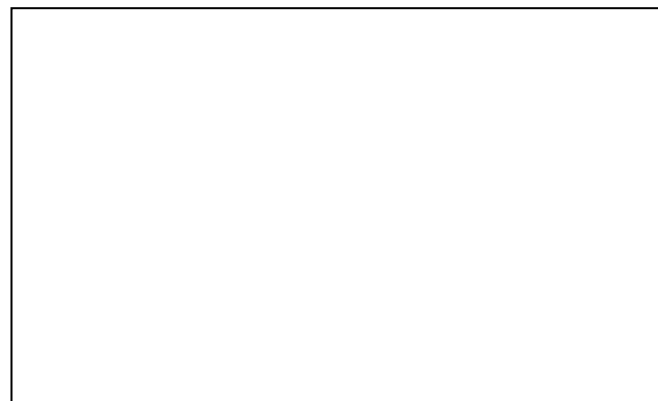


Bureau Postal : 4430 - ANS 1.
Périodique Mensuel.
Paraît le 1^{er} de chaque mois.
SEPTEMBRE 2019. N° 249



ANS SAINTE MARIE INFO

**S
R
C
O
T
A
M
I
N
A
S
O
N**

| | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------|
| Marches et Visites_____ | Animateur responsable : | |
| | Jacques Noël | 0476.55.17.73 |
| Bowling_____ | Marie-Julie Polain_____ | 04.262.57.24 |
| Cinéma_____ | Claudette Antoine_____ | 04.278.71.96 |
| Cuisine_____ | Marie-Thérèse Joannès_____ | 04.250.35.33 |
| | Josiane Beauvois_____ | 04.263.80.19 |
| Danses folkloriques_____ | Arlette Drapeau_____ | 04.246.54.83 |
| Espace Convivialité_____ | Marithé Thomas_____ | 04.248.13.03 |
| Gymnastique en musique____ | Francine Drion_____ | 04.227.27.90 |
| Histoire de l'Art_____ | Anne-Marie Poncin_____ | 04.252.29.58 |
| Œnologie_____ | Marie-Thérèse Calende_____ | 04.247.13.26 |
| | Marie-Josée Guilliams | 0468.09.45.81 |
| 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 | Nicolas Fastré | 14 | René Garroy |
| 02 | Pol Ghys | 15 | Suzanne Bronlet |
| 02 | Victor Gray | 15 | Ninette Wolfs |
| 02 | Anne-Marie Jeunehomme | 16 | Alain Clarembeau |
| 02 | Victoria Michel | 16 | Fernand Modave |
| 04 | Eleonora Deschietere | 17 | Monique Schyns |
| 04 | Françoise Maréchal | 18 | Anne-Marie Wathieu |
| 04 | Alain Meurice | 19 | Agnès Waterval |
| 04 | André Michel | 20 | Jacques Brand |
| 06 | Maria Pizzolato | 22 | Francis Caré |
| 07 | Béatrice Goffinet | 22 | Irène Denis |
| 08 | Betty Pirsoul | 22 | Rosalie Rotolo |
| 09 | Jacques Bolle | 23 | Nicole Adam |
| 09 | Rosalia Loria | 23 | José Bechoux |
| 09 | Marie-Madeleine Gerday | 23 | Thérèse Pawlak |
| 10 | Pierre Baillien | 24 | Josiane Chanet |
| 10 | Viviane Nellissen | 25 | Claudine Joris |
| 10 | Henri Willemaerts | 26 | Jeannot Traen |
| 11 | Jacqueline Henry | 27 | Jean-Pierre Gillet |
| 11 | Josette Benziger | 27 | Lilyane Jacmart |
| 12 | Robert Miatton | 27 | Jacqueline Pierlot |
| 12 | Marina Pons | 27 | François Schiffers |
| 13 | Bruno Baricalla | 28 | Monique Bernard |
| 13 | Anne-Marie Bronze | 28 | Annie Leduc |
| 13 | Marie Caprassé | 28 | Josiane Weerts |
| 13 | Alain Mardaga | 30 | Alberte Jacquemin |
| 14 | Zahia Azazga | 30 | Micky Volders |

Septembre



Entre le 1^{er} et le 30 septembre, les jours décroissent de 1h43.

Durée moyenne d'une journée : 12h34.

Les aphorismes de Paul-Henri Thomsin

- Si vos volez sôrti d'vosse bwète adon, abèye, drovez lî l'pwète.

Si vous souhaitez sortir de votre boîte, dépêchez-vous alors, d'ouvrir la porte.

- Ç' n'èst nin pace qu'i sont bin nipés qui lès djins sont bin-n-ac'lèvés.

Ce n'est pas parce que les gens sont bien habillés qu'ils sont bien élevés.

Quelques Nouvelles

De nos familles...

Nous avons appris les décès suivants :

- Le 25 juillet à l'âge de 69 ans, de Marie-Rose ARNOULD, épouse de Pierre Masson et belle-sœur d'Annette et Paul Volon.
- Le 03 août de Paul, le compagnon de Marithé THOMAS.
- Le 13 août à l'âge de 76 ans d'André COLOGNE, compagnon de Madeleine Corbisier qui participe à l'activité Whist.

Nous présentons nos sincères condoléances aux familles.



Le 30 juillet, Claudine REUL de la Cuisine (groupe A) a accueilli une petite fille prénommée Manon.

Le 12 août, Paul REDOTTE, animateur Cuisine A accueilli un petit-fils prénommé Calixte.

Nous félicitons les heureux parents et grands-parents.



