 € : Apéritif, Cochon de lait et salade bar, Dessert - Boissons non comprises.



Réservation pour le 25 septembre.

Seul le versement sur le compte n° BE41 3631 8387 0210 tient lieu de confirmation et d'inscription. Avec la mention : Votre nom (nom de jeune fille pour les dames) et B.B.Q. Sprimont.

Contacts :

Suzanne LEMMENS – 0475.97.98.88 ou lemmens.suzanne@skynet.be

Dominique BERNIER – 0477.82.30.50 ou dominiquebernier@skynet.be

Art floral à Aywaille

Dans une ambiance conviviale, nous abordons différentes techniques d'art floral avec des fleurs et du matériel de qualité.

Nous choisissons nos thèmes en fonction des saisons et des événements récurrents (Noël, Pâques, fête des mères).

Le cours étant complet actuellement, il y a possibilité de s'inscrire sur liste d'attente.

Animatrice : Marianne BODMER

Atelier de cartonnage



Quoi ? Venez apprendre à créer votre jolie boîte en cartonnage. Une technique passionnante et variée, un vrai moment de plaisir depuis la découpe des cartons en passant par l'assemblage de la boîte et sa décoration personnalisée.

Quand ? Les 1er et 3ème lundis du mois sauf jours fériés et vacances d'été.

Où ? Mutualité chrétienne d'Aywaille, rue de la République Française, 10-14

Qui ? Marie-Rose Seret +32/497.61.14.58 - +32/4.360.87.61
marose.seret@gmail.com

REPRISE LE 16 SEPTEMBRE.

Le yoga à Aywaille

Aujourd'hui quand on parle de yoga on parle surtout de la pratique des asanas et du pranayama, c'est-à-dire des postures qui visent à assouplir et renforcer le corps ainsi que des exercices de respiration qui régulent le flux d'énergie vitale.

Le yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'assouplissement des muscles (les postures de yoga sont variées pour étirer l'ensemble des grands groupes musculaires). Certaines postures aident au renforcement musculaire en douceur, d'autres font plutôt travailler l'équilibre.

Le yoga participe à la réduction du stress. Pendant la séance, l'attention est entièrement dirigée sur le corps et la respiration, on est dans « l'ici et maintenant », ce qui est une forme de méditation. Une étude de l'Université de Boston publiée en 2010 a montré que le yoga était efficace pour soulager l'anxiété.

Sur le tapis on est invité à prendre le temps d'écouter le corps, l'attention est constamment ramenée vers le souffle, on développe sa capacité de concentration.

Nanou, notre monitrice de yoga

Création de l'amicale « énéo Hamoir »

Le mot de la Présidente

Il y a trois ans, par l'intermédiaire du cours d'anglais, j'allais faire la connaissance d'énéo. Au travers de différentes activités, j'ai découvert « l'univers énéo ». Un groupe d'hommes et de femmes déterminés à rendre la vie des autres plus riche, plus sportive, plus amusante, plus instructive, plus conviviale, plus belle quoi. Un groupe d'hommes et de femmes faisant preuve de bonne volonté, de courage et surtout de dévouement ... Et tout ça, bénévolement ...

Après quelques mois, je me suis engagée comme volontaire à mon tour. Je suis entrée au comité d'Aywaille. Ce dernier, au bout d'un moment croulait sous le nombre de membres. Il fut décidé de créer ENEO HAMOIR afin de soulager la charge de travail des membres du comité.

Le président d'Aywaille m'a fait le grand honneur de m'en proposer la responsabilité.

Avec une formidable équipe, nous avons décidé de relever le défi et nous voilà : six membres du comité énéo Hamoir, à votre service, espérant vous être utiles, espérant vous faire partager notre enthousiasme, espérant amener du bonheur dans vos vies. Nous souhaitons vraiment vous voir répondre positivement aux activités que nous vous proposons.



Énéo Hamoir existe officiellement depuis le 1er juillet 2019. Je suis extrêmement honorée de le représenter.

Véronique Franki-Lays,
présidente d'Énéo Hamoir

Sur la photo : 6 membres du comité au service de 220 adhérents.

