

BULLETIN D'INFORMATION



Ourthe Amblève

Aywaille / 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° 24
Septembre 2020

Cyclotourisme
Yoga
Théâtre
Danse Relations
douce Marche
Distanciation
désinfectant ligne
Gymnastique Railpass Peinture
Aquatagym sociales
Conférence

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'Aywaille

Bonjour à tous.

Nous avons traversé des zones de turbulences et espérons maintenir le cap au début de cette nouvelle année. Nous sommes heureux de quitter notre isolement pour vous retrouver tous plein d'enthousiasme et pour la plupart en bonne santé.

En effet, le yoga commencera vendredi 18 septembre au Foyer culturel de Sprimont, salle Simenon. C'est Christine Thiel qui nous guidera dans cette pratique millénaire. Je tiens à remercier Claudine Magnée, responsable de cette activité, pour les recherches qu'elle a menées pour dénicher une perle rare.

Un immense merci à Mireille Renard qui, contre vents et marées, nous a concocté un horaire pour des séances d'aquagym se déroulant à Durbuy et à Sprimont. Elle en a passé des heures au téléphone pour nous permettre de pratiquer un sport adapté aux séniors !

Nous sommes par ailleurs fiers de vous présenter deux nouvelles activités qui ont débuté la première semaine de septembre.

D'une part, le théâtre, animé par un coach, metteur en scène, Hubert Vervier. Cette activité se déroule à la cafétéria du Centre récréatif de Remouchamps mardi de 9h à 12h. Vu la spécificité de l'activité qui débouchera vraisemblablement sur une pièce de théâtre, il est impératif que les participants soient réguliers.

D'autre part, Hans Van Brée anime le jeudi du 10 à 11h dans la grande salle du Centre récréatif la danse en ligne nommée également danse mode.

Le groupe de zumba gold est dédoublé afin de pratiquer ce sport dans les conditions sanitaires actuellement préconisées.

Nous avons dû trouver des locaux adaptés aux normes sanitaires, c'est pourquoi la première conférence s'est déroulée dans la grande salle du Centre récréatif. Nous avons accueilli un très grand nombre de personnes et avons dû en refuser quelques-unes pour écouter René Henry. En effet, les règlements de l'assurance d'énéo nous interdisaient d'accueillir plus de 50 personnes. Les prochaines conférences se dérouleront dans la cafétéria du dit centre. N'hésitez pas à vous y inscrire assez tôt pour ne pas être déçus.

Il est bien malaisé de ficeler une programmation définitive tant la situation sanitaire est changeante.

Nous espérons cependant que le déconfinement progressif nous permettra de reprendre le whist dans la sérénité.

Les échanges littéraires se dérouleront dorénavant à la salle du MOC à Aywaille.

Le karaoké et les jeux de société ont repris rue de Sendrogne 70 à Louveigné mais malheureusement avec un public restreint.

Nous avons pris conscience pendant ce confinement de l'importance des liens qui se tissent entre les membres et la valeur de ces relations pour notre bien-être psychologique. Soyons optimistes pour l'avenir tout en restant prudents.

Jacqueline Baudinet

Le mot du président de Remouchamps

Une année 2020 pas comme les autres et à oublier

Cette pandémie nous aura vraiment gâché toute l'année 2020.

Aucune festivité prévue n'a pu être réalisée, que ce soit, la fête de printemps, le BBQ de juillet ou notre sortie découverte de fin août. Il nous reste le BBQ des marcheurs de fin d'année que nous ne pourrons pas faire comme l'année dernière à Esneux dans les conditions sanitaires actuelles à respecter. Les contraintes pour réaliser ailleurs cette rencontre qui, quoiqu'il en soit, ne répondra pas à notre besoin de convivialité nous conduit également à y renoncer.

N'oublions pas que toutes ces restrictions sont mises en place pour préserver notre santé qui constitue notre bien le plus cher. Ce n'est pas de gaieté de cœur que nous avons annulé ces festivités tant nécessaires pour assurer la convivialité.

Hors journées festives, nous avons également dû arrêter toutes les autres activités et cours divers. Seules les activités sportives (marches et vélo) ont pu reprendre courant juin pour le plus grand bonheur des participants qui se sont même pris au jeu d'un challenge fin août.

