

Bulletin d'info du secteur



Ourthe - Amblève

Aywaille / Banneux / Esneux

Remouchamps / Sprimont

www.eneo-aywaille.jimdo.com



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

Bureau postal de 4140 Sprimont
Périodique trimestriel n° 10
septembre 2016



Éditeur responsable : Jacques Pirard - 04.360.88.99
*En cas de non distribution, retour à
Jacques Pirard, rue de Sendrogne 70 à 4141 Louveigné*

MOT DU PRÉSIDENT D'AYWAILLE

Lors de la dernière excursion, quelqu'un m'a interpellé en me demandant ce qu'était vraiment « énéo ». C'est vrai, on entend souvent parler d'énéo mais que signifie ce mot un peu bizarre ?

Tout d'abord, énéo est le mouvement social des aînés initié par la mutualité chrétienne. Mais énéo est ouvert à tous les aînés à partir de 50 ans, sans distinction sociale de sexe ou de race, il est apolitique et hors de toutes convictions philosophiques. Énéo a comme valeurs fondamentales la tolérance, le respect, l'ouverture et la solidarité.

En allant un peu plus loin dans la réflexion, je lui ai aussi expliqué, qu'« énéo » était la contraction de « aînés » et de « néo » (nouveaux). Donc énéo est le mouvement « des nouveaux aînés ».

Ce sont donc des aînés qui pensent que la vie ne s'arrête pas le jour de la pension. Il faut constater qu'à 50 ou 60 ans nous avons encore 30 à 40 ans devant nous. Soit une période aussi longue que notre vie professionnelle ... wouah !

C'est formidable ! C'est merveilleux !

C'est le moment de suivre les activités culturelles et sportives auxquelles nous avons toujours rêvé mais que nos charges familiales et professionnelles ne nous ont jamais permis de pratiquer.

Donc, les nouveaux aînés « énéo » sont des personnes qui veulent vivre un nouvel épisode exceptionnel de leur vie « Faire enfin ce que j'ai envie, seul(e), avec mon conjoint, mes amis ». Il est important, chez les « nouveaux aînés », de maintenir au top son état de santé ou tout simplement de l'améliorer en pratiquant des activités sportives. Les médecins ne cessent de nous dire que c'est le meilleur des médicaments.

Donc énéo = les nouveaux aînés

Il est tout aussi nécessaire de conserver des activités cérébrales, pour que les neurones puissent encore se régénérer. Des activités comme les conférences, les cours d'anglais, les tables de conversation en wallon ou en anglais y contribuent amplement.

A l'opposé il y a les « néolithiques ».

Ce sont des vieux, surtout dans la tête. Depuis leur pension, ils n'ont plus envie de rien. Ils n'ont plus envie de se déplacer. Ils se referment sur eux-

mêmes. Ils sombrent dans la dépression, le mal de vivre. Ils deviennent de plus en plus malades et glissent très rapidement vers la fin de vie.

Donc il existe les nouveaux aînés (énéo) et les néolithiques (les vieux).

Chez énéo nous avons « des nouveaux aînés » nonagénaires, mais nous connaissons aussi des quinquagénaires « néolithiques ». A chacun son choix.

Heureusement notre société est bien faite, car souvent « les nouveaux aînés » (énéo) vont aller rechercher les « néolithiques » pour qu'ils deviennent des membres énéo.

Toutes les activités sportives et culturelles sont adaptées aux aînés.

ÉnéoSports est reconnu par l'ADEPS.

C'est aussi le moment de s'investir pour les autres et ce en devenant volontaires chez énéo, en s'investissant dans de nouveaux projets qu'énéo développe afin d'améliorer la vie en société.

Et, en tant que président, je ne puis que vous souhaiter une excellente saison 2016-2017, au travers de toutes nos activités chez énéo.

José Wégria, président d'énéo Aywaille

TÉLÉPHONE ÉNÉO AYWAILLE

Une question, une information, une explication, une proposition, une réflexion ... une permanence téléphonique est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h au n°

0474/23.78.78

Vous pouvez laisser un message, nous vous recontacterons dès que possible.

MOT DE LA PRÉSIDENTE DE REMOUCHAMPS

Hé oui, c'est la rentrée à Enéo aussi !

L'année 2016 a été riche en activités et en événements comme l'Assemblée générale et la fête du printemps en mars, les superbes vacances à Morzine, en juin, le barbecue de l'été en juillet, les marches dans la vallée de Viroin et de Nisme de l'expo de Dali en août, et l'excursion à l'Euro Space Center en septembre ... une réussite avec des membres heureux de se retrouver et de se donner des rendez-vous suivants.

Merci à tous et à toutes pour votre présence, votre soutien et votre bonne humeur à nos activités qui manifestement répondent à vos souhaits !

La saison 2016-2017 démarre bien et je suis particulièrement heureuse de vous y retrouver. C'est aussi l'occasion de lancer trois activités : le scrapbooking, balades vélo pour des circuits d'environ 50 km à l'allure modérée et la marche nordique (tout un programme).

Le comité et moi restons à votre écoute pour toute suggestion et proposition ... n'ayez pas peur de nous contacter, nous sommes là pour vous !

Au plaisir de nous retrouver bientôt afin d'encore partager de bons moments.

Merci et excellente saison.