Jean-Luc, Véronique, Nicole, Claudine, Jean-Marc et Marie-Rose.

Toutes les activités ont lieu en période scolaire à l'exception de la marche.

Activité	Lieu	Quand ?	Responsable ¹
Anglais niveau 1 et niveau 2 Conversation	Hall omnisport de Hamoir Rue de Moulin 11B	Jeudi 16H00 à 17H30	Nicole
Anglais niveau 3	Ancien presbytère de Hamoir	Jeudi 17H00 à 18H30	Nicole
Badminton	Hall omnisport de Hamoir	Jeudi 10H30 à 12H00	Jean-Luc
Marches 10 km Toute l'année SAUF vacances d'été	Hall omnisport de Hamoir	1er jeudi du mois à 13H30	Jean-Luc
Œnologie	Comblain-Fairon Salle « Les amis réunis »	Toutes les 6 semaines Samedi à 15H30	Jean-Luc
Trivial Pursuit	Hall omnisport de Hamoir	2 ^{ème} mardi du mois 13H00 à 15H00	Véro
Gym douce aînés	Hall omnisport Salle annexe	Vendredi 09H00 à 10H00	Céline
Voix de notre époque (Lecture)	Hall omnisport de Hamoir	1 ^{er} mardi du mois 13H00 à 15H00	Véro
Whist Initiation	Hall omnisport de Hamoir	Lundi 13H00 à 15H00	Véro
Produits d'entretien « maison »	En projet		Véro

¹ Véro : Véronique Franki (Lays) : 086/38.89.32 – 0479/50.82.22 – verolays0208@hotmail.com
 Jean-Luc : Jean-Luc Ribonnet : 086/34.84.68 – 0478/57.98.64 – famillieribonnet@hotmail.com
 Nicole : Nicole Neelissen : 086/38.87.82 – 0497/66.53.14 - nneel3@hotmail.com
 Céline : Céline Latour : 04/223.36.09 – 0476/75.38.40 – celine-latour@hotmail.com

La saison 2019-2020 avec énéo Remouchamps

Les vacances à peine terminées, déjà la rentrée est là et tout un panel d'activités avec l'amicale de Remouchamps ! Scrapbooking, cuisine, voyage, convivialité, vélo, marches de 3, 7, 15, 20 km et marche nordique.

De nouvelles activités sont en place comme la pâtisserie, le cours de cuisine n° 2 pour satisfaire de nouvelles demandes.

Les cours d'informatique, tablettes et smartphones sous Android continuent mais sous une approche actualisée pour répondre à nos besoins spécifiques et être à la hauteur à l'heure où tout est informatisé.

Il n'est pas trop tard pour vous inscrire, il reste des disponibilités.

Réagissez rapidement si vous souhaitez vous joindre à nos formations dès l'automne ! Renseignements et/ou inscriptions :

Scrapbooking	Marguerite Sevrin	04/384.53.89	margueritesevrin47@gmail.com
Voyage	Jean Dupont	04/382.33.52	jeandupont1939@gmail.com
Vélo			
Informatique	Christiane Lespagnard	04/384.57.93	christianelespagnard@gmail.com
Tablettes et smartphones			
Pâtisserie			
Cuisine	Nicole Bollinne Ch. Lespagnard	04/382.17.88 04/384.57.93	nicole.bollinne@gmail.com christianelespagnard@gmail.com
Marche 3 et 7 km	Jean-Marie Mathieu	0473/68.61.83	jean.mad@skynet.be
Marche 15 km	Jean-Paul Dechamps	0473/65.92.66	jp.dechamps@skynet.be
Marche 20 km	Roland Minguet	0477/52.52.21	morol.minguet@gmail.com
Marche nordique	Michel Donneaux	0485/07.47.54	micheldonneaux@hotmail.com

Marches énéo Remouchamps

Calendrier du 4^{ème} trimestre 2019 marche (3&7 km)