Que cette situation ne nous décourage pas, nous devons aller de l'avant et construire le futur. C'est pourquoi nous avons construit les divers programmes de cours (informatique, tablettes, cuisine, pâtisserie, scrapbooking, etc...) pour l'année 2020-2021 (voir les articles associés). Le moment venu, c'est-à-dire début octobre, nous déciderons de la bonne reprise de ces activités en fonction des conditions sanitaires du moment et de la faisabilité de leur application.

Vous pouvez d'ores et déjà vous renseigner et vous inscrire. Soyez certains que nous ne prendrons aucun risque avec votre santé et que nous mettrons tout en œuvre pour respecter les consignes de sécurité.

Roland Minguet

Votre cotisation 2021

Des discussions sont actuellement en cours chez énéo pour uniformiser le montant de la cotisation. Plus de distinction entre membres M.C. ou non et une cotisation unique à travers tout le pays. Le montant de la cotisation ne nous sera communiqué que début novembre. **Il est donc inutile de payer votre cotisation maintenant.** Vous serez informés prochainement.

Énéo Sprimont reprend ses activités

L'amicale est heureuse de vous annoncer qu'elle a repris ses activités en totalité ou en partie à partir de septembre.

Nous espérons que cette période n'a pas été trop pénible pour vous et il se réjouit de pouvoir à nouveau vous rencontrer de manière conviviale comme auparavant.

En fonction des activités organisées, toutes les précautions seront prises pour qu'elles se déroulent en toute sécurité et cela en tenant compte des obligations légales afin que tout se passe le mieux du monde. Elles seront d'ailleurs rappelées lors des différentes activités. Tout le monde peut être rassuré.

Jean François SCHMIDT

Goûter

Tous les 1^{ers} mercredis du mois dès 14 H. Il est évident que tous seront les bienvenus à la salle ST Martin rue de l'Agneau 13.

(Suzanne 0475/97 98 88 - Jean-François 04/368 60 95).

Wallon

Tous les 1^{ers} jeudis du mois Dès 14h à la salle ST Martin.

La personne de référence est Jacqueline au n° 0476/36 74 05. Elle vous attend avec impatience et se fera un plaisir de vous accueillir à nouveau.

Tricots

Organisé chaque 2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois dès 14h. Des informations peuvent être obtenues auprès de Monique au n° 0477 65 10 04, elle vous attend pour une après-midi conviviale au Foyer culturel de Sprimont

Dentelle

Organisée chaque 2^{ème} et 4^{ème} mardi du mois dès 14h. Des informations peuvent être obtenues auprès de Solange au n° 0496/ 07 64 34, elle vous attend pour une après-midi conviviale au Foyer culturel de Sprimont

Pétanque

Chaque 3^{ème} jeudi du mois. Après-midi jeux au Tultay, Jean-Marie W. au n° 04/368 84 43 se fera un plaisir de vous accueillir dès 14h.

Scrabble

Reprend chaque 2^{ème} jeudi du mois de 14h à 16h au Foyer Culturel de Sprimont. Renseignements auprès de Noëlle S. au n° 04/369 45 39

Nous nous réjouissons de vous revoir les plus nombreux possible et en pleine forme

Jean-François n° 04/368 60 95 & Suzanne n° 0475/ 97 98 88

énéoSport Ourthe-Amblève vous invite à sa conférence ...

Quelle alimentation pour le sportif aîné?

***Ou comment entretenir mes muscles
grâce à une alimentation adéquate au fil des années.***

Le mardi 6 octobre 2020 de 10 à 12 heures.

Au Foyer culturel de Sprimont, rue du Centre 81 à Sprimont

Entrée gratuite.

Inscription obligatoire auprès de votre responsable d'activité sportive jusqu'au 4 octobre.

Masque obligatoire ; distanciation organisée dans la grande salle.

Il est désormais bien connu qu'avec l'âge, la masse musculaire diminue progressivement. C'est un processus naturel que l'on nomme la sarcopénie. Les conséquences sur la mobilité et l'autonomie des personnes âgées sont nombreuses, avec, par exemple, une dégradation de la qualité de la marche ou des difficultés à la montée des marches d'escalier. Pour limiter la sarcopénie et ses effets négatifs, des stratégies nutritionnelles peuvent être mises en place. En outre, coupler une activité physique régulière avec une alimentation adéquate est sans



doute la meilleure manière de conserver notre capital musculaire au fil des années. La combinaison de ces deux volets est assurément à encourager chez la personne âgée pour maintenir la masse et la force musculaires. Lors de cette conférence, nous nous intéresserons au rôle de l'alimentation dans la prévention et le traitement de la sarcopénie chez le sportif aîné.