Votre présidente, Marguerite Sevrin

MOT DE LA PRÉSIDENTE D'ESNEUX

L'amicale d'Esneux se porte très bien. L'esprit de partage, convivialité, amitiés, retrouvaille, entraide, accueil se ressent toute l'année. Nous sommes plus que ... n'existe pas.

En ce moment, des nouvelles idées d'activités germent et seront bientôt mises en place.

Ce jeudi 29 septembre est organisée une excursion d'un jour à Bastogne. En première partie, nous aurons la visite du « Bastogne War Museum » qui sera suivi d'un très bon repas à midi. La journée se terminera par la visite du Musée « Piconrue ». Cette journée sera accessible aux personnes de tous âges puisque nous aurons peu à marcher.

Par manque de local, nous avons dû suspendre le « Viactive ». Nous espérons remédier à ce problème rapidement.

C'est avec grand plaisir que nous accueillerons à nos activités.

Suzanne Lemmens

COORDONNÉES DES RESPONSABLES DES ACTIVITÉS SPORTIVES À ESNEUX

Pétanque & Bowling : Geneviève Cremer - 04/388.00.37

Marches 4 et 10 km : Paul Parmentier - 04/388.28.61 - 0498/30.16.41

Cyclo : Francis Vielvoye - 04/380.30.06 ou Paul Parmentier - 04/388.28.61

Zumba : Jacqueline Dumont - 04/358.53.91

LES P'TITS TRAVAUX

Une demande émanant de nos membres, concernait les petits travaux domestiques qui leur étaient difficiles à réaliser. Ils nous disent aussi qu'il leur était très difficile de trouver encore un professionnel (quel plombier se déplace encore pour remplacer un joint de robinet ou un électricien pour remplacer une ampoule). Et la situation se complique encore si la personne est seule ou fragilisée. D'autres personnes disent qu'elles sont veuves ou séparées, qu'elles ont un bon outillage mais ne savent pas s'en servir. Aussi nous avons créé un projet

« P'tits Travaux »



Il s'agit d'informer et de former les aînés afin qu'ils puissent réaliser eux-mêmes de petites réparations dans leur habitation. Mais aussi de les conseiller et les orienter au niveau social vers les acteurs de terrains spécialisés. Ceux-ci sont parties prenantes, et nous travaillerons avec les CPAS, les aides et soins à domicile, les mutuelles, les syndicats, les CCA, CHU, CHC, des groupes comme Vie Féminine, Altéo, les

groupes de pensionnés ... Bref tous les acteurs sociaux et de la santé. Lors de leur mission sur le terrain, ils observeront et feront remonter tous les petits soucis domestiques ou sociaux rencontrés chez les personnes fragilisées et qui ont vraiment besoin d'aide. Alors, avec notre expertise faite de documentations et de connexions privilégiées, nous pourrions aider ces personnes en difficultés ou du moins les orienter vers des services spécialisés.



Dans sa finalité, une permanence téléphonique sera assurée, nous assurerons un site internet et une adresse mail. Ce projet couvrira tous le

secteur Ourthe-Amblève. A savoir les communes d'Aywaille, Esneux, Sprimont, Ferrières, Hamoir, Ouffet, Anthisnes, Comblain-au-Pont.

Dans le courant de cette année, nous avons rentré ce projet à l'asbl « Le Bien Vieillir » à Namur (projet CERA). Notre projet vient d'être accepté. Nous venons de recevoir un subside très conséquent pour le développer.

Nous sommes encore à la recherche de deux ou trois personnes pour rejoindre le comité de pilotage du projet.

Pour tout renseignement: José Wégria, président d'énéo Aywaille, 0494/46.99.08 ou jos_wegria@hotmail.com

Possibilités d'avoir une copie du projet sur demande.

LES JARDINS D'ÉNÉO

Activité pour le printemps 2017 « entre potes âgés ».

Nous en avons déjà parlé l'année dernière, mais les circonstances ont fait que nous avons dû reporter le projet. Maintenant les conditions sont réunies pour que nous puissions lancer cette activité.

Un terrain peut être mis à notre disposition pour nous permettre de réaliser un potager communautaire avec peut-être une partie consacrée aux fleurs. Seulement le terrain doit-être préparé cet automne (le border, l'amender, ...) Aussi

nous sommes à la recherche de quelques personnes pouvant aider dans ce projet. Penser celui-ci en septembre/octobre et le débiter dans le mois d'octobre. Bien entendu ce projet est ouvert aussi bien aux femmes qu'aux hommes.



Les personnes intéressées peuvent contacter José Wégria au numéro de téléphone 0474/23.78.78 ou Francis Vitoux 04/384.83.93

ÉNÉO AYWAILLE : ÇA REPART POUR UN AN

À Aywaille ...

Cartonnage. Le 1^{er} et 3^e lundi du mois, de 14 à 17 heures. Marie-Rose : Seret 04/360.87.61 & 0497/61.14.58

Conférence. Le lundi 3 octobre « Bien dormir avec les moyens naturels ». Francis Vitoux : 04/384.83.93

Conversation en wallon. Le 3^e lundi du mois, de 14 à 16h30. Francis Vitoux : 04/384.83.93

Echanges littéraires. A dates irrégulières. Jacqueline Baudinet : 04/360.88.99

Viactive, gymnastique douce pour les + de 50 ans. Il reste 5 places pour le vendredi 14 h. Micky Boulanger : 086/21.24.47 & 0472.69.80.44

Yoga. Les mardis à 9h30. Claudine Magnée : 04/368.67.60

À Xhoris ...

