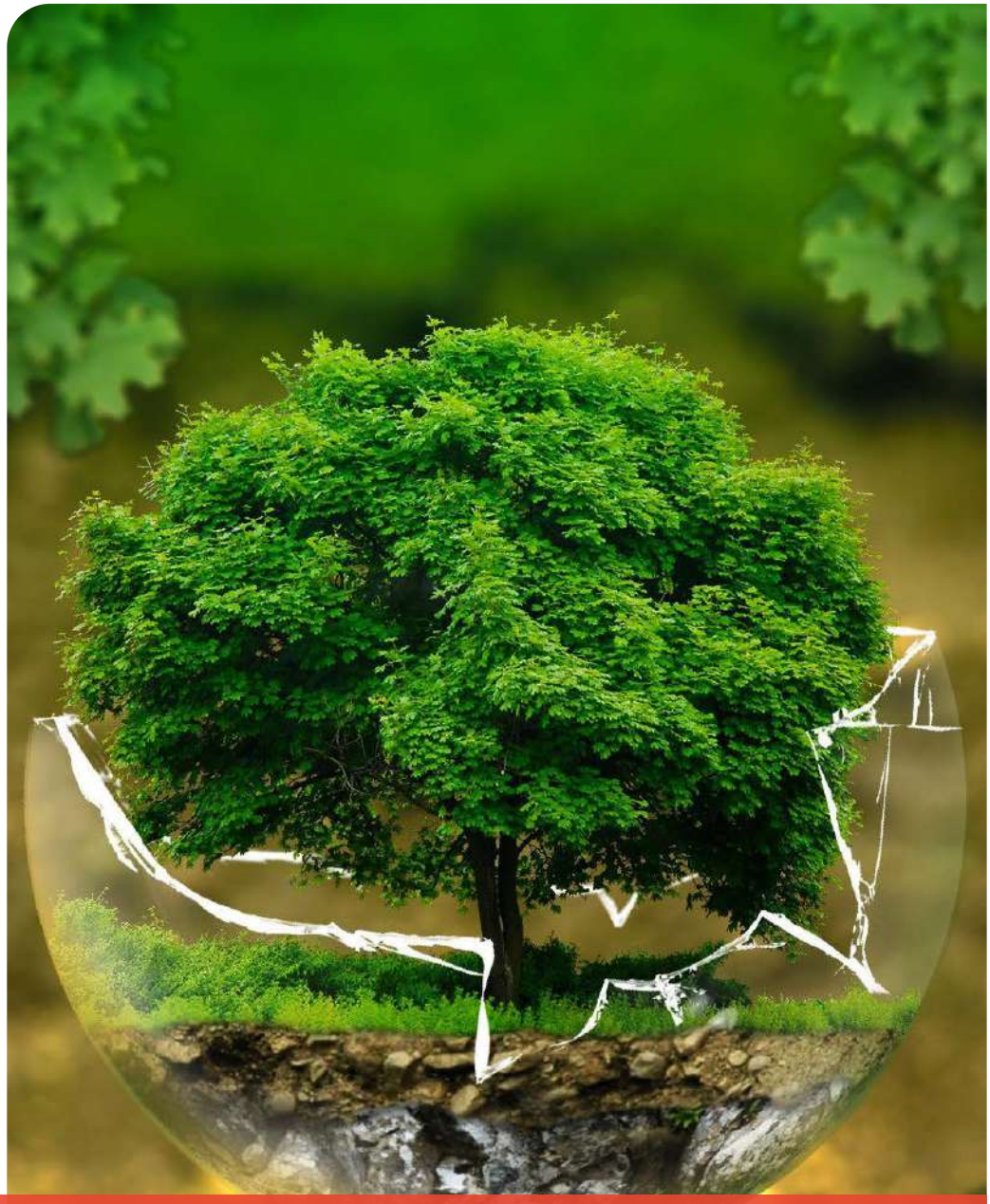
bpost
PB-PP | B-00802
Belgie(n)-Belgique
CHARLEROI X
P401030

éneo INFO

MAGAZINE TRIMESTRIEL I AVRIL 2022 I WWW.ENEO.BE



DOSSIER | Planète en danger, debout les aînés !

LIÈGE

JOURNÉE SPORTIVE / P04

PROS DE L'INFO / P07

ACTUS SECTEURS / P10

Sommaire

04 // ACTUS RÉGIONALES

- Journée sportive
- Conférence-débat « Activité physique »
- Formation volontaires sportifs
- Le décodeur
- Ça se passe chez nous…
- Assistants numériques et volontariat
- Tous des Pros de l'info en Basse-Meuse
- Congrès énéo 2022
- Journée plantation à Fayenbois
- Cure de bien-être

09 // SOUS LES PROJECTEURS

- Du côté de la Basse-Meuse

10 // ACTUS DES SECTEURS

L'ACTU FÉDÉRALE

- Le dossier : « Planète en danger, debout les aînés ! »

ÉDITO

LE MOT DU PRÉSIDENT

2021
Année 2021,

Année particulière, s'il en est, pour nous tous.

Année qui restera gravée dans nos mémoires et pas seulement pour de bonnes raisons.

Covid, inondations, feux de forêts...

Et pourtant, de nombreuses marques de solidarité se sont manifestées à l'occasion de ces circonstances particulièrement pénibles.

Nous avons vu des personnes habitant d'autres pays, d'autres régions, venir prêter main forte à ceux qui se trouvaient dans les difficultés.
Et cela sans contrepartie en retour sinon une reconnaissance infinie de ceux qui étaient sinistrés.

Toutes ces actes, tous ces engagements sont porteurs d'espoir et tranchent radicalement avec l'état d'esprit de notre société de consommation qui veut que toute action se transforme en monnaie non plus sonnante mais virtuelle.

En effet, le volontariat, pierre angulaire du mouvement Enéo, démontre à suffisance qu'il existe une autre manière de vivre en société.

Avec les beaux jours qui reviennent, je ne doute pas que la convivialité sera, à nouveau, de mise dans toutes les activités de nos amicales et clubs sportifs.

Alors profitez-en.

Jacques Lomré, Président Régional Liège – Huy – Waremme

FLASH INFO

Par ici le volontariat !
Une bibliothèque en maison de repos...

La Clairière de Fayenbois souhaite développer sa bibliothèque pour les résidents.
Nous cherchons des volontaires .... pour une aventure livresque !

Vous aimez la lecture et vous avez envie de partager votre passion ? Vous avez le contact facile et vous avez envie d'animer le lieu ? De conseiller les résidents dans leurs choix de lecture ? De participer à la mise en place du projet ?