Avec Louise Deldicque, professeure de physiologie de l'exercice à l'UCLouvain et spécialisée dans l'alimentation du sportif, nous tenterons de répondre aux questions suivantes :

- Que devons-nous manger pour conserver notre capital musculaire au fil des années ?
- Quelle est le rôle des protéines?
- Lorsque je réalise une activité physique, quand dois-je manger pour gagner en masse musculaire?
- Existe-t-il une fenêtre métabolique?
- Quelle activité physique favoriser pour développer notre masse musculaire?
- etc.

énéo Aywaille vous invite à la conférence sur

La graphologie

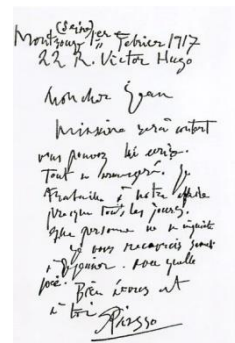
Par Mr. Hubert Vervier
coach



Le lundi 5 octobre 2020 à 14 h.
Au Centre récréatif de Remouchamps
(à la cafétéria)

Du gribouillis de l'enfant à l'écriture tremblée des âgés, en passant par l'écriture en formation de l'ado. Que peut nous apprendre ce moyen de nous exprimer, sur nous-mêmes, sur les autres ? La graphologie est un dessin de nous, de notre caractère, de nos émotions. La graphologie et la psychologie sont complémentaires afin de mieux nous comprendre, nous et les autres. L'écriture : une étude du dessin à travers les âges !

Membres énéo : 2 € - Non membres : 3 €
Inscription : Claude Bougenier-Joiris - 04.384.74.32 -
bougenier@gmail.com --- Jacqueline Baudinet -
04.360.88.99 - jbaudinet4141@gmail.com



Chez énéo Hamoir

Chers membres d'Enéo,

Nous voici à l'aube d'une rentrée que nous avons espérée différente. Ce sera une rentrée Covid ! Dans le respect strict des règles sanitaires : distanciation sociale, gel désinfectant et masques.

Le Comité Enéo Hamoir met tout en œuvre pour vous offrir la rentrée la plus complète possible.

Cependant, certaines activités ne pourront pas reprendre tout de suite. Le Whist initiation ainsi que le Trivial Pursuit pour des raisons de distanciation sociale impossible à respecter. La Gym douce pour les aînés parce que notre professeur n'est plus disponible et que nous n'avons pas encore trouvé quelqu'un pour la remplacer. Nous remettrons ces activités en place dès que ce sera possible.

A très bientôt le plaisir de vous retrouver !

Véronique Franki-Lays, Présidente Enéo Hamoir

ENE0 et ENEOSPORT Hamoir proposent

- * Anglais (4 niveaux)
- * Dessin / peinture (**nouveau**)
- * Œnologie
- * Voix de notre époque (Lecture)
- * Badminton
- * Marche (10 km)
- * Yoga (**nouveau**)



... ainsi que des animations ponctuelles (balades à thèmes, zythologie, etc.)

Ces activités ont lieu en période scolaire.

Infos et inscriptions

- * Dessin/peinture + lecture : Véronique FRANKI-LAYS - 0479 508 222
- * Anglais : Nicole NEELISSEN - 0497 665 314
- * Œnologie et sports : Jean-Luc RIBONNET - 0478 579 864
- * Sports : Jean-Marc DELMELLE - 0498 787 083

Nouveau : Atelier de peinture et dessin

Le lundi de 13H30 à 17H30.

Au parc Biron à Comblain-La-Tour.

Démarrage le 7 septembre.

1 euro l'atelier.

Animateur : Chantal Destiné-Debeerst

Contact : Véro Franki 0479 508 222



Nouveau : Yoga



Le lundi de 13H45 à 15H00.

Salle Talier à Comblain-La-Tour.

Démarrage le 7 septembre.

Abonnement de 10 séances pour 65 euros.

15 personnes maximum.