Nous présentons nos félicitations à Yvonne Boxho et Norbert Piron de l'activité Whist, qui ont fêté leurs 60 ans de mariage le 01 août.

Attention

- Certains professeurs ou responsables d'activité ont été remplacés (yoga et espace convivialité).
- Le droit de participation à certaines activités est augmenté à partir de ce mois de septembre. Ces renseignements sont repris dans le détail des activités ci-après.
- La cotisation annuelle a été majorée de 1 € et l'abonnement au journal majoré de 2 € (pour les membres Énéo n'appartenant pas à Ans Sainte-Marie).

Cotisations Énéo 2020.

Le temps de renouveler sa cotisation annuelle est arrivé. Une augmentation de 1 EUR a été décidée.

Membres affiliés aux mutualités autres que la Mutualité Chrétienne :

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

Membres affiliés à la Mutualité Chrétienne :

| | |
|---|-------------------------|
| - cotisation de base (réduction de 3 EUR) | 10.00 EUR |
| - participation frais Ans Ste-Marie | 2.50 EUR |
| <u>prix de l'affiliation</u> | <u>12.50 EUR</u> |

Cette somme est à verser au compte de l'Amicale Ans Ste Marie (BE75 7925 8812 0651) avec la mention "cotisation 2020 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 passe à 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 ■ » figurent sur l'étiquette de votre journal. Cela signifie que la période de renouvellement des cotisations est en cours et que vous et/ou votre conjoint n'avez pas encore payé la cotisation 2020. Merci de payer cette cotisation à partir du 01/09/19 et en tout cas avant le 31/12/2019. Voir modalités ci-avant. Les « pavés noirs » disparaîtront dès votre paiement enregistré sur notre compte.



Pour **toutes** les activités, vous devez pouvoir présenter votre carte de membre de l'année en cours.

Activités ordinaires.

Activités Enéo :

Nous vous rappelons que pour **toutes les activités**, vous devez pouvoir présenter votre carte de membre de l'année 2019. De plus, toute activité sportive n'est admise qu'en étant en ordre de Certificat Médical 2019 (présence de la gommette EneoSport sur la carte de membre 2019). Des contrôles pourront être effectués.

CINEMA : vendredi 6 septembre 2019 à 14h30 au Sauvenière : La vie scolaire.

Réalisateurs : Grand Corps Malade et Medhi Idir

Interprètes : Zita Hanlot, Alban Ivanoc, Soufiane Guerrab et Moussad Mansaly.

Après Patients, Grand Corps Malade met en scène une saison dans un collège de banlieue parisienne. Une comédie qui décrit avec finesse et sans mani-chéisme des élèves aussi attachants qu'insupportables !

Le tout avec une belle dose d'optimisme.

Les Chiroux

Rendez-vous à 14h00 au Sauvenière. Inscription le mardi 3 septembre après 17h00 chez Claudette au n° 04/278.71.96 ou GSM n° 0479/01.89.28.

AGENDA CINEMA 2019-2020

| <u>Date de séance</u> | <u>Date d'inscription</u> |
|-----------------------|---------------------------|
| Vendredi 18.10.19 | mardi 15.10 |
| Lundi 18.11.19 | mardi 12.11 |
| Vendredi 06.12.19 | mardi 03.12 |
| Lundi 13.01.20 | mardi 07.01 |
| Vendredi 14.02.20 | mardi 11.02 |

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

Cuisine :

Groupe A (Marie-Thérèse JOANNES 04/250.35.33), les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois. Groupe B (Josiane BEAUVOIS 04/263.80.19), les 2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois, au Cercle Patria, rue de Jemeppe 45, Loncin.

Renseignements auprès des animatrices ci-dessus. Paf : 5€ + 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 €.

Pour raison familiale, Huguette Sauté n'animera plus l'activité.

Nous demandons aux personnes intéressées de signaler leur participation auprès de Marithé Thomas au 04/248.13.03.

Histoire de l'art :

Les jeudis scolaires de 14h00 à 16h00 à la Salle Ste-Marie. Paf : 6,50€.

Par Christine HARDY, Agrégée en HAA de l'ULg - Conférencière accréditée par la RW et les Musées & Expert judiciaire.

Reprise des cours : le jeudi 12 septembre 2019.

OEnologie :

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 : 1,50€ + partage des vins.

Renseignements : Marie-Thérèse Calende (04/247.13.26).

Peinture : « Atelier Elyane Lonay ».

Le cours de peinture de l'Atelier Elyane Lonay reprendra le jeudi 12 septembre 2019. Avis à tous les amateurs qui se sentent une âme d'artiste, venez nous rejoindre nombreux, il y a de la place.

Toutes les techniques peuvent être appliquées et chacun amène son propre matériel.

Coût : 8€ la leçon

Où : Salle Ste-Marie, rue de l'Yser, 236, 4430 Ans

Quand : tous les jeudis scolaires de 9h à 12h

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€.

Voyage Evasion :

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

Au Centre Culturel d'Ans à Alléur.

Paf : 4€ membres Énéo, 6€ non membres.

Inscriptions : **André et Andrée MICHEL-LAMBERT au 04/263.97.59**

Renseignements : Francis Honhon au 04/239.05.11.

Rappel important : inscription préalable auprès d'**André MICHEL, tél. : 04/263.97.59** pour le jeudi précédant la conférence. En cas de désistement éventuel il y a lieu de lui signaler le plus tôt possible ! Et, si vous avez un doute au sujet de votre inscription, renseigner vous auprès de lui. 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 (50, 100,...euros) et des pièces (1, 2, 5 cents).

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€.

