



mouvement social des aînés

Bureau Postal : 4430 - ANS 1
Périodique Mensuel.
Paraît le 1^{er} de chaque mois.
FEVRIER 2022. N° 278
P 008688



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

ANS SAINTE MARIE INFO

N
O
S
A
n
i
m
a
t
e
u
r
s

Marches et Visites	Jacques Noël	0476.55.17.73
Cinéma	Claudette Antoine	04.278.71.96
Cuisine	Marie-Thérèse Joannès	04.250.35.33
	Michèle Withofs	04.263.99.42
Danses folkloriques	Marylène Henrard	0487/15.37.79
Espace Convivialité	Frans Maggio	0495/38.38.13
Gymnastique en musique	Francine Drion	04.227.27.90
Histoire de l'Art	Monique Maréchal	019.63.45.11
Œnologie	Christiane Hayon	04.246.15.94
Peinture	Yvette Bilet	04.225.09.32
Pétanque	Michel Tomsin	04.226.14.41
	Evelyne Tinel	04.262.86.80
Tricot	Monique Bernard	04.246.14.99
Vélo	Claude Yernaux	0478.77.71.59
Voyage Evasion	Francis Honhon	04.239.05.11
	André Michel	04.263.97.59
Whist	Jacques Bolle	04.263.45.49
	Sylviane Marchand	04.246.53.48
Yoga	Yvette Bilet	04.225.09.32

Joyeux Anniversaires

01	Marie-Louise Chabot	14	Cécile Paque
01	Clara Delarbre	15	Janina Ubaviscius
01	Guy Dubois	16	Marie-Thérèse Calende
01	Denise Lambinon	16	Michelle Tijskens
01	Frans Maggio	18	Rosanna Bozzelli
03	Dino Marinutti	18	William Gray
03	Annette Slepenn	18	José Sulon
04	Arlette Antoine	19	Nicole Louis
06	Massimo Di Paolo	20	Francine Drion de Ans
07	Jacqueline Galloy	21	Eric Troosters
07	Hélène Puttemans	22	Claudine Delsem
08	Jean-Marie Dans	22	Albert Fahsold
08	Gesa Fortuna	22	Betsy Peerenbooms
10	Michel Grégoire	25	Nicole Robaux
11	Lysiane Delsemme	28	Martine Barbaraux
11	Guy Soomers	28	Anne-Marie Colmonts
11	Suzanne Wanson	28	Marcel Coulon
12	Renia Myller	28	Dominique Proesmans
13	Marie-Louise Dobrange		



Entre le 1^{er} et le 28 février, les jours croissent de 1h31.

Durée moyenne d'une journée : 9h58.

Quelques nouvelles

De nos familles...

Le couple Charles DEJONG et Dominique LELOUP a fêté ses noces d'or le 18 décembre 21. Nous félicitons vivement les intéressés.



Nous avons appris le décès de Jean Paque, époux de Colette Thibô, survenu le 08 janvier à l'âge de 92 ans. Nous présentons nos sincères condoléances à la famille.



Cotisations Énéo 2022.

La cotisation 2022 est de 17,50€.

Cette somme est à verser au compte de l'Amicale Ans Ste Marie (BE75 7925 8812 0651) avec la mention "cotisation 2022 et votre nom (de jeune fille pour les dames).

Vu l'évolution des consignes sanitaires édictées par le Gouvernement Fédéral, la Région Wallonne et la Province de Liège, nous rappelons les mesures que nous avons déjà mises en œuvre pour la participation à nos activités. Pour pouvoir participer à nos activités, nous demandons à tout participant de présenter à l'entrée un Covid Safe Ticket (CST ou Pass Sanitaire) en ordre.

Néanmoins, face au regain de la contagiosité, nous recommandons de garder le masque et une distance d'1,5m de dégagement tout autour de soi, dans la mesure du possible.

