

# 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° 28  
Juin 2022



Editeur responsable : Jacques Pirard – 04.360.88.99 – [pirard4141@yahoo.fr](mailto:pirard4141@yahoo.fr)

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

# Le mot du président d'Aywaille

Bonjour à tous,

Nous voici déjà au terme de la saison 2021-2022.

Cette année de relance, après la parenthèse douloureuse des années Covid.

Il a fallu remettre en route la machine, et je veux remercier tous les responsables d'activités qui « ont mouillé leur maillot » pour que les activités soient performantes le plus rapidement possible.

Comme d'habitude nous suivrons le rythme scolaire mais celui-ci change cette année. Soyez attentifs à ces modifications (nos activités reprendront fin août).

Il y a eu deux points d'orgue lors de cette année. L'excursion à Keukenhof réunissant une centaine de participants. L'assemblée annuelle a rassemblé 140 personnes à la salle St Raphael. Nous avons dû limiter le nombre de personnes et regrettons d'avoir dû refuser du monde.

Nous espérons utiliser la piscine de St Roch Ferrières dès qu'elle sera opérationnelle (merci à Mireille pour les démarches).

Comme déjà annoncé les paiements de la plupart des activités se feront sur base d'un abonnement forfaitaire par période. En effet, les moniteurs insistent pour qu'il y ait régularité dans les activités afin de permettre une progression dans la pratique, gage d'efficacité. D'autre part, nous devons payer les salles et les moniteurs quel que soit le nombre de participants aux séances.

Il est temps de renouveler la composition du comité d'Aywaille et d'avoir du sang neuf.

**C'EST MÊME ASSEZ PREOCCUPANT !**

En effet, plusieurs cadres du comité en mauvaise santé et prenant de l'âge, ne souhaitent pas renouveler leur mandat.

**AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD !**

Nous sommes à la recherche de membres qui souhaiteraient s'investir dans la gestion d'énéo Aywaille. N'hésitez pas à mettre vos compétences qu'elles soient comptables, informatiques, facilités de rédaction ou gestion de groupes au service des nombreux membres de l'amicale. Si nous voulons que celle-ci fonctionne dans le futur, il nous faut une équipe solide. Bien sûr, les volontaires bénéficieront d'une formation et de suivis.

Pour plus d'infos vous pouvez me contacter au 0494/46.99.08.

Il me reste à vous souhaiter d'excellentes vacances. Nous vous attendons en forme à la rentrée.

Surtout prenez soin de vous et des vôtres.

José Wégria.

## Le mot du président de Remouchamps

Dans le bulletin précédent, la question était de savoir si nous pouvions crier « *victoire face à la Covid* ». La victoire n'est certainement pas totale, le virus continue de circuler mais la dangerosité reste maîtrisée grâce aux divers vaccins.

La situation est cependant sans commune mesure avec ce que nous avons vécu en 2020 et 2021. Toutes nos activités ont pu reprendre et les dernières levées de restriction nous autorisent à remettre en vigueur le covoiturage pour certaines activités.

Après la fête de printemps de mars dernier, moment de convivialité oh combien attendu et apprécié, vous trouverez dans ce bulletin les annonces pour notre barbecue de juillet ainsi que pour la traditionnelle « sortie découverte » de fin août.

Roland Minguet

# Le mot de la présidente de Sprimont

**Je dis un très grand merci** à toutes les personnes qui se sont investies. Sans ces personnes les activités n'existeraient pas.

**Les valeurs de notre amicale sont : Aller de l'avant et continuer de grandir ensemble.**

Exemples :

**De la chaleur humaine.** La bienveillance dans nos marches. De l'encouragement au scrabble. De la progression à l'après-midi wallon ...

**De la sympathie entre beaucoup d'entre nous.** Les échanges de conversations lors de nos excursions ...

**L'apprentissage reste d'actualité.** L'objectif est de continuer de grandir ensemble. Comme les après-midis wallons ou lors de nos excursions... Elles ont pour objectif de nous divertir, de nous instruire, de faire de nouvelles connaissances avec lesquelles on découvre des affinités ce qui nous permettent de recréer des liens sociaux ...

**De la sensibilité, de l'entraide.** Si certains d'entre nous avaient par malheur un problème de santé...

**L'harmonie du groupe** que nous formons est une de mes valeurs les plus importantes. C'est une chose à laquelle je fais régulièrement attention et est une valeur précieuse pour avancer dans nos âges.