Le **repas annuel du whist** aura lieu le mardi 22 octobre dès midi à la « Grillade d'Ans », Chaussée de Bruxelles, 48 à Awans (même endroit que les dernières années). Pour tous les joueurs réguliers participant à la cagnotte, le repas est gratuit. Les autres joueurs ne pouvant prétendre à un nombre suffisant de présences sur l'année sont également les bienvenus mais, pour participer au repas, ils s'acquitteront d'un montant calculé au prorata de leurs participations annuelles. Ce montant leur sera communiqué individuellement vers la mi-septembre.

Pour les accompagnants, le prix, boissons du repas comprises, est fixé à 25 € (inchangé par rapport aux dernières années). Les paiements éventuels se feront en espèces auprès de Sylviane Marchand ou Jacques Bolle au plus tard le vendredi 18 octobre. J.B. et S.M.

Activités Enéo Sport :

Bowling : Tous les vendredis de 14h00 à 16h00 à la salle le Carré d'As, rue Paradis 54, 4000 Liège. Renseignements : Marie-Julie POLAIN au 04/262.57.24 (GSM : 0498/63.14.57).

Danses folkloriques :

Cercle Patria, rue de Jemeppe, 45, Loncin; les jeudis scolaires de 14h00 à 16h00; Arlette Drapeau (04/246.54.83); Paf : 3 €.
L'activité "Danses folkloriques" reprendra le **jeudi 19 septembre** 2019 de 14h00 à 16 h00.

Gymnastique en musique :

Les mardis scolaires de 10h00 à 11h00 Salle Ste Marie.
Francine Drion (04/227.27.90) ; Paf : 3 €.
Le cours de gymnastique en musique reprendra le **mardi 10 septembre** de 10 à 11h00 comme d'habitude.

Pour les anciennes, n'oubliez pas de prévenir si vous ne participez pas au cours dès le 10 septembre. Pour les nouvelles inscriptions, veuillez téléphoner à Francine Drion au 04/227.27.90 fin août.

Marches : (covoiturage sauf avis contraire),
Paf : 1€.

Avis aux marcheurs. Svp : Adaptez vos vêtements suivant la météo et n'oubliez pas de prévoir une paire de chaussures propres pour le parcours du retour en voiture, afin de laisser l'intérieur des véhicules sans traces de boue. Merci beaucoup. Les guides

Lu.02.09. : marche d'une 1/2 j. à BURDINNE avec Annette et Michel Tomsin

Nous vous proposons une balade dans le Parc Naturel des Vallées de la Burdinale et de la Mehaigne.

Cette balade débute à la Ferme de la Grosse Tour où est installée la Maison du Parc Naturel. Elle possède une architecture typique du 18^e siècle avec un porche colombier qui donne accès à la cour intérieure. Des chapelles vont baliser le circuit. Ces potales, ornées de figures magiques ou religieuses, rassuraient les voyageurs dans leurs périples.

Tout en longeant une partie de la vallée de la Burdinale, vous serez surpris de la variété de son environnement et de son patrimoine.

C'est par des chemins de remembrements, ou par d'agréables chemins à travers bois et champs que nous parcourrons cette boucle de 7 km.

Balade de difficulté moyenne (60 m de dénivelé)

Modalités pratiques : R.V. : parking Monfort 13h00 (covoiturage 2 x 40 km) ou 13h30 au parking de la Maison du Parc Naturel (Ferme de la Grosse Tour) à Burdinne.

Bonnes chaussures obligatoires, la canne peut être utile.

Inscriptions au plus tard le lundi avant 11h00 aux numéros : 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 de Michel Tomsin ou par mail : michel.tomsin@hotmail.com.

Lu 09.09 : marche de 6.5km à SPA - La grande Duchesse avec Jacques Noël.

Nous vous proposons une balade forestière au départ de la colline d'Annette et Lubin (Soll Cress). Et oui avec une autre vue sur Spa.

Départ 12h45 parking Monfort ou sur place : colline Annette et Lubin 4900 Spa à 13h35. Balade déjà réalisée avec Michèle T. Pas de difficultés apparentes ; longue descente forestière (boueux par endroits suivant météo) et... l'atterrissage se fera dans le parc de Sept Heures avec possibilité d'utiliser le funiculaire pour la remontée. On verra sur place si la cafétéria de Soll Cress est ouverte. Bonnes chaussures obligatoires, vêtements adéquats, la canne peut être utile, votre collation, boissons. Prévenir de sa participation au plus tard lundi 10h30 sur mon gsm 0476/55.17.73 - le mieux : laisser un message dès dimanche soir ou adresse mail : jakmatouz@gmail.com.

Lu. 16.09 : ½ journée à Esneux avec Roger et Simone.

Modalités pratiques : R.V. parking rue Monfort, 13h00 (covoiturage total 25 Km X2) ou au Parking de la Tessenire (promenade du déversoir à 600 m du barbecue du Rond Chêne) à 13h30. Prendre vos collations et boissons, vêtements adéquats.

Belle promenade au départ des bois d'Esneux nous nous dirigerons vers les bois d'Anthisnes et nous finirons par l'arborétum avec retour aux voitures par un petit chemin forestier. De bonnes chaussures obligatoires, les cannes sont nécessaires. Attention nous emprunterons des chemins forestiers : donc si la météo est capricieuse, risque de boue. Nous aurons une montée assez raide.

Altitude min.175m altitude maxi 273m pour finir à 184m.

