

BULLETIN D'INFORMATION

énééo

Ourthe Amblève

Aywaille / Banneux / Esneux
Hamoir / Remouchamps / Sprimont

<http://www.eneo-ourthe-ambleve.be/>



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

Bureau postal de 4140 Sprimont
Périodique trimestriel n° 22
Décembre 2019



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

Mot de la vice-présidente d'énéo Aywaille

José Wégria, notre président, devant être opéré le 9 décembre, je prends la plume pour cet éditorial.

Vous participez à l'une ou l'autre activité d'énéo mais connaissez-vous vraiment le mouvement auquel vous adhérez?

Je vais m'atteler à cette tâche d'information qui me parait nécessaire.

Énéo, qui s'est d'abord appelé UCP (Union Chrétienne des Pensionnés), est né en 1956 et avait - et a toujours - comme objectif de défendre l'accès pour tous, aînés compris, à un bon niveau de vie.

Énéo est un mouvement social rassemblant les aînés, sa mission est basée sur une action citoyenne, guidée par la solidarité et la justice sociale.

Notre projet énéo

- une communauté plus solidaire pour une société où il fait bon vivre ensemble
- une société plus démocratique basée sur plus de justice sociale, d'engagement citoyen, de convivialité, de solidarités interpersonnelles.

Nos valeurs et principes fondamentaux

- l'humain avant tout.

Nos missions de mouvement

- soutenir l'engagement citoyen et volontaire des aînés dans des actions d'animation, de services, de participation à la vie de la cité.

Missions d'animation et de services de proximité

- créer et faciliter le lien social, la convivialité, la pratique du sport, source de bien être, la connaissance.

Mission de lobby politique

- reconnaître, valoriser et défendre la place et le rôle des aînés dans la société en interpellant les politiques sur les problèmes spécifiques des aînés (par exemple, en janvier les permanents vont rendre visite aux hommes politiques déguisés en rois mages ; ils portent les revendications des aînés : meilleure pension, accès aux soins de santé etc.).
- défendre la sécurité sociale, les droits individuels et collectifs des aînés.

Structure du mouvement

- **les amicales** dans lesquelles nous pratiquons du sport, suivons des cours, assistons à des conférences, partons parfois en excursions ou en voyage (Remouchamps).

Mais aussi

- la structure **régionale** (à Liège) dans laquelle travaillent des professionnels (les permanents) mettant en œuvre les différentes missions. Il y a par exemple, une commission régionale sociale (formée de volontaires) qui s'interroge sur tous les problèmes sociaux que rencontrent les aînés : lieux de vie, santé, sécurité sociale, etc.
- une **structure fédérale** qui chapeaute les différentes régionales.

Voilà en bref la photographie de notre mouvement.

Si ces valeurs et missions vous parlent, si vous aimeriez vous impliquer davantage en tant que volontaire pour animer ou donner un coup de main dans l'une ou l'autre amicale, n'hésitez pas à contacter votre président.

La fin de l'année est l'occasion de présenter à chacun(e) d'entre vous nos meilleurs vœux pour l'an nouveau. Que vous souhaiter de mieux que le plus précieux cadeau à savoir la santé. Toutes les études sur le vieillissement mettent en exergue la convivialité, l'engagement dans des activités choisies, la pratique d'un sport comme facteurs de santé c'est pourquoi je vous souhaite une année pleine de découvertes : vivez vos rêves et continuer à tisser des liens.

Jacqueline Baudinet,
vice-présidente de l'amicale d'Aywaille

Mot du comité énéo d'Esneux

Et voilà, la fin de l'année approche et avec elle son bilan.

Énéo Esneux se réunit sur une base mensuelle et fait un travail soutenu afin d'assurer la pérennité de notre association et la réalisation des projets : excursions, marches, barbecue ...

Au cours de l'année nous avons mis en place de nouvelles activités qui ont rencontré un beau succès dès le départ : atelier de peinture, dessin, aquarelle, tricot, crochet et bien sûr 'papote'. Toutes nos activités sont réalisées dans un cadre convivial et ouvertes à toutes les personnes de plus de 50 ans.

Envie de faire du sport (bowling, pétanque zumba), de partir en promenade ou pour une agréable balade à vélo, de faire du dessin, de peindre, de tricoter ... chez Énéo Esneux, l'offre est presque illimitée.

Le comité d'Énéo Esneux vous souhaite une nouvelle année remplie de joies, de santé et de petits bonheurs qui rendent la vie heureuse.