Alors rejoignez-nous ! Infos : Anne Debatty : 04 221 74 46

Photos de ce numéro : Pixabay - Freepik/jannoon028/rawpixel.com/drobotdean/ wayhomestudio/ master1305

Les secteurs de la Régionale de Liège

Ans-Rocourt
Ghislain Havelange : 04 263 50 55
ghislain.havelange@skynet.be
www.eneo-ans.be

Basse-Meuse
Chantal Lagrange : 0473 35 25 67
rogerlourtie@yahoo.fr
https://www.eneo-basse-meuse.com

Fléron
Catherine Keris et Jean Thonnard :
04 377 26 20
thonnardjean@gmail.com
www.eneofleron.be
www.eneo-embourg.be

Hannut
Jean-Marie Poncelet : 019 51 25 01
jmpma@skynet.be
www.eneohannut.be

Huy
Guy Laruelle : 085 82 57 06
g.laruelle@hotmail.be
www.eneohuy.be

Liège
Régionale : 04 221 74 46
liege@eneo.be
www.eneo-liege.be

Ourthe-Amblève
Pierre Nivarlet: 0495 12 81 66
eneo.ourthe.ambleve@gmail.com
http://eneo-ourthe-ambleve.be/

Seraing
Patricia Bastin : 04 336 56 18
patriciatitamamy@gmail.com

Waremme
Philippe Urbain : 0474 01 68 04
philippe.urbain@skynet.be
www.eneo-waremme.be

La Régionale de Liège
Place du XX Août 38 à 4000 Liège
04/221 74 46
liege@eneo.be - liege@eneosport.be
www.eneo.be - www.eneosport.be

Suivez nos pages Facebook
Énéo Liège et énéoSport Liège

Par souci écologique, si vous recevez plusieurs Énéo Info à une même adresse, merci de nous le signaler.

ÉNÉOSPORT

JOURNÉE SPORTIVE : VENEZ BOUGER AVEC NOUS !

Rendez-vous le 7 juin 2022 au Centre culturel d'Ans pour découvrir plusieurs disciplines énéoSport et partager un moment de convivialité.

Nous vous accueillons avec votre plus belle tenue sportive, dès 9h30, au centre culturel d'Ans. Vous aurez ensuite l'occasion de découvrir différentes disciplines sportives, tout au long de la journée, à partir de 10h. Bar et petite restauration vous seront proposés.
Réservation des sandwichs obligatoire au moment de l'inscription.

Programme :
En extérieur, en matinée et en après-midi : marche, cyclo, initiation à la marche nordique, molky et pétanque

En intérieur,
- En matinée : gym douce en musique, danses folkloriques et traditionnelles
- En après-midi : danse en ligne, zumba gold
- En matinée et en après-midi : yoga, viactive, énéoSport fitness test et pétanque

Choix des activités sur place :
Faites découvrir cette journée à un ami ou à un membre de votre famille qui ne connaît pas encore énéoSport ; ils sont les bienvenus !
Quelques modalités concernant les disciplines sportives :

Pour l'activité cyclo : munissez-vous de votre vélo personnel, de votre gilet fluo. Le port du casque est obligatoire.

Pour la pétanque : munissez-vous de vos boules de pétanque.
Pour la marche nordique : munissez-vous de vos bâtons de marche. Possibilité d'en emprunter sur place si vous n'en avez pas.
Pour le yoga : munissez-vous de votre tapis. Possibilité d'en emprunter sur place si vous n'en avez pas.

Envie de faire partie de l'expérience ? N'hésitez pas à prendre contact avec nous, nous recherchons des volontaires pour nous donner un coup de main lors de cet événement.

En pratique :
Quand : le 7 juin 2022
Où : au Centre Culturel d'Ans, Place des Anciens Combattants 1 à 4432 Alleur
Tarif : 2€ pour l'ensemble des activités sportives, à régler sur place en liquide
Renseignement et inscription obligatoire : 04 221 74 46 (du lundi au vendredi, de 9h à 12h) – liege@eneosport.be
Inscriptions à partir du 15 avril jusqu'au 31 mai.

Informations à donner lors de l'inscription, pour chaque participant : nom, prénom, adresse mail, numéro de téléphone, sandwich oui/non.

Modalités sous réserve de changements causés par les protocoles sanitaires liés à la crise du covid19.

CONFÉRENCE ET FORMATION

RELAIS POUR LA VIE
Fondation contre le Cancer

Les charentaises nuisent à la santé, on va vous le prouver !

Envie de participer à un échange dynamique sur le sujet ? Rendez-vous le 11 mai 2022 à la Salle des Tréteaux de Visé.

Venez découvrir qu' « activité physique » n'est pas forcément synonyme d' « activité sportive », mais que les deux sont indispensables à notre santé. Adopter de nouvelles habitudes, ce n'est pas que pour les autres.

Pour cela, nous aurons le plaisir d'accueillir Marc Cloes (Département des Sciences de la motricité de l'Université de Liège) qui nous fera profiter d'un moment de convivialité au cours d'une conférence reposant sur l'interaction avec le public. Vous aurez également l'occasion de poser vos questions et échanger sur les conseils mais aussi sur les trucs et astuces.

En pratique
Accueil : dès 14h
Début de l'intervention du Professeur Cloes : 14h30
Suivi d'un drink en toute convivialité au profit de la Fondation contre le cancer.

Où : Salle des Tréteaux, rue du Collège 31 à 4600 Visé
Inscription obligatoire via liege@eneosport.be ou au 04 221 74 46 du lundi au vendredi de 9h à 12h
Un événement en collaboration avec la MC Liège (CMS Visé) et la Fondation contre le Cancer

Formation de base pour les nouveaux volontaires sportifs

À qui s'adresse cette formation ?

À tous les volontaires énéoSport ou à toute personne souhaitant le devenir.

Pourquoi cette formation ?

Pour outiller les nouveaux volontaires grâce à des connaissances de base utiles pour démarrer comme volontaire « animateur » ou « responsable » dans l'association. Pour vous permettre d'avoir une vision claire de notre association sportive et de la place que vous avez à y occuper. Mais c'est aussi et surtout, un moment idéal pour rencontrer des volontaires d'autres cercles et activités.
Il faut distinguer 2 types de volontaires, la formation étant déclinée pour chacun d'eux :
- **les nouveaux volontaires** en charge de l'encadrement d'une activité sportive (ou référent présent au moment de l'activité). On parle souvent de volontaire « animateur »,
- **les responsables des cercles sportifs** (par exemple : président, secrétaire et trésorier) amenés à gérer un cercle énéoSport et à en coordonner ses différentes activités.

Quel contenu ?