Le parcours est de +ou-8,200 Km

Prévenir de sa participation au plus tard le dimanche 15 septembre 2019 avant 20h00 au 04.246.35.61 (Roger) - par messagerie sur Gsm 0494.08.34.01 ou par mail : valetroger@gmail.com

Ma. 24.09 : Marche d'une ½ journée à la REID (Le Maquisard inconnu) : 6,5km avec Jacques Noël.

Modalités pratiques : R.V. Parking Monfort : 13h (covoiturage) ou 13h30 au départ de la REID, Route du Maquisard (N697) 4910 Theux (au sommet parking devant le maquisard inconnu), covoiturage (2 x41 km). Routes de campagne, sentiers forestiers (caillouteux, pourraient être boueux par endroits en fonction de la météo). Dénivelés : sommet 370 m au départ 264 m après 3.1 km, puis... on remonte. Bonnes chaussures obligatoires, la canne est utile. Rappel : on forme un groupe, on est solidaire et conscient de sa capacité physique).

Prévenir de sa participation au plus tard le mardi 24 avant 11H00 sur gsm 0476.55.17.73. (Messagerie possible et souhaitée) ou mail : jakmatouz@gmail.com

Lu. 30.09 : ½ journée (7.5 km) à Ben Ahin avec Roger et Simone.

Modalités pratiques : R.V. parking de la poste rue Monfort ,13h00 (covoiturage total : (45 Km X2) ou rue de la Poudrerie à Ben Ahin (Huy). Parking au début de la rue à 13h40. Prendre vos collations et boissons. Belle promenade en forêt. (Déjà réalisée au mois de juin). Dénivelés vallonnés (120-150-133-168-197-220-185-234-120).

Attention : 1^{ère} montée assez forte puis de magnifiques panoramas, 100% de chemins forestiers, vêtements adéquats, bonnes chaussures obligatoires, les cannes sont nécessaires. Altitude min.120 m altitude maxi 234m.

Rappel : on marche en groupe, et on a conscience de sa bonne condition physique....

Nous pourrons boire le verre de l'amitié à la brasserie de L'Elysée qui se trouve près du parking.

Prévenir de sa participation au plus tard lundi 30.09 avant 10h30 au 04/246.35.61 (Roger), ou de préférence utilisez la messagerie sur Gsm 0494.08.34.01 ou mail : valetroger@gmail.com

Lu. 07 et Ma. 08.10: Nouvelle visite guidée à Liège par Annette et Michel Tomsin

Nous revoici tous les deux, prêts à vous faire visiter un nouveau quartier de Liège.

Il s'agit d'une balade commentée le long de la Meuse entre le Pont Albert ler et la passerelle « Saucy ». A Liège, la Meuse a beaucoup de charme et nous permet de faire des découvertes pittoresques, amusantes et enrichissantes.

Nous « rencontrerons » des personnages célèbres de notre région : des artistes tels que André-Modeste Grétry, Idel Ianchelevici..., des scientifiques, Edouard Van Beneden, Théodore Schwam... ainsi qu'un personnage insolite très aimé des Liégeois : le dompteur et son taureau.

De l'architecture, de l'histoire locale, des anecdotes, du folklore, le passé mais aussi l'avenir de Liège.

Nous sommes persuadés que nous allons, une fois de plus, vivre une après-midi riche en découvertes dans l'amitié et l'enthousiasme.

Rendez-vous donc le lundi 07 octobre ou le mardi 08 octobre.

Ce dédoublement nous permettra d'accueillir et de satisfaire plus de monde mais le nombre de participants par jour sera limité.

Modalités pratiques : R.V. : 13h15 Boulevard Piercot en face du Conservatoire.

Fin de la visite au pied de la passerelle « Saucy » devant l'ancienne Grand'Poste vers 16h avec, pour terminer, le verre de l'amitié.

Les inscriptions se feront **impérativement** à partir du samedi 28 septembre 10h00 aux N° 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 ou encore par mail : michel.tomsin@hotmail.com

Aucune inscription ne se fera avant cette date

Au plaisir de vous voir ou revoir lors de ces visites. Annette et Michel

Pétanque :

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

Ping :

Il n'y a plus de club à Ans Ste-Marie ! Mais quelques membres Énéo s'entraînent tous les jeudis au hall omnisport de Loncin où ils payent leur cotisation. Responsable : Guy Vanderlinden. Tél : 0496/99.62.00.

Vélo Club :

L'activité a lieu tous les quinze jours, sauf en juillet et août, toutes les semaines. Paf : 1 €.

Pour tous renseignements : Claude Yernaux au 0478/77.71.59.

A partir du mois de septembre l'on reprend la cadence d'une balade vélo par quinzaine sauf peut-être exceptionnellement pour le jeudi 19 septembre

Je. 12.09 : 1/2 journée surprise avec Victor Gray au départ de Villers l'Evêque

Le départ aura lieu à 9h00 précise au pied de l'église pour un circuit d'environ 35 km sous la conduite de Victor.

Je. 19.09 : Balade d'une d' 1/2 journée avec notre ami Gilbert Schiepers peut être

Les renseignements suivront par email en fonction des disponibilités de Gilbert !!

Je.26.09 : 1 journée avec Michel Hayen au départ de Trois-ponts

RDV au parking du magasin Décathlon à 8h45 pour le covoiturage ou sur place vers 9h45 à Trois-ponts (endroit encore non défini)

Trajet : Trois-ponts - Waimes et retour : 50 km

Inscription obligatoire pour le mardi 24 septembre au plus tard pour organiser au mieux le covoiturage.

Inscription auprès de Claude Yernaux par courriel à l'adresse suivante clyernaux@gmail.com ou par SMS au numéro 0478/77 71 59

N'oubliez pas de mentionner votre nom, et si vous pouvez prendre un vélo et l'endroit d'où vous comptez partir.

