

énééo

mouvement social des aînés

Bureau Postal : 4430 - ANS 1
Périodique Mensuel
Paraît le 1er de chaque mois
OCTOBRE 2023 N° 10
P 008688

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

ENEEO ANS-ALLEUR INFO



En octobre, c'est le vent qui mène les feuilles au champ.
Froid d'octobre tue les chenilles.
Gelée d'octobre rend le vigneron sobre.
Laboure en lune nouvelle, ta récolte sera belle.
Octobre emmitouflé annonce décembre ensoleillé.
Octobre en brumes, mois à rhumes...
Octobre est bon s'il est de saison.
Quand trop fleurit la bruyère, c'est le signe d'un rude hiver.

Nos responsables d'activités

Nos activités	Nos animateurs	Contact
Aquadynamic	Nicole Michel	04.263.10.51
Aquagym	Marie-Paule Goffinet	04.246.39.28
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	François Taravella	0495.48.71.83
Gymnastique	Suzanne Liesenborghs	0474.64.42.27
	Denise Reynaerts	0476.54.03.08
	Monique Chanteux	04.226.67.45
Histoire de l'Art	Monique Maréchal	019.63.45.11
Marches et Visites	Jacques Noël	0476.55.17.73
Marches 5km	Jacqueline Dupont	04.233.76.78
Marches 8km	Liliane Hazée	0479.24.82.97
Marches 10-12km	Robert Koopmansch	04.263.25.94
Œnologie	Dino Marinutti	04.275.47.01
Peinture	Marie-Guy Vilenne	0471.85.84.51
Pétanque	Marc Dewé	0476.66.26.77
	Michel Tomsin	04.226.14.41
	Evelyne Tinel	04.262.86.80
Rumicube	Josette Galère	04.263.66.30
Stretching	Danièle Brans	0476.76.03.94
Tricot	Monique Bernard	04.246.14.99
Vélo	Claude Yernaux	0478.77.71.59
Voyage Evasion	Claude Yernaux	0478.77.71.59
	André Michel	04.263.97.59
Whist	Jacques Bolle	04.263.45.49
	Sylviane Marchand	04.246.53.48
Yoga	Annick Nicolas	0497.21.07.60

Joyeux Anniversaires

02	Pietrina Giancane	10	Jean-Paul Gerarduzzi	21	Brigitte Amaro
02	Nelly Lardinois	10	Jeannine Lycops	21	Jocelyne Schoovaerts
02	Monique Marechal	10	Marithé Thomas	22	Suzanne Alexandre
02	Marie-Jeanne Tollet	11	Arlette Drapeau	22	Marie-Josée Bawedin
03	Jeannine Brolet	11	Malou Rochette	22	Marichia Galica
03	Liliane Hazee	12	Christian Delvaux	23	Josée Chantraine
03	Michelle Schiepers	12	Josette Josse	24	Martine Francoeur
04	Joseph Collard	13	Marie-Jeanne Blaise	24	France Grogard
04	Hélène Schommer	13	Francine Hody	24	Christiane Princen
05	Guylaine Gathy	13	Lisette Meex	26	Anne Deraymaeker
05	Guy Leclercq	14	Assunta Cacciatore	26	Andrée Tondelier
06	André Lecart	14	Paulette Herman	27	Ginette Defreyne
06	Huguette Saute	14	Alex Lamborelle	27	Yves Ledoux
06	Jeanine Yans	15	Milou Carpentier	28	Jeannine Barbe
07	Lucien Gryglewicz	15	Michel Laurent	28	Charlotte Frisch
07	Josette Tits	15	Monique Toulmonde	28	Myriam Joris
08	Jean-Marie Aerts	16	Ginette Zuliani	28	Pierre Sauvage
08	Annie De Grauwe	17	Nelly Renard	29	Jean Moors
08	Nicole Galand	17	Danielle Valentin	30	Renée Borsu
08	Claude Hemroulle	17	Claire Veriter	30	Jean-Paul Hainaux
08	Cyrille Morren	18	Annie Collard	30	Giovanna Ragusa
08	Jacques Noel	18	Jules Monjoie	31	Gérard Collin
08	Jean-Claude Polain	20	Maryse Harvengt	31	Daniel Lambert
09	Agnès Laval	20	Didier Heyne	31	Francis Thirion
09	Nicola Spadaccini	20	Vincenzo Polisi		

Quelques nouvelles

De nos familles...

Les époux Hervé Brisbois et Jeanne Kerstenne ont fêté leurs noces de platine (70 ans de mariage), le 05 septembre dernier.
Nous félicitons vivement les intéressés.