La formation à destination des animateurs se décline en deux journées :

- la première présente énéoSport et l'environnement dans lequel l'association se trouve (lien avec l'Adeps, partenariat avec Énéo, assurances, ...). On aborde également les notions de responsabilité du volontaire. La formation se clôture par des notions de premiers soins et l'utilisation du défibrillateur externe automatique (DEA),
- la seconde présente de manière concrète les différents besoins et capacités du sportif aîné ainsi que l'organisation d'une séance.

Pour les responsables, la formation se décline en deux journées également :

- la première journée est commune avec les animateurs,
- lors de la deuxième journée, on passe en revue les aspects liés à la gestion d'un cercle sportif en partant de la création d'un cercle/d'une discipline pour aller vers la gestion quotidienne du cercle, de l'activité et de son comité. Nous abordons les différents types de soutiens disponibles : subvention, promotion, administratif... et les outils mis à la disposition des cercles pour faciliter leur gestion.

En pratique :

Quand :

- Le mardi 31 mai et le jeudi 2 juin 2022 pour les animateurs.
- Le mardi 31 mai et le mardi 7 juin 2022 pour les responsables.

Où : à la MC Verviers, rue Lucien Defays 77 – 4800 Verviers
Infos et inscription :
liege@eneosport.be – 04 221 74 46

NUMÉRIQUE

LE DÉCODEUR

2022 ? Une évolution avec Windows 11, une révolution avec le processeur M1 et le MacOS 12 chez Apple

Les années 2020 et 2021 n'ont pas été perdues pour tout le monde, les grands de l'informatique n'ont vraiment pas chômé.

Depuis 20 ans, Apple anime ses ordinateurs avec MaxOs 10. En juin 2020, il annonce enfin le MacOS 11, Big Sur et en novembre de la même année, et c'est là la révolution, il présente un nouveau processeur maison basé sur une architecture ARM (celle qui est déjà dans les smartphones), le M1. Le processeur est gravé en 5 nanomètres, soit 0,000000005 mètre. Non seulement le processeur est plus rapide que tous les concurrents mais il consomme beaucoup moins. Le MacBook Pro annonce 20 heures d'autonomie sur batterie, 18 heures sur le MacBook Air. En juin 2021, Apple annonce un nouveau système d'exploitation, MacOS 12, Monterey. S'il est installé sur les appareils avec le nouveau processeur, il acceptera les applications de l'iPhone et de l'iPad. Pour faire simple, Monterey pourra s'installer sur les appareils de 2015 (2013 pour les MacBook Pro). IOS 15 pourra s'installer sur les iPhones 6S qui datent de 2015, même si l'utilisation ne doit plus être très confortable. Au niveau des iPad, iPadOS pourra s'installer sur l'iPad de la 5th génération qui est sorti fin 2017 et sur les autres iPad qui sont sortis fin 2015. On peut constater qu'on a, en moyenne, jusqu'à présent, des mises à niveau pendant plus de 6 ans. On est loin des 2 ans des smartphones Android.

Microsoft n'est pas resté au repos non plus et il a annoncé, alors qu'il avait dit qu'il n'y aurait pas de numéro après 10, Windows 11, fin juin 2021. La mise à niveau de Windows 10 à Windows 11 pourra se faire gratuitement sur les appareils compatibles, c'est-à-dire, fabriqués après 2017, avec un processeur Intel de 8e génération ou un AMD Rizen de 2e génération.

Windows 10 sera maintenu jusqu'en 2025 mais, on peut constater, lorsque l'on fait les mises à jour, que Windows propose de faire le test de compatibilité matériel et, à l'allumage, vante les mérites de Windows 11.

Que faire avec les appareils qui n'acceptent pas Windows 11 ?

Tant que les mises à jour se font, en principe jusqu'en 2025, vous pouvez laisser les choses en l'état. Ça sera toujours de plus en plus lent (surtout si vous avez un disque dur et pas un SSD), mais ça devrait toujours fonctionner.

Si vous avez une utilisation basique : mails, internet, réseaux sociaux, banque; vous pouvez passer votre ordinateur en Linux. Si vous n'y connaissez rien, tant mieux, c'est beaucoup plus simple. Par contre, si vous utilisez des programmes spécifiques, si vous avez un petit-fils qui vient jouer sur votre ordinateur, vous devrez, en 2025, acheter un nouvel ordinateur. Pour en discuter ou franchir le pas, vous pouvez venir tous les derniers samedis du mois, sauf juillet, août et décembre, à la Linux Install Party, de 14h à 17 h à Enéo Grivegnée. Vous pouvez aussi venir me trouver le mardi à Enéo Embourg et le mercredi à Enéo Grivegnée.

Jean-Henri Colleye, animateur MacOS, iOS, iPadOS et Linux à Enéo Embourg et Grivegnée

ÇA SE PASSE CHEZ NOUS…

« Une Visite Insolite et Ludique de Liège »

En collaboration avec les étudiants de la section Management du Tourisme et des Loisirs (Haute École Charlemagne).

Afin de redécouvrir les différentes facettes de la ville de Liège, des étudiants vous accueilleront le mardi 3 mai de 13h30 à 16h30 par petits groupes et vous feront vivre une expérience « culturo-ludique » dans un quartier de la Cité Ardente. Pour créer leur parcours, ces étudiants de première année du bac évoqueront des aspects de l'histoire, de la culture, des arts, du folklore… et vous emmèneront de façon ludique au cœur de différents quartiers de la ville (Guillemins, Boverie, Outremeuse…)

Chaque visite de groupe (composé de 6 à 12 personnes) sera différente. Les étudiants partageront avec vous « leur Liège » dans une démarche participative.

Infos et inscriptions (individuelles ou en groupe) : Madame Annick Dominé 0499 29 18 58 ou annick.domine@gmail.com. Si vous souhaitez être avec les personnes de votre choix et/ou créer un groupe, signalez-le lors de votre inscription, en communiquant le nom, prénom, numéro de téléphone et/ou mail de chaque participant. Le lieu et l'heure exacte du rendez-vous ne vous seront communiqués par mail ou par SMS que **3 jours avant l'activité**. Cette visite est entièrement **gratuite**.

Les balades et les activités ne présentent pas de difficultés, mais si vous le jugez nécessaire, signalez à l'inscription un éventuel problème de mobilité, nous en tiendrons compte.

Assistants numériques : phase test & recherche de volontaires

La numérisation de tous les services administratifs laisse de nombreuses personnes dans le désarroi.

Énéo a élaboré un projet d'assistant numérique pour les personnes pas ou peu numérisées afin qu'elles puissent avoir accès aux mêmes avantages que les personnes numérisées.