Aquagym. Les lundis, jeudis et vendredis + **natation** (apprendre à nager) les vendredis. Micky Boulanger : 086/21.24.47 & 0472.69.80.44

Zumba gold. Les mardis à 10 h. Mireille Natalis : 04/384.83.93

À Chanxhe ...

Danses Folk. Le mardi de 14h à 15h30. Puis **Chants traditionnels** de 16 h à 17h30. Richard Damoiseau : 04.226.60.65 & 0486/86.50.21

À Hamoir ...

Anglais. 1^{ère} année pour débutants, 2^{ème} année pour les élèves ayant déjà quelques connaissances. Egalement, table de conversation. Les mercredis 16 à 17h30 au Centre sportif.



Micky Boulanger : 086/21.24.47 - 0472.69.80.44 - mickybou2@skynet.be

Badminton. Les jeudis à 11h. Jean-Luc Ribonnet : 086/38.84.68 - 0478/57.98.64 - familleribonnet@hotmail.com

Marches. Le 1^{er} jeudi du mois, 5 ou 10 km. Jean-Luc Ribonnet : 086/38.84.68 & 0478/57.98.64

Œnologie. Un samedi, toutes les 6 à 8 semaines. La prochaine : le 22/10. Jean-Luc Ribonnet : 086/38.84.68 - 0478/57.98.64 - familleribonnet@hotmail.com

Scrabble. A Comblain-Fairon, le 4e mardi du mois, à 14 h. Jean-Luc Ribonnet : 086/38.84.68 - 0478/57.98.64 - famillieribonnet@hotmail.com

À Sprimont ...

Informatique. Débutants, le lundi de 14 à 16h30.

Perfectionnement, le mercredi de 20 à 22h30.

Marcel Vermeire : 0486/900 150 - ailvgmv@gmail.com

Jeux de société. Lundi 5 et jeudi 15 septembre. Au Foyer Culturel. Jacques Pirard : 04/360.88.99 & 0497/25.83.49

Karaoke. Vendredi 23 septembre chez Jacques. Prière de s'inscrire. Jacques Pirard : 04/360.88.99 & 0497/25.83.49

Whist. Tous les vendredis de 14 à 17h. À la bibliothèque. Philippe Botty : 04/365.93.03



Vous trouverez tous les détails sur <http://eneo-aywaille.jimdo.com/>

NOUVEAUX COÛTS DE CES ACTIVITÉS

- **40 € pour 10 leçons** : Aquagym - Yoga - Danses « folk » - Chants traditionnels - Cours d'anglais - Table de conversation en anglais - Zumba Gold – Natation - Respiration et maintien
- **20 € pour 10 leçons** : Viactive (gym.douce) – Badmington
- **3 € / séance** : Cartonnage + fournitures
- **1€ / séance** : Table de conversation en wallon - Œnologie + coût des vins à répartir – Scrabble - Jeux de société – Whist
- **2 € pour les membres & 4 € pour les non-membres** : Conférences
- **Gratuit** : Marches – Karaoke - Échanges littéraires

UNE JOURNÉE À BASTOGNE

LE JEUDI 29 SEPTEMBRE

Une excursion organisée par l'amicale d'Esneux.

- Départs
 - 7h45 Aywaille Parking de la gare
 - 8h00 Sprimont Place du Bac
 - 8h15 Esneux Pavillon du Tourisme
 - 8h30 Tilff Bowling
- 10H Visite du nouveau musée Bastogne War Museum
Remise en contexte moderne et interactive des causes, événements & conséquences de la Seconde Guerre Mondiale, scénarisations multi sensorielles en 3D.
- 13h Repas de midi, menu 3 services (boissons non comprises)
Velouté de cerfeuil
Roti de porc à la fondue d'échalotes et sa garniture de saison
Gâteau au chocolat & son coulis de framboises
- 15h30 Visite guidée du Musée en Piconrue
Ethnologie, Légendes, Art religieux & Croyances populaires en Ardenne & Luxembourg.
- Le départ de Bastogne est prévu vers 17h45, arrivée vers 19h 45



Plus d'infos ?

Suzanne LEMMENS	04/ 388 20 28	pour	Esneux
Jean Marie WILDERIANE	04/ 368 84 43	pour	Sprimont
Francis VITOUX	04/ 384 83 93	pour	Aywaille

Prix : 45€ pour les membres & 48€ pour les non membres.

Réservations & Inscriptions avant le 22 septembre.

Attention : Seul le versement sur le compte énéo Esneux

BE60 0682 5085 6070

tient lieu de confirmation de votre réservation.

En communication, indiquer la mention : Excursion à Bastogne + nom et prénom. Pour les femmes, il est demandé d'indiquer le nom de jeune fille.

ZUMBA GOLD ... VENEZ

Une furieuse envie de bouger, de vous défouler ?

Ne cherchez plus,

venez nous rejoindre au cours de Zumba Gold.

Oléna nous propose une chorégraphie facile à suivre. Ces danses (d'inspiration latino, flamenco, hindi) renforcent notre musculature, notre système cardio-vasculaire, notre souplesse et notre équilibre. Bien entendu, ce cours est aussi bien ouvert aux dames qu'aux messieurs, la Zumba étant aussi bénéfique pour elles que pour eux.