Nous apprenons ce 6 septembre le décès du frère d'Angelina Di Cola animatrice à l'activité cinéma.
Nous lui présentons ainsi qu'à sa famille nos plus sincères condoléances.

Cotisations Énéo 2024.

Le temps de renouveler sa cotisation annuelle est arrivé.
La cotisation annuelle pour Ans Alleur, s'élève à **19,50€**.
(Augmentation de 2€ suite à une décision des instances fédérales)
Cette somme est à verser au compte de l'Amicale Ans Alleur
(BE75 7925 8812 0651) avec la mention "cotisation 2024 et votre nom (de jeune fille pour les dames).

Attention : les nouvelles cartes de membres ne sont pas encore en notre possession. Pour les personnes en règle de cotisation, la carte de membre 2024 ne sera distribuée qu'en novembre au plus tôt.

Activités ponctuelles

Mardi 03 octobre 2023 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 3 amicales (Ans-Allieur, 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.

Activités ordinaires

Cinéma

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

Notre prochaine séance aura lieu le vendredi 20 octobre.

L'agenda des Grignoux n'étant pas encore publié, nous ne pouvons vous communiquer les informations à propos de ce film.

Toutefois, n'oubliez pas de vous inscrire auprès de Claudette le mardi 17 octobre après 17h au 04/278.71.96 ou au 0479/01.89.28.

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

Agenda cinéma 2023-2024 : premier trimestre

Lundi 20 novembre (inscription mardi 14)

Vendredi 15 décembre (inscription mardi 12)

Cuisine

Au Cercle Patria, rue de Jemeppe 45, Loncin.

Groupe A-Marie-Thérèse Joannes 04/250.35.33, le 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois.

Groupe B-Michèle Withofs : 04/263.99.42), le 2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois,

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 €. François Taravella : 0495/48.71.83

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. : 0471/57.52.82.

Païement : 6,50€/séance/personne.

Oenologie

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 14h00 à 16h00. Paf : 3,5€ + partage des vins.

Renseignements et inscription préalable obligatoire : Dino Marinutti

Tél : 04/275.47.01

Peinture « Atelier Elyane Lonay »

Tous les jeudis scolaires de 09h00 à 12h00 à la Salle Ste-Marie, rue de l'Yser, 236, 4430 Ans. Paf : 8€.

Renseignements : Marie-Guy Vilenne Tél 0471/85.84.51 ou Arlette Drapeau Tél 04/246.54.83.

Rumicube

Tous les mardis de 14h00 à 17h00 au Centre paroissial rue de l'Aîte 41 à Alleur. Responsable Josette Galère Tél 04/263.66.30 Paf : 1€

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

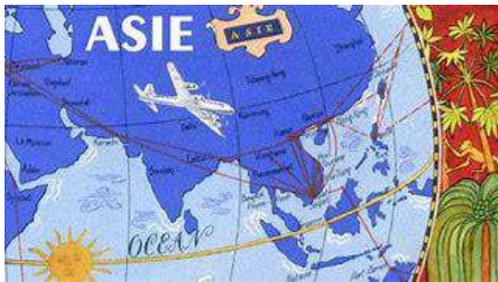
Le quatrième lundi du mois (sauf exception), de 14h30 à 17h00.

Pas de séance en juillet et août.

Au Centre Culturel d'Ans à Alleur.

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

Lu.23.10 : Voyage-Evasion "Fascinante Asie d'aujourd'hui" par Michel Charlier



A l'aide de deux montages d'environ 45' Michel Charlier nous fera découvrir la Chine et l'Inde d'aujourd'hui.

Rappel important : inscription préalable auprès d'Andrée et André MICHEL-LAMBERT, tél. : 04/263.97.59 pour le jeudi précédant la conférence de 09h00 à 12h00.

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.

Whist

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

Jacques Bolle Tél : 04/263.45.49 ou Sylviane Marchand Tél 04/246.53.48

Paf : 1,50€.

Activités Enéo Sport

Aquadynamic

Chaque mardi de 16h00 à 17h00 à la piscine d'Ans : rue Edouard Colson 97 à Loncin

Au prix de 35€ pour 10 séances + 9 € par mois.

Pour tout renseignement : Nicole Michel 04/263.10.51.

Aquagym

Chaque mardi de 12h00 à 13h00 à la piscine de Crisnée : rue Jean Stassart 21b à 4367 Crisnée.

Paf : 6 € la séance.