**L'ouverture d'esprit.** Rester ouvert et attentionné à la personne qui se trouve à côté de moi.

Je terminerai par, **venez nous aider à améliorer l'organisation** de notre amicale dans le domaine de la communication. (Informatique et améliorer toute notre communication).

Suzanne Lemmens

# Les tarifs d'énéo Aywaille

## Nos Tarifs & Forfaits

Dans le numéro précédent de ce bulletin d'information, nous vous parlions d'établir un abonnement pour une période fixe et non plus un système « à la carte » pour certaines activités.

Notre comité a décidé que cela s'appliquerait

- À la gymnastique douce
- Au Pilate (swiss ball)
- À la remise en forme.

Ce système se pratiquait déjà à l'aquagym et au tir à l'arc.

Pour les autres activités, on garde l'abonnement pour 10 (ou 5) séances.

Pour les cartes en cours, nous vous rembourserons la partie non utilisée. Vous n'avez pas de démarche à faire, nous avons les informations nécessaires pour le faire.

Pour les périodes à venir, vous serez informé du montant à payer par votre animatrice ou par la responsable de ces activités, Mireille.

Nous espérons que ce nouveau système ne perturbera pas vos habitudes et vous souhaitons tout d'abord de bonnes vacances puis une reprise sportive en septembre.



# Le retour du covoiturage (énéo Remouchamps)

Les conditions et règles sanitaires actuelles nous permettent officiellement la remise en route du covoiturage.

Les infections au COVID-19 n'ayant pas totalement disparu, en présence de symptômes, la responsabilité de s'abstenir revient à chacun.

Le coût des carburants est tel qu'il est normal de proposer le partage des frais relatifs à nos sorties.

- a) Pour les marches de 15 et 20 km, Enéo Remouchamps remet en place le covoiturage à partir du parking HUBO de Remouchamps (Le long de l'Amblève). Le départ à Remouchamps est fixé à 9h30 précises. Pour ceux qui se rendent directement au départ de la balade, nous démarrons la rando lorsque le groupe qui vient de Remouchamps arrive au lieu de départ. Le prix du covoiturage sera dorénavant présenté dans le calendrier des marches.
- b) Pour les sorties cyclos, l'organisation et le prix seront précisés dans les invitations communiquées avant chaque sortie.

NOTA : Compte tenu de la faible demande et des déplacements presque toujours très courts, il n'y aura pas de covoiturage organisé pour les petites marches (3 et 8 km), ni pour la marche nordique. Ceci n'empêche pas chacun de prendre des dispositions avec un autre participant pour covoiturer.

# L'abbaye d'Aulne

## avec Enéo Remouchamps

C'est le 22 août que nous vous convions à notre grande marche découverte. Cette année, notre choix s'est porté sur l'Abbaye d'Aulne et ses environs. Les activités de la journée seront assez diversifiées pour satisfaire le plus grand nombre d'entre vous.

Le départ de Remouchamps en car est prévu à 8h00 au Centre Récréatif.

Une randonnée de 14km et une plus petite marche sont prévues au départ de l'Abbaye. Pour les non marcheurs, la ville de Thuin toute proche permet de petites promenades touristiques dans la ville.

Vers 15h, nous nous retrouvons sur le site de l'Abbaye pour 1 h de détente où nous pourrons apprécier l'ADA ! Une visite d'abbaye ne se fait pas sans goûter la bière « Abbaye D'Aulne ».

Nous aurons la possibilité d'effectuer une visite du site avec guide.

*L'Abbaye date du VII<sup>e</sup> siècle. Au départ bénédictine, Aulne essuie de nombreuses invasions. En 1147, elle se rattache à la principauté de Liège et devient une abbaye cistercienne.*

Nous découvrirons la suite de l'histoire passionnante de cette abbaye au fil des siècles ... Aujourd'hui, bien après le saccage du 14 mai 1794, en pleine nature, elle se met à nu pour nous dévoiler tous ses secrets...

Après cette visite et pour bien terminer la journée, un souper sera prévu.

Toutes les précisions, timing, prix etc. vous parviendront prochainement.

Bloquez dès à présent la date du 22/08 dans votre agenda.

# Aquagym (énéo Aywaille)



Nous cherchons un moniteur d'aquagym pour le lundi à Sprimont et pour le mardi de 11h50' à 13h20' à St Rock Ferrières à partir de septembre.