Le cours de Zumba Gold dure une heure, comprenant des échauffements préalables et des étirements de fin de session. Vous en sortez revitalisé(e) et en pleine forme.

Venez essayer, le premier cours est gratuit !

Les cours ont lieu au Relaxhoris à Xhoris le mardi de 10h à 11h.

Renseignements : 0498/19.09.29 - 04/384.83.93

Mireille Natalis

LE SPORT ...

Le sport prend de plus en plus d'importance dans nos activités et c'est tant mieux. Quelle joie de voir toutes ces personnes se remuer dans l'eau avec l'aquagym ou apprendre à nager.

En salle : réapprendre à bien se tenir avec respiration et maintien. Bouger en musique à Viactive (gymnastique douce) ou à la zumba mais aussi aux danses folk. Trois domaines différents qui comblerent les plus difficiles. N'oublions pas la discipline du Yoga.

On se remue aussi à Hamoir en jouant au badminton et en marchant 5 ou 10 km.

Vraiment, le club d'Aywaille donne à chacun la possibilité d'exercer un sport selon ses possibilités.

Vous avez besoin d'un renseignement, d'un document, d'un horaire, adressez-vous à Micky : mickybou2@skynet.be - 086/21.24.47 - 0472/69.80.44.

À bientôt.

Micky

LE YOGA ET LA MÉDITATION

Dans notre **pratique de yoga** déjà bien installée depuis quelques années chez ENEO, **la méditation tient une place essentielle et elle s'adresse à tout le monde**. Mais vous vous demandez peut-être :

Pourquoi faire du Yoga et de la Méditation ?

Le mot YOGA trouve ses racines dans le sanscrit « YUG » qui veut dire joindre, unir. C'est une aide pratique pour la vie, qui amène sérénité et sentiment d'unicité avec son environnement. Il renforce et assouplit le corps, apporte stabilité émotionnelle et clarté d'esprit.

Pour atteindre cet état d'être et d'esprit, le Yoga utilise différentes techniques: la relaxation, des postures, le contrôle de la respiration et la méditation, chacune fait partie intégrante d'une séance.

Les postures exigent des mouvements d'étirement, de flexion et de torsion qui favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale, sollicitent les articulations, les nerfs et les muscles, et exercent une action sur tous les organes et les glandes. Le système digestif s'en trouve stimulé, et la circulation sanguine améliorée. De plus, maintenir une posture pendant un certain temps entraîne l'esprit à développer persévérance et concentration et lui procure les bénéfices de la méditation. La place de cette dernière dans la pratique du yoga est primordiale, elle apporte de nombreux bienfaits, notamment : plus de calme et de sérénité, un état de relaxation au niveau du corps et du mental, une meilleure aptitude à faire le vide, une présence plus intense (trop de gens vivent dans le passé ou se projettent dans le futur, ce qui occasionne souvent de l'anxiété ou du stress).

La méditation est une pratique mentale et/ou spirituelle mais une personne athée peut aussi la pratiquer et en tirer des bénéfices pour sa santé, notamment pour gérer son stress au quotidien. La méditation permet de se recentrer sur le moment présent. Dans le respect et l'écoute de mon corps, j'insiste sur la pensée positive. Dans la pratique, les asanas se prêtent à des moments d'introspection ainsi que certaines combinaisons de postures et de respirations, l'utilisation de sons, la visualisation d'images ou de couleurs sont spécialement étudiées pour la méditation. On peut utiliser la méditation pour calmer son esprit et rétablir une respiration plus régulière et naturelle ou pour découvrir les peurs qui nous habitent face à une situation précise. Elle peut aussi s'avérer efficace pour préciser les blessures du passé qui influencent nos réactions dans une relation, pour faire le tri dans nos pensées, se préparer à vivre une étape de vie délicate (vieillesse, maladie, décès...). Elle offre également la possibilité de développer certaines qualités comme la tolérance, la patience ou la compassion via la reconnaissance pour ce que nous possédons et réussissons.

En bref, c'est en s'aménageant des moments de plus grande présence à soi que l'on peut trouver des solutions à ses problèmes. Au-delà de la difficulté à calmer le vacarme intérieur, il devient alors possible en pratiquant la méditation de trouver à l'intérieur de soi un espace de silence rassurant et agréable qui augmentera progressivement le bien-être

personnel. Lorsque je médite, je développe cette qualité de présence à moi-même et par la même, une écoute de l'autre.

N'hésitez plus, venez nous rejoindre
à Gomzé
le mardi à 10 heures.

Commencez le Yoga et la Méditation maintenant !

Nanou

PROCHAINE CONFERENCE

La prochaine conférence aura lieu le lundi 3 octobre prochain au local habituel. Elle aura pour sujet

« Bien dormir avec les moyens naturels de santé »

Quand on sait que nous passons un tiers de notre existence à dormir, mieux vaut que cela se passe le mieux possible, et c'est possible !

Nous passerons en revue les différentes plantes et huiles essentielles pouvant nous aider à bien dormir.

Cette conférence sera rappelée par le biais des prochaines newsletters. Les sujets des 2 dernières conférences de cette année ne sont à ce jour pas encore déterminés.

Francis Vitoux

JEUX DE SOCIÉTÉ

Les jeux de société font souvent appel à la réflexion, mais aussi au hasard, à la tactique, la stratégie, l'adresse, la mémoire, la culture, la psychologie, aux réflexes, au raisonnement, à l'observation.

