

# 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° 33  
Septembre 2023



# Secteur Enéo OURTHE-AMBLEVE

## Mot du Président

Nous voici à l'aube d'une nouvelle saison chez énéo.

Les différents comités se sont réunis pour vous concocter une très belle année.

Toutes les amicales ont créés de nouvelles activités, dans le but d'élargir le panel d'activités sportives, culturelles et récréatives.

Dans le secteur nous avons également recruté de nouveaux volontaires qui vont étoffer notre staff d'animateurs.

Nous pouvons d'ores et déjà remercier tous les comités du secteur pour leur engagement chez énéo. Actuellement nous sommes 1165 membres sur le secteur.

Vous pouvez avoir des activités chez énéo tous les jours de l'année (voir le site [eneo-ourthe-ambleve.be](http://eneo-ourthe-ambleve.be)).

La cotisation pour l'année 2024 sera de 17 €. Les personnes s'inscrivant de septembre à décembre 2023, paieront la carte 2023 à 8 €. Les nouvelles cartes de membres arriveront en décembre. Cette carte vous permet de participer à toutes les activités et animations énéo dans toute la Belgique.

Si vous fréquentez énéo depuis un moment vous remarquez, l'ambiance et l'amitié qui règnent dans nos activités. Alors invitez vos voisins et connaissances à s'inscrire à l'une de nos activités.

Je vous souhaite de passer une excellente saison 2023-2024 Chez vous, chez énéo.

José Wégria

Président

# Amicale d'AYWAILLE

## *Bouger est essentiel pour le corps et pour l'esprit*

La rentrée sportive chez énéo Aywaille est excellente. Quelques activités sont complètes mais nous vous en proposons des nouvelles.

### Aquagym

Vu la demande importante pour les cours d'aquagym, nous vous demandons de vous mettre en ordre d'abonnement au plus vite. Si vous ne reprenez pas les cours, merci de me le dire afin de contenter une personne inscrite dans la liste d'attente.

Mireille Renard

### Différents cours au Centre Elise à Aywaille

**Lundi 10h00** : aérobic fitness dès le 18 septembre (voir pub ci-dessous)  
Rens : Mireille Renard

**Mercredi 9h15 et 10h30** : Yoga  
Rens : Christine Nihoul

**Jeudi 10h00** : gymnastique douce  
**11h00** : swissball - travail sur gros ballon  
**12h00** : swissball - débutant

**Vendredi 9h00** : renforcement musculaire intensif (bodysculpt, circuit training, poids)  
**10h00** : renforcement musculaire niveau moyen  
**13h00** : Pilates - travail de la respiration, du maintien, de la tonification musculaire et méthode de Gasquet pour les abdominaux sans se blesser  
**14h00** : Pilates - même cours qu'à 13h00

Pour les cours du vendredi, n'hésitez pas à me contacter pour que je vous dirige vers le cours qui vous convient. Divers niveaux sont proposés en fonction de vos capacités car n'oubliez pas d'écouter votre corps pour ne pas le malmener.

Je vous souhaite une bonne rentrée sportive en douceur.

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

0495/63.90.30

## Aérobic – Fitness

Dès le 18 septembre, énéo Aywaille vous propose cette nouvelle discipline, les lundis à 10 heures, au centre Elise à Aywaille.

Ce cours complet renforcera votre musculature, développera votre endurance et comprendra aussi une partie stretching. Il sera basé sur la méthode de Jane Fonda et de Véronique & Davina, sur des musiques des années 80 bien sûr.



Nathalie vous corrigera et adaptera les exercices rythmés en fonction de vos capacités.

La rentrée est fixée au 18 septembre et cette première séance est gratuite. Ensuite, pour les 11 séances jusque fin décembre, le coût est de **55 €** à verser sur le compte BE17 3630 9891 8721 avec en communication aérobic + votre nom et prénom.