Le comité d'Esneux

Mot de la présidente d'énéo Sprimont

Nous sommes très satisfaits de notre année 2019. Le nombre des membres n'a cessé d'augmenter. Cela me fait très plaisir de voir nos aînés arrivant chaque mois dans la bonne humeur pour un goûter festif.

Le comité n'a cessé de grandir pendant l'année et se réunit une fois par mois. Notre grand projet est un après-midi wallon une fois par mois au Foyer Culturel de Sprimont.

Pour l'année à venir, toutes nos activités seront maintenues.

Nous remercions nos membres pour la confiance que vous nous accordez. Nous serons heureux d'accueillir de nouveaux volontaires.

Tous le comité vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année et nous vous attendons toujours plus nombreux en 2020.

Suzanne LEMMENS, présidente
Jean François SCHMIDT, vice- président

Le comité d'éneo Sprimont



Suzanne LEMMENS
Présidente
0475/ 97 98 88



Jean François SCHMIDT
Vice-Président
0499/ 37 85 98



Dominique BERNIER
Trésorière
0477/ 82 30 50



Jacqueline BALTASAR
Secrétaire
0495/ 03 23 63



Brigitte ZIEGER
Aidante
0477/ 30 10 50



Monique BERTRAND
Aidante

Le mot du président d'énéo Remouchamps

Que s'est-il passé en 2019 ?

Les choses qui marchent bien

- a) Tout ce qui contribue à des rencontres conviviales remporte toujours un vif succès, la fête du printemps et les barbecues de juillet et novembre sans oublier la sortie découverte de fin août, le voyage de septembre et les rencontres mensuelles pour refaire le monde.
- b) Les activités sportives, que ce soit le vélo ou la marche, sont toujours très prisées. Nous avons même dû ajouter une marche sportive de 25 km pour les cinquièmes lundis du mois (heureusement qu'il n'y en a pas douze sur une année...)
- c) L'art de la table, surtout ce qu'on peut y manger, intéresse beaucoup de monde, ce qui nous a conduit à mettre en place un deuxième cours de cuisine ainsi que des formations à la pâtisserie.

Les choses qui marchent moins bien

- a) De plus en plus de monde est maintenant familiarisé avec l'utilisation des nouvelles technologies. L'informatique classique sur ordinateur est délaissée au profit des tablettes et smartphones, ce qui nous conduira à revoir nos programmes pour l'année 2020-2021.
- b) Nous avons dû arrêter la sophrologie, faute de participants.

Quels sont vos souhaits ?

Vous ne trouvez pas dans le secteur une activité qui vous plairait ? Exprimez-vous et, en fonction de la demande, nous pouvons réfléchir en vue de répondre à votre souhait.

En route pour 2020.

Les responsables d'activité, les membres du comité et moi-même vous remercions pour la confiance que vous nous accordez. Nous vous souhaitons de bonnes fêtes de fin d'année et serons heureux de vous retrouver en 2020.

MINGUET Roland

Votre cotisation énéo 2020

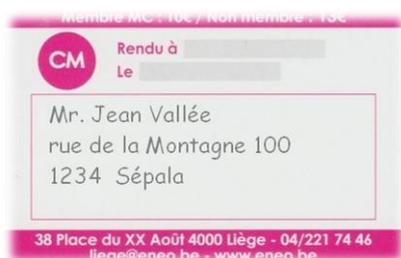


Pour participer aux activités d'énéo, il faut être membre du mouvement. L'année 2019 se termine et **il sera bientôt temps de renouveler votre affiliation pour 2020.**

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).
2. **Si vous n'avez pas déjà payé votre cotisation pour 2020**, la mention « **membre à ...** » est reprise entre parenthèses sur l'étiquette de ce bulletin, en haut à gauche. **Si vous avez déjà payé votre cotisation**, la mention « **en ordre à ...** » apparaît.
3. Si vous devez encore payer votre cotisation, veuillez verser 10 ou 13 € selon que vous êtes affiliés à la Mutualité chrétienne ou non (sur le compte repris ci-dessous, en fonction de votre amicale).
4. Si vous pratiquez une activité sportive, vous devez faire remplir le certificat médical par votre médecin et le renvoyer à l'amicale où vous êtes affilié. Cette dernière apposera une gommette sur votre carte de membre.

