



mouvement social des aînés

Bureau Postal : 4430 - ANS 1

Périodique Mensuel.

Paraît le 1^{er} de chaque mois.

JANVIER 2021. N° 265

P 008688



PB-PP

BELGIE(N) - BELGIQUE

ANS SAINTE MARIE INFO

N	Marches et Visites	Jacques Noël	0476.55.17.73
o	Cinéma	Claudette Antoine	04.278.71.96
s	Cuisine	Marie-Thérèse Joannès	04.250.35.33
		Josiane Beauvois	04.263.80.19
A	Danses folkloriques	Arlette Drapeau	04.246.54.83
	Espace Convivialité	Marithé Thomas	04.248.13.03
n	Gymnastique en musique	Francine Drion	04.227.27.90
i	Histoire de l'Art	Micheline Deru	0475.82.12.27
m	Œnologie	Michel Grégoire	04.248.20.23
		Marie-Josée Guilliams	0468.09.45.81
a	Peinture	Yvette Bilet	04.225.09.32
t	Pétanque	Michel Tomsin	04.226.14.41
		Evelyne Tinel	04.262.86.80
e	Tricot	Monique Bernard	04.246.14.99
u	Vélo	Claude Yernaux	0478.77.71.59
r	Voyage Evasion	Francis Honhon	04.239.05.11
		André Michel	04.263.97.59
s	Whist	Jacques Bolle	04.263.45.49
		Sylviane Marchand	04.246.53.48
	Yoga	Yvette Bilet	04.225.09.32

Joyeux Anniversaires

01	Georges Brandt	17	Thi-Dung Truong
01	Céline Hanson	17	Claude Yernaux
01	Cosimo Sciannamea	18	Mary Massa
01	Robert Stolz	19	Viviane Romain
02	Yvette Muller	20	Christiane Bouvin
03	Béatrice Dujoux	20	Gilberte Mulkens
03	Jacqueline Lacroix	21	Marie Delhez
03	Hedwige Menu	21	Joël Dubois
04	Liliane Kesch	21	Norbert Piron
04	Jean-Marie Schevers	22	Danielle Jamouille
05	Jacqueline Godron	22	André Sotelet
05	Marie-France Pastuszenko	22	Micheline Thonet
06	Jeanne Antoine	23	Karin Jadoul
06	Grazia De Gioza	24	Francine Houbiers
07	Anne-Marie Delneuville	24	Nicole Prince
08	Giulio Carlomagno	24	Mariette Wouters
10	Paolo Bassi	25	Henri Chevalier
10	Noëlla Brassel	25	Martine Delezenne
11	Nelly Custermans	25	Guy Gilain
12	Monique Maréchal	25	Philippe Vancleef
13	Geneviève Counson	26	Jacques Herin
13	Chantal Delvaux	28	Elise Bajot
13	Annette Lesenfents	28	François Derwa
13	Jean Lurquin	28	Lambros Karagiannakis
13	Daniel Vancleve	28	Evelyne Tinel
14	Marcelle Babilone	29	Jacques Mathéi
14	Alain Deroitte	30	Andrée Brughmans
15	Joseph Libon	30	Fanny Dams
15	Renée Sagot	31	Pol Deldinne
16	Andrée Leblanc	31	Marie-Thérèse Maréchal
17	Françoise Ghilain		



Entre le 1^{er} et le 31 janvier, les jours croissent de 1h04.

Durée moyenne d'une journée : 08h52.

Lu dans l'Almanach 2020 :

Les personnes de plus de 60 ans ont accumulé pas mal de richesses :

Argent dans les cheveux

Or dans les dents

Cailloux dans les reins

Sucre dans le sang

Fer dans les articulations

Plomb dans les pieds

Editorial

Extrait de presse (Libre Belgique) :

La science, la recherche, la médecine, la chirurgie et la neuropsychiatrie ont fait d'immenses percées ces dernières années. Pour la première fois de l'histoire de l'humanité, une pandémie devrait être freinée par un vaccin produit en seulement 12 mois. Le tout, dans l'urgence, grâce à une volonté inflexible de chercheurs talentueux et déterminés répartis aux quatre coins de la planète. Le progrès est remarquable.

Notre continent a connu trop de guerres et de blessures pour ne pas flancher sur un virus qui fait certes trop de victimes, mais qui nous rappelle aussi la valeur de nos vies, de nos proches, de nos capacités de rebond.