Animateur : Sophie Léonard

Contact : Jean-Luc Ribonnet 0478 579 864

L'aquagym par énéo Aywaille

Quel plaisir de vous revoir !

Les cours ont repris à Sprimont et à Durbuy dans une ambiance tonique et joyeuse. Alix, professeur d'éducation physique remplace Vanessa le vendredi (il reste 1 place à 10h15 le vendredi et une à 11h15 le lundi). Nous avons fait des groupes de 8 personnes à Sprimont, ce qui est parfait pour bien travailler. Les bonnes habitudes ne se sont pas perdues puisque la bulle des 8 se retrouve après pour manger ou boire un verre. A Durbuy, une grande terrasse vous accueille. Les contacts sociaux manquaient tellement à tous !

Mireille Renard

Pour allier sport et détente, l'aquagym est le parfait compromis. Pourquoi ? Tout d'abord, parce que quel que soit l'effort effectué, le contact avec l'eau crée une sensation de massage sur toute la surface du corps, et ça, c'est plutôt agréable. Exit donc les sensations de douleur et de lutte acharnée pendant l'effort.

Mais aussi parce que dans l'eau, le corps ne pèse plus qu'un tiers de son poids ! Et même si la résistance de l'eau oblige les muscles à travailler davantage pendant l'effort, le ressenti est moindre, et votre corps se muscle pourtant deux fois plus.

Mais alors que muscle-t-on grâce à l'aquagym ? À peu près tout ! Cette discipline fait travailler les abdominaux, affine la taille, raffermi les fessiers, les cuisses, muscle les bras, le dos, tonifie la poitrine et élimine la cellulite. Et si l'aquagym est bonne pour notre corps, elle l'est également pour notre santé. En effet, elle améliore la circulation sanguine et le rythme cardiovasculaire, tout en apportant une réelle sensation d'apaisement. Une demi-heure d'aquagym est équivalente à une heure et demie de gym sur la terre ferme.

Mireille Renard

Gymnastique douce à Remouchamps

Le mercredi à 10h30, Véronique donne un cours de gymnastique douce accessible à tous, dans une ambiance sympa, décontractée. La gymnastique douce revient à réaliser des exercices non agressifs afin d'entretenir ou améliorer sa condition physique.

Le vendredi à 13h30, Alix donne un cours plus intensif. Elle propose des séries de mouvements enchaînés, pratiqués au sol sur un tapis ou debout, visant à renforcer tout le corps et particulièrement les muscles de la ceinture abdominale et à galber taille et fessiers. Le maintien et la protection du dos sont bien sûr au programme.

Venez essayer les cours qui vous tentent, vous êtes les bienvenus.

Mireille Renard

Challenge « J'me bouge pour mon club »

Peut-être n'êtes-vous pas tous au courant mais **Enéo Remouchamps** s'est inscrit au challenge lancé par la ministre des sports et l'ADEPS à tous les clubs sportifs entre le 15 et 30 août 2020. Il s'agissait dans cette période de parcourir collectivement 1000 km avec un minimum de 50 marcheurs. L'objectif était après cette période de confinement de remettre tout le monde en activité.

Non seulement nous avons réussi le challenge mais c'est 3473 km qui ont été parcourus collectivement par 60 participants pour notre club.

Nous tenons à remercier tous ceux et celles qui nous ont rejoints et ont marché en groupe ou individuellement pour notre cercle Enéo.

Les résultats définitifs viennent de tomber et tous les clubs ayant réussi le challenge seront récompensés. Non seulement nous sommes fiers du résultat mais nous nous souviendrons de cette période stimulante où tous les marcheurs se sont donnés en toute sportivité pour cette réussite.

Encore merci à tous.

