

**BULLETIN D'INFO
DU SECTEUR**



OURTHE-AMBLEVE

www.eneo-aywaille.jimdo.com



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

Bureau postal de
4140 Sprimont
Périodique trimestriel n° 6
Août 2015



Éditeur responsable : José Wégria - 04:360.89.19
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

ALORS ON BOUGE !

C'est le thème que nous vous proposons pour cette saison 2015-2016.

Bouger est essentiel pour les plus de 50 ans. Pour un bon équilibre, c'est la pratique d'un sport, d'une activité cérébrale et la convivialité qui sont beaucoup plus efficaces que n'importe quel médicament.

Énéo offre un panel d'activités assez important pour satisfaire les plus exigeants dans pas mal de domaines. Vous retrouverez ces activités en détails, tout au long de ce journal. De nouvelles activités viendront encore enrichir cette liste, mais chut !!! Elles sont encore en préparation.

Au niveau nouveautés, énéo Aywaille s'ouvre aussi avec des activités en collaboration avec la Mutualité Chrétienne et avec Altéo (notre alter égo pour les personnes handicapées). Ceci essentiellement dans le domaine du bien-être et de la confiance en soi.

Autre nouveauté, la possibilité de suivre des formations données par énéo (animateur de débats, senior academy, premiers secours et utilisation d'un défibrillateur ...). La possibilité de suivre des sessions de discussions sur des sujets brûlants concernant tous les aînés (relations intergénérationnelles, y a-t-il une vie après le travail, l'évolution des pensions, ...). Énéo se veut de plus en plus participatif. Ce sont les membres qui font énéo et préparent ainsi la vie des aînés pour le futur.

Venez aussi nous dire bonjour le samedi 5 septembre dans le Parc Communal de Sprimont lors de la « Fête des Associations », vous documenter sur nos activités et rencontrer nos animateurs.

Mais la vie de notre association ne serait pas possible sans le travail de nombreux volontaires et bénévoles, qui donnent de leur temps pour que toutes nos activités soient conviviales et cela leur demande pas mal de créativité et la gestion de leur activité. Nous avons également pas mal d'activités en commun avec nos amicales sœurs de Banneux, Esneux et Sprimont. Cela nous fait une étonnante équipe de bénévoles qui travaille main dans la main.

Malgré certains esprits chagrins, je tiens à remercier toutes ces personnes qui s'investissent gratuitement, suivant leurs capacités, toujours souriantes et soucieuses des autres. Si vous aussi vous avez du temps à donner, si vous avez des talents cachés, la fibre sociale, venez nous rejoindre. Cela en vaut vraiment la peine. Le sourire des membres, la satisfaction de les voir heureux seront des ressentis extraordinaires.

Bonne saison 2015-2016 à toutes et à tous.

A bientôt.

José Wégria, président d'énéo Aywaille.

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE DE L'AMICALE D'ESNEUX

La retraite est le début d'une nouvelle vie. Fini la compétition, les rivalités, les angoisses dues à la profession. Nous sommes entrés dans la période de **se faire plaisir chaque jour**. Plaisir de se retrouver, plaisir de s'entraider, de partager un verre ou autre chose. Plaisir d'être entendu ou d'écouter. Plaisir de faire beaucoup de choses ensemble. Tant mieux, s'il y a de plus en plus de chaleurs et d'affinités entre les membres.

Dans l'année 2015, nous avons eu des rapprochements entre les amicales Ourthe Amblève. Des communications communes ont

été faites de façon régulière. C'est le choix que nous avons fait l'année dernière entre présidents.

Depuis quelques temps, nous avons des contacts réguliers entre membres. Nous en retirons beaucoup de positifs. La zumba est enseignée par le même professeur. Résultats, nos membres ont le choix entre Esneux & Aywaille. Régulièrement, nous avons des membres d'Aywaille qui participent à notre après-midi pétanque. Des membres d'Esneux jouent aux cartes à deux de l'amicale d'Aywaille.

Les excursions 2015 ont été faites en coordination avec Sprimont. Oui, nous sommes contents de faire la connaissance de personnes bien dans leurs têtes, bien dans leurs peaux. S'ils sortent de chez eux, c'est pour vivre une belle journée et cela se ressent.