Sans le respect de ces mesures (pas de CST, ni masque, ni distance) il faut savoir qu'on risque beaucoup plus de passer par la case hôpital si les personnes dans le cas contractaient la maladie Covid19, et d'avoir de (très) graves complications médicales. C'est pour éviter ces drames que nous conseillons les mesures en question.

Rappel de la méthode pour se procurer le CST :

Vous pouvez obtenir votre certificat de vaccination « Safe Covid » par la poste, en appelant le numéro 071/31.34.93 du lundi au samedi de 09 à 19h00, ou encore via le site internet <https://www.masante.belgique.be>. Vous munir de votre carte d'identité au moment de l'appel car votre numéro national vous sera demandé.

Activités ordinaires

Activités Enéo

Cinéma

Une séance par mois (le lundi ou le vendredi selon l'agenda prévu).

L'agenda des Grignoux n'étant pas encore publié, nous ne pouvons vous donner les informations à propos du film de ce vendredi 18 février.

Toutefois, n'oubliez pas de vous inscrire chez Claudette le mardi 15.02 après 17h au n°04/278.71.96 ou GSM n°0479/01.89.28.

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

Agenda cinéma de 2022

Date séance

Lundi 21 mars

Vendredi 22 avril

Lundi 16 mai

Vendredi 17 juin

Date inscription

Mardi 15 mars

Mardi 19 avril

Mardi 10 mai

Mardi 14 juin

Cuisine

Groupe A (Marie-Thérèse Joannès 04/250.35.33), les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois.

Groupe B (Michèle Withofs : 04/263.99.42), les 2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois, au Cercle Patria, rue de Jemeppe 45, Loncin.

Renseignements auprès des animatrices ci-dessus. Paf : 6€ + prix du repas.

Espace Convivialité

Le 2^{ème} lundi du mois, de 14h00 à 16h00 à la Salle Ste-Marie SAUF en juillet et août. Paf 1,50 €. Frans Maggio : 0495/38.38.13.

Monsieur Simon Dejardin, qui fait partie du Contrat de Rivière Meuse Aval et affluents ASBL Cellule de coordination Geer (<http://www.MonEpuraction.be>) sera notre invité.

Il y aura une projection pour présenter les initiatives « Contrat Rivière » et il nous informera aussi sur ce qu'il faut faire et ne pas faire pour améliorer la qualité de l'eau.



Histoire de l'art

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

Professeur : Monsieur Jean Housen.

Inscription auprès de Monique Maréchal, tél. : 019.63.45.11.

Païement : 6,50€/séance/personne.

Etude des premiers siècles de la civilisation romaine



L'étude des premiers siècles de la civilisation romaine et de son emprise progressive sur l'Italie centrale et du Sud, et la Sicile (la Grande Grèce) nous a permis de découvrir du génie civil.

En affrontant leurs deux principaux rivaux, Carthaginois à l'Ouest et Grecs à l'Est, les Romains vont jeter les bases d'une culture tendant à une universalité politique et militaire, tout en maintenant et développant des traits culturels propres aux vaincus et autres assimilés, qui seront de plus en plus nombreux jusqu'aux premiers siècles de notre ère.

Cette « Roman Way of Life » qui se traduit dans tous les domaines de l'art (architecture, sculpture, mosaïque, orfèvrerie, etc) par des réalisations d'une très grande qualité est sans conteste une « première » dans l'histoire humaine, à cette échelle.

œnologie

Tous les derniers vendredis du mois sauf aux mois de juillet et de décembre, au Presbytère Ste-Marie, à côté de l'église, de 14h00 à 16h30. Paf : 3,5€ + partage des vins.

Bonne nouvelle : nous avons à nouveau une responsable pour organiser cette activité qui reprendrait donc le 25 février, en fonction des conditions sanitaires.

Renseignements et inscription : Christiane Hayon, tél. 04/246.15.94

Par ailleurs, nous investiguons pour changer de local pour un meilleur confort. Nécessité de contacter préalablement Christiane.

Voyage-Evasion

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

Au Centre Culturel d'Ans à Alleur.