Assurément, grâce à la promesse d'un vaccin tout proche, l'année 2021 sera plus heureuse que 2020. Nous pourrons bientôt très probablement reprendre nos activités, nos excursions, notre voyage annuel, nos repas et autres événements festifs. Ce n'est pas maintenant qu'il faut laisser tomber les bras. Encore un peu de patience et beaucoup de prudence. Et c'est sans grand risque de pronostic erroné que je m'associe à tous les membres du comité et à l'équipe de tous les volontaires de l'Amicale Ans Sainte-Marie pour vous souhaiter une très heureuse année 2021. Et s'il est encore temps quand vous lirez ces lignes, nous vous souhaitons aussi de très bonnes fêtes de fin d'année.

Francis Honhon

Quelques nouvelles

De nos familles...

Nous avons appris les décès suivants :

- Le 10 novembre, à l'âge de 55 ans, de Philippe Plunus, fils de Fernande Balancier (membre Enéo Sainte-Marie) et frère de Francine Plunus, toutes deux participantes à Voyage-Evasion.
- Le 13 novembre, à l'âge de 93 ans, de Francine Brisbois, sœur de Hervé Brisbois, membre Enéo Sainte-Marie, participant régulièrement avec son épouse à la pétanque et au whist.
- Le 14 novembre à l'âge de 90 ans, d'Antoine Dejace, qui s'était affilié en début 2020 juste avant le confinement, avec l'intention de participer au whist.

Nous présentons nos sincères condoléances aux familles.

Cotisations Énéo 2021.

Le temps de renouveler sa cotisation annuelle est arrivé.

Pour tous :

- cotisation de base	13.00 EUR
- participation frais Ans Ste-Marie	2.50 EUR
<u>prix de l'affiliation</u>	15.50 EUR

Cette somme est à verser au compte de l'Amicale Ans Ste Marie (BE75 7925 8812 0651) avec la mention "cotisation 2021 et votre nom (de jeune fille pour les dames).

Les personnes participant à l'activité Cinéma doivent payer la participation annuelle de 2€ à Claudette Antoine.

Pour les personnes non membres de notre amicale qui désirent recevoir le bulletin mensuel d'Ans Ste Marie, le montant de l'abonnement est de 8€ par an, à verser sur le compte de l'amicale avec la mention "Abonnement journal" et votre nom (de jeune fille pour les dames) et bien sûr votre adresse postale.

Les membres du Comité de notre amicale se tiennent bien entendu à votre disposition pour tout renseignement complémentaire éventuel.

Un ou deux « pavés noirs » ■ figure(nt) devant votre nom en première page de votre journal. Cela signifie que, pour vous et/ou votre conjoint n'ayant pas encore payé la cotisation 2021, **ceci est le dernier journal que vous recevez.** Pour être en règle dès 2021, il est urgent de régler votre cotisation au compte de l'Amicale BE75 7925 8812 0651. Voir modalités ci-dessus.

En ce début d'année, nous vous rappelons que pour **toutes les activités**, vous devez pouvoir présenter votre carte de membre de l'année 2021. De plus, toute activité sportive n'est admise qu'en étant en ordre de Certificat Médical 2021 (présence de la gommette bleue 2021 sur la carte de membre 2021). Des contrôles pourront être effectués.

Attention : Toutes nos activités sont suspendues jusqu'au 15 janvier 2021 au moins. La date de reprise dépendra de l'évolution de la situation sanitaire.

Toutes les annonces ci-dessous sont mentionnées au cas où nous pourrions reprendre certaines de nos activités, à des conditions qui seront communiquées en temps voulu.

Activités ordinaires.

Activités Enéo :

Cinéma

Une séance par mois (le lundi ou le vendredi selon l'agenda prévu).
Inscriptions auprès de Claudette après 17h00 au n° 04/278.71.96 ou GSM 0479/018.928

L'inscription est indispensable pour la réservation de la salle !!!

Histoire de l'art :

Les jeudis scolaires de 14h00 à 16h00 à la Salle Ste-Marie.

Professeur : Monsieur Jean Housen.

Inscription par SMS auprès de Micheline Deru, tél. : 0475.82.12.27.

Paiement : 6,50€/séance/personne.

Voyage-Evasion :

Le quatrième lundi du mois (sauf exception), de 14h30 à 17h00).