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

## Aquagym

L'aquagym, une activité sportive accessible à tous, a de nombreux bienfaits. Elle aide au renforcement musculaire, elle favorise la réduction du stress et de l'anxiété, elle améliore la circulation sanguine, elle agit favorablement sur les systèmes respiratoires et cardio-vasculaires. Elle permet aussi d'assouplir les articulations et de diminuer les poussées d'arthrose.

Venez donc nous rejoindre le mardi à 11h45' ou à 12h30' à la nouvelle piscine magnifique de St Roch.

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

# Danse en Ligne

Au Centre Récréatif de Remouchamps.

**Le Mardi de 11h15 à 12h15.**

S'habituer individuellement à retenir une chorégraphie sur le madison, la tarentelle, le charleston et bien d'autres danses !!!

Voilà de quoi :

Mémoriser les pas

Se souvenir du tempo la musique

Garder la souplesse de tous les membres sollicités

Se divertir en groupe

Une activité très sportive tout en bougeant agréablement !!!

Professeur Van Bree Hans

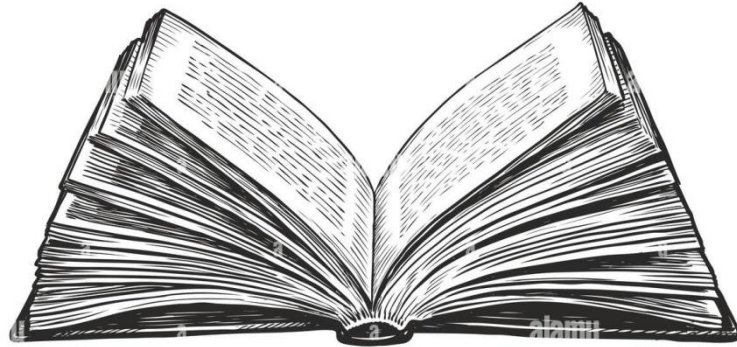
Contact et inscription

Christine NIHOUL

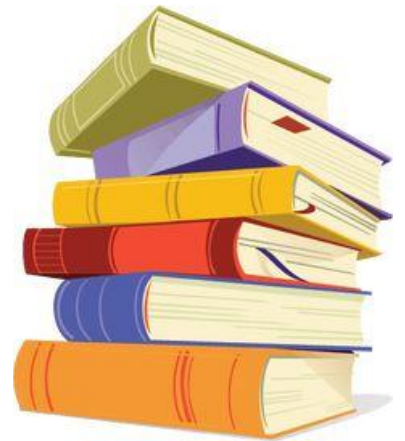
[Christine.nihoul54@gmail.com](mailto:Christine.nihoul54@gmail.com)

GSM 0497/88.91.10

# Echanges Littéraires



Nous sommes quelques lectrices et un lecteur à nous réunir tous les deux mois pour partager nos lectures. Chaque membre est invité à résumer environ trois livres et à en faire quelques commentaires afin de donner envie aux autres d'emprunter l'ouvrage à la bibliothèque. Il nous arrive également de prêter le livre présenté.



Ces rencontres se déroulent dans la salle de réunion de la mutualité chrétienne 12/14 rue de la république française à Aywaille. Nous fixons ensemble la date de la rencontre suivante. C'est généralement un vendredi à 14h30.

**Notre prochaine rencontre aura lieu vendredi 10 novembre à 14h30.**

Nous vous y attendons pour partager vos découvertes littéraires.

Renseignements : Jacqueline Baudinet 0495 68 58 65

Énéo Aywaille vous propose deux nouvelles activités qui pourront démarrer le 19 septembre, pour autant qu'un nombre suffisant de participant.e.s soient inscrits.

## *Initiation à la Méditation Pleine Conscience*

Nous irons à la rencontre du fonctionnement de notre esprit, sa manière à nous conduire parfois vers des pensées, des émotions, des réactions qui ne sont pas toujours satisfaisantes pour nous ou pour notre entourage. Nous apprivoiserons d'autres façons d'être avec soi, avec l'autre. Au cours de ces séances nous partagerons quelques notions théoriques et pratiquerons la méditation assise, couchée et en mouvement, vers une rencontre du corps, du cœur et de l'esprit.