Pour tout renseignement : Marie-Paule Goffinet 04/246.39.28.

Danses folkloriques

Cercle Patria, rue de Jemeppe, 45, Loncin ; les jeudis scolaires de 14h00 à 16h00 ; Marylène Henrard : 0487/15.37.79. Paf : 3 €.

Gymnastique

Habituellement le lundi, de 14h00 à 15h00 dans les infrastructures de l'Espace Vital, route militaire 374 à Alleur. Paf : 5 € (tarif actuel de l'Espace Vital). Téléphoner au préalable à Suzanne Liesenborghs, 0474/64.42.27

A Sainte-Marie

Les mardis scolaires, de 10h00 à 11h00 Paf : 3 €.

Denise Reynaerts : 0476/54.03.08. Monique Chanteux : 04/226.67.45

Marches - Les joyeux baladeurs

Règlement des marcheurs

Afin que les marches d'Enéo Ans-Aller soient conviviales, les animateurs responsables de celles-ci vous rappellent ci-dessous un ensemble de conseils ou de règles à respecter.

- L'inscription aux marches est obligatoire par téléphone ou par mail en donnant le prénom et le nom ainsi que l'utilisation ou pas du covoiturage et ce conformément aux indications du guide du jour mises dans le bulletin mensuel. Ceci est important pour organiser au mieux la balade.
- Un certificat médical d'aptitude à la marche doit être rentré à l'amicale fin de l'année civile pour l'année suivante, sur le formulaire Enéo Sport prévu à cet effet. De même le participant doit être en ordre de paiement.
- Le participant doit pouvoir montrer sa carte d'affiliation avec la gommette collée au recto attestant qu'il est en règle de CNCI.
- Si le participant n'est pas en ordre de cotisation et de CNCI, il ne peut participer à aucune marche tant qu'il n'est pas en règle.
- Les chaussures de marche sont indispensables ainsi qu'une seconde paire pour se changer avant de remonter en voiture lors du retour.
- On prévoit aussi de la monnaie pour faciliter les différents paiements.
- Pour de multiples raisons, le covoiturage est souhaitable en lieu et place de voitures individuelles.
- La répartition des marcheurs dans les voitures pour le covoiturage incombe au guide du jour.
- En tant qu'adulte, le marcheur doit être capable d'évaluer ses capacités ; il choisit une marche selon les critères suivants : facile, difficultés moyennes ou difficultés importantes. Lors de l'inscription, le guide du jour peut vous donner des précisions quant au tracé de la marche.
- Durant la promenade, on suit uniquement les indications du guide du jour. C'est lui qui impose aussi le rythme et les arrêts selon les capacités de tous.
- Les marches d'Enéo Ans-Aller doivent être comme toutes les autres activités, conviviales et solidaires. C'est pourquoi, on part en groupe et on reste en groupe. Evitons les isolements.
- Durant ces balades, pensons à admirer l'environnement plutôt qu'à réaliser un exploit sportif quelconque. Prenons le temps !!!
- Nos amis les animaux ne sont pas admis.

Assurance : tous les membres d'Enéo Sport en ordre de cotisation bénéficient d'une assurance qui les couvre, pour toutes activités en accident corporel, responsabilité civile et protection juridique.

Responsable et guide de l'équipe des marcheurs :

Jacques Noël - jakmatouz@gmail.com - 0475/55.17.73

Guides

Roger Valet et Simone	valetroger@gmail.com dethiersimone@gmail.com	0494/08.34.01 0494/18.91.06
Christine Lotin	lotin.christine@yahoo.fr	0497/11.97.25
Michel Tomsin et Annette	michel.tomsin@hotmail.com annettesleypenn@outlook.be	0496/20.76.43 0495/61.59.70
Francis Honhon	francis.honhon@skynet.be	04/239.05.11
Jacqueline Dupont	omaline24@gmail.com	04/233.76.78
Liliane Hazée	liliane.hazee@hotmail.com	0479/24.82.97
Robert Koopmansch		04/263.25.94
Francis Liégeois	francis.liegeois@gmail.com	04/247.05.85
Claude Bawin		04/246.26.52

Les lundis - Marches diverses

Jacques Noël 0476/55.17.73. Paf : 1 €

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

Les marcheurs du lundi sont heureux d'accueillir une nouvelle guide bien connue de ceux-ci : Il s'agit de Christine Lotin. Nous lui souhaitons la bienvenue dans l'équipe et lui assurons toute notre aide... si nécessaire.