Jour de marche	Guide pour la petite marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Jeudi 10 octobre 2019	Jean-Marie & Auguste	Dolembreux (Salle Devahive, école communale) rue d'Esneux	2,00 €
Jeudi 14 novembre 2019	Jean-Marie & Auguste	Gomzé-Andoumont (Salle le Tilleul)	1,00 €
Jeudi 12 décembre 2019	Jean-Marie & Auguste	Tilf (Parking musée de l'abeille)	3,00 €

Calendrier du 4^{ème} trimestre 2019 marche (15 km)

Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 14 octobre 2019	Marcel Stassart	4870 Nessonvaux départ de la gare	2,50 €
Lundi 28 octobre 2019	?	Voir agenda !!!	0,00 €
Lundi 11 novembre 2019	?	Voir agenda !!!	0,00 €
Lundi 25 novembre 2019	Comité Énéo Remouchamps	Balades suivies du BBQ au rond chêne à Esneux	0,00 €
Lundi 09 décembre 2019	TROMME Monique	Eglise de Saint Antoine à Harre	2,00 €
Lundi 23 décembre 2019	?	Voir agenda !!!	0,00 €

Calendrier du 4^{ème} trimestre 2019 marche (20 km)

Jour de marche	Guide pour la Marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 07 octobre 2019	STASSART Marcel	VAL DIEU (Entrée de l'abbaye)	5,00 €
Lundi 04 novembre 2019	MINGUET Roland	Remouchamps (Parking de covoiturage)	0,00 €
Lundi 02 décembre 2019	MINGUET Roland	Deigné (Place de l'Eglise)	1,00 €

Calendrier du 4^{ème} trimestre 2019 marche nordique

Jour de marche	Accompagnateur	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 21 octobre 2019	Donneaux Michel	Voir agenda !!!	0,00 €
Lundi 18 novembre 2019	Donneaux Michel	Voir agenda !!!	0,00 €
Lundi 16 décembre 2019	Donneaux Michel	Voir agenda !!!	0,00 €

Être femme

Être femme, c'est être :

Poupée à la naissance

Princesse à 15 ans

Belle à 25 ans

Passionnée à 35 ans

Inoubliable à 45 ans

Dame à 60 ans

Spéciale à 75 ans et

Magnifique toute la vie ... !!!

Être femme, c'est pleurer en silence les douleurs de la vie et sourire en seulement une seconde ...

C'est trébucher, tomber et se remettre sur ses pieds ...

Être femme, c'est être choisie pour apporter vie au monde ...

Et n'oubliez pas ceci !!!

La femme était sortie du flanc de l'homme, et non de ses pieds pour être piétinée, ni de la tête pour être supérieure ... mais de ses côtes pour être égale, sous le bras pour être protégée et du côté du cœur pour être aimée.

N'oubliez pas de partager avec les hommes afin qu'ils valorisent la femme.

♥♥♥ Honneur aux dames ... ! ♥♥♥



Marches Enéo Esneux

RV pavillon du tourisme d'Esneux à 13h15.

10 KM - 3^{ème} lundi du mois

MOIS	LIEUX
16 SEPTEMBRE	Marche au pays de HERVE. Départ église de Charneux vers 14h15.
21 OCTOBRE	Marche à HAMOIR Départ Hall omnisport vers 14h00
18 NOVEMBRE	Marche à VAUX-SOUS-CHÈVREMONT Départ du Parc communal de Vaux-sous-Chèvremont vers 14h00
16 DECEMBRE	Marche à Tilff Départ au parking du musée de l'abeille à Tilff vers 13h40

5 KM - 4^{ème} lundi du mois

DATES	LIEUX
23 SEPTEMBRE	Marche à Anthisnes Départ avouerie Anthisnes vers 14h00
28 OCTOBRE	Marche à Ville (Ferrières) Départ de la chapelle St Etienne vers 14h00
25 NOVEMBRE	Marche à Esneux Départ château Avionpuits vers 13h30
23 DÉCEMBRE	Marche à Tilff Départ au parking du musée de l'abeille à Tilff vers 13h40



La gymnastique douce

Enéo vous propose cette année scolaire des cours de gymnastique douce en remplacement des cours de viactive.

La gymnastique douce (ou d'entretien) convient à tous quel que soit l'âge, le sexe ou la condition physique. Elle n'a aucune contre-indication et possède de multiples bienfaits.