MINGUET Roland

Balades en vélo à énéo Esneux

Jeudi 24 septembre : balade hesbignone de 29 kms

Rdv à 13h30 à Remicourt - Départ : Place Marcel Hicter à Momalle, proche du point nœud 56

Jeudi 22 octobre : balade des Cerisiers de 33,90 kms

Rdv et départ à 13h30 Ile Robinson à Visé, rue Basse Hermalle

Contacts : Léon Martin - 0477/574296 et Francis Vieilvoye - 0474/452310

Marches à énéo Esneux

RV pavillon du tourisme d'Esneux à 13h15

Marches de 10 km

21 septembre - à Spa - départ du parking de Spaloumont, 2 à 14h10

19 octobre - à Hamoir – départ du hall omnisports à 13h55

16 novembre - à Rotheux - départ de l'école communale, rue du cimetière à 13h50

21 décembre – à Tilff, parcours à déterminer selon le temps - départ de l'esplanade de l'abeille à 13h40

Marches de 5 km

28 septembre - à Xhoris (promenade sur Pierreux) - départ au Relaxhoris, 2 rue de l'église à 14h00

26 octobre - à Comblain-au-Pont (thier Pirard) - départ place Leblanc à 13h40

23 novembre - à Esneux (Avionpuits) - départ rue Hayen à 13h40

28 décembre - à Tilff - départ au parking du musée de l'abeille à 13h45

Contact : Paul Parmentier - 0498/30 16 41

Atelier peinture ... à Esneux

Afin de pouvoir respecter la distanciation, l'atelier de Peinture, dessin et aquarelle se donnera dorénavant dans la salle de l'Amirauté, les mardis de 9h à 12h.

Reprise le 15 septembre 2020.

Participation : 4 €

Contact : Lila Matagne - 0477 31 73 98



Les seniors et le numérique ?

Nous passons à marche forcée à un monde numérisé, conduisant à marginaliser de plus en plus de personnes et principalement les seniors.

Dans le cadre de « **la semaine du numérique** » entre le 12 et le 23 octobre 2020, Enéo Remouchamps se met à votre disposition pendant plusieurs demi-journées pour vous orienter dans les choix possibles en matériel et formations.

Il vous est proposé une rencontre individuelle gratuite sur rendez-vous à prendre auprès de notre formateur en informatique, Christophe CHEVALLIER, tél 0486 78 28 04.

Enéo Remouchamps propose :

- ⇒ Pour les personnes qui ne sont pas encore équipées de réaliser leur prescription numérique. Grâce à une application construite par Enéo pour les seniors vous découvrirez quel outil informatique (un ordinateur portable, une tablette ou un smartphone) est le plus adéquat pour votre utilisation et les gammes de prix auxquelles vous devez-vous attendre. On ne vous vendra rien, le conseil est gratuit et en bout de course vous faites vos propres choix.

⇒ Pour les personnes déjà équipées et qui utilisent un PC en Windows 10 ou une tablette/smartphone sous Android,
de présenter le contenu des cours que nous dispensons pendant l'année scolaire afin de les aider dans leur utilisation au quotidien. Nos cours ne sont donc pas des cours de base en informatique mais bien comment exploiter au mieux toutes les possibilités et applications à notre disposition.

N'hésitez pas à faire passer le message auprès de vos amis, même s'ils ne sont pas membres Enéo.

*Les cours d'informatique,
tablettes et smartphones
avec Enéo Remouchamps*

Une année scolaire 2019-2020 perturbée.

En mars dernier, pour cause de pandémie, nous avons été dans l'obligation d'arrêter toutes nos séances de formation en informatique ou en tablettes et smartphones.

Nous avons pris l'initiative de rembourser toutes les personnes qui avaient payé pour leurs séances jusqu'en juin 2020.

La crise que nous avons vécue a conduit à une année scolaire amputée d'un trimestre. C'est pourquoi nous avons retenu de construire une année 2020-2021 de la manière suivante :

Une année scolaire 2020-2021 spéciale.

Le dernier trimestre 2020 (octobre à décembre) est proposé pour terminer le programme qui avait été prévu et non réalisé pour cause de confinement. Ce trimestre est donc destiné aux personnes qui suivaient les cours avant le confinement.

Nous proposons ensuite une nouvelle année scolaire réduite à 6 mois de janvier à juin 2021 avec un programme adapté à cette période.