Au Centre Culturel d'Ans à Alleur.

Attention changement de Paf : 5€ membres Enéo (au lieu de 4), 7€ non membres (au lieu de 6).

Lu.25.01. : Voyage-Evasion " Rabelais, moine turbulent et médecin voyageur " par J. Kokelberg

Attention : sous réserve, en fonction de l'évolution de la pandémie et des contraintes édictées par nos instances Enéo.



Quel talent polymorphe que ce François la guindaille ! Le droit, la médecine, le grec : il avale tout goulûment. Cette *libido sciendi* va déboucher, par tous les orifices, en une philosophie de vie où le rire, la gauloiserie et la volubile braguette constituent la médecine essentielle.

L'écriture de notre ami François gicle, intarissable et gargantuesque...à la mesure de sa soif inextinguible de savoir. De savoir-vivre assurément !

Rappel important : En raison des contraintes édictées par nos instances Enéo, il faudra s'inscrire préalablement auprès d'**Andrée et André MICHEL-LAMBERT**, tél. : **04/263.97.59**, de 9h à 12h et de 14h à 18h, **A PARTIR DE** et de préférence le mercredi **20/01/21**. En cas de désistement éventuel, il y a lieu de leur signaler le plus tôt possible ! Et, si vous avez un doute au sujet de votre inscription, veuillez-vous renseigner auprès d'eux. Nous espérons pouvoir compter sur le fair-play de toutes et tous à ce niveau. De plus, pour la facilité de la personne qui tient la caisse, il vous est demandé d'éviter de payer votre entrée avec de trop gros billets et des pièces de 1, 2, 5, 10, 20 cents. Dans ce cadre, vous aurez la possibilité d'acheter des cartes valables pour plusieurs séances, selon le nombre que vous souhaiteriez, et remboursables à tout moment si nécessaire.

Contraintes Covid-19 : À tout moment (à l'entrée, à la caisse, pendant la pause, lors de la sortie, etc.), conservez 1,5m de distance minimum par rapport à tous vos voisins. Le port permanent du masque est conseillé, mais il est obligatoire tant que vous n'êtes pas installé à votre place, et chaque fois que vous la quittez, ou lorsque la distance minimum d'1,5m n'est pas respectée (notamment lors de brefs échanges entre amis). La sortie de la salle s'effectuera par l'avant, via la porte située à droite de la scène, calmement pour éviter tout rapprochement collectif (respect de la distance). Il n'y aura pas de vestiaire afin d'éviter là aussi les regroupements ; gardez vos vêtements avec vous. A l'entracte, il n'y aura ni tarte ni café/thé ; donc, prévoyez éventuellement votre collation. Il n'y aura donc pas de table, et les chaises seront espacées pour respecter les distances de sécurité.

Peinture « Atelier Elyane Lonay » :

Tous les jeudis scolaires de 9h à 12h à la Salle Ste-Marie, rue de l'Yser, 236, 4430 Ans. Paf : 8€.

Renseignements : Yvette Bilet Tél 04/225.09.32 ou Arlette Drapeau Tél 04/246.54.83.

Tricot :

Le premier lundi du mois, si ouvrable, de 14h00 à 17h00, à la Salle Ste Marie. Nous demandons aux personnes intéressées de signaler leur participation auprès de Monique Bernard au 04/246.14.99. Paf : 1,5€.

Etant donné la situation sanitaire, il n'y aura pas de séance en janvier.

Whist :

Salle Ste-Marie tous les vendredis de 13h30 à 17h00.

Jacques Bolle (04/263.45.49) ou Sylviane Marchand (04/246.53.48).

Paf : 1,50€.

Activités Enéo Sport :

Rappel concernant les certificats médicaux d'aptitude physique (CMAP):

Les membres sportifs doivent se mettre en rapport avec leurs responsables d'activités pour obtenir, s'ils ne l'ont pas déjà, un formulaire CMAP vierge, afin d'être en ordre pour la reprise.

Pour ceux qui sont connectés à Internet, on leur rappelle qu'ils peuvent se le procurer via le site du Secteur : Menu => Doc et Brochures => Téléchargement (au niveau de Certificat Médical 2021). Ou en reprenant dans le navigateur internet, l'adresse suivante : <http://www.eneo-ans.be/site/index.php/doc-et-brochures/category/2-autres-documents>

Gymnastique en musique :

Les mardis scolaires de 10h00 à 11h00 Salle Ste Marie.
Francine Drion (04/227.27.90) ; Paf : 3 €.