Ce projet pilote, en partenariat avec la MC, va démarrer en phase test à Liège, Waremme, Visé et Huy et proposera de l'aide au tout public pendant ½ journée par semaine dans un premier temps, dans l'agence MC (CMS) de ces localités.

Vous avez des questions ? Vous désirez rejoindre l'équipe de volontaires qui piloteront ce projet ? Contactez-nous sans tarder : 04/221 74 46 ou liege@eneo.be

Atelier : Tous des Pros de l'info en Basse-Meuse

Nous vous invitons à participer à une rencontre sur le thème des « fausses informations ».

Si les Hoax, les rumeurs et autres quolibets vous énervent et que vous voulez en enrayer la propagation, rejoignez-nous !

Depuis toujours, la transmission d'informations est capitale pour l'homme, pour son évolution et sa survie. Depuis des décennies, les canaux d'information se sont multipliés : depuis le pigeon voyageur, la gazette, la radio, la TV, les sites internet, Facebook jusqu'à Twitter… L'information circule de plus en plus vite et, avec elle, les fausses informations aussi.

Aujourd'hui, comment s'y retrouver ? Comment identifier les fausses informations ? Que faire pour ne pas aggraver la situation ?

Nous vous proposons un atelier pour comprendre les effets pervers des fausses informations, à faire le tri et échanger sur des bonnes pratiques. Nous mènerons l'enquête pour comprendre d'où viennent ces messages, à qui ils profitent et comment enrayer cette machine infernale.

Informations pratiques :
Le jeudi 28 avril de 10h à 12h30
Au Cercle paroissial, Av. Franklin Roosevelt 39 à Devant-le-Pont (Visé)
Inscriptions : Josine Laboureur : 0472 80 92 08
josinelaboureur@gmail.com
Événement gratuit !

Congrès énéo 2022

Le vendredi 14 octobre 2022 sera la journée du Congrès d'énéo Liège.

Le « groupe de travail congrès liégeois » est au charbon depuis plusieurs mois et vous concocte une merveilleuse journée de rencontres, de partages et de plénitude.

Ce qui est actuellement en réflexion : un village de présentation des activités énéo, tous nos partenaires seront invités à présenter leurs actions. Conférences, animations, une pincée de sport avec balades et initiations. Sans oublier quelques douceurs pour le palais afin de passer un bon moment tous ensemble.

Le lieu vous sera communiqué prochainement. Un transport sera organisé.
Bloquez la date dans votre agenda : le 14 octobre toute la journée !

Potager de Fayenbois

Grande journée de plantation le vendredi 20 mai dès 10h !
L'hiver est presque derrière nous et le printemps pointe son nez. Le potager de Fayenbois va reprendre vie et avec lui les bons moments de rencontre autour des plantations.

Si vous voulez donner un coup de main, découvrir le projet ou juste papoter, partager avec nous et les résidents de la Clairière cette journée le vendredi 20 mai. À partir de 10h, vous venez quand vous voulez, pour une heure comme pour la journée.

Prévenez-nous de votre visite 04 221 74 46 liege@eneo.be

Groupe de travail « arnaques »

Appel à volontaires : marre des arnaques sur internet ? Vous n'êtes pas les seuls !

Rejoignez le groupe de travail « Arnaques » et contribuez à la création d'une animation sur le thème des arnaques. Pour permettre à chacun d'y voir plus clair et de déjouer les pièges.

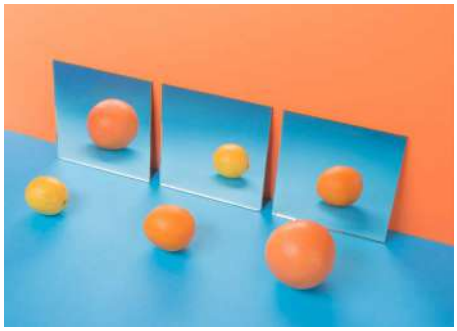
« Vous avez hérité d'une importante somme d'argent. Merci de faire le virement pour débloquer les fonds »... « Votre colis est retenu dans notre centre de distribution. Veuillez payer le montant indiqué pour le débloquer »... « Je voudrais te parler d'un problème en privé. Contacte-moi, c'est urgent »

Vous avez déjà reçu ce type de message ? Ce ne serait pas étonnant, les arnaques sur internet sont de plus en plus nombreuses et variées. Comment faire le tri dans tout ça ? A qui faire confiance ? Comment repérer une arnaque ? Que faire si on a été arnaqué ?

Face à ce constat, l'idée a germé de mettre sur pied une animation, pour apprendre à débusquer le vrai du faux et ne pas (ou plus) tomber dans le panneau.

Ce thème vous intéresse ? Vous avez une expérience, un témoignage à partager ? Vous voulez participer à la construction de cette animation ?

Contactez-nous ! : Pierre Renard et Anne Debatty - 04 221 74 46 / liege@eneo.be



Cure de bien-être

Saubusse, remise en forme dans les Landes. Un séjour énéo accompagné par Paula Robert et Clair Chasseur, du 18 au 26 juin 2022.

Le temps d'un séjour tonifiant, venez profiter des vertus des eaux bienfaisantes dans cette station thermale landaise proche de l'océan Atlantique, dans le charmant village de Saubusse.

C'est l'hôtel Logis de France « Saubusse thermal » qui vous attend. Vous serez hébergés en pension complète et apprécierez la qualité de la restauration de cet établissement et sa piscine extérieure chauffée.

Vous ne souhaitez pas prendre part au programme «bien-être» mais simplement accompagner un curiste ou découvrir la région, ce séjour vous conviendra également ! Prenez contact avec le service vacances qui vous donnera tous les détails...

Prix MC (curiste) : 1.150 € (chambre double)
Prix NMC (curiste) : 1.250 € (chambre double)
Supplément chambre single : 185 €.

Inscriptions et renseignements : service vacances au 04 221 74 90 ou vacances.liege@mc.be

Nous vous souhaitons un agréable séjour !

DU CÔTÉ DE LA BASSE-MEUSE

Coredjeus del Basse Mouse

Mercredi 24/11. Pour la 4e fois, le groupe des marcheurs de Visé a vécu sa marche nocturne. Le rendez-vous a été donné au port de plaisance de Kanne (Riemst). Il est 19 h. La nuit est tombée. Sur le parking, il y a déjà quelques voitures.

Marie et Marie-Madeleine nous accueillent équipées d'un gilet fluorescent et d'une lampe frontale. Ce sont elles qui ont reconnu ce "Fort" beau parcours. Il y a 5 ans, elles ont eu cette idée géniale de marcher ensemble la nuit.