Important pour toutes les balades

Pensez à consulter vos courriels le matin de la balade vers 7h30 pour savoir si elle est maintenue.

Yoga :

Salle Ste-Marie : les Mercredis scolaires de 10h15 à 11h15 ; Paf : 3 € la séance. Renseignements : Yvette Bilet (04.225.09.32).

Suite à la démission de Geneviève Scorneau pour raison médicale, le cours de yoga reprendra le **mercredi 18 septembre** 2019 avec un nouveau professeur :

Michel Delstanche qui a été formé à l'école de Claude Maréchal et de Frans Moors. Il enseigne le « Hatha yoga » selon l'école VINIYOGA où le yoga est adapté à chaque personne. L'accent principal étant mis sur la respiration.

*« L'esprit de VINIYOGA c'est de partir du niveau où l'on se trouve. Par la pratique régulière, on améliore progressivement l'état de santé, la capacité de concentration, les rapports avec les autres, le degré d'autonomie. En fait, on améliore tout ce que l'on fait. »
(T.K.V. Désikachar)*

Activités ponctuelles.

Excursion en car

Mardi 03.09 : Excursion sur la Moselle : Croisière-Repas, Schengen, Remich :

En cas de désistement tardif (entre 0 et 6 jours avant l'excursion), un montant de 25% du prix de l'excursion sera conservé afin de couvrir les frais administratifs.

- 07h30 : Rendez-vous à l'église Ans Sainte-Marie.

- 17h00 : Retour - Arrivée à Ans vers 20h00.

Compris : Repas 3 services (boissons non comprises), entrées, guides, car et pourboire.

48 places disponibles.

Inscriptions : chez André et Andrée MICHEL-LAMBERT au 04/263.97.59 entre 09h et 18h.

Prix : membre Eneo : 64 €/pers. - Non-membre Eneo : 68 €/pers.

Paiement : Sur le compte de l'amicale BE75 7925 8812 0651.

Communication : « Excursion du --(date)-- - (Nom Prénom) ».

Ma. 10.09 : Découverte insolite N° 12 : « une journée à Verviers » avec Francis Caré.

Ce mardi 10 septembre, nous vous proposons une balade pédestre dans Verviers (que nous rejoindrons en bus TEC). Par des petits itinéraires pittoresques, nous irons à la découverte de coins moins connus de cette ville lainière connue mondialement et qui connut une très grande prospérité jusqu'à il y a peu.

- Sur place : parcours pédestre de +/- 6 km.

- Bus TEC (via Liège) pour le départ et le retour : itinéraire avec découverte de paysages et de localités traversées sur le parcours !!).

Modalités pratiques (détails à l'inscription) : Cette visite est destinée à des participants aptes à monter et descendre des bus, et à effectuer les marches prévues au programme.

Départ : église Ans Ste-Marie : 8 h30 précises

Retour : église Ans Ste-Marie : après 18 h 00 (déjeuner possible avec le groupe).

Chacun se charge de ses titres de transport. Le nombre de participants est limité à 15 (max).

Inscriptions : le jeudi 5 septembre à partir de 10h00 au 04/263.26.46. de Francis Caré.

Mardi 1^{er} octobre 2019 à la salle Henriette Brenu, rue Gilles Magnée à Ans, à partir de 12h00 - Rencontre festive des membres du Secteur Ans-Rocourt et de ses 4 amicales (Aller, Ans Ste-Marie, Ans St-Martin et Rocourt/Juprelle).

Programme de la journée :

12h00 : accueil et apéritif offert par le Secteur Ans-Rocourt, avec un choix de zakouskis servis sur assiette.

13h00 : Repas préparé par le Traiteur Yves Bury.

La crème de cresson.

Le fondant de pintade à la vigneronne, accompagné de légumes de saison et gratin dauphinois.

Le feuilleté aux pommes et calvados et sa boule de glace vanille.

Le café et ses biscuits sablés.

Prix du repas fixé à 25 Eur pour les membres Eneo et 28 Eur pour les non-membres (boissons non-comprises et vendues à prix démocratique).

Réservation en retournant le coupon réponse ci-dessous, à l'adresse suivante : André et Andrée MICHEL-LAMBERT, rue G. Reynen, 5, 4432 Aller, et en versant le prix du repas au compte « Amicale Eneo Ans Ste-Marie » BE75-7925-8812-0651, pour le 18.09.19 au plus tard (avec la mention « *Repas 01.10.19 Nom et Prénom* »).

.....
Je participerai au repas Eneo Ans-Rocourt du 1^{er} octobre 2019.

Nom et prénom :

Adresse :

Membre Eneo : OUI/NON. Si oui, nom de l'Amicale :

Je souhaite être placé(e) à table avec le groupe de l'activité suivante :

Echos de nos Activités



Echos du whist.

Vendredi 19 juillet

Petit chelem par Michèle Defays et Albert Paquot

Grande misère étalée par André Duchesne

Abondance 11 par Anny Colmonts et André Duchesne

3 parts gagnées consécutivement par René Garroy et Anny Colmonts

Vendredi 26 juillet

Abondance 11 par Joseph Libon

3 parts gagnées consécutivement par Albert Paquot

Vendredi 2 août

Petit chelem par Suzanne Bronlet

Abondance 11 par Louis Dejardin

3 parts gagnées consécutivement par Yvonne Boxho

Vendredi 9 août

3 parts gagnées consécutivement par Denise Fagard

Vendredi 16 août

Grande misère étalée par Denise Fagard et Paula Balaes

Abondance 11 par Nicola Spadaccini

3 parts gagnées consécutivement par Mireille Delcroix, Jean-Claude Baccus et Bernard Montulet

Je.20.06. Balade vélo d'1/2 journée avec Michel Hayen.