Marches :



Bonjour à tous et toutes,
Et oui, la balade du Père Noël prévue le 22 décembre est reportée, mais il a plus d'un tour dans son sac....
Une belle rencontre aura lieu le 15 février 21 au bois de la Vecquée où Valentin espère rencontrer de nombreuses Valentines.....

Je vous présente mes meilleurs vœux pour Noël et je vous souhaite du bonheur et de la joie, dans l'attente de se revoir tous et toutes pour de belles rencontres le long de nos chemins.
J.N.

Pétanque :

Centre paroissial, rue de l'Aîte, Alleur : tous les Mercredis de 14h00 à 17h00 ; Michel Tomsin (04/226.14.41). Paf : 1,50 €.

Ce Paf pourrait passer à 2 € très prochainement, en fonction du résultat des discussions actuelles.

Vélo :

Information importante :

A partir du 1er novembre, toutes les balades sont suspendues durant la saison hivernale.

La reprise officielle aura lieu le jeudi 1er avril 2021 (ce n'est pas un poisson) en espérant que nous pourrons reprendre notre activité sans aucune contrainte.

S'il n'est pas trop tard quand vous lirez le journal, je vous souhaite ainsi qu'au nom des animateurs vélo de bonnes fêtes de fin d'année mais hélas très spéciales. ...".

Yoga :

Salle Ste-Marie : les Mercredis scolaires de 10h15 à 11h15 ; Paf : 3 € la séance. Renseignements : Yvette Bilet (04/225.09.32).

Activités ponctuelles

Voyage annuel 2021 Haute Savoie

Du dimanche 30 mai au samedi 5 juin 2021, notre voyage annuel Haute-Savoie : Morzine, Montreux, Chamonix et le Mont-Blanc, Annecy et son lac, Yvoire et le lac Léman, les montagnes, la nature, le grand air, ... Cap au Sud et en altitude pour un voyage séjour au grand air !

Comme nous l'avons annoncé dans notre bulletin de décembre et tenant compte de l'évolution de la pandémie actuelle, nous mettons tout en oeuvre pour vous proposer un voyage en toute sécurité et convivialité. Nous continuons à suivre de près les directives sanitaires imposées par les autorités.

Voici tous les détails et les renseignements pratiques tant attendus.

1) Les dates : du dimanche 30 mai au samedi 05 juin 2021.

2) Les transports : Autocar Grand Tourisme BTTours pour les trajets aller et retour, ainsi que pour toute la durée du séjour. Nous aurons aussi droit à une croisière-repas en bateau, une promenade en mini-train et de jolies balades découvertes.

3) Les logements : Du dimanche soir 30 mai au samedi matin 5 juin, nous serons à l'hôtel 4* Le Petit Dru à Morzine, avec sauna, jacuzzi, hammam, ... Un logement unique pour profiter de l'endroit et central pour les excursions et visites aux alentours.

4) Les repas : Pension complète du dimanche soir au samedi matin. Petit déjeuner très diversifié, cuisine du terroir et de tradition revisitée, produits de saisons, (midi 2 services - soir 3 services) avec forfait boissons (1/4 de vin, eau, café) Les repas des trajets, celui de midi à l'aller, et ceux de midi et du soir, au retour ne sont pas inclus.

5) Présentation détaillée :

Jour 1 ANS - MORZINE, hôtel Le Petit Dru, tout l'esprit de la famille Baud. Tôt le matin, prise en charge et départ de l'église d'Ans en direction de Morzine. Repas de midi libre en cours de route. Arrivée en fin d'après-midi à l'hôtel « Le Petit Dru ». Installation dans les chambres. Verre de bienvenue. Présentation de l'hôtel et du programme du séjour. Dîner et logement à l'hôtel.

Jour 2 MORZINE, LA MONTAGNE EN TOUTE AUTHENTICITÉ - MONTREUX EN SUISSE, LE CHARME DES TRAINS À VAPEUR.