Lu. 02.10 : Balade à Hermalle-sous-Argenteau (gravière Brock) avec Jacques Noël

Départ parking Monfort 13h00 (covoiturage possible à signaler), ou Place Froidmont, 3 - 4681(Hermalle-sous-Argenteau) (16 Km x 2).

Balade bien connue, pas de difficultés. Vêtements adéquats, canne si vous le souhaitez. Bonnes chaussures de marche, boissons, collation.

Inscription : (svp respecter les consignes), par téléphone le 02.10 (entre 09h00 et 11h00 au 0476.55.17.73 (messagerie souhaitée) ou par mail : jakmatouz@gmail.com

Attention, vu le succès de nos balades je ne peux plus garantir un covoiturage pour tout le monde. (Si vous êtes volontaire signaler le svp....)

Lu. 09.10 : Balade à Moxhe avec Annette et Michel

Nous vous proposons d'effectuer cette balade axée sur la « nature ». Elle emprunte un sentier qui a pour objectif de mettre en valeur un site de grand intérêt biologique. Durant le parcours, l'on pourra constater que les anciennes maisons du village ont encore comme matériaux de base le silex et que presque chacune d'entre-elle possédait son puits ainsi qu'un four à pain.

Balade facile - environ 6,00 km - dénivelés cumulés : 45 m.

Modalités pratiques : RV rue Monfort à 13h00 (covoiturage possible- 2x38km) ou 13h45 : Eglise Ste-Gangulphe, 5, rue du Curé, 4280, Hannut.

Bonnes chaussures, protections solaires et une canne peuvent être utiles.

Prévenir de sa participation le lundi 09.10 entre 09h00 et 11h00 aux numéros 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 ou par mail : michel.tomsin@hotmail.com

Lu. 16.10 : Balade à Soiron avec Jacques Noël (6 kms)

Départ parking Monfort 13h00 (covoiturage possible à signaler), ou Soiron centre, 84 à 4861 Pepinster (27 kms x 2).

Au départ du centre nous parcourons ce « plus beau village de Wallonie » et bien entendu un « petit » historique, puis : Ravel, macadam, prairies et sentiers forestiers (boueux ?). Dénivelés cumulés (110m).

Inscription : (svp respecter les consignes).

Attention, vu le succès de nos balades je ne peux plus garantir un covoiturage pour tout le monde. (Si vous êtes volontaire signaler le svp....)

Inscription le 16.10 (de 09h00 à 11h00) par téléphone au 0476/55.17.73 (messagerie souhaitée) ou par mail : jakmatouz@gmail.com.

Lu. 23.10 : Balade à Val Dieu avec notre nouvelle guide

Je vous propose une balade de 6 km autour de l'Abbaye de Val Dieu.

Elle commence par une côte de 1,6 km avec un dénivelé positif de 120 m.

La seule du parcours à faire à l'aise. Au sommet, table d'orientation avec vue 360°. On redescendra à travers champs (échaliers).

Passage par Saint Jean Sart puis descente vers l'abbaye.

Modalités pratiques : bâtons de marche si vous le souhaitez, bonnes chaussures et vêtements adéquats.

Départ parking Monfort à 13h (covoiturage à signaler 26km x2) ou parking devant l'Abbaye de Val Dieu.

Prévenir de sa participation le 23 octobre entre 9h et 11h au numéro

Lotin Christine : 0497/11.97.25 ou par mail : lotin.christine@yahoo.fr

Lu. 30.10 : Balade en Hesbaye

Annette et Michel vous proposent une balade dans la Hesbaye flamande près de Tongres. Très belle promenade entre vergers et petits villages. Facile et quasiment tout plat tout le long et rythmée par des œuvres d'art dont une église « transparente ». Balade de difficulté moyenne - 6,500 km - Dénivelés cumulés : 55 m

Modalités pratiques : RV rue Monfort à 13h00 (covoiturage possible- 2x26km) ou à 13h40 : sur l'aire de repos de la N79, *Sint-Truidersteenweg, Borgloon*.

Bonnes chaussures, protections solaires et une canne peuvent être utiles.

Prévenir de sa participation le lundi 30/10/23 entre 09 et 11h aux numéros 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 ou par mail : michel.tomsin@hotmail.com

Les mercredis

Pas de participation aux frais.

Marche 5 km

Départ à 13h30 au Centre Paroissial d'Alleur, rue de l'Aîte 41
Jacqueline Dupont 04/233.76.78.

Si vous ne pouvez participer à une marche, prévenez le jour même avant
10h00 au 04/233.76.78 ou 0475/82.81.24

Me. 04.10 : Parcours Vita Bois de la Vecquée

Rendez-vous Rue Mont Chera à Seraing.

