

Bulletin d'info du secteur

énééo

mouvement social des aînés

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° 7
Décembre 2015



≧ Éditeur responsable : Jacques Pirard - 04.360.88.99 ≦

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

LE MOT DU PRÉSIDENT DE L'AMICALE D'AYWAILLE

Le trimestre qui se termine a vu une évolution étonnante d'énéo Aywaille.

Tout d'abord au niveau de sa structure. En effet les activités des marches, la cuisine et l'informatique ont voulu prendre un autre chemin et ont été créées par l'amicale de Remouchamps.

Nous nous sommes reconcentrés sur nos activités et le développement celles-ci ont pris un coup d'accélérateur surprenant. Pour l'instant l'aquagym compte 7 groupes, dont 2 où des aînés apprennent à nager. Il y donc 131 nageurs et 3 animatrices hautement qualifiées, sachant mettre l'ambiance.

Pour le yoga nous avons doublé le nombre des participants. Nous avons 20 personnes régulières qui participent à l'activité.

Une seconde séance a été ouverte pour Viactive, (la gymnastique douce), et la pétillante Micky se charge de l'animation des 34 « gymnastes ».

A la zumba, Oléna mène la danse d'une trentaine de « mordues » de rythmes endiablés et elles s'amuse comme des folles.

Nous avons un groupe qui s'occupe des excursions. Le 27 novembre, nous avons été au marché de Noël de Trêves. Nos deux cars étaient complets et les 100 participants ont profité d'une journée exceptionnelle dans une très belle ville en habits de Noël.

Je ne vais pas vous parler de toutes les activités, vous trouverez les différentes informations dans ce journal.

C'est toujours un énorme plaisir de me rendre dans les différentes activités. Je me retrouve devant des gens heureux, qui vivent leur activité en toute convivialité. Cela se termine encore bien devant une bière ou un café.

Au niveau des nouveautés et suite à vos demandes, nous avons maintenant notre groupe de danses folk et traditionnelles. Lancé en novembre et animé par un professeur exceptionnel, Marc Malempré, ce groupe bien fréquenté est appelé à grandir.

Enéo Aywaille ayant plus de 110 membres dans les environs de Hamoir, nous projetons de créer une nouvelle amicale à Hamoir. Nous nous donnons une année pour la former. Donc former un comité avec aussi des bénévoles pour que l'amicale soit constituée pour le mois de septembre 2016 et être opérationnelle pour le 1er janvier 2017. Le comité d'Aywaille a demandé à Jean-Luc Ribonnet d'être responsable de ce projet. Il y a déjà des activités développées à Hamoir. Des marches de 5 et 10 kms le 1er jeudi du mois à 13h30 et à partir du mois de janvier, du badminton le jeudi matin à 10 heures au hall omnisports de Hamoir.

Comme l'année dernière, lors de l'assemblée annuelle du 9 janvier, nous allons vous interroger sur vos souhaits. Nous vous proposons des thèmes de conférences, des lieux pour les excursions et de nouvelles activités. Vos choix orienteront les activités qui auront lieu lors de l'année 2016.

La réussite de l'année d'énéo Aywaille en 2015, n'a été possible que par les performances d'une équipe soudée au niveau du comité, des responsables et des animateurs d'activités.

Si vous aussi, avez un talent caché ou du temps à investir chez énéo, venez rejoindre notre équipe, il y a de la place pour tout le monde. N'hésitez pas à nous contacter.

L'année 2016 ne peut-être qu'excellente, nous l'avons préparée minutieusement pour vous. Je vous la souhaite heureuse, pleine de joies. Une santé du tonnerre et de nouvelles rencontres conviviales au travers des différentes activités d'énéo Aywaille.

Bonne année à toutes et à tous.

José Wégria

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE D'ESNEUX

Je profite de cette fin d'année 2015 pour vous souhaiter une excellente année 2016. En premier, une bonne santé et beaucoup de bonheur à tous les membres énéo Ourthe-Amblève, spécialement aux membres de l'amicale d'Esneux.

Nous pouvons être fiers des résultats très positifs de notre amicale. Le nombre de membres a fortement augmenté et 2 nouvelles activités ont été mises en place. Je pense à la gymnastique douce (Viactive) et au bowling. Ces activités remportent un très grand succès. Durant l'année 2015, combien de membres sont rentrés chez eux avec la satisfaction d'un après-midi riche en plaisirs et en rencontres.

Que l'année nouvelle
puisse vous faire vivre de convivialité et d'entrain.

Suzanne

LA 11^E EST GRATUITE !

Pour toutes les activités de l'amicale d'Aywaille qui utilisent des cartes de fréquentation (10 cases), la 11^e leçon sera gratuite. En pratique lorsque les 10 cases seront cochées, pour la 11^e, on fera une grande croix qui annule les 10 cases.

1 SÉANCE
OFFERTE !

« Le monde est dangereux à vivre ! Non pas tant à cause de ceux qui font le mal, mais à cause de ceux qui regardent et laissent faire ».

Albert Einstein

ASSEMBLÉE ANNUELLE DE L'AMICALE D'AYWAILLE LE SAMEDI 9 JANVIER 2016

Tous les membres de notre amicale sont cordialement invités à cette assemblée. Nous aimerions passer un bon moment de convivialité autour d'un excellent repas, vous tenir au courant des activités de notre amicale, passer ensuite un moment festif avec de la musique et de la danse.

Voici le programme que nous vous proposons.

- **De 11 h 30 à midi : accueil des membres inscrits au repas.**
- **A midi : apéritif offert par l'amicale, suivi du banquet** préparé par le traiteur « Chez Nous » (Pierre Stassen) de Vottem. Au menu :
 - Crème de potiron parfumée aux truffes & herbes fraîches
 - Filet de porcelet saumuré, champignons des bois et sa purée de panais
 - Tatin de pommes et sa quenelle de crème glacée parfumée à la vanille de Madagascar
 - Le moka brésilien et ses sujets

Participation aux frais :

- Pour les membres de l'amicale : 20 euros (la caisse de l'amicale participe pour 10 euros)
- Pour les accompagnants et non membres de l'amicale : 30 euros (prix coûtant).

Boissons à prix démocratique : vins, soft ...

Pour vous inscrire prière de verser avant le 4 janvier la somme de 20 ou 30 € au compte IBAN BE17 3630 9891 8721 (Bic : BBRUBEBB) d'énéo section Aywaille avec en communication : A.G. 2016 + votre nom et prénom

La participation à l'A.G. n'impose pas que vous participiez au repas.