Découverte de Morzine avec l'accompagnateur : village de montagne typique avec ses maisons haut-savoyardes traditionnelles, au cœur du fabuleux domaine des Portes du Soleil, entre Léman et Mont-Blanc. Retour à l'hôtel pour le repas de midi. Excursion en Suisse à Montreux, la perle de la Riviera vaudoise. Puis découverte de la Suisse miniature avec le Swiss Vapeur Parc, l'un des plus prestigieux chemins de fer miniatures d'Europe aménagé sur 17 000 m² dans un parc verdoyant avec plus d'une dizaine de locomotives à vapeur pour rêver au royaume fascinant du rail.

Jour 3 LE LAC DES MINES D'OR - CHAMONIX, MONT-BLANC, TOUTE L'HISTOIRE DE L'ALPINISME, DU SKI ET DE LA TRADITION MONTAGNARDE.

Promenade au Lac des Mines d'Or qui tire son nom des anciennes recherches minières entreprises dans la seconde moitié du XIXe siècle par quelques pionniers. C'est un très joli lac serti dans un écrin de montagnes et de forêts qui forment un décor somptueux. A midi, barbecue à Chamonix avec vue sur le Mont-Blanc. Excursion à Chamonix Mont-Blanc, dominée par la majestueuse silhouette du Mont-Blanc. A Chamonix, haut lieu de l'alpinisme et authentique village de montagne, visite du Musée Alpin installé dans l'ancien «Chamonix-Palace» construit au début du XXe siècle pour découvrir l'histoire de la cité chamoniarde : les premiers touristes de la Belle-Epoque, les premières ascensions célèbres, la création de la compagnie des guides...

Jour 4 LE MONT-CALY - LE CIRQUE DU FER À CHEVAL : UN CIRQUE GLACIAIRE AU BOUT DU MONDE - SAMOËNS.

Excursion au Mont-Caly, au-dessus du village des Gets pour découvrir un panorama exceptionnel sur la chaîne du Mont-Blanc.

Retour à l'hôtel pour le repas de midi. Excursion au cirque du Fer à Cheval près de Sixt et ses trente cascades « au bout du monde ». Ce fabuleux cirque glaciaire est un immense amphithéâtre calcaire de 4 à 5 km de développement d'où jaillissent de nombreuses cascades. Découverte du village de Samoëns, riche d'un patrimoine bâti dès le Moyen-Age par les « frahans », des tailleurs de pierre de renom, c'est le seul village de montagne labellisé Pays d'Art et d'Histoire. Retour à l'hôtel pour une fondue savoyarde.

Jour 5 ANNECY.

Route pour Annecy. Découverte de la ville avec l'accompagnateur. A midi, embarquement pour une croisière gourmande à bord du célèbre MS Libellule qui se laisse glisser au fil des eaux claires du lac d'Annecy ! Tout en profitant d'une vue panoramique sur le lac, la découverte se trouve aussi dans les assiettes, le Chef vous propose une cuisine française raffinée et préparée chaque jour à base de produits de saison.

Jour 6 FROMAGERIE TRADITIONNELLE, LE GOÛT DE L'ABONDANCE, DU REBLOCHON ET DE LA TOMME DE SAVOIE - YVOIRE, DES PORTES DU SOLEIL À LA CITÉ MÉDIÉVALE AU BORD DU LÉMAN.

Visite d'une fromagerie artisanale pour découvrir le savoir-faire incomparable et les méthodes de production ancestrales qui font de la tradition des fromages une partie intégrante du patrimoine vivant de la Haute-Savoie. Dégustation gourmande pour se régaler des saveurs des spécialités haut-savoyardes. Repas de midi à l'hôtel. Excursion à Yvoire, village médiéval au patrimoine architectural intact, avec ses rues, ses places fleuries et sa ceinture de remparts. Situé sur une pointe avancée dans le Léman, il offre un magnifique panorama sur le lac. Retour à l'hôtel pour un dîner de gala aux chandelles.

Jour 7 MORZINE - ANS. Petit-déjeuner. Départ. Repas de midi libre en cours de route. Repas du soir libre en cours de route à Habay (près d'Arlon).

6) Le prix et les conditions particulières :

a) Réservé aux Membres Enéo en ordre de cotisation 2021, avec priorité aux membres Ans Ste-Marie, liste d'attente provisoire pour ceux des autres amicales, également bienvenus.

b) Prix : 895 €/personne, en chambre double (1lit ou twin, à préciser à l'inscription) Supplément single : 180 €/personne. Le prix comprend : Tous les hébergements. Tous les repas, du dimanche soir au samedi matin, avec forfait boissons inclus. Les repas de midi à l'aller à ceux de midi et du soir, au retour sont libres. Des haltes sont prévues. Toutes les visites, dégustations, activités et déplacements prévus au programme, guide accompagnateur BTTours durant tout le séjour sur place. Les pourboires au chauffeur et aux guides. L'assurance Eneo "Accident corporel, rapatriement, responsabilité civile et protection juridique" obligatoire est incluse. L'assurance BTTours "Annulation" est obligatoire et comprise également.