Me. 11.10 : Visite de la foire de Liège

Rendez-vous Pont Maghin à 14h15 (Bus 1 arrêt Place Léonard).

Me. 18.10 : Parcours autour du Château de Eijsden (Pays-Bas)

Rendez-vous Parking du Bac Cramignon, rue Seronval à Lanaye.

Me. 25.10 : Marche au Petit Barrage sur l'Ourthe

Rendez-vous au parking de la Gare de Poulseur.

Marche 8 km

Départ à 13h00 au Centre Paroissial d'Alleur, rue de l'Aîte 4
Avertir de votre présence : Liliane Hazée 0479/24.82.97 ou par mail,
messenger ...

Me. 04.10 : Promenade proposée et guidée par Liliane

Parcours Natagora

6,52 km - Suivre le fléchage Natagora - facile

Point de départ et parking : rue du Casino 15, 4850 Plombières

Promenade bien aménagée et agrémentée de panneaux traduits en 4 langues
(F. N. D. et Patois). Dénivelé max 183 m - min 130 m

Départ d'Alleur 13h00 - covoiturage

Sur place vers 13h45+/- (37 km)

Me. 11.10 : Promenade proposée et guidée par Francis Liégeois

Boucle au départ de Noorbeek

7 km ± Facile

Point de départ : De Molenhoeve Altenbroek 2, 3798 Voeren

Départ d'Alleur 13h00 - covoiturage

Sur place 13h45+/-

Me. 18.10 : Promenade proposée et guidée par Liliane

De Kevie - Jekerwandeling

6,7 km - Facile

Balisage Bleu

Point de départ parking Oude Blaarstraat 5, 3700 Tongeren

Départ d'Alleur 10h00 - covoiturage

Sur place 10h30

Après la promenade, un repas moules est prévu chez Konigs, Oude Fonteinweg 49, 3700 Tongeren (vers 12h30/13h00).

(Autres choix possibles si vous ne désirez pas de moules !).

Prévenir de votre participation pour le 12 octobre au plus tard.

Me. 25.10 : Promenade proposée et guidée par Claude Bawin

Fagne de Clefaye

7/8 km facile

Rendez-vous : Eglise de Sourbrodt, rue de Bosfagne, 4950 Waimes

Ensuite nous nous rendrons en voiture au plus près du départ de la balade.

Départ d'Alleur 13h00 - covoiturage

Sur place vers 13h45+/-

PS cette balade était prévue le 30 août dernier et avait été annulée en raison de la pluie.

Marche 10-12 km

Départ à 9h30 au point de rendez-vous. Renseignements Robert

Koopmansch : 04/263.25.94

Pétanque

Centre paroissial, rue de l'Aîte, Alleur :

tous les mardis et mercredis de 14h00 à 17h00 ;

Marc Dewé 0476/66.26.77 pour le mardi et

Michel Tomsin 04/226.14.41 pour le mercredi. Paf : 2 €.

Stretching

Tous les mercredis, de 16h00 à 17h00 Centre paroissial, rue de l'Aîte 41 à Alleur. Responsable Danièle Brans : Tel : 0476.76.03.94. Paf 3 €.

Vélo

Tous les jeudis du mois d'avril à octobre, excepté en avril et octobre, tous les quinze jours. Paf 1 €

Responsable : Claude Yernaux : 0478/77.71.59

Important : comme déjà signalé en début de saison en avril et octobre il n'y a que deux balades sur le mois et le départ se fait à 13h30.

Je.05.10. Balade vélo d'une demi-journée guidée par Christian Javaux

Départ du parking de la rue Monfort à Ans à 13h30 pour une balade facile en boucle d'environ 35 km.

Je.19.10. Balade vélo d'une demi-journée guidée par Claude Yernaux

Départ du parking de la rue Monfort à Ans à 13h30 pour une balade facile en boucle d'environ 35 km.

Cette dernière balade clôture l'activité vélo d'Enéo Ans-Alleur pour la saison 2023.

Information : Cette année, le repas de fin de saison n'aura pas lieu, pour innover, celui-ci sera remplacé par un repas de début de saison qui lui aura lieu dans le courant du mois d'avril 2024.

Les informations concernant ce repas seront reprises dans le journal de février 2024.

Yoga

Salle Ste-Marie : les lundis scolaires de 16h00 à 17h00 et les mercredis scolaires de 10h15 à 11h15.