- **De 14 h à 14 h 30 : accueil des membres n'ayant pas participé au repas.**
- **À 14 h 30 : informations au sujet de notre amicale** par José Wégria, notre président. Remerciement au trésorier sortant, Jean-Marie Frères. Présentation de notre nouvelle trésorière, Mireille Natalis, des membres du comité et des responsables d'activités.
- **Ensuite, partie festive.** Démonstration de quelques danses folklorique par notre tout nouveau groupe de danses, puis invitation à la danse folklorique puis à la danse moderne.

Nous espérons vous rencontrer nombreux, faire connaissance ou resserrer nos liens, passer un bon moment avec vous.

Adresse : Institut Saint Raphaël, avenue de la Porallée, 40, 4920 Aywaille (parking aisé dans la cour).

Contact et inscriptions : José Wégria : 0494/46 99 08 –
jose_wegria@hotmail.com

MARCHES À HAMOIR

Le 1er jeudi du mois à 13h30, au départ du Centre sportif, marche de 5 km et marche de 10 km

Responsable : Jean-Luc Ribonnet - familleribonnet@hotmail.com

BADMINTON À HAMOIR

À partir de janvier 2016, au Centre sportif d'hamoir, le jeudi de 11 à 12 heures.

Responsable : Jean-Luc Ribonnet - familleribonnet@hotmail.com

VOTRE COTISATION 2016 C'EST LE MOMENT

L'année 2016 est toute proche et, si ce n'est pas déjà fait, c'est le moment de renouveler votre cotisation. Vous pouvez vous affilier dans n'importe quelle amicale du secteur, ou même partout ailleurs (à Liège, à Waremme, à Charleroi, à Hout-Si-Plout ou à Whisky-Tivoux-Tipou), vous serez toujours membre d'énéo, à part entière ...



À **Aywaille** : membres M.C. = 10 € ; non membres M.C. =13 €
Sur le compte BE17 3630 9891 8721 (Bic BBRUBEBB) d' « énéo Aywaille ».

À **Banneux** : renseignements non communiqués.

À **Esneux** : membres M.C. = 12 € ; non membres M.C. =15 €
Sur le compte : BE60 0682 5085 6070 d' « énéo Esneux St Michel ».

À **Remouchamps** : membres M.C. = 10 € ; non membres M.C. =13 €
Sur le compte BE65 3630 9990 5996 - Compte Banque « cotisation Info Remouchamps », rue du Broux 15, 4920 Remouchamps.

À **Sprimont** : membres M.C. = 10 € ; non membres M.C. = 13 €
Sur le compte BE80 0003 2587 9277 de l' « amicale des Pensionnés Saint-Martin énéo Sprimont », rue de Sendrogne, 149, 4141 Louveigné.
Si vous désirez participer aux goûters mensuels, veuillez ajouter 12 € (soit 22 ou 25 €).

COME ON, LET'S WHIST AGAIN ...

Le whist, c'est toujours le vendredi de 14 à 17h, à la bibliothèque Aux Mille Feuilles, rue du Centre 31 à Sprimont (via escaliers de gauche au 2^o étage). Participation : 1€.

**Bienvenue à tous les joueurs, amateurs ou confirmés,
pour 3 heures de plaisir, dans un esprit de détente et de convivialité.**

Infos : Philippe Botty - 04/365.93.03

SCRABBLE À CHANXHE

Nouvelle activité organisée par l'amicale énéo St-Martin de Sprimont.

A partir de janvier 2016, nous vous proposons des après-midis de Scrabble. Celles-ci se dérouleront de 14h à 16h30 à la salle communale de Chanxhe (ancienne école communale) tous les 2èmes et 4èmes mardis du mois.



Pour tout renseignement : Jean-Marie Biot - 04/382 23 69 – 0470/634 526

COURS D'INFORMATIQUE

Comme chaque année le cours d'informatique, organisé par l'amicale Saint-Raphaël de Remouchamps, suit son petit bonhomme de chemin avec le même enthousiasme. Les lundis de 17 à 19 heures pour la 1^{ère} année, de 19 à 21 heures pour la 2^{ème} année.



Renseignements : Marguerite Sevrin - ☎ : 04/384.53.89

EXCURSION ET VACANCES

Avis aux amateurs de vacances.

L'amicale Saint-Raphaël de Remouchamps prépare un séjour à Morzine. Déplacements avec les cars Jacky.
Prix : 700 € tout compris. Date : du 9 au 14 juin 2016.



Renseignements : Nicolas Havelange - ☎ : 04/384.41.95

COURS TABLETTES ET SMARTPHONES

Ce 29 novembre 2015, au sein de l'amicale Saint-Raphaël Remouchamps est née une formation tablettes et smartphones Androïde. Un public plus qu'intéressé a répondu à cette nouvelle activité. Pour faire face aux nombreuses inscriptions, 2 cours sont organisés un jeudi sur deux à la MGA (maison médicale) route de Septroux 1/B à Aywaille. Parking à la gare et accès par le piétonnier.



Matinée, de 9h30 à 11h30 : (18 personnes inscrites).
Après-midi, de 14h à 16h : (19 personnes inscrites).
Nous sommes accueillis dans une magnifique salle et l'ambiance est plus que conviviale !
Renseignements et inscriptions : Christiane Lespagnard
☎ 04/384.57.93 - 💻 christianelespagnard@gmail.com

COURS DE CUISINE



Ohé les marmitons, le cours de cuisine, organisé par l'amicale Saint-Raphaël de Remouchamps, continue avec succès. Il reste encore 2 places libres. Avis aux cuistots.

Rendez-vous les 1ers et 3èmes jeudis du mois.

Renseignements : Nicole Bollinne - ☎ : 04/382.17.88

VIE ACTIVE À TILFF

Gymnastique douce en musique pour se faire du bien sans se faire mal ... Cette activité avec une alternance d'exercices en position assise ou debout s'adresse à toutes et tous y compris aux personnes qui éprouvent peut-être des difficultés de mobilité.

Chaque mardi (en période scolaire) de 10h30 à 11h30 à la salle Aérobic, avenue Laboulle, 91 à Tilff.

Animatrice : Micky Boulanger - 086/21.24.47 - Contact : Jacqueline Dumont - 04/358053.91

PROGRAMME CULTUREL

Comme chaque année, la régionale de Liège, grâce à ses volontaires, vous offre un programme culturel varié. Cette année le secteur Ourthe-Amblève vous propose d'assister à diverses séances de théâtre.

Au Trianon

Les immanquables pièces en wallon à 14 heures.

Le 18 janvier : « Esplasse »

Pierre s'expatrie à la suite d'une crise conjugale à Balikpapan. Cinq ans après, il décide de rentrer pour reprendre sa vie d'avant. Mais en cinq ans, il s'en passe des choses....

Le 22 février : « Qwand vint léfant »

Charles est ministre de la Famille et adopte des mesures pour l'avortement. Cependant, lorsque plusieurs membres de sa famille lui annoncent la venue d'un nouveau-né, les choses vont changer....