Pour le vendredi, l'horaire est fixé. Quatre cours sont proposés : 9h15, 10h, 10h45, 11h30.

Les membres y participant depuis septembre 2021 ont priorité. Si vous ne vous êtes pas réinscrits auprès de votre monitrice, faites-le



rapidement. Nous n'acceptons que 8 personnes par groupe. Le cours revient à 5 € mais un abonnement de 10 leçons est nécessaire pour organiser les séances sans déficit. Aucun remboursement ne sera possible.

Les nouveaux sont les bienvenus puisque nous avons ajouté une heure. Si vous êtes intéressés par des cours d'aquagym, vous pouvez me contacter au plus vite pour mettre en place d'autres cours.

Au plaisir de vous voir.

Mireille – 0495/63.90.30

[mireillerenard2@gmail.com](mailto:mireillerenard2@gmail.com)





## Gym douce (énéo Aywaille)

Le jeudi à 10h au centre Elise à Aywaille, Marie (kiné) vous propose des exercices simples à réaliser en tenant compte de vos capacités dans le respect de votre corps. Cette gymnastique adaptée aux séniors a de nombreux bienfaits physiques et psychiques.



Au niveau physique, cette activité contribue à :

- Renforcer votre système immunitaire
- Conserver votre souplesse et votre équilibre
- Améliorer votre coordination et mobilité
- Limiter les douleurs articulaires
- Lutter contre la prise de poids et l'hypertension

Au niveau psychologique, la gym douce :

- Renforce la confiance en soi
- Libère des peurs d'accidents
- Favorise la réactivité de votre corps
- Donne un sentiment de bien-être



4 € la séance (abonnement par trimestre)

Pour plus de renseignements ou vous inscrire, vous pouvez me contacter au 0495/63.90.30 ou par mail [mireillerenard2@gmail.com](mailto:mireillerenard2@gmail.com)

## Remise en forme (énéo Aywaille)

Le vendredi à 13h et à 14h, nous nous retrouvons au centre Elise à Aywaille pour un cours bien particulier qui aurait pu porter divers noms.

Les leçons sont variées et comprennent de multiples exercices basés sur la posture, la respiration, la protection du dos et le renforcement musculaire.

Tout d'abord, la posture de la plupart est à corriger car c'est une donnée fondamentale pour la santé.

Puis, nous apprenons à bien marcher, se baisser, ramasser un objet, jardiner, travailler sans lésions, douleurs ou contractures. Nous adoptons différentes positions pour chaque mouvement, chaque action. Nous travaillons l'auto grandissement pour éviter le tassement et l'écrasement des disques vertébraux.

La respiration thoracique profonde est utilisée comme dans la méthode Pilates mais aussi la respiration abdominale pratiquée dans la technique De Gasquet. Les abdominaux pratiqués avec cette technique tonifient la sangle abdominale en respectant la physiologie.

Petit à petit, nous connaissons mieux notre corps, comment se placer, comment bien se muscler sans solliciter le dos ...

Les exercices sont progressifs et demandent une présence régulière. C'est pourquoi à partir de septembre, un abonnement sera demandé (le cours revient toujours à 4 €). Cette année, nous avons dû refuser des inscriptions alors que souvent il restait des places dans la salle vu les absences.

Ces séances demandent une bonne mobilité ainsi que la possibilité de se coucher, se redresser, se mettre à genoux, à 4 pattes sans difficulté.

N'hésitez pas à me demander conseils pour le choix du cours et inscrivez-vous au plus vite.

Mireille – 0495/63.90.30 - [mireillerenard2@gmail.com](mailto:mireillerenard2@gmail.com)

# Viactive

De quoi s'agit-il ?

VIACTIVE est un programme de gymnastique très douce venue du Québec et uniquement pratiqué en Belgique au sein des clubs énéoSport.

Le programme est collectif et tout au long de l'activité, il s'accompagne d'une musique adaptée aux exercices proposés. La pratique de Viactive ne nécessite aucune tenue vestimentaire particulière.



L'activité est animée par des aînés formés par énéoSport dans le but spécifique de les autoriser à animer des séances Viactive.

Cette activité est adressée aux seniors plus fragilisés et vise à leur permettre de rester actif. Si vous avez envie de bouger et partager un moment privilégié avec de nouveaux amis, venez essayer notre programme Viactive !