Nous sommes 18 cyclistes à nous rassembler ce jeudi matin sous le regard du clocher de Ans pour entamer notre promenade hebdomadaire, le temps est au sec et nuageux la température est de 18°C au démarrage. Celle-ci sera conduite par Michel Hayen avec un trajet qui nous conduits à Ans, Awans, Fexhe, les Awirs, Horion et retour à Ans via Awans.

Le 1er arrêt est prévu à Roloux devant l'Eglise Saint Jean-Baptiste dont une partie est classée aussi appelé Eglise du millénaire. Le 2ème arrêt à Gleixhe-Flémalle où nous visitons les deux curiosités locales à savoir le moulin du Bouhet et la chapelle Saint Guy.

Nous arrivons à notre 3ème arrêt qui est la siroperie Delvaux Joseph.

Nous reprenons la route via Bierset et Awans pour rentrer à Ans.
Encore un très grand merci à Michel pour cette belle balade vélo. F.L

Je. 04.07. : Balade vélo d'une journée de Marchin à Hamois avec Michel Hayen

Nous sommes 15 en ce jeudi matin ensoleillé à Marchin, à l'ombre du clocher de la petite église de l'Assomption construite en moellons de grès qui se trouve entre deux ateliers de l'entreprise Accelor Mital. Michel avait bien choisi ce lieu de rendez-vous car le clocher est visible de loin et en plus nous avons tout le parking nécessaire !!

Le programme concocté par Michel est le Ravel L126. La prise du Ravel est juste à côté de notre parking. Nous sortons de la vallée en suivant le Hoyoux après une petite halte réconfortante. Nous remontons assez vite sur le Ravel qui n'est pas loin et nous dirigeons vers Havelange où nous prenons notre repas à la terrasse d'une brasserie. Après ce repos bien mérité (car le trajet de Marchin à Hamois est sur sa totalité en légère montée), nous reprenons la route pour le retour en sens inverse en descente cette fois vers Marchin.

Nous avons parcouru environ 59 km et une ascension de 228 m en partant de l'altitude de 111 m (Marchin) pour arriver à 316 m (Hamois).

Merci à Michel pour cette randonnée idyllique avec ces vues uniques en Belgique. F.L

Lundi 15.07 : Balade d'une journée vers une des plus belles vallées de Belgique : La Hoëgne au départ de Sart-lez-Spa, avec Simone et Roger.

Nous sommes 32 marcheurs (21F et 11 H) au départ de Sart-lez-Spa sous un ciel mitigé et frais mais le soleil dans les cœurs pour cette journée idyllique à travers l'extraordinaire vallée de la Hoëgne, sur une distance de +/- 10 kms. Nous démarrons au pont de Belleheid, dès le début nous admirons le ruisseau serpentant lentement dans les tourbières fagnardes (d'où sa couleur rouge). Après la cascade Léopold, la pente s'accroissant, des cascades (dommage du manque d'eau) dévalent les rochers jusqu'au point de vue de Belleheid et du Belvédère.

Le murmure de l'eau est tout simplement magique. Cependant, notre périple est parsemé d'embûches allègrement surmontées par presque tous les marcheurs : des ponts, caillebotis, racines, pierres, boue, mais aussi des sous-bois verdoyants féériques qui nous font oublier les difficultés. Pour les initiés, intérêt botanique remarquable pour les mousses et fougères.

Nous arrivons dans une superbe clairière et c'est là que nous nous sustentons et prenons un petit peu de temps pour nous ressourcer. Après le pont du Centenaire (anciennement pont de la Vecquée) la fin du parcours sur un Ravel boisé, anciennement une ligne de chemin de fer, nous ramène aux voitures et nous nous retrouvons au Vaudrée à Barchon pour le verre de l'amitié. Fatigués mais très satisfaits de notre belle découverte. Une de plus !

M.G

Merci aux guides et à Madeleine pour cet excellent résumé, et bien entendu merci également à tous et toutes de nous avoir accompagnés et n'hésitez pas à nous transmettre vos idées, vos souhaits. J.N

Je. 18.07 : Balade vélo d'une journée dans les environs de Beringen avec Gilbert et Catherine Schiepers-Reggers : De l'or noir dans un écrin de verdure.

L'année dernière, nous avons exploré la partie orientale du bassin charbonnier limbourgeois. Le jeudi 18 juillet, nos 20 cyclistes ont tourné leur guidon vers la partie occidentale. Pour débiter notre périple de 61 km, nous avons longé l'ancienne ligne ferroviaire qui reliait le charbonnage de Beringen au port charbonnier sur le canal Albert. Le site d'exploitation de Beringen est aujourd'hui le plus grand ancien site industriel rénové en Flandre et est devenu une attraction touristique majeure.

Après le repas, le chemin de retour nous conduisait vers la seconde partie de l'intitulé de l'excursion : l'écrin de verdure ! 40 km (ou presque..) sous les arbres; des épicéas, des bouleaux, des chênes etc... du vert partout ! Malgré les prévisions météo plutôt "mitigées", nous n'avons pas vu de pluie digne de ce nom, mais un ciel d'abord nuageux et le soleil pour terminer la journée, un temps idéal pour les cyclistes ! C.Y

Encore un très grand merci à vous deux pour cette très belle journée.