La séance se clôturera par un moment d'échange, envisagé comme partie intégrante de la méditation et comme soutien à la pratique de chaque participant.e. Prendre un tapis, un coussin et des vêtements confortables.

Au Centre Elise, avenue François Cornesse, 62 à Aywaille. Les mardis de 9h00 à 10h00, du 19 septembre (cette première séance est gratuite) au 19 décembre soit 11 x 6 € = **66 €** à verser au compte d'énéo Aywaille BE17 3630 9891 8721

Infos et renseignements : Christine Putseys - 0486/99.98.60 -

[christine.putseys@hotmail.com](mailto:christine.putseys@hotmail.com)



## Mouvements / Soulagement

Nous avons dans notre corps des systèmes d'alarme qui s'activent quand il y a danger ou stress chronique. D'autres systèmes nous protègent, rétablissent un équilibre et nous apaisent.

Nous apprendrons à reconnaître les signaux d'alerte, leur incidence dans notre corps et à pratiquer les mouvements de soulagement et/ou régulateurs du système nerveux. Nous travaillerons, en douceur et dans le respect des limites de chacun.e., les zones du corps particulièrement sensibles aux tensions et douleurs. Les séances se termineront par des relaxations guidées à propositions variées. Aucun prérequis nécessaire. Accessible à tou.te.s. Prendre un tapis, un coussin et une couverture. Vêtements confortables et chaussettes.



Au Centre Elise, avenue François Cornesse, 62 à Aywaille. Le mardi de 10h00 à 11h00, du 19 septembre (cette première séance est gratuite) au 19 décembre soit 11 x 6 € = **66 €** à verser au compte d'énéo Aywaille BE17 3630 9891 8721

Infos et renseignements : Christine Putseys - 0486/99.98.60 - [christine.putseys@hotmail.com](mailto:christine.putseys@hotmail.com)



# Yoga

## MERCREDI MATIN AU CENTRE ELISE

**09h15 à 10h15**

**10h30 à 11h30**

Ce cours de Yoga est inspiré du Hatha-Yoga, suivant la méthode et l'enseignement de Frans Moors élève du maître indien T.K.V Desikachar.

L'approche du Hatha-Yoga est d'apprendre en premier lieu à contrôler son corps pour pouvoir apprendre à contrôler son esprit.

Nous pourrions définir le Hatha-Yoga comme un ensemble d'exercices qui cherche la pleine conscience par la maîtrise du corps, en effectuant différentes postures physiques et en apprenant à contrôler sa respiration.

La synchronisation de la respiration consciente et des mouvements du corps favorise à la fois la performance et l'efficacité des exercices, mais surtout une meilleure gestion de nos émotions et du stress.

Le hatha-Yoga ne se concentre pas sur le culte du corps, mais bien au contraire : il l'harmonise pour que l'on puisse l'oublier, et ainsi se concentrer sur le mental et le spirituel.

### Les bienfaits du Hatha-Yoga

- Renforcer et tonifier les muscles
- Travailler sur sa concentration
- Mieux gérer son stress
- Augmenter la confiance en soi
- Améliorer la santé globale
- Améliorer le système immunitaire
- Améliorer la souplesse
- Détendre et centrer l'esprit
- Faire le plein d'énergie

Ce cours est donné par Thomas VERDIN

**Renseignements NIHOUL Christine - GSM 0497/88.91.10**

**e-mail : christine.nihoul54@gmail.com**

## *Zumba Gold*

Si vous aimez la musique,

Si vous aimez bouger,

Alors, n'attendez pas, venez nous rejoindre au cours de Zumba gold.

Vous pensez ne pas en être capable?

Venez essayer, vous en ressortirez revitalisée et en pleine forme !

Sans vous en rendre compte, vous renforcerez votre musculature, votre système cardio-vasculaire, votre équilibre, votre souplesse et bien sûr votre moral.

Notre animateur, Hans, nous propose une chorégraphie facile à suivre sur des airs latino, flamenco, twist, boogie, il y en a pour toutes les envies.