Un remboursement de 11 €/par personne (tant chambre double que single) pourra être effectué ultérieurement si production de la preuve d'une assurance annulation personnelle pour ceux qui en disposent. A noter : le tarif mentionné est d'application pour autant qu'il y ait de 48 à 50 inscrits.

Il y aura majoration de 15 €/personne en cas de participation entre 45 à 47 inscrits, de 30 € entre 40 et 44 personnes. Un forfait de 50 €, non remboursable, pour les frais administratifs, sera retenu en cas de désistement.

7) Modalités d'inscription :

- Contrainte d'inscription minimale : le voyage ne sera organisé que s'il y a inscription de 40 participants au minimum, à la date du 1/2/2021.
- Enregistrement des inscriptions : près de Jocelyne Schoovaerts, à son téléphone fixe (04/257 58 57), dès le lundi 18/01/21 de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30. Les jours suivants de 17h à 19h.

Un formulaire à compléter vous sera transmis suite à la confirmation de votre participation au voyage, il sera à rentrer dans la semaine (28, rue Lambert à 4432 Xhendremael), avec la preuve d'assurance annulation personnelle, si nécessaire. L'acompte sera versé dans la quinzaine, si ce n'est déjà fait, pour la prise en compte définitive de l'inscription.

8) Modalités de paiement :

L'acompte de 30 %, sera versé, si pas déjà versé, dans la quinzaine, sur le compte de l'Amicale Eneo Ans Sainte-Marie BE75-7925-8812-0651, avec les mentions "Nom et prénom - Acompte Haute-Savoie"

a) 270 €/ personne pour les chambres doubles

b) 325 €/personne pour les singles

Le solde, à verser sur le compte de l'Amicale, pour le 14/04/21, avec les mentions "Nom - Prénom Solde Haute-Savoie"

- a) 625 €/personne pour les chambres doubles
b) 750 €/personne pour les chambres singles
Suppléments éventuels à prévoir au prix de base :
+ 15 € si nombre de 45 à 47 participants,
+ 30 € si nombre de 40 à 44 participants.

9) Renseignements complémentaires :

Contacts :

- Havelange Ghislain : 04/263 50 55

- Schoovaerts Jocelyne : 04/257 58 57 10) Réunion préparatoire : Une réunion préparatoire, aura lieu, avant la mi-mai (date dans un prochain bulletin). L'ensemble du voyage vous y sera présenté. Les derniers détails d'horaires (départ, retour) vous seront précisés.

Au plaisir de faire route avec vous. D'ici là, continuez à prendre bien soin de vous et des autres.

INFO Diverses.

Activité « ZUMBA GOLD » du Secteur Ans/Rocourt :

Elle vous permettra d'allier bien-être et condition physique grâce à du fitness adapté aux seniors sur des airs latinos.

Quand et où ? Tous les mardis scolaires de 14h30 à 15h30 à la salle Patria, Rue de Jemeppe, 45 à Loncin.

Bien évidemment, les mesures-barrières seront d'application tant que la situation sanitaire l'exigera.

Nous attirons particulièrement votre attention sur le fait que le port du masque sera obligatoire pour accéder à la salle. Chacun(e) amènera également son gel hydroalcoolique.

Paf : 4 € la séance ou un abonnement de 35 € pour 10 séances.

Pour tout renseignement : Christiane Wathelet au 0497/27.13.86 ou Jacques Bolle au 04/263.45.49 (bolle.jacques@skynet.be).