Le 21 mars : « Quèle pawe à ministère »

Gabrielle, chef de cabinet du Ministre de l'Education, n'est pas forcément aidée par son entourage. L'arrivée d'Éric ne va pas arranger les affaires !!!
Réservation et paiement auprès de votre responsable d'activité ou président de votre amicale. Prix : 29 € pour les trois spectacles ou 9 € par pièce. Inscription avant le 15 décembre 2015.

Au Théâtre Arlequin

Le 14 avril 2016 à 14 heures : « La Vérité »

Un vaudeville hilarant. Michel trompe sa femme avec Alice qui est l'épouse de Paul, son meilleur ami. Pour ménager tout un chacun, Michel se met à mentir désespérément. Une comédie à succès, vaudevillesque à la manière de Faydeau, spirituelle à la manière de Sacha Guitry.

La réservation **avant le 1^{er} mars 2016** auprès de Jean Dupont 04/382.33.52 ou j.n.dupont@skynet.be sera effective après le versement de 25 € sur le compte Enéo Remouchamps BE65 3630 9990 5996

ZUMBA GOLD À TILFF

Nul besoin de savoir danser pour suivre le cours. Vous voulez transpirer et vous amusez ? La Zumba Gold répond parfaitement à vos exigences.

Joignez-vous à nous pour une séance d'essai, c'est la meilleure façon de vous rendre compte de l'ambiance qui règne parmi nous.

Tous les mercredis (même pendant les congés scolaires) de 9h30 à 10h30 à la salle de l'Amirauté à Tilff.

Notre prof : Olena Ivchenko

Contact : Jacqueline Dumont - 04/358.53.91

MARCHES À ESNEUX

Chaque 3^e lundi, nous nous rencontrons pour une marche de 10 kms ou une marche de 4 kms. Nous découvrons des endroits de nos régions qui nous étaient inconnus.

Rendez-vous au Pavillon du Tourisme à Esneux à 13h30 .Un covoiturage est organisé. Après la marche nous nous retrouvons tous ensemble pour partager le verre bien mérité.

ATTENTION: pour la marche du 21 décembre, rendez-vous soit à Esneux à 12h30 ou à Tilff au musée de l'Abeille à 13 h.

Contact : Paul Parmentier

04/3882861 - 0498/301641 - paparm@hotmail.com

BOWLING A TILFF

Pendant l'hiver nous avons remplacé la pétanque par le bowling. Nous nous retrouvons le 1^{er} et 3^{ème} mardi à 14 h au Bowling de Tilff, suivi du verre de l'amitié. Reprise de la pétanque à côté du Hall Adrien Herman au printemps.

Contact : Geneviève Crémer - 04/388.00.37

GOUTERS À ESNEUX

A 14 heures à Saint Michel à Esneux, chaque 1^{er} mercredi du mois, venez passer une après-midi récréative.

Programme du 1^{er} trimestre 2016

En janvier : Toni Crisafi, professeur d'accordéon.

En février : Roland Fransolet de Sprimont.

En mars : Monsieur et Madame Koning, synthétiseur et jeux.

Si vous avez des problèmes pour vous déplacer, prévenez Suzanne.

Contact : Suzanne Lemmens - 04/388.20.28

CYCLOTOURISME À ESNEUX

Le vélo est à la remise pendant la période hivernale. Reprise au printemps le 4eme jeudi du mois.

Contact : Paul Parmentier - 04/388.28.61 - 0498/30.16.41

paparm@hotmail.com

GOÛTER MENSUEL À SPRIMONT LE 6 JANVIER

Le 6 janvier aura lieu notre goûter mensuel, à 14h, à la salle St-Martin à Sprimont.

À cette occasion, Henri Thomsin présentera la conférence

« Nous sommes les seuls au monde ».

« Je ne pense jamais au futur. Il vient bien assez tôt ».

Albert Einstein

DANSES FOLKS ET TRADITIONNELLES

Nous avons créé un groupe de danses folks et traditionnelles. Cette activité est conçue en fonction des aînés, des membres énéo. L'activité n'a pas pour but la performance, mais se veut être avant tout un moyen de détente et de convivialité.

Ce cours sera dispensé par un professionnel qui est « la » référence en danses traditionnelles : Marc Malempré. Il sera accompagné par un musicien folk : Richard Damoiseau, membre d'éneo Aywaille.

Pas d'équipement spécifique si ce n'est des chaussures légères de gymnastique ou des chaussons de danse, si vous en possédez. Pour étancher votre soif, une bouteille d'eau à votre nom fera l'affaire.

L'activité a lieu tous les mardis de 14 à 16 heures dans la salle de l'ancienne école communale de Chanxhe. La participation financière est de 50 € pour 10 leçons (durée non limitée).

Nous sommes certains que cette activité correspond aux demandes que vous avez formulées lors de nos différentes assemblées.

José Wégria 0494/46 99 08 – jose_wegria@hotmail.com

AQUAGYM PO LES WALONS

Aquagym, ci n'est nin qui po les Aqualiens, les vîreûs, fâ nin creûre, i n-a des cîs des autes viyèdjès qui v'nès ossi, è c'est tant mî !

Aquagym, c'est des afères qui n'existî nin di nosse tîmps. C'est del cultûre physique è l'êwe.

Après ine eûre d'avou fêt pitch-patch è l'êwe, on z-ès ossi nâhis qui d'avou stâré à flates tote ine djoûrnêye ! Mins, c'est de nâhîhêdje qu'est hêtî qu'arêdje !

Li crapôde qui nos fêt souwer è l'êwe, èst frisse come ine djône fêye di kwinze ans, çoulà ossi fêt pârtêye de bin qui ça nos fêt.

Di tîmps in tîmps, nosse binamé Présidint vint nos veûye, èt i nos rilouke avou des crollés oûyes, télemint qu'il èst binâhe di nos veûye avou si bon è l'êwe.

Pace qui, èl fâ bin dîre, des côps qui n-a, on n'a nin co si mâva d'èsse vî.

èco Luc

MARCHES À REMOUCHAMPS

Calendrier grandes marches du 1^{er} trimestre 2016

Date	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
lundi 11 janvier	Rolant Minguet	Burnontige (ancienne école sous le nom "la Marelle")	3 €
lundi 25 janvier	Marcel Stassart	Banneux	1,50 €
lundi 8 février	Josiane Beaujean	Complexe sportif d'Esneux	3 €
lundi 22 février	Jean-Paul Dechamps	Wanne	6 €
lundi 14 mars	Michel Donneaux	Ancienne gare de Comblain au Pont	2 €
lundi 28 mars	Joseph Graftiau	Lincé	1,50 €

Cher amis(es),

Serait-il possible que vous remplissiez le calendrier des différents jours ou vous seriez disponible pour guider une marche. Dans la mesure de nos possibilités, que le même guide ne soit repris qu'une seule fois par trimestre. Lorsque celui-ci est complété vous seriez bien aimable de me le faire parvenir où bien de me le renvoyer par mail à l'adresse suivante : marcel.bollinne@gmail.com ou par téléphone au 04/382.17.88.