Par deux fois cette année, notre goûter a été animé par le jeu « Lotto Kin ». Prêté gentiment par énéo Sprimont. Georges Maquinet (d'énéo Sprimont) a consacré un peu de son temps pour animer notre goûter.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Francis Vitoux (d'énéo Aywaille). Il nous a projeté des anciennes cartes postales de notre région.

Grand merci à tous.

Notre B.B.Q. qui s'est déroulé après une marche de 10 km a rassemblé 65 personnes. Ce fut une journée sympathique et conviviale. Une en plus.

En septembre, nous débutons une nouvelle activité. Nous l'appelons « Viactive » (voir les détails dans cette revue).

C'est cela l'esprit énéo.

Suzanne Lemmens, présidente d'énéo Esneux

NOTRE EXCURSION À THUIN LE 6 AOÛT ÉNÉO ESNEUX EN COLLABORATION AVEC SPRIMONT

Au cours d'une belle journée aoûtienne, énéo Esneux (Suzanne) nous a emmenés en Thudinie (Thuin sur la Sambre).

En matinée, une visite guidée de la batellerie, sa péniche, son musée et balade dans cette cité des bateliers.

L'après-midi, le propriétaire du château du Fosteau (XIV^e siècle) nous guide dans son intérieur meublé et ses beaux jardins.

Ce fut une très belle journée de découvertes et de convivialité.

My D-L



AMICALE ÉNÉO ST RAPHAL REMOUCHAMPS

Notre amicale comprend la marche, l'informatique, La cuisine, les excursions et les visites.

Si nous voulons que cela se passe au mieux, prenons conscience que le respect, un certain humour, le partage, la convivialité, l'écoute, l'entente sont les clefs d'une bonne réussite.

Nos marches

Le 2^{ème} jeudi du mois départ à 14 heures du parking du trafic, à côté de St Raphaël à Remouchamps, 2 circuits sont proposés, l'un de 3 km environ, l'autre de 6 à 7km.

Contact Auguste Théwissen ☎ 04/368.60.54

💻 auguste.thewissen@gmail.com



Les 2èmes et 4èmes lundi du mois Départ à 9h30 du parking trafic côté St Raphaël à Remouchamps. Co-voiturage organisé. Prendre son pique-nique.

Contact : Marcel Bollinne ☎ 04/382.17.88 🗑
0497/669586

💻 marcel.bollinne@gmail.com

Prendre l'équipement vestimentaire aux conditions météo



La cuisine

Pour cette année le cours est complet et marche à merveille Un professeur formidable et des petits plats à se lécher les babines

Contact Nicole Bollinne ☎ 04/382.17.88

💻 nicole.bollinne@gmail.com

Christiane Lespagnard ☎ 04/384.57.93

💻 christianelespagnard@gmail.com

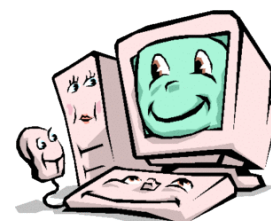


L'informatique

La rentrée sera bonne mais quelques places sont encore à pourvoir ne tardez pas

Comme chaque année les programmes sont intéressants et l'entente des groupes est formidable.

Le souper de fin d'année fut une réussite jusqu'aux petites heures.



Contact : Marguerite Sevrin ☎ 04//384.53.89

📧 margueritesevrin@gmail.com

Les excursions et visites

Chaque année une excursion ou visite est organisée

Cette année nous partons vers ROCHEHAUT-SUR-SEMOIS. Le mardi 8 septembre 2015

Départ 7h30 au centre culturel de Remouchamps Ne tardez pas de vous inscrire

Prix 50€.



Contact : Nicolas Havelange : ☎ 04//384.41.95 🗑 0496/433255

📧 nico.havelange@gmail.com

À VÉLO



Balade à vélo du jeudi 27 août. Nous ferons la balade que nous effectuons chaque année à Maastricht au départ de Visé. Rendez-vous à 13h45, quai des Fermettes pour une balade de 32km par Eijsden jusqu'à Maastricht et retour par Kanne le long du

canal Albert.

Responsable : Francis Vieilvoye - 0/380.30.06 - fvieilvoye@skynet.be

ACTIVITÉS PROCHAINES D'ÉNÉO ESNEUX

Programme des prochaines marches

Septembre : Banneux guide Pierre T.