Où et quand ? En période scolaire ...

Au Hall Omnisport de Hamoir, salle annexe : le mercredi de 10h30 à 11h30.

A la salle du MOC à Aywaille, rue de la République française 6 : le vendredi de 10h30 à 11h30.

Reprise en septembre, semaine du 12 au 16.

Informations et inscriptions auprès de Marie-Rose Seret - 0497/611458 - [marose.seret@gmail.com](mailto:marose.seret@gmail.com)

# Grand barbecue de l'été avec énéo Remouchamps



**Samedi 23 Juillet 2022  
à l'Institut St Raphaël**

à 10 h : Petite marche

à 12 h : Apéritif

Vous apportez le solide (viande, pdt, crudités, ...)

La cuisson sera assurée par un rôtiiseur expérimenté

N'oubliez pas assiette et couverts

Nous vous offrons toutes les boissons depuis l'apéritif jusqu'au café



Participation aux frais (salle, barbecue, ...) 5 € /  
personne à verser sur le compte **BE65 3630 9990 5996**  
d'Enéo Remouchamps **avant le 16-07-2022** avec la  
communication : BBQ du 23 juillet.



Le nombre de participants étant limité, pour une bonne organisation,  
uniquement le paiement préalable fait office d'inscription.

Convivialité, bonne humeur et plaisir assurés



# Les futures sorties

## « Nature et découverte »

### **Le 7 juillet à 14h00 : Le mur géologique de Comblain.**

La connaissance de la géologie s'exprime généralement sur des échelles stratigraphiques dessinées sur papier. Ce mur construit de 2015 à 2021 est probablement le premier exemple au monde d'une échelle stratigraphique en pierres de 54 mètres de long.

Rendez-vous au centre d'interprétation de la Chauve-Souris à Géromont (Comblain-au-Pont).



### **Le 1 septembre à 14h00 : Découverte de la Fagne de Malchamps**

Une traversée par des sentiers et des caillebotis. Du haut de la tour d'observation, une vue à 360° sur le paysage de landes, de tourbières et de bois. L'eau est omniprésente le long des chemins, bottes ou chaussures imperméables sont souhaitables.

Rendez-vous au parking de la Maison de la nature de Berinzenne.

Berinzenne 4 - 4900 Spa



Une PAF d'un euro par séance sera remise au guide le jour même.

**Renseignements et inscriptions : PINET Arlette au 04/366 18 81 ou via [eneo.remouchamps@gmail.com](mailto:eneo.remouchamps@gmail.com)**

La confirmation de votre inscription ainsi qu'un rappel vous seront faits par courriel.

# Calendrier des marches 3<sup>ème</sup> trimestre 2022

<b>Marche 3 &amp; 8 km le jeudi - départ à 14h00</b>			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Pas de covoiturage
Jeudi 14 juillet	Marcel et Auguste	Gare de Poulseur, place Puissant 4170 Poulseur	
Jeudi 11 août	Auguste et Jean- Marie	Lincé, rue d'El Pèce, 2 4140 Sprimont	
Jeudi 08 septembre	Marcel et Auguste	La Reid (Maquisard)	
<b>Marche 15 km le lundi – départ dès l'arrivée du covoiturage</b> Covoiturage : départ 9h30 précises au parking HUBO à Remouchamps			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 11 juillet	J.P. Dechamps	Parking de la Gare de Nessonvaux (4870)	2,50 €
Lundi 25 juillet	Roland MINGUET	Izier (Terrain de foot)	3,50 €
Lundi 08 août	Catherine BASTYNS & Michael TOLEDO	Ancienne gare de Comblain-au-Pont (rue de la gare, 4170)	2,50 €
Lundi 22 août	Grande sortie	Abbaye d'Aulne, départ à 8h00	
Lundi 12 septembre	Marcel Bollinne	Plombière (parking covoiturage)	5,00 €
Lundi 26 septembre	Bruno Vandermeulen	Solwaster	5,00 €
<b>Marche 20 km le lundi – départ dès l'arrivée du covoiturage</b> Covoiturage : départ 9h30 précises au parking HUBO à Remouchamps			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Lundi 04 juillet	Bollinne Marcel	Cetturu (A l'église du village)	5,00 €
Lundi 01 août	Daniel Cosme	Rue de l'Athénée 2, 4130 Esneux	3,50 €
Lundi 05 septembre	Catherine BASTYNS & Michael TOLEDO	Cimetière de Fraiture (rue Loneux, 4140 Sprimont)	2,00 €
<b>Marche nordique le lundi – départ à 9h30</b>			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	Pas de covoiturage
Lundi 18 juillet	Donneaux Michel	Ernonheid vieille Ecole	
Lundi 15 août	Donneaux Michel	Lincé mini rond-point	
Lundi 19 septembre	Donneaux Michel	Targnon Ry d'Oneux	