Informatique sur PC en 2021

Ce cours, dispensé deux fois par mois au Centre Récréatif de Remouchamps à partir de janvier 2021, est destiné à toute personne qui utilise régulièrement son ordinateur sous Windows 10 tout en ayant besoin d'un complément de connaissance sur :



- La gestion des comptes et mots de passe sur Internet, comment fonctionnent les mails, comment traiter les mails suspects, les spams, utiliser Thunderbird, comment classer vos mails, les exporter en PDF.
- Comprendre le principe d'Internet, les navigateurs, les moteurs de recherches, les favoris.
- La sécurité de votre ordinateur : les anti-virus, le pare-feu, sauvegarder le système, les fichiers sur un disque externe.
- Organiser vos fichiers (créer, copier, déplacer, renommer, rechercher), créer un PDF, utiliser une clé USB.
- Le Cloud : c'est quoi et comment s'en servir ? Présentation de Google Drive.
- Installer et utiliser un lecteur de carte d'identité pour les services administratifs, utiliser le service public en ligne. Importer, acheter, écouter et classer la musique sur votre ordinateur.
- Importer, classer, imprimer et partager vos photos sur votre ordinateur.
- Installer une imprimante, un scanner, comment choisir une imprimante et un scanner.

La formule du cours est la suivante :

L'exercice est présenté et expliqué pas à pas sur le vidéo projecteur, au rythme de chacun (il n'y a pas d'objectif de temps fixé).

Ensuite, une fiche exercice est distribuée, il suffira dès lors, de suivre les instructions pas à pas sur son propre appareil avec l'aide de la fiche et de votre professeur.

Enfin chez vous, vous pourrez facilement refaire les exercices grâce à la fiche.

Si vous avez une question, un doute, pas de soucis, nous l'aborderons le cours suivant car, à chaque début de cours, nous revoyons ensemble le cours précédent.

Inscription et renseignements : Christiane LESPAGNARD
04/ 384 57 93 ou christianelespagnard@gmail.com

Tablettes et smartphones Android en 2021

Deux fois par mois, nous nous retrouvons au Centre de Santé de l'Amblève dans une belle salle de réunion avec vidéo projecteur et Wi-Fi.

Le cours se veut accessible à tous avec essentiellement des exercices.

Chaque semaine, nous abordons des sujets bien spécifiques de la vie de tous les jours comme :

- Comment ajouter un contact,
- Comment mettre une photo à un contact,
- Comment créer un rendez-vous,
- Comment utiliser le minuteur, (pourquoi mon réveil ne sonne-t-il qu'une fois?)- etc. ...

-

Comment se déroule le cours :

- l'exercice est présenté et expliqué pas à pas sur le vidéo projecteur, au rythme de chacun (pas d'objectif temps fixé pour notre cours)
- Une fiche exercice est ensuite distribuée, il suffit de suivre les instructions pas à pas sur son propre appareil et d'appliquer

C'est à ce moment que le cours trouve toute sa philosophie, car nous échangeons, partageons, comparons. En effet, il y a toujours des différences entre les appareils. Contrairement aux ordinateurs qui ont tous le même Windows, Android est toujours colorisé par les constructeurs, les utilisateurs de Samsung n'ont pas exactement le même écran que les utilisateurs Huawei, etc.

MAIS PAS DE PANIQUE Le prof est là et accorde du temps à chacun.

L'objectif du cours :

- Comprendre comment faire,
 - Comprendre où chercher les informations
- et cela afin de ne pas être perdu, plus tard, lors des prochaines mises à jour de votre appareil.

A la fin du cours, on repart avec ses fiches, impatient de refaire, de montrer et surtout d'appliquer au quotidien ce qui a été appris.



Si des points ou des sujets non prévus intéressent la majorité des élèves, nous prendrons le temps de faire le tour de la question ensemble : ce cours est avant tout le vôtre !

Le cours est divisé en trois niveaux :

Le **premier niveau** où nous abordons

- Les applications de base,
- La configuration, changer le temps de veille,
- Gérer ses contacts,
- Utiliser le calendrier pour vos rendez-vous,
- Se connecter à Internet avec le Wi-Fi ou les données mobiles,
- Notion de sécurité, les comptes, le verrouillage,
- Utiliser WhatsApp, faire des groupes, la vidéo conférence,
- Installer une carte micord-SD pour vos photos et vos vidéos,
- Organiser vos photos avec Galerie ou Google Photos,
- Comment exploiter la partie « Smart » de son appareil en installant des applications.