Paf : 5€ membres Enéo, 7€ non-membres.

Lu. 28.02 : Séduisante Allemagne des Villes et des Campagnes, par Edmond Debouny



Une promenade pittoresque à travers l'Allemagne des villes et des campagnes. Berlin, capitale ressuscitée, Aix-la-Chapelle, cité de Charlemagne, Munich cœur du royaume de Bavière, Dresde capitale du royaume de Saxe, Brême, plus ancienne cité maritime de la Hanse...

L'Allemagne porte avec Buchenwald, la cicatrice d'une époque sinistre. Maintenant, elle nous offre une succession de villes séduisantes et de chatoyants paysages : la montagnaise Bavière avec ses maisons peintes, les charmes bucoliques et les coucous de la Forêt Noire, les massifs volcaniques de l'Eifel, le romantisme de la vallée du Rhin et de ses innombrables châteaux, les impressionnants pitons rocheux dominant les méandres de l'Elbe... L'Allemagne, un pays proche qui a tout pour nous séduire !

Rappel important : inscription préalable auprès d'**Andrée et André MICHEL-LAMBERT**, Tél. : **04/263.97.59** **UNIQUEMENT** le **jeudi** précédant la conférence **de 9h à 12h et de 14h à 18h**. 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 des billets de 50, 100 euros et des pièces de 1, 2, 5, 10, 20 cents.

Dans ce cadre, nous avons la possibilité de vous proposer à la vente des cartes valables pour plusieurs séances, selon le nombre que vous souhaiteriez, et remboursables à tout moment si nécessaire.

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€.

Whist

Salle Ste-Marie tous les vendredis de 13h20 à 17h00.

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

Paf : 1,50€.

Activités Enéo Sport

Danses folkloriques

Cercle Patria, rue de Jemeppe, 45, Loncin ; les jeudis scolaires de 14h00 à 16h00 ; Marylène Henrard : 04/365.27.78. Paf : 3 €.

Gymnastique en musique

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

Marches

Les lundis ou occasionnellement le mardi.

Jacques Noël 0476/55.17.73. Paf : 1 €.

Les informations concernant les balades peuvent également être consultées sur le site du secteur.

Lu. 07.02. : Marche d'après-midi à Borgloon (Looz) (6,7 km) avec Francis Honhon

Modalités pratiques : R.V. Parking de la rue Monfort, 13h00 (covoiturage 2 X 25 km) ou 13h40 au parking public gratuit rue « Nieuwland », juste en face du 6A. Marche à travers des prés et des vergers (c'est le pays des fruits). Chemins asphaltés ou de terre. Entre autres curiosités : les petites ruelles de Borgloon, l'Hôtel de ville du XVIIème siècle, l'église transparente, le *burchtheuvel*, et les paysages et points de vue de l'Haspengauw (Hesbaye flamande). Par temps humide, le parcours pourrait être boueux par endroits. Successions de descentes et de montées (la plus longue montée n'excède pas 5% et la plus forte de 12% ne dure que 160m). N'oubliez pas collation et boissons. **Bonnes chaussures obligatoires, la canne peut être utile.**

PREVENIR de sa participation le vendredi précédent et uniquement ce jour-là, entre 09h et 18h, auprès de Francis Honhon par SMS au 0478/65.27.11. Merci de mentionner aussi si vous vous rendez directement sur place ou vous partez de la rue Monfort, et dans ce cas, le nombre de passagers que vous pourriez éventuellement prendre.

Désistement éventuel à lui communiquer le plus tôt possible !

Lu. 14.02 : Balade de 6,5 Km à Seraing avec Jacques Noël

Le jour de la Saint Valentin, quoi de plus normal de se donner rendez-vous à la source des amoureux... pas loin de la source du Père Antoine... le pont des cosaques.

Départ parking rue Monfort à 13h00 (covoiturage possible, à signaler lors de l'inscription afin de l'organiser au mieux) ou parking Mare aux Joncs, avenue du Ban 4100 Seraing à 13h30.