Vous connaissez certainement le « Monopoly », le jeu de dames, le « Mille Bornes », le « Trivial Pursuit » ...

Connaissez-vous aussi « Papayoo », « 6 qui prend », « La Guerre des Moutons », « Zak & Pak ... ?



Voulez-vous découvrir ces nouveaux jeux ? Sans esprit de compétition, mais pour passer un bon moment ensemble tout en maintenant son esprit en forme.

Je vous propose des rencontres en groupes restreints (max. 8 personnes) 2 fois par mois, pour apprendre ces nouveaux jeux et exercer ensemble notre esprit ludique.

Au foyer culturel de Sprimont. Le 1^{er} lundi et le 3^e jeudi du mois de 14 à 16h. Petite participation de 1 €. Inscription nécessaire chez Jacques Pirard : 04/360.88.99 – pirard4141@yahoo.fr

KARAOKÉ

Le karaoké, c'est chanter seul ou en groupe, avec comme support l'accompagnement musical et l'affichage des paroles sur écran. Il n'est pas nécessaire d'avoir fait le conservatoire ; il suffit d'avoir l'envie de chanter. J'ai à ma disposition une karaothèque (je viens d'inventer le mot) de 1500 titres ; chacun devrait y trouver ce qui lui convient. Le karaoké, c'est le

plaisir de chanter ensemble, avec ou sans micro, et, parfois, de jouer la vedette en étant, pendant 3 minutes, la star de la soirée.

Après avoir organisé plusieurs séances soit en famille, soit entre amis, je vais tenter l'expérience avec énéo. Je vous propose des soirées, 1 fois par mois, à mon domicile, rue de Sendrogne, 70, 4141 Louveigné (groupe limité à 8 personnes pour des raisons d'animation et de dimension du local).

Quand : dernier vendredi du mois, de 20h à 23h (ou un autre vendredi si je ne suis pas disponible).

Participation gratuite, boissons payantes à prix coûtant.

Inscription nécessaire chez Jacques Pirard : 04/360.88.99 – pirard4141@yahoo.fr

VELO DECOUVERTE D'UNE JOURNEE

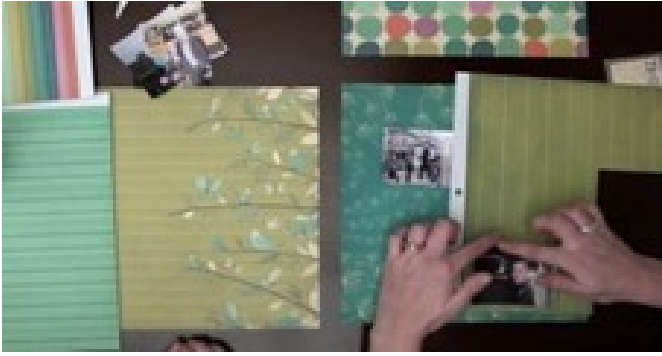
Le mardi 13 septembre. Ce sera tous les 2es mardis du mois en fonction de la météo pour un circuit d'environ 50 km à allure modérée sur chemins balisés, routes de campagne ou ravel pour vélo de ville, VTC/VTT ou à assistance électrique avec port du casque et veste fluo.

Renseignements et inscriptions : Jean Dupont : 04/382.33.52 ou 0479/767.224



SCRAPBOOKING

Le 22 septembre à 9h30 en la salle de la mutuelle à Aywaille, l'amicale Saint-Raphaël Remouchamps se lance dans le scrapbooking ! Anglicisme pour col limage, montage d'album-souvenir.



C'est un terme anglais qui signifie à peu près « collecte de morceaux ». Coller des images c'est beau, mais pas n'importe comment. Le scrapbooking est une activité manuelle créative pour mettre en valeur nos photos, mettre en scène nos souvenirs. Avec Marie-Andrée

Jacquemin notre coach, nous réaliserons de vrais chefs-d'œuvre !

Bon vent à notre nouvelle activité !

Contact : Marguerite Sevrin ☎ 04/.384.53.89

INFORMATIQUE

Voulez-vous être à la page et en savoir presque autant que vos petits-enfants venez nous retrouver à l'institut Saint Raphaël ou nous reprenons les cours d'informatique le 19 septembre 2016.

1^{ère} année de 17 à 19 heures

2^{ème} année de 19 à 21 heures



Contact : Marguerite Sevrin ☎ 04/384.53.89

CUISINE

Marmitons et marmitones reprise de notre cours avec beaucoup d'enthousiasme le 6 octobre 2016 à 18 heures. Celui-ci est ouvert à tous. Les repas concoctés par notre professeur « Josette » sont facilement réalisables.

Contact : Nicole Bollinne ☎ 04/382.17.88

MARCHE NORDIQUE

Nouveau à Saint Raphaël Remouchamps : la marche nordique

Nous avons l'opportunité d'avoir un professeur de marche nordique seriez-vous désireux d'essayer cette activité qui est une activité physique agréable, tout le corps est mis à contribution puisqu'il est propulsé tant par les jambes que les bras avec des bienfaits multiples.



Amélioration du système cardio-respiratoire, renforcement de la tonicité générale, de la force et de la souplesse, libération du stress, renforcement du lien social.