R.d.V. à 13h30 au Pavillon du Syndicat d'Initiative d' Esneux.

Renseignements : Pierre T. tél : 04 380 57 85

Octobre : Fontin guide Freddy.T.

R.d.V. à 13h30 au Pavillon du Syndicat d'Initiative d' Esneux.

Renseignements : Freddy T. Tél : 04/380 24 27

Novembre : Terril du Gosson Nous aurons la chance avec un guide sur place.

R.d.V. à 13h30 au Pavillon du Syndicat d'Initiative d' Esneux

Renseignement : Jacqueline D. Tél : 04/358 53 91

Programme des prochains goûters

Octobre : Projection de cartes anciennes de la région par Francis Vitoux

Novembre : Nous aurons le plaisir d'accueillir le groupe de danse Country de Jacqueline D. suivit de la messe pour les membres défunts.

Zumba Gold

L'activité plait énormément et des nouvelles adhérentes sont venues rejoindre les (déjà) anciennes zumbetteuses, et pas question de s'arrêter pour les vacances.

Cette heure de sport nous voulons l'avoir, la canicule ne nous a pas arrêtés.

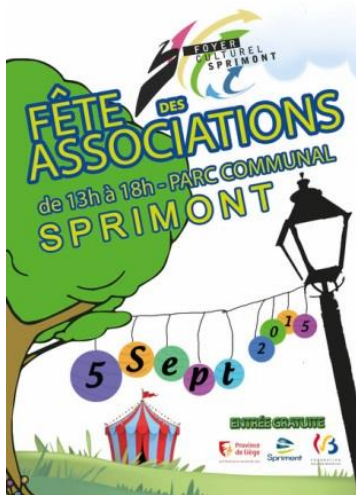
Les dames qui vont aux cours de Xhoris ont été contentes de pouvoir continuer à Tilff où elles ont été les bienvenues et surprises, nous avons eu un homme sympa qui a donné le cours pendant les vacances de notre coach habituelle Olena.

Si avez envie de bouger, rejoignez-nous le mercredi de 9h30 à 10h30 à la salle de l'Amirauté à Tilff.

Jacqueline Dumont : Tél 04 /358 53 91

FÊTE DES ASSOCIATIONS À SPRIMONT

5 SEPTEMBRE DE 13 À 18 HEURES



**Cette année encore,
notre secteur énéo y sera !**

Où ? Dans le **parc communal** de Sprimont.

De 13 h à 18 h : Village associatif

- **13h** : Inauguration
- Spectacles - Démonstrations – Ateliers d’initiations – Rencontres – Renseignements -etc.
- **16h** : **Flash Mob** au centre du parc
- **16h30** : **Goûter offert** et confectionné par les associations
Une petite visite nous ferait plaisir.

POURQUOI DU SPORT CHEZ LES SENIORS

Bougez, ça fait un bien fou !

Favoriser chez les aînés les bénéfices générés par l’activité physique :

- Augmenter la force musculaire des jambes et des bras, ce qui peut avoir pour effet de faciliter l’exécution des tâches journalières.
- Améliorer la circulation sanguine et la ventilation pulmonaire.
- Favoriser la coordination, l’équilibre et les réflexes, ce qui peut avoir pour effet de diminuer les risques de chutes.
- Améliorer la souplesse afin de maintenir ou d’améliorer la mobilité.
- Activer la digestion.
- Favoriser la relaxation et améliorer la qualité du sommeil.
- Accroître l’énergie, ce qui peut favoriser l’enthousiasme et la bonne humeur.
- Vaincre l’isolement et la solitude.
- Prendre en main notre santé par la pratique régulière de l’activité physique.

POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS SPORTIVES

En septembre, les activités sportives redémarrent à l'amicale d'Aywaille. La participation est soumise à certaines conditions.