Amicale	Compte bancaire	Secrétaire
Aywaille	BE17 3630 9891 8721 d'énéo Aywaille	Jacques Pirard 04/360.88.99 0497/25.83.49 eneo.aywaille@gmail.com
Banneux	BE52 0003 2593 0609 d'énéo Banneux Joie et Fraternité	Francis Halkin 0495/10.47.76 frahalkin@gmail.com
Esneux	BE60 0682 5085 6070 d'énéo Esneux St Michel	Louise Loxhet 04/380.38.00 0479/35.85.90 louiseloxhet@gmail.com
Hamoir	BE17 3630 9068 3421 d'énéo Hamoir	Marie-Rose Seret 04/360.87.61 - 0497/61.14.58 marose.seret@gmail.com
Remouchamps	BE65 3630 9990 5996 d'énéo Remouchamps	Christiane Lespagnard 04/384.57.93 christianelespagnard@gmail.com
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-Ambève,

Jacques Pirard, secrétaire

De la piscine à la bassine ...

Notre région disposait depuis de nombreuses années d'une magnifique piscine intérieure qui appartenait au centre de vacances « Relaxhoris » ouvert en 1983. Très récemment, nous avons appris à notre plus grand regret que le « Relaxhoris » fermerait définitivement ses portes le 30 novembre 2019.

Ce complexe hôtelier axé sur le tourisme social accueillait depuis près de 40 ans des vacanciers originaires pour la plupart de la province du Limbourg.

Le centre de vacances était également accessible aux habitants du village d'Xhoris et des alentours. Les visiteurs pouvaient profiter de la brasserie, de la magnifique terrasse parfaitement exposée, des infrastructures sportives (salle

de sport, parcours de minigolf, terrains de tennis, de football, de volleyball, de basketball et de pétanque).

Mais qu'en est-il de la piscine ? Que va-t-il advenir de ce spacieux bassin apprécié de tous pour le calme et le bien-être qu'il procure ?

La piscine du « Relaxhoris » est fréquentée chaque semaine par les élèves des écoles primaires de l'entité Ferrières à savoir Xhoris, Ferrières, My et Bosson. Ce sont près de 160 enfants qui fréquentent chaque semaine le « Relaxhoris » pour y suivre des leçons de natation.



La piscine du centre de vacances est également fréquentée chaque vendredi par une classe d'élèves de l'école communale d'Hamoir et d'Ouffet. Le mercredi après-midi et le samedi matin, les moniteurs de l'ASBL Les Rigoleaux dispensent également des leçons privées de natation aux 140 enfants âgés entre 3 et 12 ans.

Le Relaxhoris héberge chaque semaine plusieurs écoles néerlandophones dans le cadre de leurs classes vertes. Dans cette offre de classes vertes que propose le centre de vacances, l'accès à la piscine est inclus et ce ne sont pas moins qu'une centaine d'élèves qui se dépensent plusieurs soirs par semaine dans le bassin de natation.

La fermeture définitive du « Relaxhoris » signifie-t-elle que nos enfants n'auront bientôt plus l'occasion d'apprendre à nager ? Il est important de noter que toutes les piscines publiques de la région sont surchargées.

Mais les enfants ne sont pas malheureusement les seuls impactés par cette triste nouvelle. En effet, depuis près de 30 ans, des cours d'aquagym sont dispensés dans la piscine du centre de vacances par Enéo (mouvement social des aînés) et par d'autres associations. Plus de 280 personnes en bénéficient chaque semaine. De plus, des cours d'initiation et d'apprentissage de la nage y sont aussi organisés par Enéo.

Merci pour ce grand service rendu à notre population. Nous y avons rencontré des personnes formidables et nous avons tissé de nombreux liens.

Malheureusement, la direction et le conseil d'administration de l'ASBL vzw Vakanties de Voorzorg ont décidé de mettre un terme à l'exploitation de leurs trois centres de vacances dès la fin de l'année 2019, et par conséquent, de licencier près d'une cinquantaine de travailleurs dont 17 qui travaillaient au « Relaxhoris ». Le 30 novembre prochain, tous les visiteurs qui avaient l'habitude de fréquenter ce magnifique endroit passeront une toute dernière fois sous le grand porche, l'emblème du centre de vacances. Que va devenir ce superbe centre de loisirs situé au centre du village de Xhoris ?



Marc Legrand, habitant de Xhoris

Assemblée générale d'énéo Aywaille

Notez la date de l'assemblée générale d'énéo Aywaille :

25 janvier 2020.