Lu. 22.07 : Balade à Amay autour de la gravière

Pour cette balade à Amay, Annette et moi avons décidé de limiter le nombre de participants afin de diminuer les nuisances pour la faune et la flore de cette réserve naturelle. Désolés pour ceux et celles qui n'ont pas pu nous accompagner mais, si on avait accepté tout le monde, nous aurions dépassé la cinquantaine de participants. Arrivés à Amay, vu la forte chaleur (29°), nous avons décidé, à l'unanimité, de raccourcir cette balade en supprimant la boucle prévue de 3 km qui était en plein soleil. Dans la gravière, c'était plutôt la fraîcheur.

Cette zone Nature est prise en charge par la Région wallonne, plus particulièrement par la Division Nature et Forêt et est reconnue comme « Zone Humide d'Intérêt Biologique ».

Un front de taille a été aménagé pour permettre aux nombreux couples d'hirondelles de rivage de s'y reproduire. Pas moins de 120 espèces d'oiseaux ont été recensées sur le site. Le tour complet de l'étang mesure plus ou moins 3 km mais, c'est tellement beau, agréable et reposant, que nous avons mis plus d'1h30 pour le parcourir. Si vous cherchez un endroit de promenade facile, n'hésitez pas, allez jusqu'à cette gravière d'Amay, tous nos accompagnants vous le conseilleront.

Le verre de l'amitié a été pris à Huy car, il était difficile de trouver une terrasse pour un si grand nombre. Annette et moi vous remercions pour votre agréable compagnie et à bientôt, peut-être. M & A.T

23.07 - Excursion : Croisière-repas sur la Moselle, visite de Schengen et Remich.

Les 45 participants étant présents à l'heure du rendez-vous, nous sommes partis en avance sur l'horaire. La température affichait déjà environ 26°C le matin. Heureusement, le car Léonard était équipé d'une climatisation. En transitant par l'Allemagne et Trèves, le voyage s'est déroulé sans aucun problème, sans qu'il faille rogner sur la marge prévue pour les aléas de la route. C'est donc largement en avance par rapport à l'embarquement prévu à 11h30 que nous sommes arrivés à Grevenmacher.

Pour patienter, nous nous sommes dispersés en petits groupes à la recherche d'estaminets pour nous désaltérer. En effet, la température approchait déjà les 30°C à ce moment.

Largage des amarres à l'heure prévue. On s'installe aux tables réservées pour notre groupe dans le luxueux salon climatisé, où l'on nous sert un excellent repas 3 services. Pendant ce temps, les vignes défilent autour de nous. Le temps a passé bien vite quand nous accostons à Remich où le car nous attend quelques pas plus loin pour nous conduire ensuite au petit musée de l'Europe à Schengen, très bien documenté sur les institutions européennes. Puis, le car nous ramène à Remich pour un temps libre d'une grosse heure à l'abri d'un soleil qui pousse maintenant le thermomètre jusqu'à 36°C. Heureusement, les zones ombragées ne manquaient pas, ni les occasions de consommer une boisson fraîche. Et on a pu profiter du joli environnement animé de Remich.

En résumé, une très agréable journée malgré la canicule. Merci aux climatiseurs pour le confort, merci au personnel du bateau pour le repas et la croisière, merci à notre chauffeur qui nous a évité de trop marcher sous une forte chaleur. Et merci à tous les participants pour leur bonne humeur. Bref, un bon souvenir. F.H

Lu.29.07: Une journée de marche dans les environs de Mortier avec Claude Yernaux.

Nous sommes 15 marcheurs au départ de Blégny-Mine pour une randonnée d'environ 11km sous un ciel bien clément.

Nous quittons le parking de Blégny-Mine en direction de Trembleur pour rejoindre ensuite le Bois de Richelette en prenant la rue Richelette et la rue du Gué, nous prenons la direction Mortier en empruntant des sentiers et chemins forestiers. Vers 12h30', nous prenons notre repas de midi près d'un calvaire et à l'abri du soleil sous un grand arbre après avoir effectué 5 km. A 13h15' nous reprenons notre bâton de pèlerin pour nous enfoncer dans le bois de la Richelette direction de Trembleur que nous traversons. Après avoir effectué 12 km nous revenons à notre point de départ pour prendre le verre de l'amitié bien mérité à la brasserie de Blégny-Mine.

Merci aux marcheuses et marcheurs pour cette belle journée passée ensemble. C.Y

Je.01.08. : Balade vélo d'1/2 journée au départ de Villers l'Evêque avec Victor Gray.

Ce jeudi, le soleil est présent et nous sommes 29 à l'ombre de l'église Notre Dame de Villers l'Evêque pour prendre le départ de notre randonnée hebdomadaire, sous la conduite de Victor. Nous avons la joie d'accueillir 3 néophytes à savoir Jacqueline, Paulette et Lucien.

Le départ était prévu à 9H30 mais certains sont arrivés in extremis car conduits depuis Ans par un certain Francis qui s'est trompé d'église et a emmené son petit groupe à l'église de Othée. Heureusement nous n'étions pas les derniers, d'autres en voiture arrivèrent quelques minutes plus tard, OUF, l'honneur était sauf !!

Et enfin avec quelques minutes de retard, Victor rappelle les règles de sécurité. Nous sommes partis au travers de la campagne Hesbignonne en traversant la frontière linguistique vers Tongres.

Le circuit que nous avons effectué est le suivant : Villers l'évêque, Othée, Hamal, Rutten, Offleken, Tongres, Oude Jeker, Mal, Heren, Vreren, Wihogne, Othée et Villers-l'évêque. 50 kms au total.
Merci à Victor pour sa prestation sans faille. F.L

Lu. 05.08 : 1/2 journée à Hosdent - La ReINETTE des marais. 6km avec Annette et Michel Tomsin.