Pour tous renseignements, un petit coup de fil au 0498/19.09.29, les cours ont lieu le mardi à 10h00 au Centre Récréatif de Sougné-Remouchamps.

Au plaisir de vous y rencontrer,

Mireille Natalis.

## *Pilates*

Pilates est un nom employé pour divers cours. Il est enseigné de manière différente selon la formation du moniteur. Cette méthode permet de rectifier les mauvaises postures, d'éviter de se blesser dans la vie courante, d'utiliser correctement sa respiration afin d'améliorer la circulation et sa capacité physique.

Venez tester un cours le vendredi à 13h00 ou 14h00 au centre Elise à Aywaille.

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

# Amicale d'ESNEUX

## Repas Annuel



### *Invitation*

***Nous avons le plaisir de vous inviter à notre repas annuel sous forme de buffet italien (repas chaud)***

**Le samedi 14 octobre 2023 au Château Brunsode à Tilff à 12h00**

Au prix de **35 € pour les membres et de 40 € pour les non-membres**.  
Boissons non comprises. L'apéritif et le dessert sont offerts par Énéo.

Contacts pour la réservation :

- Collignon François 0494/37 75 91 - [f.collignon@hotmail.fr](mailto:f.collignon@hotmail.fr)
- Loxhet Louise 0479/35 85 90 - [louiseloxhet@gmail.com](mailto:louiseloxhet@gmail.com)

L'inscription sera effective dès réception de votre paiement sur le compte  
**Énéo Esneux n° BE 60 0682 5085 6070.**

Avec la mention : Repas du 14 octobre 2023.

Nom de jeune fille pour les dames ainsi que le nombre de personnes.

Au plus tard pour le 30/09/2023.

**ATTENTION : Nombre de places limité à 90 personnes.**

Vos conjoint(e), amis et connaissances sont les bienvenus.

**Ces retrouvailles autour d'un repas entretiennent l'amitié et alimentent les contacts. Nous vous y attendons avec plaisir.**

Le comité d'Énéo Esneux

## Marches 10 km

**3<sup>ème</sup> lundi du mois - Contact : Jacqueline Dumont 0479 18 63 23**

<b>MOIS</b>	<b>LIEUX</b>
<b>16 OCTOBRE</b>	Marche à Villers Ste Gertrude - Départ à 14h00 : Rue du Millénaire en face du Château Responsable : Jacqueline Dumont: 0479 18 63 23
<b>20 NOVEMBRE</b>	Marche à Solwaster - Départ à 13h30 Place de l'Eglise Responsable : Jacqueline Dumont: 0479 18 63 23
<b>18 DECEMBRE</b>	Marche à Esneux - Départ à 13h30 Pavillon du Tourisme Responsable : Jacqueline Dumont: 0479 18 63 23

## Marches 5 km

**4<sup>ème</sup> lundi du mois - Contact : Jacqueline Dumont 0479 18 63 23**

<b>MOIS</b>	<b>LIEUX</b>
<b>23 OCTOBRE</b>	Marche à Embourg - Départ à 14h00 Parc Jean Gol Responsable : Jacqueline Dumont : 0479 18 63 23
<b>27 NOVEMBRE</b>	Marche à Anthisnes - Départ à 13h30 près de l'Avouerie Responsable :: Jacqueline Dumont : 0479 18 63 23

# Amicale de HAMOIR



**NOUVEAU**

## JEU D'ECHECS

**Le lundi de 13h à 14h**

**Hall omnisports Hamoir (salle de réunion)**

**PAF : 2 euros la séance**



**Infos et inscriptions :**

**Joseph DELANDSHEERE**

**0479 19 54 97**

joseph@delandsheere.be



# Amicale de REMOUCHAMPS

## Mot du Président

La rentrée n'a pas lieu que dans les écoles, elle est aussi valable pour certaines de nos activités qui étaient suspendues pendant les vacances.

C'est notamment le cas des diverses formations (Android, Cuisine, Pâtisserie, ...) dont la reprise est programmée début octobre. Les inscriptions sont donc ouvertes.