D'avance un grand merci à vous tous et toutes. Je procéderai ainsi à chaque trimestre.

Marcel.

Calendrier petites marches du 1^{er} trimestre 2016

Date	Guide	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Jeudi 14 janvier	Marcel	Chapelle du Hornay	1,50 €
Jeudi 16 février	Auguste	Dolembreux (parking salle devahive)	2,00 €
Jeudi 10 mars	Nicolas	Nonceveux Village	1,50 €

LES CONFÉRENCES EN 2016 (AMICALE D'AYWAILLE)

En 2015, les conférences que nous organisons le 1er lundi du mois voient revenir un public fidèle. On a une participation d'une bonne vingtaine de personnes à chaque fois, selon l'intérêt du sujet.

En 2016 nous comptons poursuivre cette activité. En janvier, le 1er lundi tombe vraiment trop près des fêtes de fin d'année qui se terminent à peine, et autre élément, c'est la proximité de l'assemblée générale de nos membres le 9 janvier qui mobilisera toute notre énergie.

Les 2 premières conférences seront animées par des personnes qui ont en commun la passion, chacun dans son domaine.

Liégeoiseries

Le 1er février, c'est Paul Henri Tomsin, bien connu des auditeurs de Vivacité qui après nous en avoir expliqué l'origine, nous fera part des « Liégeoiseries », langage unique au monde et qui montre bien que les Liégeois ne sont vraiment pas comme les autres et qu'ils le prouvent en parlant.

Réussir son jardin

Le 7 mars, le printemps arrive, c'est un Michel Touette, intarissable, qui nous expliquera plein de trucs et astuces pour réussir son jardin, ses plantations et bien sûr répondre à vos questions.

A partir d'avril, les sujets seront déterminés en fonction du petit référendum qui comme en 2015, vous sera proposé lors de l'assemblée générale du 9 janvier. Nous placerons ces conférences autant que possible en fonction des circonstances, ou de la saison.

Nous espérons que vous continuerez à manifester votre intérêt et vous retrouver, dans la convivialité, aussi nombreux chaque mois.

Francis Vitoux, responsable énéo Aywaille pour cette activité

FERMETURE DE LA PISCINE DE RELAXHORIS EN JANVIER 2016

Le centre de Relaxhoris sera en travaux jusqu'au 24 janvier (piscine vidée et nettoyée, peintures refaites, revêtement de certaines chambres changé...) mais la salle de sport sera accessible. Nous nous retrouverons dans une piscine super propre à partir du 25 janvier 2016 avec les mêmes horaires.

Pour ne pas rester plusieurs semaines sans activité, nous vous proposons quelques alternatives.

1. Les thermes de Spa le lundi 4 janvier 2016 de 10 à 13h.

3 heures de temps libre (pas de cours dispensé). Rendez-vous à 9h45' aux Thermes de Spa, colline d'Annette et Lubin à 4900 Spa. Pensez au covoiturage. Sans oublier votre maillot, un peignoir, des draps de bain.

Inscription par sms au 0495/63.90.30 ou par mail roflolau@hotmail.com ou aux

cours de Mireille avant le 24 décembre. Prix : 11 € pour membre énéo Aywaille ou 16 € pour non-

membre énéo Aywaille à payer sur le compte BE17 3630 9891 8721 d'énéo Aywaille avec en communication Spa + Nom et Prénom



2. Un cours de maintien, respiration

Donné par Mireille tous les lundis et jeudis de 13h30 à 14h30, du 7 au 21 janvier, dans la salle de Relaxhoris.

Vous pouvez bien-sûr venir essayer sans engagement et sans prévenir ; la carte de l'aquagym étant valable pour ces cours de remplacement. Vous aurez juste besoin d'une tenue sportive, un grand drap de bain ou petit tapis, une bouteille d'eau. Les chaussures avec semelles noires sont interdites dans la salle.

3. Zumba Gold

Vous pouvez également tester le cours de Zumba le mardi à 10h, toujours à Relaxhoris.

Mireille Renard

LA DANSE FOLK APPRÉCIÉE PAR ...



La danse, un minimum d'explications, un minimum d'anecdotes et un maximum de sensations. (Maurice Béjart)

Pourquoi ne viendriez-vous pas essayer la danse folk le mardi de 14 à 16h à Chanxhe. Deux heures de défoulement garanti pour 5€.

Marc, notre professeur expérimenté, passionné, amusant vous emmènera en dansant à travers différents pays. Ce cours est accessible à tous. Même si vous n'avez jamais dansé, que vous êtes un peu « gauche » ou n'avez pas de rythme, vous y arriverez. Les danses sont variées et l'ambiance excellente. Vous apprendrez à bouger et à suivre n'importe quelle danse par la suite.

Si vous êtes bon danseur, vous ne vous ennuierez pas non plus car les pas peuvent être adaptés, interprétés différemment.

La danse joue un rôle capital dans les relations humaines, elle est une école du comportement social, de l'harmonie du groupe. La danse est l'école de la générosité et de l'amour, du sens de la communauté et de l'unité humaine. (Rudolf von Laban)

Mireille Renard

LA ZUMBA GOLD

Vous aimez la musique entraînant, vous voulez bouger, vous prenez soin de votre santé ... Alors, rejoignez-nous au cours de Zumba !

Les chorégraphies s'inspirent des danses latines comme la salsa mais aussi du style bollywood, du flamenco et de la danse du ventre.

Le cours dure une heure (y compris une période d'échauffement terminée par des étirements).

Notre sympathique monitrice nous montre et nous fait exécuter des chorégraphies simples qui renforcent notre musculature, notre système cardio-vasculaire, notre souplesse et notre équilibre.

LA ZUMBA C'EST SUPER !

Super efficace, super amusante, super conviviale.

Venez nous rejoindre à un cours d'essai (le mardi de 10h à 11h à Xhoris), je suis certaine que vous ajouterez d'autres qualificatifs à SUPER !