La canne peut être utile, bonnes chaussures de marche. Sentiers boueux possibles.

S'inscrire à partir de 8h00 le vendredi 11 par messagerie au 0476/55.17.73 ou par mail : Jakmatouz@gmail.com.

Bien entendu nous suivrons les règles "Covid".

Lu. 21.02 : Balade à Hermalle-sous-Argenteau avec Annette et Michel Tomsin

Annette et Michel vous proposent une balade sans trop de difficultés le long de la Meuse et autour de la gravière d'Hermalle-sous-Argenteau.

Modalités pratiques : R.V. Parking de la rue Monfort, 13h00.

(Covoiturage possible à signaler) ou rendez-vous place Lucien Molitor, (après la rampe du pont d'Hermalle) à 13h30.

7km - dénivelé : 12 m

Bonnes chaussures obligatoires. La canne peut être utile.

Prévenir de sa participation le lundi 21 entre 09 et 11h aux numéros : 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 ou par mail :

michel.tomsin@hotmail.com

Lu. 01.03 : Marche d'après-midi à Cornesse (6,6 km) avec Francis Honhon

Modalités pratiques : R.V. Parking de la rue Monfort, 13h00 (covoiturage 2 X 38 km) ou 13h45 au parking en face du terrain de football de Cornesse, situé derrière l'église de Cornesse. Adresse : 34, Rue Coulée, Cornesse (Pepinster). Marche à travers des prés et des collines. Chemins asphaltés ou empierrés. Par temps humide, le parcours pourrait être boueux par endroits.

Successions de descentes et de montées (4 montées dont la plus forte n'excède pas 10% sur 300m). N'oubliez pas collation et boissons. **Bonnes chaussures obligatoires, la canne peut être utile.**

PREVENIR de sa participation le vendredi précédent et uniquement ce jour-là, entre 09h et 18h, auprès de Francis Honhon par SMS au 0478/65.27.11. Merci de mentionner aussi si vous vous rendez directement sur place ou vous partez de la rue Monfort, et dans ce cas, le nombre de passagers que vous pourriez éventuellement prendre.

Désistement éventuel à lui communiquer le plus tôt possible !

Pétanque

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

Vélo

Tous les jeudis du mois de mars à octobre, excepté en avril et octobre, tous les quinze jours. Paf : 1 €.

Responsable : Claude Yernaux : 0478/77.71.59.

Yoga

Salle Ste-Marie : les mercredis scolaires de 10h15 à 11h15 ; Paf : 3 € la séance. Renseignements : Yvette Bilet (04/225.09.32) ou courriel : yvette-bilet@hotmail.com

Vous voudrez bien vous inscrire le lundi ou le mardi avant la séance par tél. au n° 04/225.09.32 ou message au n° 0486/82.27.75 d'Yvette Bilet de préférence en soirée.

Il y a actuellement une dizaine de personnes en liste d'attente, celles-ci seront contactées si des places se libèrent.

Echos de nos Activités



Lu. 20.12.21 : Conférence Voyage-Evasion sur les Pays-Bas par Mr Daniel Ferette

Le conférencier de ce jour n'était autre que le guide qui nous avait accompagnés lors de notre voyage en Frise en mai 2019. C'est dire s'il connaît très bien ce pays. Et ce fut un plaisir de renouer le contact.

Par une série de photos de qualité et commentées en direct, Monsieur Ferette nous a fait revivre les paysages et les villes de Hollande, avec leurs caractéristiques économiques, mais aussi leurs habitants en épinglant les réalités sociales et culturelles.

Et il a eu la bonne idée de terminer la conférence en projetant quelques vues spécifiques qui avaient émaillé notre voyage. Souvenir, souvenir...

Une agréable après-midi pour la cinquantaine de participants, avec le morceau de tarte et le café habituel à la pause.

F.H.