Elle aura lieu à Remouchamps, Institut St Raphaël.

À 11 heures, assemblée générale réservée aux membres repris à l'amicale d'Aywaille. Bilan de l'année, perspectives d'avenir, présentation des nouveaux membres du comité, interventions diverses selon le programme d'une assemblée générale.

A midi, apéritif, repas (traiteur) et partie récréative ouverte à tous les membres d'énéo.

Nous prévoyons l'une ou l'autre animation telle que démonstration de zumba gold, partie dansante ...

D'autres renseignements suivront.

Conférences à Aywaille

Les prochaines conférences à Aywaille :

1. Lundi 6 janvier : « **Notre société est-elle suicidaire** » par Mr Gérard Delaunay.

La société dans laquelle nous vivons est-elle devenue folle, décadente ou suicidaire ? Entre la rapidité de l'information et la surconsommation avons nous le temps de la réflexion ?

Il est grand temps de nous réveiller et de réfléchir sur la notion « D'être et Agir plutôt qu'Avoir et Paraître »,

Si vous avez aimé la conférence de Gérard Delaunoy sur le Stress, vous viendrez écouter avec le même plaisir, cet orateur brillant qu'est Mr Delaunoy

2. Lundi 3 février : « **Le monde est une chanson** » par Mr Guy Delhasse.

Voici une conférence joyeuse, interactive et résolument engagée dans la défense de la langue française.

Mr Delhasse est un passionné de la chanson francophone et vous la fera découvrir ou re-découvrir dans un périple qui part de Liège pour finir à Bruxelles en passant par Paris, Montréal, New York, Liverpool !

3. Lundi 2 mars : « **La biodiversité** » par Mr Gilles Pirard.

Ces conférences sont ouvertes à tous. Participation : 3 € pour les membres énéo, 5 € pour les autres personnes. Après la conférence, rencontre autour d'un goûter (inclus dans le prix d'entrée).

Ces conférences ont lieu à 14 heures, à la salle du MOC, avenue de la République française, 6 à Aywaille.

Claude Joiris-Bougenier
04.384.74.32 - bougenier@gmail.com

Mon choix de lieu de vie

Anticiper ses projets aujourd'hui afin de vivre plus sereinement demain

Toute notre vie nous avons fait des choix. Nous avons 60,70 ou 80 ans ou 85 et nous nous posons la question de notre avenir. Où et avec qui aimerions-nous vivre nos vieux jours ?

Entamer la démarche de prendre des dispositions aujourd'hui pour plus tard est un processus qui prend du temps et qui ne se fait pas du jour au lendemain.

Faire des choix aujourd'hui pour vivre sereinement demain

Nous sommes invités à y réfléchir ensemble le vendredi 27 mars à 13h, salle Simenon du Foyer culturel de Sprimont, rue du Centre 82.

Nous aurons l'occasion de participer à des tables rondes animées par des volontaires d'énéo ayant suivis une formation dans ce domaine.

Mon lieu de vie n'est plus adapté à mon état de santé ...

- J'ai besoin d'aménagements complémentaires
- Je réfléchis à l'achat d'une maison ou d'un appartement plus petit, comment choisir ?
- L'habitat groupé, vivre à plusieurs dans une grande maison c'est tentant ; quels avantages, quelles contraintes ?
- La résidence services : quels sont ses avantages, son coût ?
- La maison de repos : comment choisir ?
- Que faire quand la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée apparaît ?

La participation est gratuite.

Jacqueline Baudinet,
vice-présidente de l'amicale énéo Aywaille.

Atelier de peinture, aquarelle, dessin à énéo Esneux

Depuis septembre 2019, un atelier de dessin et peinture a été mis en place à Énéo Esneux. L'atelier est animé par Lila Matagne, passionnée par le dessin depuis son plus jeune âge et diplômée en arts plastiques (St Luc à Liège).



L'atelier a lieu tous les mardis de 9 h à 12 h (hors congés scolaires) à l'Orangerie du Château de Brunsode à Tilff et s'adresse à toute personne désireuse de s'adonner au dessin, débutant

ou confirmé, vous êtes les bienvenus. On y aborde dans une ambiance sereine et détendue, différentes techniques : dessins aux crayons, sanguine, aquarelles, acryliques, brou de noix ...