1. Être membre d'énéo (carte de membre). Si vous avez payé votre cotisation pour 2015, vous êtes membre jusqu'au 31 décembre. Si vous voulez devenir membre, vous pouvez déjà payer votre cotisation pour 2016, qui sera valable du 1 septembre 2015 au 31 décembre 2016.
2. Avoir remis un certificat médical propre à énéo. Tout qui pratique un sport est tenu par la loi de rentrer à son club sportif un certificat médical d'aptitude physique complété par son médecin. Les seuls documents acceptés chez nous sont ceux proposés par énéoSport. Les certificats médicaux annuels doivent être datés entre le 1 septembre et le 31 décembre et remis aux responsables des clubs avant le 1er janvier de chaque année. Le membre qui entame une activité sportive entre le 1er janvier et le 31 août doit présenter un certificat dans le mois du début de son activité. Le responsable de l'activité n'est pas autorisé à accepter un membre qui ne serait pas en ordre. Un sportif qui n'a pas communiqué son certificat d'aptitude est considéré comme non affilié et n'est couvert ni en accident corporel ni en responsabilité civile ; la responsabilité des organisateurs pourrait être engagée. (D'après le « Vade-Mecum des Responsables des Clubs locaux » d'énéoSport).
3. Payer sa participation à l'activité.

REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES À L'AMICALE D'AYWAILLE

Aquagym

Attention : chaque groupe est limité à 25 personnes.

À Relaxhoris, rue de l'Eglise, 2 à Xhoris.

Reprise le 7 septembre.

En période scolaire

- le lundi de 10h15 à 11h15 complet
- le lundi de 11h15 à 12h15
- le jeudi de 10h30 à 11h30 complet
- le jeudi de 13h00 à 14h00

Abonnement de 50 euros pour 10 séances (soit 5 euros la séance), validité non limitée dans le temps. À verser sur le compte IBAN BE17 3630 9891 8721 (Bic : BBRUBEBB) d'énéo section Aywaille avec en communication : Aquagym Nom Prénom

Responsable : José Wégria - 04/360.89.19 - 0494/46.99.08 - jose_wegria@hotmail.com

Viactive (gym douce)

À la salle du MOC, a. de la République française, 6 à Aywaille.

Reprise le 2 septembre.

En période scolaire,

- le mercredi de 10h30 à 11h30
- le vendredi de 14h à 15h

Abonnement de 30 euros pour 10 séances (soit 3 euros la séance), validité non limitée dans le temps. Pour un essai, la 1ère séance est gratuite. À verser sur le compte IBAN BE17 3630 9891 8721 (Bic : BBRUBEBB) d'énéo section Aywaille avec en communication : Viactive Nom Prénom

Animatrice et responsable : Micky Boulanger - 086/21.24.47 -
0472/69.80.44 - mickybou2@skynet.be

Yoga

À la Salle Le Tilleul, rue d'Andoumont, 6, à 4140 Gomzé-Andoumont.
Reprise le 8 septembre.

Les séances ont lieu en période scolaire le mardi de 10h45 à 12 heures.

Abonnement de 50 euros pour 10 séances (soit 5 euros la séance), validité non limitée dans le temps. A verser sur le compte IBAN BE17 3630 9891 8721 (Bic : BBRUBEBB) d'énéo section Aywaille avec en communication : Yoga Nom Prénom

Renseignements et inscriptions : Claudine Magnée – 04/368.67.60 –
magneeclaudine@gmail.com

Professeur : Danielle Dubois - 04/382.32.45 - 0494/44.32.59 - da-
nielle.dubois@yoga-d.be

Zumba Gold

Le cours a lieu dans la salle de sports de Relaxhoris, rue de l'église, 2 à 4190 Xhoris.

Reprise le 8 septembre.

Les mardis matin de 10 à 11h, en période scolaire. Pour votre premier cours, il faut vous présenter 15 minutes avant le début de la séance afin de procéder aux formalités d'inscription et de présence.

Abonnement de 50 euros pour 10 séances (soit 5 euros la séance), validité non limitée dans le temps (une première séance à l'essai peut être offerte). À verser sur le compte IBAN BE17 3630 9891 8721 (Bic : BBRUBEBB) d'énéo section Aywaille avec en communication : Zumba Gold Aywaille Nom Prénom

Responsable : José Wégria - 04/360.89.19 - 0494/46.99.08 -
jose_wegria@hotmail.com

Le YOGA est la pratique de la longévité.

Les cours de **Hatha Yoga** s'adaptent à ce que le corps de chacun permet de faire. Il n'est pas nécessaire d'être souple pour pratiquer. L'objectif de cette discipline est d'harmoniser la respiration, le mouvement et le mental afin de ressentir la paix intérieure.