Petit à petit ils arrivent. Combien serons-nous ? Les marcheurs sont motivés à l'idée de partager ce moment insolite. Nous sommes 26 à démarrer, un peu éblouis par les lampes LED qui éclairent le sentier. La météo nous favorise d'un temps sec et calme. Nous nous dirigeons vers le Fort d'Eben-Emael. Sur le plateau de la Montagne Saint-Pierre, point de vue impressionnant sur l'écluse de Lanaye, le canal Albert et au loin, les illuminations de la ville. C'est magique.

Nous ne sommes guère silencieux, mais des animaux nocturnes se signalent par des cris. Ça bouge dans les taillis ! Jamais de la vie, nous ne marcherions tout seuls dans le noir. Expérience unique, reçue grâce à l'énergie du groupe. Après l'effort, le réconfort, le bar du port est resté ouvert pour nous. C'est chouette de se retrouver pour boire un verre. C'est certain, nous remettrons cela l'année prochaine. Marie et Marie-Madeleine pensent déjà à leur prochain trajet.

2 jours plus tard, malgré la Covid et les mesures sanitaires strictes, « Les Coredjeus » ont pu organiser leur souper de fin d'année. 24 convives gastronomes se sont régalés dans une ambiance festive.

Le 15 décembre, après une marche de 5 km, nous étions une cinquantaine pour l'Assemblée Générale de notre cercle. Le Saint Patron des "grands" enfants est passé, avec un bonhomme de pâte pour chacun. Merci Saint-Nicolas !

La réunion s'est prolongée dans la bonne humeur, à la satisfaction générale. Merci pour ces moments privilégiés, vécus ensemble en toute simplicité et cordialité !

Catherine Ghuysens, secrétaire

Les Dorcas de la Basse-Meuse

Le nouveau club de marche nordique a vu le jour à Visé depuis mi-décembre.

Les adeptes se réunissent 2 fois par mois. Ses bienfaits impliquent toutes les chaînes musculaires du corps et augmentent sensiblement la dépense énergétique, jusqu'à 40% par rapport à la marche traditionnelle.

Pour la pratique, nous découvrons des circuits de ± 8 km maximum aux alentours de Visé. Toutes les personnes intéressées peuvent nous rejoindre. Rendez-vous à 13h30 au parking du Centre Sportif de Devant-le-Pont (rue de Tongres - face au cimetière) tous les 2e et 4e mercredis du mois. Toutes nos sorties s'effectuent dans la bonne humeur, de façon conviviale, en tenant compte du rythme de chacun.

Il y a toutefois une obligation à la pratique de la marche nordique : avoir suivi une initiation de 5 fois 1h30. Nous pouvons vous indiquer des lieux d'initiation. Si vous voulez avoir une idée de ce qu'est la marche nordique, vous pouvez participer à une sortie découverte avant l'initiation.

Intéressé ? Contactez Marc Bariaux 0486 08 83 47 ou marc.bariaux@gmail.com

Assemblée générale du secteur - 25 mars 2022.

Les membres du comité se réjouissent de pouvoir enfin organiser cette rencontre. Il est important pour tous nos membres d'avoir le plaisir de se retrouver pour un repas convivial, où l'on peut échanger tant des idées que les expériences vécues lors des organisations très diversifiées que compte le secteur.

Nous sommes un secteur très actif, qui est principalement sportif, mais qui n'oublie pas non plus ses amicales.

La preuve en a été en cette fin d'année 2021, où la solidarité entre sportifs et amicales a donné du baume au cœur à tous nos groupements. Nous pouvons encore les remercier, car TOUS ont répondu à l'appel. Merci !

Malgré les restrictions, nous avons pu tenir une séance de 1er secours. Une formation DEA est déjà programmée en mars. Bouger, c'est bien, en sécurité... c'est encore mieux.

Nous ne nous arrêterons pas en si bon chemin, l'année ne fait que commencer.

SECTEUR BASSE-MEUSE

Les baladeurs d'Oupeye

Balade dans les vergers de Richelle le jeudi 13 janvier 2022. Sourire et « soleil » au rendez-vous !
Invitation aux marcheurs: chaque 2e jeudi du mois, rassemblement Place Jean Hubin à Oupeye, départ à 13h30. Marche d'environ 5km dans la région.

Infos et inscriptions : Paulette Schynts 0473 73 03 18 - pauletteschynst@skynet.be

Amicale de Saive

Pour rester en bonne santé physique et morale, il est important de « bouger ». L'amicale Les Antirouilles de Saive vous invite donc à partager un moment convivial en pratiquant de la gym « douce » tous les mardis de 14h à 16h. Vous êtes les bienvenus !

Infos et inscriptions : 0496 72 95 66 adam.nicole71@gmail.com

Club de Pétanque de Hermalle

Reprise des activités le lundi 11 avril 2022 à 14h

Infos et inscriptions : **Claus François - clausfrancois1@gmail.com - 0476 24 23 96**

Cercle Enéo Sport Yoga Visé

Vu le confinement de fin 2020 jusqu'à juin 2021 et la fermeture de notre salle, nous avons repris nos séances de yoga dès la réouverture et, vu le manque de pratique durant ces longs mois, nous ne nous sommes pas arrêtés depuis, y compris durant les différents congés !

Quel bonheur de se retrouver toutes et tous sur notre tapis et de partager ensuite nos aventures autour d'un bon verre ou d'un café...

Fin décembre, comme chaque année, la séance s'est déroulée aux couleurs des fêtes... Les yoginis et yogis parés de tenues et bonnets joyeux et notre traditionnelle dégustation de boudins après la séance...

Le Père Noël n'a pas manqué de déposer discrètement à chacun.e quelques présents bien mérités pendant la relaxation de fin de séance !

NAMASTE est le terme sanskrit (langue ancienne de l'Inde telle que pour nous l'ancien grec ou le latin) que nous nous adressons en fin de chaque séance.
N'hésitez pas à nous rejoindre chaque vendredi à 10h30 et 14h45 (au choix) pour un moment de bienfaits pour l'esprit et le corps et de partage dans la bonne humeur !

Infos et inscriptions : André Aventin – 0499 14 58 38 - andreaventinlg@gmail.com - www.eneo-basse-meuse.com

Énéo Gym Visé

Une fin d'année riche de belles choses !

C'est avec plaisir que les gymnastes ont repris le chemin de la salle de gym en ce début septembre après de longs mois à attendre ce moment.

C'est avec tout autant de joie et de pépites dans les yeux qu'ils ont attendu que Saint-Nicolas leur dépose une friandise dans leurs souliers et de pouvoir se réunir autour d'un verre de fin d'année dans une ambiance conviviale.

Voici donc une bonne fin d'année qui s'achève et une toute aussi bonne qui recommence.