Si vous voulez découvrir l'artiste qui peut-être, sommeille en vous, n'hésitez pas, venez nous rejoindre. Prenez contact avec Lila Matagne au 0477/317.398



SPRIMONT



Dentelle aux fuseaux

Au foyer Culturel, rue du Centre 81 Sprimont

Pourquoi faire de la dentelle aux fuseaux ?

Parce que c'est un immense plaisir de s'initier, se perfectionner, créer ou réaliser. Cela demande, concentration, précisions, persévérance, patience en échange de plaisir ou de passion.

Quand ? Les 2^{ème} & 4^{ème} mardis de 14h à 16h.

Participation 3€ plus fournitures.

Infos : Solange S. au 0496/076434



SPRIMONT

Et si nos djâziz wallon ?



Les occasions de pratiquer « Nos vi lingadje »

Faisons nous plaisir et réunissons nous pour partager les anecdotes qui nous ont marqués, que nous avons glanés au cours des années...

- Quand ? **Dès le 6 février 2020**, le premier jeudi de chaque mois de 14h à 16h.
- Où ? Au Foyer Culturel, rue du Centre à Sprimont.
- Participation : 2^e

Infos : Jacqueline MAURISSEN au 0476/ 36 74 05

Quelques réalisations

à l'atelier tricot, crochet à Esneux



Moments de grande convivialité, d'échange, de partage le lundi de 13 h à 16 h avec petit café, gâteau et papote ... Le bonheur d'être ensemble et de partager le même hobby.

Contact : Anne Prégardien au 0495/52.43.02 (Rue des Mésanges,20 à Tilff).

Programme des activités énéo Sprimont

Activités	Lieux	Quand	Responsables
Goûters	Salle St Martin, rue de l'Agneau 13	Les mercredis 8/01 - 5/02-04/03 dès 14 h	Dominique
Dentelle aux fuseaux	Foyer Culturel	2ème & 4ème mardis de 14h à 16h	Solange
Tricot	Foyer Culturel	2ème & 4ème mardi de 14h à 16h	Suzanne
Scrabble	Foyer Culturel	2ème jeudi de 14h à 16h	Noëlle
Pétanque	Au Tultay	3ème jeudi de 14h à 16h	Jean Marie
Wallon (nouveau)	Foyer Culturel	A partir du 1er jeudi de février dès 14h	Jacqueline

Suzanne Lemmens : 0475/ 97 98 88 lemmens.suzanne@skynet.be

Dominique Bernier : 0477/ 82 30 50 dominiquebernier@skynet.be

Solange Sengier : 0496/ 07 64 34 solange2@hotmail.com

Noëlle Simonis : 04/369 45 39

Jean Marie Wildériane : 04/368 84 43 jmwdeblinddeff@gmail.com

Jacqueline Maurissen : 0476/ 36 74 05 jackssen@hotmail.com

Excursion à « Pairi Daiza »

Avec énéo Sprimont, le 21 avril 2020.



Marche à Esneux

Nous pouvons dire que nos marches Énéo se portent bien pour le moment. Nous organisons les marches de 10 et de 5 kms.



Jusqu'au mois d'avril, elles avaient lieu le même jour, c'est-à-dire le 3ème lundi de chaque mois. Des difficultés sont apparues dans l'organisation et le déroulement, il fallait trouver un arrangement. Pour y remédier et après réflexion, j'ai proposé d'organiser les marches de 5 kms le 4ème lundi de chaque mois, proposition acceptée par l'ensemble du comité.

Vu le nombre de participants à chaque marche, nous sommes tous satisfaits du résultat, ce qui nous encourage à continuer.

Paul Parmentier

Personnes de contact : Paul Parmentier : 0498/30.16.41

Freddy Tahir : 0479/52.24.24

RV pavillon du tourisme d'Esneux à 13h15

MARCHES 10 KMS

3ème lundi du mois

- 20 janvier 2020 : Marche à Esneux, parcours à déterminer selon le temps
- 17 février : Marche à Poulseur, départ place Puissant à 13h40
- 16 mars : Marche à Banneux, départ place de l'Esplanade à 14h00

MARCHES 5 KMS

4ème lundi du mois

- 27 janvier 2020 : Marche à Esneux, promenade des artistes
- 24 février : Marche à Seraing (rose = 6 kms), départ parking avenue du Ban à 13h45
- 23 mars : Marche à Embourg (promenade 9), départ parc Jean Gol 14, avenue du centenaire à 13h50