La séance de YOGA est composée de trois moments :

1. tout d'abord, **une relaxation**, qui nous plonge dans un état harmonieux.
2. ensuite des **postures**, qui amènent consciemment notre corps vers plus d'ouverture car dans la vie de tous les jours, nous avons tendance à rester dans une zone de confort familière, tant physiques que mentales. En amenant consciemment notre corps à ses limites, et en le poussant doucement, le long et lent processus de fermeture commence à s'inverser.
3. puis **la méditation** qui consiste à ralentir le flux de nos pensées, à réduire le bruit dans notre tête.

Le YOGA est l'outil le plus puissant qui existe pour apprendre à être heureux.



VIACTIVE (GYMNASTIQUE DOUCE)



Gymnastique douce adaptée aux personnes de + de 50 ans.

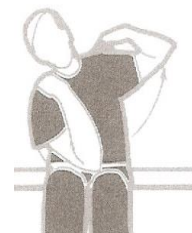
C'est une alternance d'exercices en position debout ou assise.

Même si nous restons actifs, il y a des mouvements qui deviennent plus difficiles. Nous imaginons bien faire quelques exercices chez nous mais les bonnes résolutions s'effacent au gré des occupations ou de l'ennui de travailler seul(e).

Alors, ensemble, nous suivons le programme établi par des pros de la santé et nous activons nos muscles et articulations, à notre rythme.



Au début, on fait ce qu'on peut mais très vite nous suivons le rythme de la musique. Les jambes, les bras montent plus haut. Après quelques séances vous verrez et sentirez les progrès dont vous êtes capables et en plus, c'est un réel plaisir de se rencontrer en toute convivialité, l'esprit au repos, dans la bonne humeur.



Ce qu'il faut : des vêtements souples qui n'entravent pas les déplacements, des chaussures plates qui permettent le roulement talons/pointes.

Venez un rien plus tôt pour « pointer » votre carte d'abonnement de 10 séances (30 €) valable pour toute la saison 2015/2016, changer de chaussures et surtout papoter un peu avec l'un(e) ou l'autre.

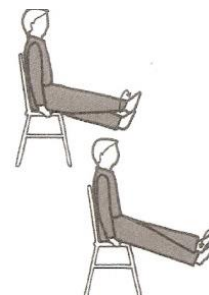
À **Aywaille** : les mercredis de 10h30 à 11h30 et les vendredis 14 à 15h à la salle du MOC, 6, avenue de la République française, Aywaille. Énorme parking à la gare.

Abonnement de 30 euros pour 10 séances (soit 3 euros la séance), validité non limitée dans le temps. Pour un essai, la 1ère séance est gratuite. A verser sur le compte IBAN BE17 3630 9891 8721 (Bic : BBRUBEBB) d'énéo section Aywaille avec en communication : Viactive Nom Prénom

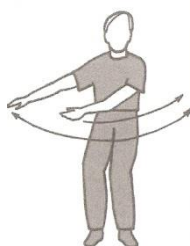
Contact : Micky Boulanger (animatrice), tél : 086/21.24.47

À **Tilff** : Le 1er septembre à 10h30 démonstration gratuite. À partir du 8 septembre, les mardis de 10h30 à 11h30 à la salle Aérobie Studio (Ancien Fitness), av. Laboulle 91, Tilff.

Abonnement de 30 euros pour 10 séances (soit 3 euros la séance), validité non limitée dans le temps. Pour un essai, la 1ère séance est gratuite.



Renseignements : Jacqueline Dumont (énéo Esneux), tél : 04/358.53.91.
Animatrice & renseignements : Micky Boulanger, tél : 086/21.24.47



Plusieurs anciens, anciennes reviennent ... et vous, vous commencez quand ?

Vous n'êtes jamais venu(e)s ? Vous voulez faire un essai d'abord ! Oui, d'accord, avec plaisir, venez gratuitement un vendredi à 14 h (à 13h50 c'est mieux, le temps de faire connaissance en remplissant un formulaire Passeport découverte) et hop, on y va !

LES CONFÉRENCES

Au cours de cette saison, nous avons eu le souci de répondre aux souhaits de la plupart d'entre vous, demandes émises lors du petit référendum à l'assemblée générale de janvier dernier.