Renseignements chez Mireille Natalis : 0498/19.09.29 ou 04/384.83.93

« La théorie, c'est quand on sait tout et que rien ne fonctionne. La pratique, c'est quand tout fonctionne et que personne ne sait pourquoi. Ici, nous avons réuni théorie et pratique : Rien ne fonctionne... et personne ne sait pourquoi ! »

Toutes les citations sont d'Albert Einstein

ÉNÉO ... L'AVIS D'UN MEMBRE

Je suis membre d'énéo Aywaille depuis un an et je participe régulièrement à la réunion mensuelle. Alors qu'à l'heure actuelle, l'argent et l'indifférence mènent le monde, j'ai été très heureuse de rencontrer des bénévoles qui s'investissent autant pour le bien-être des autres. José, le président, ainsi que Jacques, le secrétaire, s'impliquent à fond et passent des heures pour le bon fonctionnement de l'amicale. Sans oublier la bonne humeur et le travail de Micky, le sérieux et la disponibilité de Francis et de Mireille (notre nouvelle trésorière), le franc-parler et les idées terre à terre de Philippe et la discrétion et l'efficacité de Claudine. Bref une équipe de choc pleine de projets pour permettre à tous de bouger, de se rencontrer, de s'amuser ... un vrai mouvement social des plus de 50 ans. Venez nous rejoindre ou nous aider, vous ne serez pas déçus. Diverses activités culturelles, sociales et sportives vous sont proposées à des prix démocratiques. De plus, les bénéfices engendrés seront rétribués aux membres sous forme de participation financière lors par exemple de la journée aux thermes de Spa le 4 janvier ou de notre repas suivi d'une animation dansante le 9 janvier.

N'hésitez pas, entrez dans notre groupe convivial et motivé et apportez nous vos idées.

Mireille Renard

APPRENDRE À NAGER

Nos enfants apprennent à nager très jeunes. Des cours sont organisés par l'école et dans toutes les piscines publiques. Par contre la plupart des aînés n'ont pas appris à nager ou ont peur de l'eau. Ils me racontent souvent que enfants, ils ont été jetés à l'eau ou ont bu la tasse et qu'ils en ont gardé un traumatisme. Dans notre région, il n'existe pas ou très peu de cours de natation pour les plus de 50 ans. Suite à la demande des membres, nous avons donc organisé deux cours à Xhoris.



A tout âge, on peut apprendre à nager à son propre rythme.

Les différentes étapes sont les suivantes :

1. Se mouvoir sans stress dans la piscine (qui peut aussi s'apprendre en suivant un cours d'aquagym)
2. Mettre sa tête dans l'eau
3. Apprendre à flotter
4. Se propulser dans l'eau
5. Apprendre les mouvements des différentes nages

L'eau est une « source » de bien-être. Lorsque nous partons en vacances, pouvoir se relaxer dans une piscine ou dans la mer sans risque est un atout indéniable. Accompagner ses petits enfants à la piscine est aussi une des raisons invoquées pour apprendre à nager. Et, bien sûr, n'oublions pas les bienfaits de l'exercice physique surtout la natation qui est un sport complet et accessible à tous.

Mireille Renard

« Il n'existe que deux choses infinies, l'univers et la bêtise humaine... mais pour l'univers, je n'ai pas de certitude absolue ».

« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre ».

Albert Einstein

TRADIFOLK ET BALTER

Depuis toujours, partout sur la planète, la danse a constitué une part importante des cultures qui s'étaient diversifiées dans les lieux de l'histoire. Universellement, les danses se structurent des re-présentations symboliques des modes de vie et croyances des peuples qui les pratiquent. En Afrique, là où la chasse prévalait, des danses évoquaient le courage, la ruse et l'adresse du chasseur. Là où l'élevage fondait les us et coutumes, ce sont les relations étroites entre la tribu, le bétail et la nature, que la danse célébrait. L'exemple de la Bretagne est significatif. Les Andros, hanter dros se dansaient en cercle étroitement fermé, près du sol. Et pour cause, les rigueurs bretonnes du climat et de la géographie imposaient qu'on s'y serre les coudes dans la proximité exigeante du travail de la terre et de la mer.

Notre civilisation n'échappe pas à ce principe. Les danses traditionnelles, qui disaient par leur cercle l'unité que constituaient les communautés villageoises, ont complètement disparu. Dans le même temps que la modernité réduisait cette unité sociétale des villages à celle d'entités beaucoup plus étroites de familles, économiquement et socialement isolées par l'industrialisation et la concentration urbaine, les danses devenaient peu à peu des danses de couple. Cette « évolution » s'est poursuivie jusqu'à devenir des gesticulations solitaires qui témoignent aujourd'hui, par leur dénuement graduel de règles formelles, de la dissolution progressive des cadres sociaux.

Pour ceux et celles qui sont toujours habités par la nostalgie de la danse mais qui ne se retrouvent pas davantage dans cet individualisme forcené que dans la technicité prioritairement compétitive qui caractérise dorénavant les danses de salon, les danses qu'on pourrait appeler « tradifolk », se présentent comme une alternative. En plus d'ouvrir sur les nombreux bienfaits que procurent les mouvements guidés par le rythme et la musique, elles permettent d'exprimer subtilement les valeurs que notre institution s'est donnée pour objectif de promouvoir. Ces valeurs trouvent à s'incarner à travers des chorégraphies, très abordables, inspirées de folklores divers capables de prolonger jusqu'à nous leurs parfums de proximité réelle et d'échanges authentiques.

Pour profiter de cela, il suffit d'affronter les réticences qu'une société de l'image accroche forcément aux aléas narcissiques de l'expression

corporelle. D'oser cet affrontement débouche pourtant sur une opportunité incroyable et saine de joies et de plaisirs par le fait d'être vu, reconnu et accueilli, avec ses gaucheries éventuelles aussi bien qu'avec ses progrès, par la convivialité fondatrice qu'engendre naturellement le principe traditionnel des danses de groupe.

Les sourires qui illuminent celles que nous apprenons le mardi après midi en témoignent largement.

Richard Damoiseau

L'AQUAGYM UN MINIMUM D'EFFORTS POUR UN MAXIMUM DE RÉSULTATS !

Quelle que soit votre condition physique, cette discipline, recommandée par tous les médecins, est idéale pour allier la forme et le plaisir sans souffrir. En effet, contrairement à la majorité des sports, les risques de blessures liées à la pratique de l'aquagym sont minimes. La pression de l'eau évite les chocs, minimise les risques de courbatures, de claquages et d'élongations musculaires. Ce sport complet est aussi conseillé pour les personnes souffrant de problèmes articulaires ou en surcharge pondérale. Immergé, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre ce qui facilite tous les mouvements.

Par contre, l'eau crée plus de résistance ce qui oblige les muscles à travailler davantage. Trente minutes d'aquagym équivalent à 90 minutes de gymnastique terrestre !



Cette activité génère un massage complet du corps, favorise le retour veineux et l'élimination des toxines, améliore le rythme cardiovasculaire et fait travailler tous les muscles.