Avez-vous ou pas de bâtons, voulez essayer un mercredi matin pour éventuellement ajouter cette activité à vos désirs alors prenez contact avec Jean Dupont ☎ 04/382.33.52 ou Marcel Bollinne : ☎ 04/382.17.88

ANDROÏD

TABLETTES ET SMARTPHONES



Deux fois par mois, nous nous retrouvons au Centre Médical 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 deux niveaux :

1. Le premier niveau où nous abordons les applications de base, la configuration, comment exploiter la partie « Smart » de son appareil en installant des applications.
2. Le second niveau, qui ne s'adresse nullement aux experts, exploite plus en détail les applications, la configuration, les fonctions de votre appareil.

Je vous attends plus déterminé que jamais pour utiliser votre smart phone dans toutes ses fonctionnalités. Plus qu'un téléphone, je vous le promets !
A très bientôt.

Christophe

Contact : Christiane Lespagnard : 04/384.57.93.

LES MARCHES

Cette année pour sa grande sortie annuelle, le groupe des marcheurs d'énéo Remouchamps avait décidé de nous faire découvrir une magnifique région, la vallée du **VIROIN**.

Rendez-vous était pris pour le lundi 22 août à 8h au centre récréatif de Remouchamps.

L'horaire était parfaitement respecté et à l'heure prévue, nous quittons la vallée de l'Amblève pour la vallée du Viroin sous un ciel gris peu enchanteur !

Pendant le trajet, Marcel puis Raymond nous donnèrent le détail de l'organisation de la journée.

Tout le monde était impatient de découvrir cette vallée située dans le parc naturel de **VIROINVAL**.

Après 2 h de route, nous arrivons à Nismes, village prévu pour le départ de la grande randonnée dirigée par Joseph et Marcel.



A notre grande surprise, le soleil est présent et nous permet d'apprécier ce village de charme où l'Eau Blanche et l'Eau Noire se marient pour former le Viroin.

Mais le temps presse et nous démarrons notre balade en direction du village de Vierves, un des plus beaux de Wallonie.

Le parcours est très agréable,

dans de très belles forêts, avec des points de vue magnifiques sur la vallée du Viroin.

Nous passons par le Fondry des Chiens, phénomène géologique spectaculaire avant d'arriver sur les hauteurs de Vierves. Dans ce village, nous retrouvons les participants à la petite balade, dirigée par Raymond. Le car nous y attend et après une petite visite rapide de ce très beau village nous reprenons la route pour Nismes.

Nismes, village millénaire, que nous allons visiter à bord du petit train touristique conduit par un personnage haut en couleurs à l'accent de « Jean-Michel de Beyne-Heusay », un grand moment de fou rire.

Toutes ses émotions nous ont donné soif, et nous pouvons enfin déguster une excellente « Super des Fagnes » sur une belle terrasse ensoleillée.

La dernière gorgée avalée, nous reprenons le car, direction la brasserie des Fagnes à Mariembourg. Nous y dégusterons une assiette fagnarde dans une ambiance conviviale et un accueil très sympathique.

C'est là que se clôture une journée qui ne nous laissera que de bons souvenirs.

A l'année prochaine et merci à Raymond, Joseph et Marcel pour l'organisation de cette journée pleinement réussie.

Les marches petites ou grandes continuent aux mêmes jours et heures que l'année dernière.

Jean-Paul

VOYAGE EXCEPTIONNEL À MORZINE

(Hôtel Petit Dru 4 étoiles)

Le jour tant attendu est arrivé, la valise est prête depuis quelques jours, le départ est prévu pour 6 heures du matin au centre culturel. Tous les vacanciers sont présents. Le car Jacky arrive, notre présidente Marguerite nous accueille et avec son sourire habituel nous souhaite bon voyage tout en regrettant de ne pouvoir être de ce voyage et nous distribue des chiques et des gaufres. Au nom du comité je remercie Jacky ainsi que les vacanciers pour avoir répondu à notre appel, nous sommes 25.

6h les car se met en route, je fais un rappel du trajet de ce voyage.

Luxembourg, Metz, Nancy, Dijon, Bourg-en-Bresse où nous avons pris le diner. Genève, Cluses, Les Gets, Morzine. Arrivée à l'hôtel vers 17h30 accueil chaleureux du personnel déchargement des bagages se rafraichir ensuite un



verre de bienvenue de notre guide souper et après une journée bien remplie dodo.

Le retour s'est fait par les Vosges. Nous avons parcouru + ou – 2040 km mon amis Jean vous a raconter le séjour. C'était un voyage de rêve.

Nicolas Havelange

NOS VACANCES À MORZINE



Après un voyage sans problèmes nous sommes arrivés vers 17.30heure à L'hôtel. Nous avons pris possession de notre chambre. Après un bon souper nous sommes allés dormir.

Vendredi après un déjeuner très copieux nous sommes partis pour

Chamonix. Pour diner nous avons droit à un barbecue au bord d'un petit lac et nous avons comme décor l'aiguille du midi et le glacier du Bosson (beau panorama). Après le bon repas nous avons entamés l'escalade de l'aiguille du midi (en téléphérique heureusement sans



quoi il nous aurait fallu 3 jours pour arriver à nos fins). La haut nous avons pu jouir d'une vue splendide sur le massif du mont Blanc et ses alentours nous avons pu y faire de belles photos car le temps était magnifique. Nous en sommes redescendus les yeux pleins d'images que nous n'oublierons jamais. Après un retour sans encombre à l'hôtel et un bon souper nous sommes allés dormir car l'air des hauteurs cela fatigue un peu.