C'est pourquoi nous espérons vous retrouver nombreux et nombreuses, et surtout toujours aussi intéressé(e)s par ces nouvelles conférences.

Les réservations, souhaitées mais non indispensables, se font en priorité par email : francipitou@hotmail.com ou par tél. 04 384 83 93

Francis Vitoux, responsable énéo Aywaille pour cette activité.

En septembre nous reprenons le cycle de conférences interrompu pendant les vacances. Elles auront lieu comme d'habitude au local du MOC à Aywaille et toujours à 14 heures.

Le lundi 7 septembre

« Contes et légendes de chez nous et d'ailleurs ! »

En cette période de rentrée scolaire, nous vous proposons de retrouver votre âme d'enfant en venant écouter Mr Robert Masset, professeur de français retraité et qui s'est reconverti en animateur de ciné club.

Il est toujours agréable de retrouver ces histoires et ces récits, célèbres ou inconnus, qui fleurent bon les veillées familiales d'antan, au coin du feu. Notre pays, comme bien d'autres, regorge de contes et de légendes. Chaque région est le cadre d'histoires fantastiques, émouvantes, merveilleuses parfois que nous vous proposons de redécouvrir. Au gré de notre humeur et de notre fantaisie nous vous invitons à revivre ces moments de convivialité, trop rares à notre époque ... et cependant si précieux !

Le lundi 5 octobre

Changement complet de sujet ; c'est Mr Thierry Marthus, licencié en histoire de l'art de l'ULg qui viendra nous présenter :

« Fastes et splendeurs de la Rome baroque »

C'est en réaction à l'apparition de la Réforme protestante que l'Eglise catholique décide de se lancer dans un vaste programme de transformation artistique dont Rome devient le centre. Cet art nouveau qui apparaît au début du XVIIe siècle et qui modifie aussi bien l'architecture et la peinture porte aujourd'hui le nom de baroque. Quelques grands artistes seront à l'origine de cette métamorphose, en particulier Le Bernin, Borromini, Pierre de Cortone, les Carrache et Le Caravage, dont les œuvres essentielles seront présentées et analysées au cours de cette conférence.

Le lundi 2 novembre

Nous retrouverons Mme Joëlle Demoulin qui viendra nous parler de

« La pollution électromagnétique, bien vivre avec les ondes ».

Quelles sont les différentes sortes de pollution ? Qu'est-ce que l'électro-hypersensibilité ?

Quels sont les effets des ondes sur la santé physique et mentale ? Et surtout, comment s'en protéger ? Nous verrons de nombreux conseils visant à optimiser votre santé et à minimiser les risques liés aux CEM (champs électromagnétiques) ; comment augmenter la résistance de notre corps aux dommages produits par les CEM, et comment réduire votre exposition à ces derniers, plus quelques règles de précaution contre les rayonnements des téléphones portables.

Le lundi 7 décembre

Mme Chantal Jouret qui nous a présenté la conférence sur les fleurs de Bach, viendra cette fois nous parler de

« L'aromathérapie, Mode d'emploi ».

En cette période de l'année, comment peut-elle nous aider à prévenir les maux de l'hiver ?

On en parle beaucoup et peut-être beaucoup trop sans donner les rudiments de connaissances essentiels pour utiliser cette méthode très efficace. Il faut être prudent : les utilisations changent en fonction de chaque huile essentielle (diffusion, massage, absorption), en fonction de l'âge, etc. Nous apprendrons quelques règles simples pour ne pas se tromper et nous découvrirons quelques huiles essentielles remarquables.

PASSEURS DE MÉMOIRE

Des groupes de travail préparent notre exposition de juin 2016 ayant pour thème « J'avais 16 ans en 1960 », tout un programme !

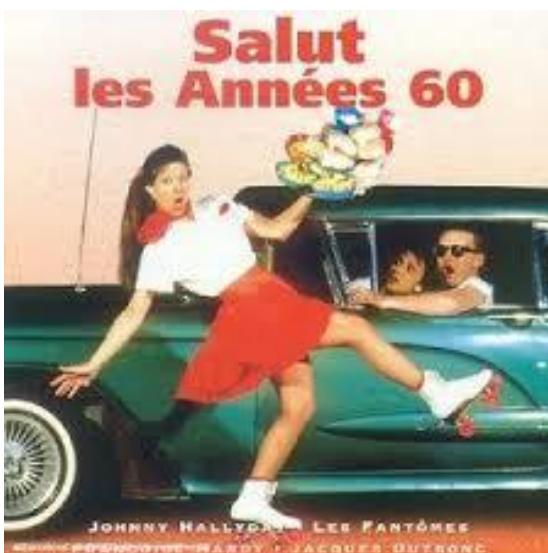
Merci déjà à ceux qui nous ont envoyé des listes d'objets rentrant dans les 13 thèmes retenus !