Comme déjà signalé en juin, une refonte de nos formations Android a été entreprise pour les orienter « services rendus ». Les diverses applications sont classées par domaine et dans chacun de ceux-ci, ce sont les applications les plus importantes qui sont retenues. Nous serons également en mesure d'adapter le contenu en fonction de vos demandes.

La sortie découverte dans le pays de l'ardoise fin août a été très appréciée et intéressante. Merci aux guides pour les marches organisées sur place.

Pour les marcheurs, notez la date de notre barbecue d'automne à Esneux le 27 novembre prochain.

Je vous souhaite une bonne rentrée à toutes et tous.

Roland MINGUET



# Calendrier des marches pour le 4<sup>ème</sup> trimestre

<b>Marche 3 &amp; 8 km le jeudi-départ à 14h00 Pas de covoiturage organisé</b>			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Jeudi 12/10/2023	Auguste et Jean-Marie	BANNEUX, esplanade	
Jeudi 09/11/2023	Auguste et Jean-Marie	SPRIMONT, parc communal	
Jeudi 14/12/2023	Auguste et Jean-Marie	LINCE, rue del Pèce, 2	
<b>Marche 15 km le lundi - départ à 10h00</b>			
<b>Pas de covoiturage organisé, montants à titre indicatif en euros</b>			
Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Lundi 09/10/2023	Daniel COSME	4607 Mortroux (Dalhem)	5,00
Lundi 23/10/2023			0,00
Lundi 13/11/2023	JP et Michèle DECHAMPS	4845 Herbiester-Jalhay	5,00
Lundi 27/11/2023	BBQ Esneux Rond Chêne	à 10h, marche suivie du BBQ à pd de 12h	0,00
Lundi 11/12/2023			0,00
Lundi 25/12/2023	Joyeux Noel	Pas de marche programmée	

### Marche 20 km le lundi – départ à 9h30

**Pas de covoiturage organisé, montants à titre indicatif en euros**

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Lundi 02/10/2023	Daniel COSME	Rue Lambert Marlet, 23 - 4670 Blegny . Parking de Blegny Mines	5,00
Lundi 06/11/2023	Roland MINGUET	XHORIS route de Comblain (parking terrain de foot)	2,00
Lundi 04/12/2023	Roland MINGUET	IZIER (terrain de foot)	3,00

### Marche avec des bâtons le lundi – départ à 9h30 Pas de covoiturage organisé

Jour de marche	Guide	Lieu de rendez-vous	
Lundi 16/10/2023	Michel	DOLEMBREUX rue Piret-fontaine	
Lundi 20/11/2023	Michel	FERRIERES aire de pic-nic sur la N 66	
Lundi 18/12/2023	Michel	PLAINNEVAUX la Croisette	

**Des changements sont possibles, vérifier sur la page « agenda » du site du secteur.**

## *Cuisine et Pâtisserie*

Les cours de cuisine et de pâtisserie reprennent également dès cet automne avec Enéo Remouchamps.

Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant, ne tardez pas à faire votre réservation.

16 personnes maximum dans chaque discipline.

**Inscription et renseignements** : Christiane LESPAGNARD 04/384.57.93

Email : [christianelespagnard@gmail.com](mailto:christianelespagnard@gmail.com)

# Tablettes et Smartphones sous ANDROID

La rentrée 2023-2024 est à nos portes ! ....

A partir du mardi 3 octobre, les formations à l'utilisation des tablettes et smartphones sous Android avec Enéo Remouchamps reprennent avec une formule adaptée à nos besoins actuels.

## **Premier niveau pour les nouveaux inscrits :**

Généralités, quotidien, administration, relations, commerce, photos

## **Deuxième niveau pour les personnes ayant suivi le premier :**

Applications cartographiques, commerce, santé, nature, réseaux sociaux, loisirs, quotidien, administration, généralités, sauvegarde.

**Inscription et renseignements** : Christiane LESPAGNARD 04/384.57.93

Email : [christianelespagnard@gmail.com](mailto:christianelespagnard@gmail.com)