# Programme énéo Sprimont 3e trimestre

	Dates	Où	Contacts	Activités
<b>Goûters</b>	06-juil	Salle " Le Parc" à Sprimont	<i>Suzanne L. 0475/ 97 98 89</i>	Lotto Quine
Dès 14h	03-août		ou	Jeux de mémoire
	07-sept		<i>J. François S. 0499/ 37 85 98</i>	Démonst. de Danse Country
<b>Scrabble</b>	14-07 & 28/07	Foyer Culturel de Sprimont		
Dès 14h	11/08 & 25/08		<i>Noëlle S.: 04/365 45 40</i>	
	08/09 & 22/09			
<b>Pétanque</b>	21-juil	Congé		
Dès 14h	18-août	Au Tultay de Sprimont	<i>Jean Marie W. :</i>	
	15 sept.		<i>04/ 368 84 43</i>	
<b>Marche</b>	27-juil	Fontin ( terrain de foot.)	<i>Anne Marie F. 0475/ 97 98 88</i>	
A 14h	24-août	Sendrogne	<i>Anne Marie F. 0475/ 97 98 88</i>	
	28 sept.	Lincé (rue Del Pèce 2)	<i>Jean Marie M. 0473/ 68 61 82</i>	
<b>Wallon</b>	Juill.	Congé		
	Août			
De 14h à 16h	1er sept.	Salle " Le Parc de Sprimont"	<i>Jacqueline M: 0476/ 36 74 06</i>	
<b>Date à retenir</b>				
<b>Excursion</b>	<b>23-août</b>	<b>Thuin (La Ville Médiévale)</b>	<i>Suzanne L. 0475/ 97 98 88</i>	

## Marches de + ou - 5km à Sprimont et environs

Dates	Lieu de R.D.V.	Départ à..	Guide	Téléphone
27-juil	Fontin ( terrain de football)	14h	A.Marie Falcot	0478/ 84 98 13
24 août	Sendrogne (la petite Place)	14h	A.Marie Falcot	0478/ 84 98 13
28-sept	Lincé Rue Del pèce 2	14h	J. Marie Mathieu	0473/ 68 61 82
Bienvenue aux guides volontaires pour une idée de balade. Avertir Anne Marie Falcot				

## Excursion à Thuin le 23 août

**organisée par l'amicale de Sprimont**

**Départs** 7h00 Aywaille parking de la Gare  
 7h15 Sprimont parking du Tultay  
 7h30 Esneux pavillon du Tourisme  
 7h40 Tilff parking du Bowling



- 9h 30 Accueil café à Thuin
- Visite guidée de la cité médiévale, vue sur les jardins suspendus et visite libre du Beffroi. Elle permet de découvrir à travers la Cité Médiévale les ruelles historiques, le Beffroi
- Repas de midi (Boissons non comprises)  
Magret de canard au miel ou Escalope de saumon à la parisienne  
Moelleux au chocolat ou Crème anglaise et café
- Visite des ateliers de Couleur Chocolat suivie d'une dégustation.  
Hervé le chocolatier, nous fait découvrir son métier.
- Visite guidée de la Distillerie de Biercée suivie d'une dégustation.  
Dans la pure tradition des eaux de vie et liqueurs.  
Nous découvrirons et dégusterons les secrets de la fabrication.
- Retour vers 20h.



Prix 65 € Réservation avant le 18 août.

L'inscription est obligatoire par téléphone avant tout paiement.

Seuls les versements sur le compte

énéo Sprimont n° : **BE41-3631 8387 0210**

tiennent lieu de confirmation de votre réservation. En communication, indiquer la mention : Excursion Thuin (pour les femmes, il est recommandé d'indiquer le nom de jeune fille).

#### Inscriptions

Sprimont :	Suzanne LEMMENS	0475/ 97 98 88
Aywaille :	José WEGRIA	0494/ 46 99 08
Esneux :	Louise LOXHET	0479/ 35 85 90