Le **second niveau**, qui ne s'adresse nullement aux experts, exploite plus en détail

- Les applications bancaires,
- Installer, configurer et utiliser Waze pour vos trajets,
- Les applications Google Map, Google Traduction,
- Shazam pour identifier la musique,
- YouRube,
- Configurer et utiliser Gmail,
- La configuration des notifications, le mode ne pas déranger,
- Imprimer depuis votre appareil,
- Le Bluetooth, l'appairage et transférer des photos,
- Enregistrer vos cartes de fidélité- configurer votre compte Google.

Le **troisième niveau**, afin d'exploiter plus en détails votre appareil

- Evernote ou comment prendre des notes,
- Facebook,
- Importer et acheter de la musique,
- Les applications Auvio et 112,
- Google Drive

Nous vous attendons plus déterminés que jamais pour utiliser votre smartphone dans toutes ses fonctionnalités. Plus qu'un téléphone, nous vous le promettons !...

A très bientôt.

Inscription et renseignements : Christiane LESPAGNARD

04/ 384 57 93 ou christianelespagnard@gmail.com

Prix pour l'informatique PC ou pour les tablettes/smartphones : 7 euros pour des séances de 2 heures et 10 euros pour des séances de 3 heures.

Remarque : Les formations proposées ne seront assurées que si un nombre suffisant de participants s'inscrivent et si les conditions sanitaires nous le permettent.

La cuisine, ça vous dit ?

Depuis plusieurs années, Enéo Remouchamps vous propose un cours de cuisine mais la formule a un tel succès que peu de places se libèrent d'une année sur l'autre. Alors, nous avons retenu d'ouvrir un deuxième cours avec le même professeur, **rue du Houmier, 86 4140 SRIMONT.**

Treize séances sur l'année, les 1^{ier} et 3^{ème} vendredis du mois hors vacances scolaires de 18h00 à 21h00 entre octobre 2020 et juin 2021 et **si les conditions sanitaires nous le permettent.**

Prix : 7€ par séance de 3 heures (réparti en trois versements sur l'année) + le prix des marchandises.

Le paiement des marchandises se fera lors de chaque séance et sera déterminé en fonction de celles-ci par le professeur qui les approvisionnera.

Il reste quelques places....

Renseignements et inscriptions : Christiane Lespagnard ☎ 04/384.57.93

💻 christianelespagnard@gmail.com

Cours de pâtisserie

A partir d'octobre 2020 avec Enéo Remouchamps



A)-Deux nouvelles séances de base les mercredi 22 + jeudi 23 octobre 2020 et les mercredi 12 + jeudi 13 novembre 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 le 5 novembre 2020 et le 10 décembre 2020 chacune 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 :

Mercredi 5 novembre 2020 : desserts à l'assiette.

Mercredi 10 décembre 2020 : mousse au chocolat ou bûche.

Organisation

Toutes les séances se donneront les mercredis à partir de 18h30 à Florzé, rue du Houmier, 86 et si les conditions sanitaires nous le permettent.

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 (8 personnes par module).

Renseignements et inscriptions : Christiane Lespagnard (04/384.57.93)
christianelespagnard@gmail.com

La reprise du Scrapbooking

Vous êtes fasciné(e)s par ces belles réalisations que sont les cadres, albums et autres cartes, vous avez toute la dextérité nécessaire mais vous souhaitez être aidé(e)s par un professeur expérimenté.



C'est ce que Enéo Remouchamps vous propose par cette activité qui se déroule deux fois par mois. Vous pourrez apprendre les diverses techniques de la composition, du découpage, du collage, etc...

Des places restent disponibles, renseignez-vous, ça reprend en octobre 2020.

Inscription et renseignements : Marguerite SEVRIN

☎ 04/384.53.89 ou 0485/57.00.40

Marches avec énéo Remouchamps

3 & 7 km (covoiturage sur demande)

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous
Jeudi 08 octobre 2020	Marcel & Jean-Marie	Château de Florzé à Florzé
Jeudi 12 novembre 2020	Jean-Marie & Auguste	Chanxhe rdv devant la salle rue Rodolphe Bernard (ancienne école)
Jeudi 10 décembre 2020	Jean-Marie & Auguste	Dolembreux rdv devant la salle Devahive route d'Esneux

15 km (pas de covoiturage)