Samedi même rituel matinal, puis départ pour Annecy où nous avons rendez-vous à midi sur un bateau sur lequel nous avons diné en faisant le

tour du lac ce fut une belle promenade sur l'eau. Après-midi nous avons cartier libre que et nous avons visité la vieille ville d'Annecy. Nous sommes revenus à l'hôtel par une route très sinueuse qu'on appelle le col du grand Bornant (si je ne me trompe pas). Souper et dodo.

Dimanche nous sommes allés voir des petits trains en Suisse du côté d'Evian c'était très intéressant. Après nous avons eu 2 heures de temps libre à Evian et puis retour à l'hôtel.

Lundi nous sommes allés voir des chèvres dans un village qui se nomme Les Lindarets très amusant et puis nous avons été visités le site d'Avoriaz mais le temps étant très maussade et nous n'avons pas vu grand-chose et c'était dommage car le paysage devait être beau à regarder. Retour à l'hôtel pour le diner puis temps libres à Morzine.

Mardi après le petit déjeuner nous avons repris la route à 8 h. pour Remouchamps ou nous sommes arrivés à 20h30.

Ce fut un voyage très agréable et il y a eu une très bonne entente entre nous et chauffeur excellent et très agréable à côtoyer.

A la prochaine.

Jean Carpentier

BALADE D'AUTOMNE A RABORIVE (PAR ENEO AYWAILLE)

Quand vous quittez Aywaille en direction de Comblain, à l'endroit appelé Raborive, se trouve un ancien site industriel.

Sans doute aurez-vous constaté que les bâtiments « modernes » de l'ancienne activité de sciage des blocs de pierre ont été rasés. Ne subsistent, heureusement, que les beaux bâtiments datant du moyen-âge.

Ce site a un passé industriel glorieux.

Aussi, nous envisageons une visite guidée sur le site. Les demandes d'autorisation pour l'accès sont en cours. Notre historien local, René Henry, bien connu des lecteurs de Vlan, serait notre guide ce jour-là. Cette

visite se ferait idéalement dans la deuxième quinzaine d'octobre, avant « les mauvais temps ».

Nous vous informerons des détails pratiques dès que possible.

Francis Vitoux

AMICALE D'ESNEUX NOS PROCHAINES ACTIVITES

MARCHE DE 4 OU DE 10 KM

Le lundi 19 septembre à Comblain au Pont.
Rendez-vous au Pavillon du Tourisme d'Esneux à 13h30.

Le lundi 17 octobre à Sprimont. Rendez-vous
Pavillon du Tourisme d'Esneux à 13h30.

Paul Parmentier - 04/388.28.61 - 0498/30.16.41



CYCLO



Le jeudi 22 septembre à Hannut par le Ravel 127.

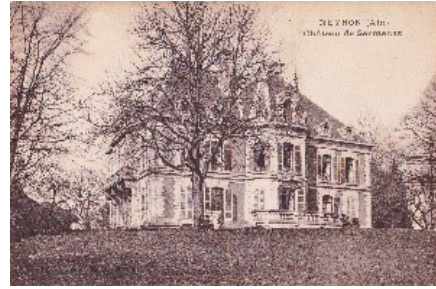
Départ à 13h45 au Hall Omnisports d' Esneux.

Francis Vielvoye - 04/380.30.06 - fvielvoye@skynet.be

Paul Parmentier - 04/388.28.61 - 0498/30.16.41 -
paparm@hotmail.com

ANIMATIONS A ESNEUX

Le mercredi 5 octobre à 14 h
à St Michel Esneux.
Projections de cartes anciennes
d'Esneux et de sa région.



Le mercredi 2 novembre à 14h à St Michel Esneux
Démonstration de danse Country :
Jacqueline Dumont
sera accompagnée de son groupe « Funny Horses »



Nous terminerons par un excellent morceau de tarte et le café.



religieuse au café



religieuse au café

ECHANGES LITTERAIRES

Tous les deux mois nous nous réunissons pour échanger nos impressions sur nos dernières lectures. Nous sommes généralement 9 lecteurs mais j'ai été contactée par plusieurs personnes désireuses de rejoindre notre groupe. Nous les accueillerons bien volontiers et si nous sommes trop nombreux pour maintenir des échanges fructueux nous constituerons deux groupes. En effet, certaines personnes ne sont pas libres le vendredi après-midi. Je proposerai par conséquent de réunir les nouvelles personnes le mardi après-midi si le nombre d'amateurs est suffisant.

Rendez-vous le vendredi 28 octobre à 14 heures dans les locaux de la Mutualité chrétienne, rue de la République française à Aywaille

Pour vous donner un avant-goût des échanges, je vous fais part d'une partie du résumé réalisé par Luc lors de notre dernière rencontre.

Laurent Seksik « *L'Exercice de la Médecine* » Flammarion 2015 3,9

Léna Kotev est cancérologue à Paris. Dans sa famille, on est médecin de génération en génération : Pavel Alexandrovitch exerçait dans la Russie tsariste, Mendel fut professeur dans le Berlin des années 1920, Natalia fut victime, sous Staline, de l'affaire du Complot des Blouses blanches. Loin des combats de ses glorieux aïeux, Léna rêve de se soustraire à la légende familiale. Mais peut-on échapper à son destin ? Inscrits dans une mythologie qui les dépasse, les Kotev ont vocation à donner un sens à l'Histoire autant qu'à toute vie sauvée.