Si vous aussi, vous avez envie de bouger, maintenir votre forme physique, étirer vos muscles et entretenir vos articulations en boostant votre forme dans une ambiance décontractée aux sons et rythmes de musiques de votre jeunesse ?

Alors venez nous rejoindre avec votre sourire et votre bonne humeur et la gym fera le reste.

Infos et inscriptions : Jeannine Vanaubel - 0495 36 84 28 - nininne62@hotmail.com

Club de Pétanque Oupeye

Le club a organisé comme il se doit en fin 2021 la journée du Père Noël et, début 2022, celle de la galette des Rois !

Infos et inscriptions :
Philippe Vanderschriek
vdsphilippe@hotmail.com
0493 55 58 67

SECTEUR HANNUT

« Zumba » et « Danse en ligne »

Si vous aimez le rythme, la musique, les exercices physiques, faire une activité en groupe, venez nous rejoindre au Foyer St Christophe, rue Lambert Mottart, 21 à Hannut

Zumba : tous les lundis à 9h30 / Danse en ligne : tous les lundis à 17h30

Infos et inscriptions : Monique Augenbron 019 51 25 01

« Cartes » et « Scrabble »

L'activité « scrabble » manque d'effectifs. Venez nous rejoindre à cette activité et passer un bon moment de détente. Tous les mercredis de 13h15 à 17h

Infos et inscriptions : Jean-Marie PONCELET 0495 34 81 19

Informatique

Monsieur VERDEBOUT reçoit uniquement sur rendez-vous les lundis entre 8h30 et 12h au local « Louis Gillet » du Foyer St Christophe, rue Lambert Mottart, 21 à Hannut.

Infos et inscriptions : Yves VERDEBOUT 0491 73 11 85 - y.ver@skynet.be

Vélos

« Chers amis Cyclos d'Énéo, j'espère que vous allez bien, que le printemps sera bientôt là... Nous reprendrons notre activité «vélo» dès le lundi 18 avril 2022.

Départ à 14 heures au Foyer St Christophe comme d'habitude. Merci d'emmener avec vous votre gilet jaune fluo et votre casque. Au plaisir de se retrouver pour de belles promenades » .

Infos et inscriptions : Joseph BOURMANNE 0472 52 05 53

SECTEUR LIÈGE

La balade des gens heureux

Redécouvrons ensemble Liège et ses environs !

Programme 2022

- 25/04 A la découverte du Laveu (nouveau)
- 09/05 Les Vennes et ses impasses
- 23/05 Cimetière de Robermont (nouveau)
- 13/06 L'île et son canal
- 27/06 La Chartreuse bucolique
- 11/07 A Huy, oui !
- 25/07 Street art – Rive gauche (nouveau)

Non accessibles aux PMR. Durée environ 2h. Le lieu de rendez-vous sera communiqué par mail aux personnes inscrites.

Renseignements et Inscription (obligatoire) : Marlène Reinartz : 0495 69 47 00 - marlene.reinartz1@gmail.com

ECS Grivegnée

Activités déjà planifiées pour cette année :

- Wordpad : le 17 et 24 février
- Les paiements électroniques : le 3 mars
- Smartphone et tablettes **Android** : le 10 mars et le 24 mars
- Les Clouds : le 17 mars
- Linux tous les derniers samedis de chaque mois.

Cela évolue toujours, donc la meilleure façon de se tenir au courant : le site https://eneofleron.be/informatique/calendrier

Et tous les mercredis matin, de 9h30 à 12h30, Atelier libre où l'on peut venir se faire conseiller ou aider pour son gsm, tablette, PC.

L'adresse : 74 rue Fraischamps, 4030 Grivegnée

Infos et inscriptions : José Leruse - 04 365 06 72

SECTEUR ANS

Programme Voyage-Evasion 2ème trimestre 2022

25/04/2022 : Magie de l'Ouzbékistan par P. Houbart & C. Beaujean
16/05/2022 : Ethiopie : Hautes Terres d'Abyssinie par G. Piaia & N. Mailleux
20/06/2022 : La Corse : « Sous le soleil de l'Ile de Beauté « par G. Piaia & N. Mailleux

Ans Ste-Marie

Après un très long arrêt l'activité Œnologie a repris.
Tous les derniers vendredis du mois sauf aux mois de juillet et de décembre, à la salle Patria Rue de Jemeppe, 45 à Loncin, de 14h à 16h.
Paf : 3,5€ + partage des vins.

SECTEUR HUY

Une journée d'évasion dans la région de l'Eifel

Venez la vivre avec nous le jeudi 28 avril prochain.
Au programme, accueil café à la boulangerie Fonck à St Vith, visite guidée de la galerie souterraine de l'ancienne mine de schiste à Recht (température de 7°, vêtements chauds et chaussures solides) **ou** balade pédestre de 6 km autour de Recht dans la forêt Emmelserwald. Découverte en autocar, avec guide, de l'Eifel. Visite guidée de la ferme Kessler à Bullange, spécialisée dans l'élevage de juts Haflinger.

Participation : 65 €.
Repas chaud à midi au restaurant Brüls à Bütgenbach (boissons non comprises)
Chargements : à 7h à Huy, quai de Compiègne (hôtel Sirius) et à 7h20 à Verlaine, place de l'Eglise.
Infos et inscriptions : jusqu'au 22 avril chez Clair Chasseur - Paula Robert – 04 259 52 40 ou 0476 56 18 80 - clairchasseur@gmail.com.
Merci de préciser : visite de la mine ou balade.
Versement au compte n° BE22 7925 7157 2047 d'énéo secteur de HUY / Communication : journée dans l'Eifel.

SECTEUR FLÉRON

Fléron Micheroux

Viactive
vendredi de 14h30 à 15h30
Salle Batifix à Retinne
Infos et inscriptions : M. Geron. 087 67 51 45

Marche Nordique
1 lundi sur deux de 10h à 12h
Infos et inscriptions :
E Dermouchamps. 04 341 33 01 – 0497 55 57 00

Conférence dégustation
« Le vin belge » par Joseph Deleuse
Le lundi 2/05/2022 à la salle Batifix rue La Vaulx 29 à Retinne

Promenade Gourmande Le lundi 20/06/2022
Contacts : C Keris et J Thonnard. 04 377 26 20 ou 0493 21 89 67

Enéo-Embourg

Au grand soulagement de tous, notre comité a pu se réunir et fixer des objectifs clairs pour cette année. Nous notons avec plaisir que les cotisations rentrent. Toutes nos activités et nos ateliers fonctionnent à plein rendement.
eneo-embourg.be
La prochaine excursion aura lieu le samedi 14 mai, ce sera une visite gaumaise.
La grande fête d'Enéo-Embourg est programmée le vendredi 9 septembre.
D'autres invitations vous parviendront: visite de la grotte des Jésuites, des charpentes de la cathédrale, de l'ancien palais des Princes-Evêques et de l'Archéoforum. Nous attendons le beau temps.