Cours de pâtisserie

A partir de janvier 2020 avec Enéo Remouchamps



Compte tenu du succès des premiers cours nous proposons :

- A. Une nouvelle séance de base sur deux soirées**, les mercredi 22 et jeudi 23 janvier 2020 chacune de 3-4 heures, pour un montant global de 45 euros par personne. Le prix comprend la formation ainsi que tous les ingrédients utilisés. Durant ces séances, les éléments de base seront passés en revue : principaux biscuits (génoise, etc...), crèmes (pâtissière, mousseline, bavarois, etc...), tous les trucs et astuces indispensables pour réussir vos pâtisseries et qui ne sont pas expliqués dans les magazines (comment réussir une belle chantilly, comment réussir des éclairs, etc...). Les participants viennent avec leurs boîtes pour emporter les réalisations.
- B. Des séances optionnelles complémentaires de 3-4 heures chacune** pour un montant de 25 euros par personne et par séance.

Ces séances complémentaires seront organisées au choix et par thème pour diverses spécialités telles que :

- **Entremets modernes : mercredi 12 février 2020**
Comment réaliser des gâteaux aux fruits légers, savoureux qui sont tellement beaux qu'on a peur de les couper et de les manger.
- **Les mousses au chocolat : mercredi 11 mars 2020**
Toutes les techniques pour réaliser des mousses au chocolat, légères sans gluten, sans lactose. Quelle mousse pour quelle utilisation ?
- **Dessert à l'assiette : mercredi 22 avril 2020**
Trucs et astuces pour réaliser, des desserts à l'assiette dignes d'un grand restaurant.

Organisation :

Toutes les séances se donneront à partir de 18h30 à Florzé, rue du Houmier, 86. La participation aux séances de base est impérative pour pouvoir participer aux séances optionnelles.

La mise en place de séances de base ainsi que de séances complémentaires seront organisées en fonction de la demande.

Renseignements et inscriptions : Christiane Lespagnard



04/384.57.93



christianelespagnard@gmail.com

Les inscriptions seront confirmées via le versement des montants sur le compte **BE65 3630 9990 5996** d'Enéo Remouchamps avec la communication : Pâtisseries.

Calendrier du 1^{er} trimestre 2020 marche 3 & 7 km			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Jeudi 09 janvier 2020	Jean-Marie Mathieu et Auguste	rdv parking du Tultay	Attention : Il n'y aura plus de covoiturage à partir de Remouchamps pour les petites marches.
Jeudi 13 février 2020	José Decheneux et Auguste	Banneux rdv parking de l'Espalnade	
Jeudi 12 mars 2020	Françis Gerlaxhe et Auguste	Stoumont rdv parking de l'Eglise	
Calendrier du 1^{er} trimestre 2020 marche 15 km			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 13 janvier 2020	Jean-Paul et Michèle Dechamps	Parking du Domaine de Bérinzenne - Bérinzenne 4 à 4900 SPA	3,5 €
Lundi 27 janvier 2020	Marcel Bollinne	Ernonheid Village, 1 (Salle LI Vihe Sicole)	2,00 €
Lundi 10 février 2020			
Lundi 24 février 2020	Jean-Marie Mathieu	départ rue Del Pèce 2 à 4140 Lincé Sprimont	2,00 €
Lundi 09 mars 2020	Roger Lepiece	Pré Messire (parking terrain de foot) à 4970 Stavelot	5,00 €
Lundi 23 mars 2020	Bruno Vandermeulen	Eupen (Helle et Soor) / RV au parking de la piscine, Hutte 56	5,00 €

Calendrier du 1^{er} trimestre 2020 marche 20 km

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Mardi 06 janvier 2020	MINGUET Roland	HODY, chemin du Sart, près de l'église St Pierre	3,50 €
Lundi 03 février 2020	Bollinne Marcel	Harre Rue du châtaignier (juste derrière l'école)	3,00 €
Lundi 02 mars 2020	MATHIEU Jean-Marie	DAMRE (SPRIMONT) Départ petit train	1,50 €

Calendrier du 1^{er} trimestre 2020 marche nordique

Jour de marche	Accompagnateur	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 20 janvier 2020	Donneaux Michel	La Reid, en face de la pharmacie à 9h15	1,50 €
Lundi 17 février 2020	Donneaux Michel	Esneux, BBQ du rond chêne à 9h30	3,00€
Lundi 16 mars 2020	Donneaux Michel	Florzé, parking du château à 9h15	0,50 €