PAF : 3€ la séance. Renseignements : Annick Nicolas : 0497/21.07.60.

Vu le nombre de personnes en attente, une autre séance est donc mise sur pied le lundi après-midi et démarrera dès ce lundi 2 octobre.

Echos de nos Activités

Echos du Whist

Vendredi 25 août

Abondances 11 par Francine Houbiers et Roger Valet
3 parties gagnées consécutivement par Henri Thonard

Vendredi 01 septembre

Grande misère étalée par Jacques Bolle
3 parties gagnées consécutivement par Henri Thonard et Jean-Louis Savelkous

Vendredi 08 septembre

Grandes misères étalées par Liliane Vanderstrichelen et René Garroy

Vendredi 15 septembre

Grande misère étalée par Albert Aengeveld
3 parties gagnées consécutivement par Jacques Bolle S.M. et J.B.



Me. 02.08 : Marche des 8 kms

La promenade proposée concernait le Ninglinspo à Sougné-Remouchamps (rectangle bleu). Mais les dieux, veillant sur les aînés courageux pour les empêcher de se mettre en difficulté, ont usé de leur influence pour mettre la météo sous alerte jaune et prédire des orages violents.

Cette balade fut donc sagement annulée.

Je.03.08. Balade vélo d'une journée guidée par Claude Yernaux

Balade annulée vu le très mauvais temps

Me. 09.08 : Balade 8 kms à Mulken - Tongres

Sans doute pour rétablir l'équilibre des choses de ce monde, les mêmes dieux ont cette fois proposé une belle journée ensoleillée et ventilée afin que notre balade soit heureuse et agréable.

Nous avons passé en revue un large éventail de paysages : forêts, chemins bordés d'arbrisseaux de myrtilles et constellés de champignons blancs, vergers alignant au garde-à-vous pommiers et poiriers, champs de diverses cultures : maïs aux épis encore au fourreau, tournesols (petits 'visages africains' tous tournés dans la même direction), plants fleuris de pommes de terre ; châteaux et fermes anciens mais solidement présents, un peu de béton parfois mais des vues panoramiques claires et étendues... Et les odeurs et senteurs que la campagne encore humide des averses récentes offre à qui veut bien les humer.

Et nous avons évolué au-dessus des vestiges d'un aqueduc romain ! L'eau n'y court plus mais le Temps s'y écoule encore, lui ...

Vers la fin, une partie du parcours était un peu/beaucoup boueuse mais c'était « négociable » par de petits sauts, des écarts, des évitements, des contournements (stratégie féminine, quoi) mais aussi avec l'aide de galants compagnons de marche.

Une petite tristesse cependant : les champs de blé, ayant d'abord dû subir une forte chaleur, pour ensuite être inondés par d'abondantes pluies, semblaient honteux de ne pouvoir offrir qu'une navrante couleur grise au lieu de la somptueuse chevelure blonde que nous leur connaissons en cette période.

Balade à ajouter à nos « Favoris ».

L.H.

Je.10.08 : Une demi-journée vélo guidée par Brigitte Detrixhe et Liliane Hazée au départ de Ans parking de la rue Monfort suivie du BBQ annuel des cyclistes.

Ce jeudi, c'est sous un beau soleil que nous nous retrouvons à 19 cyclistes pour suivre nos deux guides qui vont nous conduire à un mini tour des clochers.

Tout est parfait, nous traversons Lantin et ensuite Wihogne et le premier arrêt est programmé devant Notre Dame de l'Assomption à Paifve.

Ensuite, cela se complique un peu, en effet la route est barrée par des travaux sur le chemin du retour et le chef de chantier nous interdit de franchir ce tronçon de route, résultat nous faisons un détour qui nous ramène par le nouveau RAVEL vers Loncin et nous arrivons un peu en retard pour le BBQ.

Mais le plus beau allait encore venir avec le BBQ annuel des cyclistes à la salle Patria de Loncin que certains bénévoles nous ont concocté visiblement avec amour car rien ne laissait à désirer.

Merci à Claude Yernaux, son épouse et Francis Honhon pour cette belle organisation sans oublier les aides et surtout au cuisinier Claude Mottart qui est à la base du BBQ. Nous étions 35 au repas. Ce fut une belle journée et le BBQ une réussite.

F.L.

Me. 16.08 : Promenade 8 kms « Vallons de la Solières »

La Vallée de la Solières (du même nom que la rivière) est protégée dans le cadre de Natura 2000 et appréciée par les spéléologues pour ses grottes accessibles seulement avec un guide accrédité ou par autorisation spéciale.