Conférences
Au restaurant de la maison de repos Fr. Schervier, 32 Vieux Chemin, Mehagne.
Réservation demandée : M.R. Lejeune GSM 0499 18 56 93.
5 € (inclus café et collation).
Chaque dernier lundi du mois.
Le lundi 28 février à 14h30 : les 5 atouts de la région liégeoise par Jean-Pierre ROLAND, inspecteur général hr. des Ponts et Chaussées et président de la Chambre Provinciale des Monuments, Sites et Fouilles.
Le lundi 28 mars à 14h30 : le vallon de la Légia par Joseph DELHEUSE, ancien professeur au Collège St-Barthélemy, auteur et historien.

Un nouvel atelier philatéliste ?
Si cette activité intéresse des membres d'Enéo, nous suggérons qu'ils se manifestent par mail (eneo.embourg@gmail.com) .
Une rencontre sera organisée si la demande se confirme.

SECTEUR OURTHE–AMBLÈVE

Nouveau chez énéo Aywaille

Art floral
Tous les 15 jours à la salle du MOC à Aywaille avec Violette.
Infos et inscriptions :
Denise Fagnoul : 04 360 88 83
denise.fagnoul@hotmail.com

Tir à l'Arc
Lundis après-midi. Buvette du terrain de football à Remouchamps avec Roger (Activité en intérieur ou extérieur selon météo).
Infos et inscriptions : Christine Nihoul : 0497 88 91 10 - christine.nihoul54@gmail.com

Viactive Aywaille
Toutes les semaines à partir du 22 avril - 10h00 à 11h00 - Salle du MOC 6 rue de la République Française.
Infos et inscriptions : Marie-Rose Seret 0497 61 14 58 – marose.seret@gmail.com

http://eneo-ourthe-ambleve.be/

Côté agenda

AGENDA ÉNÉO REMOUCHAMPS

Les activités sportives	Quand	Où	Contact
Cyclotourisme	2e mardi	Selon Rendez-vous	J. Cheret - gaston58@outlook.be - 0477 85 35 71
Marche 3 et 7 km	2e jeudi 14h	Selon Rendez-vous	JM. Mathieu - jean.mad@skynet.be - 0473 68 61 82
Marche 15 km	2e et 4e lundis 10h	Selon Rendez-vous	JP Dechamps - jp.dechamps@skynet.be - 0473 65 92 66
Marche 20 km	1e lundi 9h30	Selon Rendez-vous	R. Minguet - morol.minguet@gmail.com - 0477 52 52 21
Marche 25 km	5e lundi 9h30	Selon Rendez-vous	R. Minguet - morol.minguet@gmail.com 0477 52 52 21
Marche nordique	3e lundi 9h30-12h	Selon Rendez-vous	M. Donneaux - donneauxmichel69@gmail.com 0485 07 47 54
Les activités culturelles	**Quand**	**Où**	**Contact**
Smartphones et tablettes sous ANDROID	Jeudis et vendredis selon niveau (2X/mois)	Centre Santé de l'Amblève à Aywaille	C. Lespagnard - christianelespagnard@gmail.com 04 384 57 93
Informatique PC Windows	Jeudis après-midi (2X/mois)	Centre récréatif	Idem
Cuisine	Jeudis soir (2X/mois)	Institut St Raphaël	Idem
Pâtisserie	Mercredis soir (2X/mois)	Rue du Houmier 86 à Florzé	Idem
Scrapbooking	2e et 4e vendredis 14h- 17h	Salle du MOC à Aywaille	M. Sevrin - margueritesevrin47@gmail.com 0485 57 00 40
Sorties «Nature et découverte»	1e jeudi après-midi (tous les 2 mois)	Selon Rendez-vous	A. Pinet - eneo.remouchamps@gmail.com 04 366 18 81

Les activités de détente et rencontres de convivialité sont suspendues pour le moment.

AGENDA ÉNÉO HAMOIR

Activités	Quand ?	Responsable	Téléphone
Anglais débutant (1)	Jeudi de 16h à 17h30	Nicole	0497 66 53 14
Anglais base (2)	Jeudi de 14h15 à 15h45		
Anglais avancé (3)	Jeudi de 14h15 à 15h45		
Anglais conversation (4)	Jeudi de 16h à 17h30		
Badminton	Jeudi de 10h30 à 12h	Jean-Luc	0478 57 98 64
Marches 10 km	1e jeudi du mois à 13h30		
Œnologie	Mardi 19h30 – Toutes les 6 semaines		
Yoga	Lundi de 13h45 à 15h		
Gym douce ainés	Vendredi de 9h à 10h	Jean-Marc	0498 78 70 83
Voix de notre époque lecture	1e mardi du mois de 13h à 15h	Véro	0479 50 82 22
Atelier de peinture	Lundi de 13h30 à 17h30	Véro	0479 50 82 22
NOUVEAU Viactive	Mercredi de 10h à 11h	Marie-Rose	0497 61 14 58

AGENDA SERAING

Activités	Quand	Où	Infos
Informatique	Mardi 9h-11h30	Rue Colard Trouillet 23 à 4100 Seraing	Patricia Bastin 0472 62 10 14
Marche 5 à 6 km	Dernier dimanche du mois	Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué	Jean Paul Vervoort 0498 64 37 91
			Patricia Bastin 0472 62 10 14
Marche 10 à 20 km	Le vendredi	Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué	Stanis Mokosinski 0497 35 60 52
			Vincent Georges 0478 81 20 24
Gym douce	Vendredi 15h45-16h45	Ecole S. Basile, rue Paul Jansson 187 à Grâce-Hollogne	Pascaline Murruni 04 233 02 59
Viactive	Vendredi 14h30-15h30	Les Berlurons Rue Paul Janson 174 à Grâce-Hollogne	Paulette Collard 04 233 40 25
Zumba Gold	Lundi 14h-15h	Salle J. Small Rue Biens Lefèvre 11à 4120 Neupré Piscine Neupré	Patricia Bastin 0472 62 10 14
Danse en ligne	Vendredi 9h30-10h30		
Danse contemporaine	Jeudi 11h-12h		Marie-Claude Wilmotte 0495 24 08 07
Danse en ligne	Mercredi 11h-12h	Complexe Louis Melin Passage d'Eau 4 à 4400 Flémalle	Louisiane Balaratti 0473 87 07 20
Gym douce	Jeudi 15h45-16h45		Cécile Gustin 04 235 70 93