Enéo organise de nombreux cours d'aquagym à Xhoris qui remportent un énorme succès grâce à ses bienfaits physiques, esthétiques combinés à la détente et au plaisir de l'eau.

Mireille Renard

L'AQUAGYM (VUE DE L'INTÉRIEUR DE L'AQUARIUM)

L'aquagym c'est comme l'aquarium, sauf qu'ici, les poissons, c'est nous. Le bocal dans lequel nous nageons, ou plutôt nous essayons de sur-nager, se trouve à Xhoris, une propriété magnifique surnommée Relaxhoris. Ouvert en 1983, ce domaine n'a pas pris une ride. Nous non plus d'ailleurs. Quoique ...



Notre aquarium est situé à l'arrière de la propriété, dans un parc généreusement boisé, où se côtoient des hêtres pleureurs, des chênes glandeurs, des charmes aguicheurs, des châtaigniers bagarreurs, etc.

Mireille, notre maîtresse, nous insuffle une rythmique ardente (comme la Cité).

Elle le fait oralement, mais aussi gestuellement, avec une grâce, une souplesse, bref une harmonie qui en fait un spectacle à lui tout seul. Silhouette gracieuse à contre-jour sur le bord du bassin, elle apparaît comme l'incarnation d'une déesse hindoue, telle Sarasvati, "celle qui possède l'eau", épouse de Brahma¹, articulant les deux bras et deux jambes dans un enchaînement de mouvements d'une harmonie suprême.

Et nous, embobinés dans ce spectacle magique et aidés par l'eau, déployons gestes et mouvements cadencés jusqu'à en perdre le souffle.

Après cette heure de bonne détente, les effets psychiques et physiques de cette alchimie nous procurent un bien-être libérateur, un bienfait souverain. Après chaque séance, nos vieilles carcasses ainsi régénérées en ressortent toutes ragillardies !



Luc Bonnesire

¹ Connaissez-vous les dieux Brahma et Vichnou ? Bramha, la guerre et Vichnou la paix !

SOUVENIR DE L'EXCURSION DU 2 JUILLET

C'est sous un soleil radieux que s'est déroulée notre excursion du 2 juillet dernier.

Après avoir chargé des participants à Aywaille, Sprimont, Esneux et Tilff, le car nous a conduit à Jemelle, traversant le Condroz agricole, la ville de Marche et nous a déposés au Musée du Rail et de la Pierre.

Là, chacun a pu se replonger avec nostalgie dans la vie ferroviaire d'autrefois. Après une heure et quart de visite, une bonne bière de Rochefort a très agréablement agrémenté les papilles gustatives des connaisseurs. L'apéro étant consommé, c'est un excellent repas qui nous a été servi dans un restaurant au cadre enchanteur à Rochefort.

L'après-midi nous a permis de découvrir l'autrucherie du Doneu où sous un soleil de plomb, le propriétaire des lieux nous a tout expliqué à propos de ses bipèdes : leur vie, leurs mœurs, leurs caractéristiques ... ; ce fut très intéressant de découvrir ce mode assez particulier. Finalement, la petite dégustation des crêpes aux œufs d'autruche fut appréciée par tous.

Quittant cet endroit un peu insolite, nous nous sommes rendus à l'église abbatiale de Rochefort, seule partie de l'abbaye accessible aux visiteurs. Mais quel délice ces morceaux de musique joués à l'orgue par un frère cistercien ...

Après cette ultime visite, c'est dans la bonne humeur, la tête remplie de mille et une anecdotes que nous regagnons nos foyers respectifs. Merci à tous les participants et ... à la prochaine fois.

Jean-Marie Biot, président de l'amicale énéo St-Martin de Sprimont



LA BALADE CHAMPIGNONS

Elle a eu lieu le vendredi 23 octobre dernier et s'est déroulée, d'abord sous un ciel gris qui s'est bientôt éclairci pour notre plus grand plaisir.

Ce fut une découverte pour la plupart d'entre nous. Même si certains avaient déjà de bonnes notions, tous ont appris plein de choses.

Michaël était vraiment heureux de faire partager une de ses passions, et c'est fou ce que l'on peut côtoyer sans le voir vraiment quand on fait une balade.

Le but était une découverte du monde des champignons en essayant de les classer par toutes sortes de caractéristiques, la cueillette n'étant pas le but de cette balade.

Ce fut surtout aussi une activité où chacun parlait avec son voisin, but ultime de ce que nous souhaitons lors de toutes nos activités.

Michaël était ici chez lui, et il nous promet déjà une autre balade, celle-ci aura pour thème la découverte de la carrière de Chambralle, déclarée récemment réserve naturelle, et surtout les orchidées qui y poussent.

Ce sera pour le printemps prochain, on aura l'occasion d'en reparler.

Francis Vitoux



SORTIE À MAREDSOUS

Ce lundi 24 août, nous avons rendez-vous à Remouchamps pour prendre part à l'excursion et la balade prévue dans la région de Maredsous.

Dès notre arrivée, la bonne humeur et la convivialité sont au rendez-vous. Tout le monde a hâte de découvrir le site de l'abbaye et pour les marcheurs de participer à la randonnée préparée avec minutie par Marcel et Bernard.



Notre déplacement avec l'autocariste Jacky est très agréable et se passe sans encombre.

Lors du voyage, Marcel nous communique le timing des différentes activités prévues dans la journée.

Pour la marche, il y aura 2 groupes, le premier pour la distance de 12 km et le second pour la distance de 5 km. D'autres participants à cette journée, qui ne marchent pas, en profiteront pour visiter à leur aise les sites de l'abbaye.



La « grande » balade est très agréable. Nos deux guides nous ont trouvé un beau parcours. Nous y découvrons de jolis villages et de belles forêts. A notre retour, nos amis de la randonnée de 5 km sont déjà rentrés et sont très satisfaits de leur promenade guidée par Nicolas. Après l'effort le réconfort ! Nous profitons d'un beau rayon de soleil pour déguster une bonne bière de Maredsous.

Mais le temps presse, nous reprenons le car en direction de Falaën pour y parcourir la vallée de la Molinee. C'est à bord d'un véhicule original, une draisine, que nous avons le plaisir de découvrir cette jolie vallée. Malheureusement le temps se gâte et les premiers à monter dans les draisines seront copieusement arrosés par une averse violente.

Mais il en faut plus pour nous décourager !

Au terminus, une ancienne petite gare transformée en sympathique taverne aura vite fait de nous réchauffer avec d'excellents produits régionaux.

Après cette belle aventure, c'est le retour à l'abbaye pour y souper. Une excellente assiette de crudités, charcuteries et fromages nous y attend.

Après cette belle journée, organisée de mains de maître et passée dans la convivialité, nous reprenons le car pour la cité des Gâdlis.