Si vous désirez nous rejoindre, contactez-nous et/ou venez participer à notre prochaine réunion à la Mutualité chrétienne d'Aywaille, avenue de la République française, 14



le lundi 12 octobre 2015 à 10 h.

Coordinateur : Jean-Marie Frères – tél. 0486/42.91.39 – jeanmariefreres@hotmail.com



60 ANS D'ÉNÉO



énééo 60 ANS

Tous ces moments passés ensemble valent de l'or !

INVITATION À TOUS NOS MEMBRES

Les 60 ans d'Énéo, c'est aussi VOTRE anniversaire !

Nous avons l'immense plaisir de vous inviter le 20 octobre prochain
au Palais des Congrès de Liège.


Nous vous accueillerons dès 10h pour une partie académique,
une rétrospective « 60 ans de convivialité », un apéritif et un repas.
L'après-midi sera musicale avec la chorale « Les copains d'alors ».
Nous clôturerons cette journée à 16h après ces beaux moments d'échanges.

*Pour vous inscrire, contactez votre responsable de groupement local ou de club avant le 18 septembre.
Un transport en car gratuit sera organisé dans votre secteur.*

Prix pour la journée : 25 €

HORAIRES DE TOUTES NOS ACTIVITÉS

Aquagym	Xhoris	En période scolaire : lundi, 10h15 à 11h15 et 11h15 à 12h15 ; jeudi 10h30 à 11h30 et 13h00 à 14h
Conférences	Aywaille	1 ^{er} lundi scolaire, 14 à 17 h
	Esneux	Un jeudi, à 14h30
Cuisine	Remouchamps	1 ^{er} et 3 ^e jeudis scolaires, 18 à 21 h
Cyclotourisme	Esneux	4 ^e jeudi, sauf en hiver
Echanges littéraires	Aywaille	Tous les 2 mois, 14 à 16 h
Excursions culturelles	Remouchamps	Variable
	Esneux	Variable, de 8 à 20 h
	Sprimont	Variable
Goûters spectacle animation	Esneux	1 ^{er} mercredi, 14 à 17 h
	Sprimont	1 ^{er} mercredi, à 14 h sauf juillet et août
Informatique – cours 1 ^e année	Remouchamps	Lundis scolaires, 17 à 19 h
Informatique – cours 2 ^e année	Remouchamps	Lundis scolaires, 19 à 21 h
Informatique –ateliers ECS	Florzé	Mercredis scolaires, 9h30 à 11h30h
Marches 3 km	Remouchamps	2 ^e me jeudi du mois, 14 h
Marches 7km	Remouchamps	2 ^e me jeudi du mois, 14 h
Marches 10 km	Esneux	3 ^e lundi du mois, 14 heures
Marches 15 km	Remouchamps	2 ^e et le 4 ^e lundi du mois, 9h30
Passeurs de mémoire	Aywaille	Variable
Pétanque	Esneux	1 ^{er} et 3 ^e mardi, 14 h
	Sprimont	3 ^e jeudi, 14 h
Rencontres conviviales	Banneux	1 ^{er} mardi, 14 h.
Viactive (gymnastique douce)	Aywaille	En période scolaire, mercredi de 10h30 à 11h30 et vendredi de 14 à 15 h
	Tilff	En période scolaire, mardi, 10h30 à 11h30
Whist	Sprimont	Vendredi, 14 à 17h
Yoga	Gomzé-Andoumont	Mardis scolaires, 10h45 à 12 h
Zumba gold	Xhoris	En période scolaire, mardi, 10 à 11 h.
	Tilff	En période scolaire, mercredi, 9h30 à 10h30.

 Design et mise en page : Jacques Pirard (Secrétaire de l'Amicale d'Aywaille) 