Côté agenda

AGENDA WAREMME

Activités	Quand	Où	Infos
Anglais	Vendredi Confirmés - 13h30-15h Débutants - 15h15-16h45	Rue Joseph Wauters 21	F. Germeys 0476 49 25 45
Aquarelle	Mardi - 13h30-16h30 Mercredi - 9h30-12h	Rue Ed. de Sélys Longchamps 84	E. Sumkay 0472 65 72 26
Bowling	Jeudi - 15h (sauf jours fériés)	Bowling 69 Chaussée Romaine	I. Coumont 0493 46 02 09 G. Leonard 0476 56 84 04
Cartes (whist et belote)	Jeudi - 19h30-22h	Tennis club Waremme Rue des Prés, 45	E. Hautecler 019 732 29 06 J.M. Mullender 019 56 78 83
Cinéma	3e jeudi – 14h	Cinéma 'Les Variétés' Avenue Ed. Leburton 39	S. Fumal 0473 58 19 24
Conférence	19 avril - Vieillir ou conduire, faut-il choisir ? 10 mai - Cambodge, séduction et dépaysement 14 juin - Un regard sur notre petit patrimoine	Centre culturel - Passage9 Place de l' Ecole Moyenne	S. Fumal 0473 58 19 24 M.B. Legrand 0496 06 32 01
Cyber-club	Cours : Mardi - 9h30-12h Dépannage sur RDV : 3e lundi - 13h30-16h30 Vendredi - 9h30-11h30	Rue Joseph Wauters 21	G. Debras 0472 66 65 65 A. Hebert 0478 68 43 03 P. Renard 0498 42 36 07
Cyclos	Mardi et jeudi - 13h30	Parking terrain de foot Rue des Prés	Y. Nocquet 019 32 57 95 E. Hautecler 019 32 29 06 L. Petry 0474 78 12 94
Excursions	21 Avril	Dinant	F. Germeys 0476 49 25 45
	Mai – Musée Hergé – Fond. Folon	Louvain-la-Neuve - La Hulpe	
Gymnastique	Mercredi - 14h45-15h15 (sauf vacances scolaires)	Institut Saint Laurent Rue E. Malvoz	M.C. Hennen 019 32 65 41
Gym-Soft	Mardi - 9h15-10h15 (sauf vacances scolaires)	Salle « Les Erables » Av. des Erables	M.J. Bada 0473 80 23 58
Lundi de rencontre	1e lundi - 14h-16h	Rue Joseph Wauters 21	J.M. Hansoulle 0470 21 39 84 M. Ternier 0498 62 21 77 C. Mignolet 0470 11 29 59
Marche	Mardi - 13h	Parking terrain de foot	J. Marin 0478 40 47 12
Œnologie	3e mardi - 19h45-22h	Rue Joseph Wauters 21	V. Fraipont 0476 64 47 52 E. Hautecler 019 32 29 06
Tables de conversation Anglais	1e et 3e mercredi 19h30-21h30	Rue Joseph Wauters 21	V. Fraipont 019 54 48 51 M. Ternier 0498 62 21 77
Néerlandais	2e et 4e mercredi 18h30-20h30		
Vélo promenade	Lundi - 13h	Parking terrain de foot	J.M. Mullender 0474 60 86 42 J. Nomerange 019 32 50 56
Zumba Gold (sauf vacances scolaires)	Mercredi - 15h30-16h30 Vendredi - 16h15-17h15	Institut Saint Laurent Rue E. Malvoz	I. Coumont 0493 46 02 09 C. de Jager 0476 88 64 51

énéo INFO

Journal des membres d'Énéo et d'énéoSport.

énéo mouvement social des aînés

énéo SPORT

Liège
Place du XX Août, 38
4000 Liège
Tél. : 04/221 74 46

En partenariat avec

MUTUALITÉ CHRÉTIENNE

Avec le soutien de

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

culture.be

Wallonie

RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE

Enéo près de chez vous sur
www.eneo.be/regionales

Suivez nous sur

Votre journal est attentif à l'environnement en utilisant du papier recyclable

FSC www.fsc.org MIX Paper from responsible sources FSC® C007370

Merci de ne pas jeter ce trimestriel sur la voie publique.
Prêtez-le plutôt à votre voisin(e), ami(e), cousin(e) !

E.R. Éric Olbregts - Ch. de Haecht 579 - 1031 - Bruxelles - Enéo asbl // Mise en page : Chris Vanderpooten

L'ACTIVITÉ AQUARELLE DU SECTEUR WAREMME

EVEILLEZ DONC L'ÂME D'ARTISTE QUI SOMMEILLE EN VOUS !

L'activité Aquarelle du Secteur Waremme est certainement une belle illustration de l'esprit qui anime notre Mouvement. La convivialité et l'ouverture vers l'extérieur.
La convivialité, ce n'est pas seulement ne pas se disputer. Dans cette activité, elle s'exprime aussi dans le fait que chacun est libre de travailler à son rythme et sur le sujet qu'il choisit. Pas de cours magistral mais plutôt un accompagnement tranquille.
L'ouverture vers l'extérieur est présente d'abord dans le fait que l'activité se déroule en collaboration avec, et dans les locaux de la branche Waremme de l'Association « Vie Féminine ».
Mais il y a aussi l'Expo régulière qui, elle, se tient dans les locaux de, et avec l'étroite collaboration de la Bibliothèque Publique Pierre Perret à Waremme.
L'Expo, qui s'est tenue de début décembre 2021 à fin janvier 2022, a par exemple réuni 135 tableaux réalisés par 19 exposantes.
Et chaque participante à l'activité est tout aussi libre de présenter ses œuvres dans des Expos externes.
La valeur n'attend pas le nombre d'euros dépensés. Les néophytes seront peut-être surpris de constater les remarquables résultats que pas mal d'aquarellistes obtiennent avec un matériel aussi limité. Par les temps qui courent, c'est un aspect qui ne peut être négligé. Et ce n'est pas les 2 € de participation aux frais par séance qui le contrediront.
Et n'est-ce pas là, une autre facette des valeurs de notre Mouvement : se rendre accessible à un grand nombre.
Voilà maintenant 9 ans que cette activité a démarré à l'initiative d'Elisabeth Sumkay, et elle garde son succès.

N'attendez pas la certitude d'une réussite avant d'entreprendre.
C'est tout ce qu'il vous faut pour démarrer et pour créer de belles œuvres après avoir acquis un peu d'expérience.

Vous pouvez contacter Elisabeth : 019 33 24 55 ou 0472 65 72 26 ou elisabeth.stassen@skynet.be