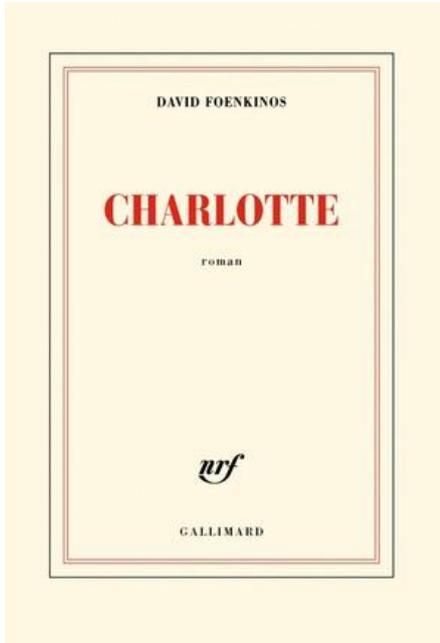
Un grand merci aux organisateurs pour cette belle journée et à l'année prochaine.

Les marcheurs



NOS ÉCHANGES LITTÉRAIRES

Le 13 novembre nous étions 8 pour partager nos dernières lectures.



Certaines avaient lu « **Charlotte** » de David Foerkinos.

« Comment ne pas être ému, touché, bouleversé par ce récit? Il retrace la vie de Charlotte Salomon, née en 1917 dans une famille juive de Berlin, réfugiée dans le sud de la France peu après la nuit de cristal fin 1938. Charlotte, hantée par les suicides de sa famille, devient une artiste totale, chantant, peignant, écrivant ».

D'autres se sont
attardées sur

« **Maman** » d'Isabelle Alonso.

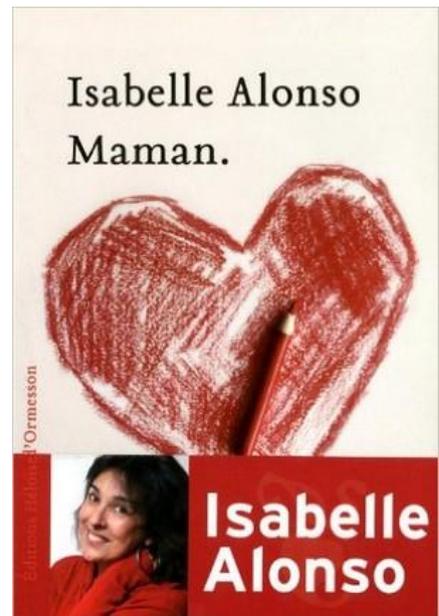
«Ce matin, j'ai tapé "maman est morte" sur Google. En un dixième de seconde, le moteur de recherche affiche un million trois cent mille réponses».

La mort, on se l'imagine comme dans les films : tirs de mitraillettes, cow-boy fauché par une flèche, et un mot

d'esprit qui s'échappe

au moment du dernier soupir. Mais en fait la mort d'une mère, c'est insidieux et ça vous prend par surprise. Malgré les signes avant-coureurs, en dépit des diagnostics médicaux, on refuse l'inéluctable.

Entre fêtes et larmes, malheur et douceur, Isabelle Alonso ose parler de la perte la plus intime qui soit : celle de sa mère. Après Fille de rouge et L'Exil est mon pays, elle poursuit sa chronique familiale en affrontant sa douleur sans pathos. Elle ne s'épargne rien et, par le rire,



tord le cou au larmoyant, pour n'en être que plus poignante. »

Tandis que Monique nous a exprimé son ressenti vis-à-vis de « **Réparer les Vivants** » de [Maylis de Kerangal](#).

« Le cœur de Simon migrait dans un autre endroit du pays, ses reins, son foie et ses poumons gagnaient d'autres provinces, ils filaient vers d'autres corps ».

Réparer les vivants est le roman d'une transplantation cardiaque. Telle une chanson de geste, il tisse les présences et les espaces, les voix et les actes qui vont se relayer en vingt-quatre heures exactement. Roman de tension et de patience, d'accélération paniques et de pauses méditatives, il trace une aventure métaphysique, à la fois collective et intime, où le cœur, au-delà de sa fonction organique, demeure le siège des affects et le symbole de l'amour.

Que de titres exotiques !!!

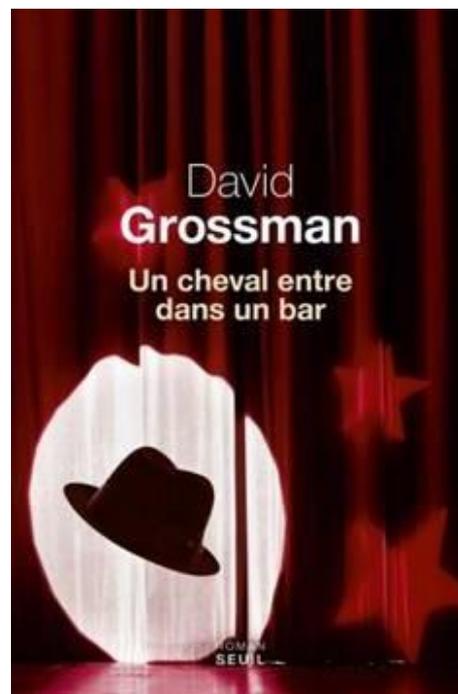
« **Un Cheval dans un Bar** » de David Grossman (traduit de l'hébreu par Nicolas Weill) résumé par Liliane.

« Sur la scène d'un club miteux, dans la petite ville côtière de Netanya, en Israël, le comique Dovale G. distille ses plaisanteries salaces, interpelle le public, s'en fait le complice pour le martyriser l'instant d'après. Dans le fond de la salle, le juge Avishai Lazar, un homme qu'il a convié à son one man show – ils se sont connus à l'école –, écoute avec répugnance le délire verbal de l'humoriste.

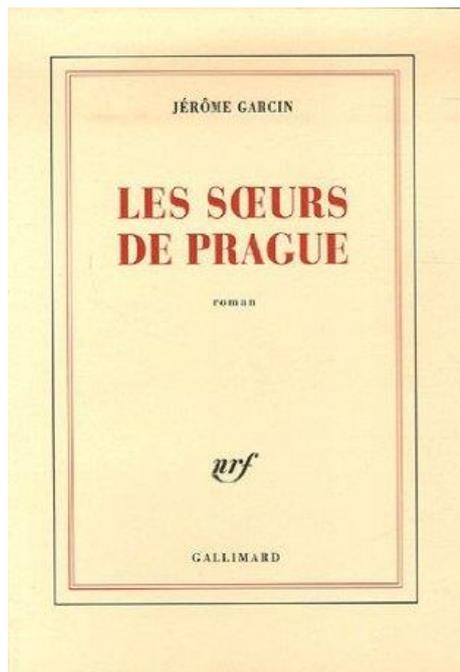
Mais peu à peu le discours part en vrille et se délite sous les yeux des spectateurs médusés. Car ce soir-là, Dovale met à nu la déchirure de son existence : le choix terrible et fatal qu'il a dû faire à l'adolescence. La scène devient alors le théâtre de la vraie vie.