Dès le pied posé sur le chemin forestier gorgé d'eau des récentes pluies et encadré de chaque côté par une végétation humide au summum de sa luxuriance, nous sommes transportés ... dans la jungle ! Brésil, Uruguay, au choix à condition d'y ajouter une vingtaine de degrés centigrades tout de même. Mais la sensation lourde et presque suffocante que l'on éprouve doit ressembler très fort à celle qui règne dans ces forêts humides d'Amérique du Sud. Au sol, pas de rampants dangereux, seulement quelques limaces inoffensives.

Nous avons longé la Solière où peu d'eau « frou-frouait » entre les pierres ; certains l'ont traversée à gué, à même les semelles des chaussures et sont revenus sur leurs pas dans les mêmes conditions. (Comme quand on avait 6 ans ?). Et là où il y a ruisseau, il y a petit pont et celui que nous avons rencontré est particulièrement joli, construit en arcade et tapissé de mousse drue.

Il y a eu une montée assez sérieuse mais heureusement courte qui, étant donné l'atmosphère moite, a été entreprise lentement par la plupart d'entre nous... Sauf un ou deux Indiana Jones qui se retrouvent alors pliés en deux à nous attendre au sommet !

Et puis, nous sommes progressivement revenus en nos contrées tempérées, en Europe, en Belgique, en Région wallonne, en Province de Liège, à Huy et (mais là quelle surprise !) en face de la Brasserie Elysée-Beaufort !!! Et puisque le sort nous avait jetés à cet endroit, nous avons courageusement décidé d'aller nous y désaltérer. Voilà.

L.H.

Je. 17.08. Balade vélo d'une-journée guidée par Pierrot Gillet

Balade en boucle guidée au départ du parking de la rue Monfort à Ans d'environ 40 km. Le temps n'est pas des plus beaux mais heureusement pas de pluie pendant la balade.

Nous sommes 15 au départ (13 cyclistes d'Enéo Ans-Alleur + 2 invités de la régionale de Liège).

Nous nous dirigeons vers Liers par le RAVEL qui à partir de Rocourt est vraiment élargi (les travaux étant terminés). Nous avons fait le circuit en boucle suivant : Ans - Voroux - Vottem - Milmort - Juprelle - Liers - Wihogne. Au total on a parcouru 36 km. Merci à Pierrot de nous avoir si bien guidés sans aucune erreur de trajet.

C.Y.

Me. 23.08 : Les Etangs de la Julienne à Visé suivi d'un repas

Dès l'arrivée au parking du restaurant « O Bois de la Julienne », nous sommes accueillis par un groupe d'oies blanches (une grise parmi elles) qui, visiblement étaient en train de faire la sieste. Qu'à cela ne tienne, elles ont quand même émis quelques commentaires vigoureux lors de la prise d'une photo. (Nous aussi, on fait ça !).

Nous sommes partis pour notre « promenade » durant une petite heurette, préambule (ça rime avec déambule) à notre dînette prévue et organisée par Liliane, notre « guidelette ».

L'environnement est superbe, le temps splendide et plaisanteries mises à part, nous sommes sur le noble Chemin de Compostelle que nous ne pouvions pas suivre puisque nous étions attendus au restaurant ...Sans quoi, vous pensez bien, nous n'aurions pas hésité !!

Se restaurer ensemble a toujours du succès et attire les anciens marcheurs, les conjoints des marcheurs, les marcheurs d'autres groupes... Pourquoi ? Bien qu'elle nous échappe, une notion de sacré sous-latente à ce genre de repas subsiste probablement, solidement ancrée dans notre inconscient ancestral commun : partager la nourriture avec les membres de son clan, pour survivre... Et alors, les petites contrariétés et déceptions, les amertumes, passent (du moins momentanément) au second plan.

Et lorsque nous avons quitté les lieux, les oies blanches étaient toujours là et parmi elles, une grise.

L.H.

Je.24.08. Balade vélo d'une journée guidée par Jean-Marie Schevers

Ce jeudi, nous sommes 15 cyclistes pour suivre Jean-Marie qui va nous conduire en Hollande, avec le parking du magasin Brico à Herstal comme point de départ. A 10h30 on démarre et nous atteignons Maastricht environ 1 heure plus tard et sous la pluie. Au retour, nous passons à proximité du fort St Pierre pour nous arrêter à ENCI-Groeve au chalet "d'n Observant" pour prendre une petite collation. La pluie s'arrête un peu pendant cette halte, petit effet bénéfique. Ensuite, nous arrivons au bac qui nous ramène en Belgique par la traversée de la Meuse. Le reste de la balade se fera de nouveau sous une pluie diluvienne avec grêlons et orage jusqu'à notre lieu de départ initial. On a fait 55 kms dont la moitié sous la pluie.