RESPONSABLES

Marches, visites guidées et découvertes :

Responsable de l'équipe :

Jacques Noël : jakmatouz@gmail.com Tél. :0476.55.17.73

Les animateurs :

Francis Caré : Tél. : 04.263.26.46

Francis Honhon : francis.honhon@skynet.be Tél. : 04.239.05.11

Michel TOMSIN : michel.tomsin@hotmail.com Tél. : 04.226.14.41
0496.20.76.43

Annette Sleypenn : annettesleypenn@outlook.be Tél. :0495.61.59.70

Michelle Tijskens : Tél. : 04.263.26.63

Roger Valet : valetroger@gmail.com Tél. : 0494.08.34.01

Claude Yernaux : clyernaux@gmail.com Tél. :0478.77.71.59

Vélo : Responsable de l'équipe des cyclistes :

Claude Yernaux : clyernaux@gmail.com Tél. :0478.77.71.59

Les animateurs :

Brigitte Detrixhe : brigittedetrixhe@gmail.com Tél. 04 278 72 90

Victor Gray : vic.mic.gray@gmail.com Tél. 04 247 21 76

Michel Hayen : michelhayen52@gmail.com Tél. 0476 31 29 57

Christian Javaux : christian.javaux@skynet.be Tél. 0478 30 04 54

Jean-Pierre Gillet : pierrotgillet@hotmail.be Tél. 04 263 90 43

Jacques André : ajacques@skynet.be Tél. 047705 80 17

Jean-Louis Savelkouls : jl.savelkouls@gmail.com Tél. 0486 62 37 76

Jean-Marie Schevers : jm.schevers@outlook.com Tél. 0474 25 46 35

Voyage Evasion : Responsable.

Francis Honhon : francis.honhon@skynet.be Tél : 04.239.05.11

Les animateurs :

André Michel : ami44ami@gmail.com Tél : 04.263.97.59

Michelle Tijskens : Tél : 04.263.26.63

Jean-Marie Vuylsteke : Tél : 0496.71.29.19

Claude Yernaux: clyernaux@gmail.com Tél. : 0478.77.71.59

Damier de foie gras au pain d'épices et mangues



Ingrédients

100 g de foie gras mi-cuit
100 g de pain d'épices
100 g de mangue
1 brin de ciboulette
30 g de raisins secs
25 cl de vin blanc
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de sucre roux
1 pincée de fleur de sel

Préparation

Temps Total : 40 min - Préparation : 30 min - Cuisson : 10 min

Dans une casserole, porter à ébullition le vin et le sucre. Ajouter les gousses d'ail en chemise (sans les éplucher).

Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 45 à 50 minutes.

Éplucher la mangue.

Découper le foie gras, le pain d'épices et la mangue en tranches, puis en cubes de taille identique.

Tremper les cubes de pain d'épices dans la sauce au vin blanc.

Sur le plat de dressage, déposer 3 cuillères à soupe de la préparation au vin puis dresser le damier en alternant les cubes de foie gras, mangue et pain d'épices pour jouer avec les couleurs et l'effet visuel du damier.

Déposer sur chaque cube, selon la couleur, un morceau de ciboulette ciselée ou un raisin sec.

Décorer les bords de l'assiette avec une gousse d'ail confite et quelques points de sauce au vin.

Salle Sainte Marie, rue de l'Yser, 236, 4430 ANS, à droite de l'église.

Président : Francis Honhon,
Rue des Héros, 39, 4431 Loncin.

☎ : 04.239.05.11 - E-Mail : francis.honhon@skynet.be.

Vice-président : Michel Tomsin,
Rue Burenville 113, 4000 Liège.

☎ : 04.226.14.41 - E-Mail : michel.tomsin@hotmail.com.

Trésorière : Suzanne Alexandre,
Chaussée de Ramet, 88, 4400 Ivoz-Ramet.

☎ : 0478.78.08.22 - E-Mail : suzannealexandre@live.be.

Compte bancaire **IBAN : BE75 7925 8812 0651** de l'Amicale Ans Sainte Marie.

Gestionnaire des affiliations : Jean-Claude Baccus,
Rue A. Rorif, 11, 4342 Hognoul

☎ : 04.257.51.76 - E-Mail : jcbaccus@gmail.com

Secrétaire : Dino Marinutti,
Sart d'Avette, 52, 4400 Awirs.

☎ : 04.275.47.01 - E-Mail : dino.marinutti@gmail.com.

Editrice responsable et secrétaire-adjointe : Josiane Weerts,
Rue de l'Yser 385/31, 4430 Ans.

☎ : 04.246.57.72 - E-Mail : weerts.josiane@outlook.be.

Site Web du Secteur : <http://www.eneo-ans.be>

<u>Expéditeur</u> : Francis Honhon, Rue des Héros, 39, 4431 Loncin.
--