Le récit évolue sur une frontière mouvante entre réalité et inconscient, sentiments violents et actes « inaboutis, tandis que l'humour et la dérision colorent les épisodes poignants.

Dans ce livre vibrant, porté par un souffle dévastateur, David Grossman le magicien se coule dans ses personnages, reproduit leurs propos, du plus



cru au plus délicat, exhume les souvenirs refoulés. Tient, en somme, la comptabilité des âmes.



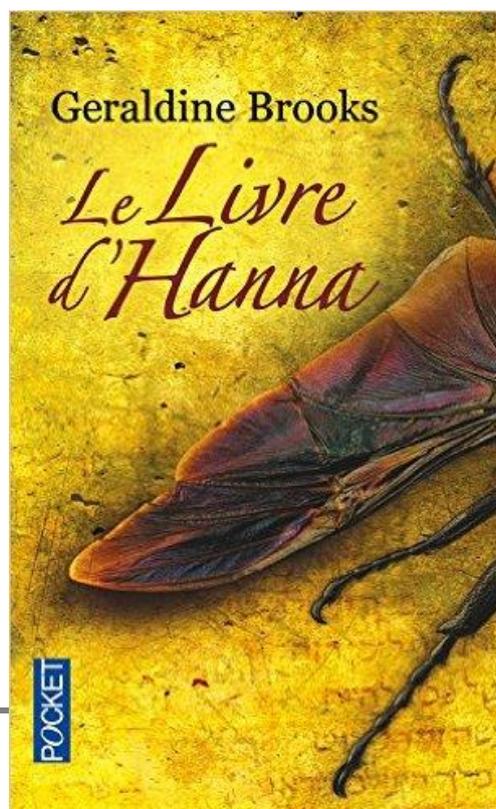
Une autre a abordé le livre : « **Les Sœurs de Prague** » de Jérôme Garcin.

« De nos jours, un écrivain médiocre – le narrateur – obtient soudain un succès inespéré pour son dernier livre. « Un accident », murmurent perfidement les nombreux détracteurs de ce personnage pas très sympathique. Peu importe : il est remarqué par la directrice d'une agence littéraire et artistique, Clara Godwald, qui le convainc d'autant plus aisément de rejoindre son « écurie » d'auteurs qu'il est ébloui par l'aisance et le pouvoir de cette femme à la cinquantaine

dynamique. D'origine tchèque, Clara a laissé son fils et une sœur, Hilda, à Prague. Un jour, Hilda débarque à Paris, et Clara charge le narrateur de parfaire à marche forcée la culture de cette « oie blanche » en la pilotant dans les différents vernissages, festivals et autres manifestations qu'elle organise. C'est ainsi qu'il va découvrir, avec une stupéfaction non dénuée de naïveté, les lieux du pouvoir de l'agence Godwald et l'étendue de ce pouvoir qui devient rapidement européen, puis mondial. Mais un double scandale, financier et de mœurs, éclate bientôt, provoquant l'écroulement de ce qui fut un monde magnifique et fascinant. De la comédie à la tragédie, Les sœurs de Prague dévoile, par le biais de la fiction, les pratiques quelquefois ambiguës des agents littéraires et artistiques, implantés depuis longtemps dans le monde anglo-saxon mais nouveaux venus en France. »

Jacqueline résumé « **Le livre d'Hanna** » de Géraldine Brooks et a fait des liens avec l'actualité.

« En Europe, en Australie et à Jérusalem, de 1480 à 2002. 1996, Sarajevo. Hanna Heath, une Australienne d'une trentaine d'années,



conservatrice passionnée de manuscrits anciens, se voit confier le livre que tout chercheur rêverait de tenir entre ses mains : une célèbre Haggadah, vieille de plusieurs siècles, retrouvée il y a peu dans les ruines de la ville. Dépêchée de l'autre bout du monde pour cette mission, Hanna compte bien percer les secrets de ce livre hébreu, de ses sublimes enluminures et de ces hommes et femmes de toutes religions qui l'ont fabriqué, manié et sauvé à travers les âges. Elle s'intéresse ainsi à la personnalité d'Ozren Kamaran, le bibliothécaire musulman du Musée national, qui a caché la Haggadah pendant le siège de Sarajevo. Marqué par les tragédies du passé, cet homme ténébreux va éveiller des sentiments nouveaux en Hanna... Mais, riche de ses découvertes sur l'artefact, la jeune femme part mener l'enquête, prête à tout pour découvrir l'incroyable destin de ce livre sacré, témoin éclatant des drames de l'Histoire auquel lui et son peuple ont survécu. De Sarajevo pris dans la tourmente nazie à la montée de l'antisémitisme dans les années 1890 à Vienne, des dernières heures de l'Inquisition vénitienne à l'expulsion des Juifs de l'Espagne d'Isabelle la Catholique, Hanna parvient à lever un bout du voile sur ces actes de courage ou de lâcheté qui ont fait l'histoire du manuscrit. Depuis ce bibliothécaire musulman qui va sauver la Haggadah sous le nez des Allemands, à ce censeur papal et ce rabbin, rongés par des vices cachés, qui vont le faire échapper aux flammes condamnant les ouvrages hérétiques, jusqu'à cette esclave musulmane africaine, passionnée de peinture, dans l'Andalousie mauresque de la convivencia. En hommage à tous ceux-là et bien d'autres encore, Hanna se lance dans une quête de vérité, qui va la mener plus loin qu'elle ne l'aurait imaginé... »

Dans notre période troublée, l'histoire nous rappelle que les juifs, les musulmans, les chrétiens vécurent en bonne intelligence en Espagne pendant très longtemps ... Pourquoi ne pas ré-expérimenter cette « convivencia ».

D'autres titres ont été évoqués et à chaque fois l'une ou l'autre participante avait lu le même bouquin et partageait son expérience. Deux heures d'échanges, dans un climat d'écoute mutuelle.

Nous nous retrouverons le vendredi 15 janvier à 14 heures dans le sous-sol des bureaux de la mutuelle rue de la République française, 12-14 à Aywaille. Vous êtes les bienvenus.

Jacqueline Baudinet (04.360.88.99)

LE MARCHÉ DE NOËL À TRÈVES



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 : Jean-Marie Wilderiane - 04/368.84.43

Trésorier : Christian Flagothier - 04/382.17.33