Nous sommes 42 (16h et 26d) sous un beau soleil pour parcourir cette jolie région. Cela ne nous rajeunit pas mais le 05.01.16 nous étions 18... (Il faisait gris mais nos guides n'ont pas changé). Nous longeons le marais le long de la Mehaigne avec la statue d'une reinette. Nombreux points très intéressants : La cour de justice et la seigneurie d'Hosdent -1685. La rose-lière, les marais, la Mehaigne (affluent de la Meuse) qui serpente très lentement. Nous passons par Fallais, son église (néoclassique), le moulin banal avec son mécanisme partiellement conservé et le barrage qui date de 1761. Nous passons non loin du château de Fallais au départ simple donjon construit au moyen-âge. Nous regagnons Hosdent par l'ancienne ligne de chemin de fer 127 (la Traversine inaugurée en 1875 -ligne Landen-Statte-Ciney). Merci à nos deux guides de nous avoir permis de découvrir cette belle région chargée d'histoires ; merci à vous tous et toutes de nous avoir accompagnés dans la bonne humeur sous un soleil parfois pesant. Le verre de l'amitié se prendra à Crisnée. J.N

Me.07.08 : Tournoi annuel de la pétanque Ans Ste-Marie

48 inscrits ont participé dans la bonne humeur à notre tournoi annuel. Malgré quelques nuages, tous les matchs ont pu se dérouler en extérieur. C'est notre amie Josiane qui a collecté les résultats sur son ordinateur et effectué le classement. Cette année, aucune femme parmi les joueurs ayant terminé avec 3 victoires. Nous avons départagé les 5 premiers au nombre de points pour et contre. Les gagnants sont dans l'ordre, Jules Schreuders, Hervé Brisbois et 3 ex-æquo : Mario Castellani, Benito Campioli et Klaus Gilgen.

Nous avons terminé cette belle journée par un apéritif agrémenté de toutes sortes de bonnes choses préparées par Evelyne, Marie-José, Annette, Monique, Jeanne et Nelly. Un tout grand merci à toutes ainsi qu'à tous ceux et celles qui ont aidé pour la vaisselle et le rangement.

Nous tenons aussi à remercier le Président du Photo-club Loncin-Loisirs qui, par l'intermédiaire de Gérard Collin, est venu tout l'après-midi afin de nous procurer un souvenir photographique de ce tournoi.
Merci aussi à tous les joueurs pour la convivialité et le fair-play.

Je. 08.08 : Balade vélo et BBQ des cyclistes aux Hauts de Froidmont

Nous partons du parking de la rue Monfort à Ans afin de rejoindre les Hauts de Froidmont où a lieu le traditionnel BBQ annuel. Nous accueillons une nouvelle cycliste "Hélène". Pendant le trajet nous prenons au passage un cycliste. Le ciel est mitigé mais à ce moment pas de pluie et la t° acceptable, départ sifflé à 10.40Hr. Le radar météo indiquait que la pluie arrivait entre 11hrs et midi, c'était juste, la pluie était bien présente une bonne partie du trajet.

Nous arrivons au BBQ vers 12.15Hr en retard sur l'heure prévue pour cause de crevaison vite réparée par Victor et Antoine. Nous sommes accueillis par le reste de l'équipe (7 personnes) venue directement sur place et qui a tout préparé. Cela veut dire dresser les tables, allumer le BBQ qui est prêt à notre arrivée. De la préparation des tables à la cuisson, tout était parfait... Merci à toute l'équipe et à l'année prochaine ! F.L

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.

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

Pour tout renseignement : Annie Glaudot au 0478.55.97.80 ou Jacques Bolle au 04.263.45.49 (bolle.jacques@skynet.be)

**Je. 26.09 : Excursion à Bastogne et au Fourneau Saint-Michel,
proposée par l'amicale Rocourt/Juprelle**

Départ : 08h15 au Kinépolis de Liège

Prix : 58€ repas compris et hors boissons

Inscription et renseignements au plus tard le 19 septembre auprès de Anne Nélis au 04/278.45.08.

Formations photos numériques 2019

Enéo Secteur Ans-Rocourt organise en collaboration avec le Centre Culturel d'Ans, de nouvelles formations à la photo numérique. Formations réservées aux personnes de 50 ans et plus.

Deux modules sont proposés.

Module 1 - la théorie : comment prendre une photo avec un appareil photo numérique ou smartphone. Du 19/09 au 17/10, le jeudi de 14h à 16h au Centre Culturel d'Ans, Place des Anciens combattants à Alleur.

Module 2 - la pratique : comment retoucher une photo sur son PC avec « photofiltre 7.2 » logiciel gratuit sur internet. Et ce du 07/11 au 05/12. Attention la participation au module 1 est obligatoire pour cette deuxième partie.

Plus d'infos sur « eneo-ans.be » rubrique activités/cyberclub/Photo numérique ou encore frijeanpie@gmail.com

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.

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

Le montant de la cotisation annuelle est de **12,50€** pour les membres des Mutualités Chrétiennes et de **15,50€** pour les autres.

Secrétaire-adjointe : Josiane Weerts, rue de l'Yser 385/31, 4430 Ans.

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

Editeur responsable et secrétariat : Paul Volon,
rue des Charmilles 13, 4000 Liège.

☎: 04.252.39.13; - E-Mail : pvolon@skynet.be.

Expéditeur : Francis Honhon, rue des Héros, 39, 4431 Loncin.