Elle met en jeu l'ensemble de l'appareil locomoteur de la personne et respecte son anatomie fonctionnelle. Elle allie étirements, contractions musculaires, travail du schéma corporel et de la posture et méthodes de respiration. Les mouvements sont effectués avec lenteur et relâchement, ce qui confère au corps force et tonus. En effet, contrairement aux idées souvent répandues, la vitalité ne s'acquière pas avec des mouvements rapides et succincts, mais plutôt avec des exercices lents et profonds. La respiration est très importante car elle stimule la circulation de l'énergie.

La gym douce est aussi efficace contre le stress, la fatigue chronique, l'insomnie, les problèmes digestifs et/ou cardiovasculaires, les douleurs articulaires, le mal de dos ...

Cette activité corporelle présente donc des bénéfices notoires pour la santé.

Les cours se donneront à partir du 4 septembre à Aywaille (salle du MOC)

- le mercredi à 10h30
- et le vendredi à 13h30

et à Hamoir au hall omnisports

- le vendredi à 9h.

Renseignements et inscriptions : Mireille - 0495639030 -
mireillerenard2@gmail.com

L'enfant et le sport

Il me semble important de remettre cet article à la rentrée scolaire.

Montrez cet article à vos enfants, car faire du sport, « oui », mais pas n'importe comment, ni avec n'importe qui !

Pour choisir une activité extrascolaire pour votre enfant, tenez compte de son âge, de son caractère, de sa personnalité et de ses centres d'intérêt. L'enfant doit d'abord acquérir une vaste gamme d'aptitudes physiques avant de se spécialiser. Si à 3 ans, vous inscrivez votre petit à une activité sportive, celle-ci devrait être basée sur plusieurs compétences et objectifs : schéma corporel, latéralité, coordination, orientation spatiale, travail de tous les muscles du corps. La profession de moniteur sportif n'est pas protégée. Dans les clubs ou salles de sport, n'importe qui pourrait donner n'importe quoi ! Un bon joueur de foot, par exemple, n'est pas pour autant un bon entraîneur. Chaque institution qui propose une activité sportive devrait pouvoir vous fournir le détail des titres des moniteurs présents et vous présenter la licence éventuelle notamment pour les sports de combat. Il va de soi que la sécurité des enfants doit être un objectif prioritaire : gestion du groupe, discipline, exercices et matériel adaptés, encadrement ... Un moniteur doit amener l'élève vers non seulement une bonne santé physique mais aussi une bonne santé mentale et sociale. La compétition ou la spécialisation dans une seule discipline peut-être positive mais entraîne beaucoup de responsabilités :

- Le risque de sur sollicitation de mêmes chaînes musculaires peut-être traumatisante chez l'enfant.
- La pression physique et psychologique doit être prise en compte lors de ce choix.
- L'attention doit également être portée sur les autres compétences : scolaires, artistiques, sociales, ...

Il est vivement recommandé de proposer aux enfants des activités physiques hors du cadre scolaire, tout en sachant qu'il faudra accompagner l'enfant dans

son sport. Les parents sont responsables de leurs enfants : respecter les horaires, être régulier et persévérant, observer l'enfant dans le groupe, l'encourager ... Assister à un cours permet de se rendre compte du contenu de la leçon, de la pédagogie appliquée, des habiletés motrices de votre enfant ainsi que de son intérêt ou non pour ce sport. Changer de sport chaque année n'est pas toujours profitable.

Alors que l'OMS recommande 60 minutes d'activité physique par jour, plus les années passent, plus les enfants manquent de souplesse et se blessent régulièrement. La pratique d'un seul sport ne couvre généralement pas l'ensemble des aptitudes recherchées et il est donc vivement conseillé d'y ajouter des actions physiques journalières comme venir à l'école à pieds, à vélo, s'amuser à la plaine de jeux, se balader dans la nature donc se dépenser à l'extérieur librement.

En conclusion, l'activité sportive est nécessaire et bénéfique tant sur le plan physique que sur le plan psychologique mais il est indispensable qu'elle soit contrôlée et bien encadrée.



Mireille RENARD