10.01 : Balade à Melen avec Jacques NOEL - 6KM

Pour notre première sortie de l'année sous un beau ciel sans pluie, nous sommes 16 avec notre guide, quelques hommes entourés d'une gent féminine nombreuse (bienvenue à 2 nouvelles dames), pour une balade intitulée " balade du puits et des biscuits... Pourquoi ?? « On l'appelle l'arbre à biscuits, car selon la légende, au 19ème siècle, deux jeunes amoureux se retrouvaient sous l'arbre pour grignoter des biscuits et discuter en écoutant les oiseaux chanter ».

A 300 ans, ce vieux charme est menacé par les arbres qui l'entourent et qui prennent trop d'ampleur. Même s'il n'est pas officiellement protégé, cet arbre courbé par l'âge est tout de même considéré comme remarquable par les gens qui le connaissent (dans un bois privé situé entre Cerexhe et Melen). Notre balade entre vastes prairies humides, des panoramas lumineux, des échaliers qui nous obligent à quelques exercices de "gym", des parcours boisés, sinueux, un petit pont de bois, de la boue le long du ruisseau une dernière "côte rendue glissante par la boue.

“ Les origines de la vie humaine à Melen remontent à la préhistoire. En effet, des outils de pierre taillée ont été retrouvés en lisière de Sonkeu. Cependant, le village aurait été formé durant les premiers siècles après Jésus-Christ et la première partie du village aurait été formée à l'époque de Charlemagne, voire plus tôt”

Enfin notre ami Michel : des souvenirs lui remontent à la tête et effectivement, voici la trace des photos du 10 mars 2014...



Infos diverses

Activité "Danse en ligne" du Secteur Ans/Rocourt

La "danse en ligne" est une nouvelle activité qui se tient tous les mardis scolaires de 13h15 à 14h15 à la salle Patria, Rue de Jemeppe, 45 à Loncin.

C'est une danse sociale qui se pratique en groupe, sans partenaire, l'un à côté de l'autre ou l'un derrière l'autre sur de la musique country, latine ou rock et basée sur des chorégraphies variées.

Le cours est donné aux mêmes conditions et par la même personne que pour la zumba (voir ci-dessous).

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)

Activité « ZUMBA GOLD » du Secteur Ans/Rocourt

Elle vous permet 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.

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).

SCAMPIS A L'ITALIENNE

Ingrédients pour 12 personnes

72 scampis moyens décortiqués

¼ l de crème fraîche

½ l de vin blanc

1 ou 2 cubes de poisson

2 gousses d'ail

Tomates séchées

Persil

Basilic

Un peu d'huile d'olive



Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire frire les scampis. Ajouter l'ail et le persil, laisser colorer légèrement. Déglacer avec le vin blanc et ajouter le cube de poisson et les tomates séchées.

Laisser réduire de moitié puis ajouter le basilic et la crème fraîche.

Laisser encore réduire un peu et servir 6 scampis par personne et saucer.

VOL AU VENT

Ingrédients pour 12 personnes

3 poulets de +/- 1 kg - 1 kg100

Croutes à vol au vent

750g de champignons

2 citrons

Un peu de beurre

3 carottes

4 demi-oignons cloutés

Thym, laurier, sel, eau

Crème fraîche



Dans une marmite déposer les poulets et les légumes parés, le thym et le laurier.

Mouiller à hauteur et saler.

Pendant ce temps, émincer les champignons et les faire cuire à blanc c'est-à-dire dans une marmite avec un fond d'eau, le beurre et 1 jus de citron et les laisser refroidir dans leur jus

Quand les poulets sont cuits, les débarrasser, les laisser refroidir et les décortiquer, les réserver

Filter le bouillon de cuisson et y ajouter un peu de jus de cuisson des champignons.

Faire cuire, lier et ajouter le poulet, les champignons et la crème.

Servir dans les croûtes à vol à vent préalablement chauffées et accompagner de frites.

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.

Gestion administrative des membres et cotisations
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.
--