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous
Lundi 12 octobre 2020	Bruno Vandermeulen	Eupen (Helle et Soor) / RV au parking de la piscine, à 10h, Hutte 56 4700 Eupen
Lundi 26 octobre 2020	Marcel Bollinne	4834 Goé Rue Vesdray (salle de la Rochette)
Lundi 09 novembre 2020	Edmond Nicolas	Chapelle du Hornay à 4140 Sprimont
Lundi 23 novembre 2020	Jean-Paul Dechamps et Michèle Thys	6990 Marenne - place derrière l'Eglise
Lundi 14 décembre 2020	Jean-Paul Dechamps et Michèle Thys	Autour de liège, précisions suivront
Lundi 28 décembre 2020		

20 km (pas de covoiturage)

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous
Lundi 05 octobre 2020	Bollinne Marcel	Dolembreux (parking salle Devahive, école)
Lundi 02 novembre 2020	Minguet Roland	Ernonheid Village, 1 (Salle LI Vihe Sicole)
Lundi 07 décembre 2020	Minguet Roland	Remouchamps (parking HUBO)

Marche nordique (pas de covoiturage)

Jour de marche	Accompagnateur	Lieu de rendez-vous
Lundi 19 octobre 2020	Donneaux Michel	Louveigné place des Combattants à 9h30
Lundi 16 novembre 2020	Donneaux Michel	Villers aux tours rue du village (2km N633) à 9h30
Lundi 21 décembre 2020	Donneaux Michel	Hautgné face à l'ancien Prieuré à 9h30

Railpass gratuit.

VOUS N'AVEZ PAS ENCORE VOTRE RAILPASS GRATUIT ? Il reste quelques jours jusqu'au 30 septembre ! Ce Hello Belgium Railpass offert par le gouvernement fédéral via la SNCB vous invite à (re)découvrir plus de 500 destinations à travers toute la Belgique !

1. A quelles conditions ?

- a) Disponible pour tous les résidents belges de +12 ans (les enfants qui auront 12 ans d'ici le 31 mars 2021 doivent également faire la demande).
- b) Ce railpass sera valable pour 2 trajets simples par mois maximum par personne (= un aller/retour) entre le 5 octobre 2020 et le 31 mars 2021 inclus.
- c) Il vous permettra de voyager les jours de semaine à partir de 9 H et sans limitation horaire durant les week-ends.
- d) Le railpass est nominatif, vous ne pouvez donc pas le transmettre (ni le revendre ...!), mais il faut le remplir pour monter dans le train. Pour le contrôle il faut le présenter AVEC votre carte d'identité ou titre de séjour.
- e) Il faut vous munir de votre numéro de Registre national (qui commence par votre date de naissance à l'envers) ; vous pouvez trouver ce n° au verso de votre carte d'identité, au recto de votre titre de séjour ou sur votre vignette de mutuelle.



2. Comment l'obtenir ?

- a) Vous êtes connecté(e) à internet ? Rendez-vous sur le site « sncb.be » et demandez votre Hello Belgium Railpass.
- b) Vous n'avez pas internet ? Vous pouvez téléphoner au n° 02/300.15.15 tous les jours de 7 h à 21h30. Après quelques messages, tapez 2 pour commander en français ...
- c) Si vous trouvez que tout cela est vraiment compliqué, le Secteur Enéo Ourthe-Ambève peut vous commander ce railpass : téléphonez à Jean-Marie F. au tél. 0486/42.91.39 de préférence à partir de 19 H et vous lui communiquez vos nom, prénom et n° du Registre national , c'est tout ! Vous recevrez le railpass chez vous par la poste.

Et ... déjà belles excursions !

Danse en ligne

Les danses en ligne se pratiquent individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face. Elles s'inspirent à la fois des danses traditionnelles, des danses de société, rock, rumba, cha-cha-cha, reggae, foxtrot, disco, samba, country ... bref de quoi satisfaire tout le monde.

C'est une danse sans partenaire avec des chorégraphies précises et répétitives.

Au départ, cette disposition en ligne permettait d'apprendre plus facilement les danses. Ces danses permettent de maintenir une meilleure distanciation physique que les danses en contact.

L'exemple le plus connu est le madison des années 1960, que Mireille nous fait danser lors de l'assemblée générale d'Énéo Aywaille.

Énéo Aywaille organise depuis cette année un cours de danses en ligne qui rencontre un certain succès. Animé par Hans Van Brée, il a lieu au Centre récréatif de Remouchamps, le jeudi de 10 à 11 heures.