Annie Ernaux « *Les Années* » Gallimard 2008 4,0

La photo en noir et blanc d'une petite fille en maillot de bain foncé, sur une plage de galets. En fond, des falaises. Elle est assise sur un rocher plat, ses jambes robustes étendues bien droites devant elle, les bras en appui sur le rocher, les yeux fermés, la tête légèrement penchée, souriant. Une épaisse natte brune ramenée par-devant, l'autre laissée dans le dos . . .

Au travers de photos et de souvenirs laissés par les événements, les mots et les choses, Annie Ernaux donne à ressentir le passage des années, de l'après-guerre à aujourd'hui. En même temps, elle inscrit l'existence dans une forme nouvelle d'autobiographie, impersonnelle et collective.

Victoria Hislop « *L'île des Oubliés* » Livre de Poche 2013 3,9

Alexis, une jeune Anglaise, ignore tout de l'histoire de sa famille. Pour en savoir plus, elle part visiter le village natal de sa mère en Crète. Elle y fait une terrible

découverte : juste en face se dresse Spinalonga, la colonie où l'on envoyait les lépreux... et où son arrière-grand-mère aurait péri.

Quels mystères effrayants recèle cette île des oubliés ? Pourquoi la mère d'Alexis a-t-elle si violemment rompu avec son passé ? La jeune femme est bien décidée à lever le voile sur la déchirante destinée de ses aïeules et sur leurs sombres secrets...

John Grisham « *La dernière Récolte* » Pocket 2003 3,7

Le narrateur, Luke Chandler, un gamin âgé de sept ans, vit avec parents et grands-parents dans une ferme près de Black Oak, dans l'Arkansas. En septembre 1952, débute pour les Chandler l'événement le plus important de l'année : la cueillette du coton, dont la vente permettra de rembourser ses dettes et de préparer la saison suivante. Chacun doit travailler dur, vite et bien, aux côtés d'ouvriers agricoles venus des collines et du Mexique. Tôt levés, tard couchés, les seuls loisirs des Chandler restent l'office religieux du dimanche et leur passion pour l'équipe de base-ball des Cardinals de Saint-Louis, dont ils suivent tous les matches à la radio. John Grisham surprend ses lecteurs par ce roman quasi autobiographique, qui sort du genre de romans judiciaires auquel il nous a habitués.

Luc est un lecteur assidu de John Grisham, plus de vingt ouvrages lus. L'auteur est un avocat né dans l'Arkansas en 1955. Il dépeint l'Amérique d'aujourd'hui sans complaisance, avec une justesse de ton et d'humeur relevant d'une démarche intellectuelle très honête.

Cécile Ladjali « *Illettré* » Actes Sud 3,5

Illettré raconte l'histoire de Léo, vingt ans, discret jeune homme de la cité Gagarine, porte de Saint-Ouen, qui chaque matin pointe à l'usine et s'installe devant sa presse ou son massicot. Dans le vacarme de l'atelier d'imprimerie, toute la journée défilent des lettres que Léo identifie vaguement à leur forme. Élevé par une grand-mère analphabète, qui a inconsciemment maintenu au-dessus de lui la chape de plomb de l'ignorance, il a quitté le collège à treize ans, régressé et vite oublié les rudiments appris à l'école. Puis les choses écrites lui sont devenues peu à peu de menaçantes énigmes. Désormais, sa vie d'adulte est entravée par cette tare invisible qui grippe tant ses sentiments que ses actes et l'oblige à tromper les apparences, notamment face à sa jolie voisine, Sibylle, l'infirmière venue le soigner après un accident. Réapprendre à lire ? Renouer avec les mots ?

Luc : j'ai été très impressionné, quel drame que l'illettrisme, quand on pense que plus de 10% de notre population belge ne sait ni lire ni écrire !

POUR CONTACTER LES AMICALES

Aywaille

Courrier : énéo Aywaille, av. de la République française, 10 - 4920

Aywaille eneo.aywaille@gmail.com

Président : José Wégria - 04/360.89.19 - 0494/46.99.08 -

jose.wegria@hotmail.com

Secrétaire : Jacques Pirard – 04/360.88.99 – 0497/25.83.49 -

eneo.aywaille@gmail.com

Trésorière : Mireille Natalis – 04/384.83.93 -

mireille.natalis@skynet.be

Banneux

Président : Fernand Brand - 087/54.15.21 - brandtfern@gmail.com

Esneux

Présidente : Suzanne Lemmens - lemmens.suzanne@skynet.be -
0475/97.98.88

Secrétaire : Louise Loxhet - 04/380.38.00 - 0479/35.85.90 -

louiseloxhet@gmail.com

Trésorier : François Collignon - f.collignon@hotmail.fr

Remouchamps

Présidente : Marguerite Sevrin - 04/384.53.89 -

margueritesevrin47@gmail.com

Secrétaire : Christiane Christiane Lespagnard - 04/384.57.93 -

christianelespagnard@gmail.com

Trésorier : Marcel Bollinne - 04/382.17.88 -

marcel.bollinne@gmail.com

Sprimont

Président : Jean-Marie Biot - 04/382.23.69 - 0470/63.45.26 -

g.reggers@jac-machines.com

Secrétaire : poste vacant

Trésorier : poste vacant