Bien trempés mais on est rentré chez soi...sain et sauf.

Un grand merci à Jean-Marie pour cette belle balade même sous la pluie.

F.L.

Me. 30.08 : Marche 8 kms - Fagne de Clefaye

La décision vient de tomber : balade annulée pour cause de météo peu amène. Ce n'est que partie remise. Au plaisir de vous ré-écrire bientôt,

Lu. 11.09 : Espace Convivialité

Malgré la forte chaleur lors de notre dernière rencontre "espace convivialité" une vingtaine de téméraires n'ont pas manqué à l'appel ... Toujours dans un esprit, on ne peut plus convivial, nous avons parcouru en pleine immersion, les extraordinaires vignobles de France... et ainsi approché en peu de temps quelques subtilités des secrets que nous cachent ces terroirs uniques !!!
Un magnifique moment passé ensemble. Merci à vous. F.T.

Infos du Secteur

Nouveau look pour le site du secteur

Un nouveau look et une nouvelle mise en page vous sont proposés sur le site du secteur à l'adresse www.eneo-ans.be

De plus une rubrique "Agenda d'activités ponctuelles" y a été ajoutée. Elle reprend en détail les marches du lundi et du mercredi, les excursions, le programme des conférences "voyage-évasion" et les sorties vélo.

Vous y trouverez également les activités générales hebdomadaires ou mensuelles, ainsi que les formulaires intéressants, tels que première inscription, certificat médical (CNCI) demande de remboursement de frais sportifs etc...

Activité « Danse en ligne » du Secteur Ans/Rocourt

Tous les mardis scolaires de 13h15 à 14h15 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)

Activité « Zumba Gold » du Secteur Ans/Rocourt

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)

Assistance numérique

Un souci avec votre PC, votre tablette ou votre smartphone, n'oubliez pas nos ateliers libres du jeudi matin de 9h00 à 10h30 et de 10h30 à 12h00.

Ces ateliers sont exclusivement réservés aux membres Enéo en ordre de cotisation. PAF : 2€ la séance.

Atelier de soutien : Josiane Weerts - Tél : 04/246.57.72

Aide et dépannage : Vincent Panzetta - Tél : 0476/75.33.74

Photo numérique

A partir du 21 septembre jusqu'à mi-décembre 2023, en collaboration avec Le Centre Culturel Ans, nous refaisons une séance de formation photo numérique, pour les personnes de +50 ans. Comme les autres années, la formation se compose d'une partie théorique et d'une partie pratique de « retouches photo ».

Les deux sessions s'étalent chacune sur 5 séances de 2 heures, les jeudis de 14 à 16 heures. D'année en année nous nous efforçons à nous adapter, d'une part aux nouveautés et d'autre part aussi à la demande. Ainsi le cours théorique sera adapté pour donner plus de place à l'utilisation de votre appareil numérique (appareil photo, smartphone, tablette...)

L'inscription est possible à une ou aux deux sessions. Toutefois nous recommandons le support théorique pour s'inscrire à la pratique. Le prix par session reste à 28€.

Renseignements complets, calendrier et inscription via le site : <http://www.eneo-ans.be> ou auprès de Jacques Mathei (Animateur pour le secteur Eneo Ans-Rocourt), entre 16h00 et 19h00 au 0475/26.59.58 ou par mail : jacques.mathei@skynet.be

Arnaques informatiques

Le groupe Cyber du secteur ENEO Ans/Rocourt à le plaisir de vous inviter à une animation sur les « arnaques informatiques et vous ». Elle sera présentée par Anne Debatty et Pierre Renard qui font partie du Groupe de travail « Arnaques » de la régionale de Liège qui en a conçu le contenu. Son but est de : Vous informer sur les arnaques les plus courantes. Avoir des conseils pour les repérer. Savoir comment vous tenir informé des nouvelles arnaques. Retrouver plus de sérénité quand vous êtes sur internet. Parce que les arnaques ont beau se multiplier, il y a des signes à décoder et des réflexes à avoir qui permettent d'éviter bien des déboires.

Quand : le 19 octobre 2023 de 9h30 à 12h00

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

P.A.F 2 €

Inscription et renseignements : Uniquement via le site internet du secteur www.eneo-ans.be à la rubrique « agenda des activités en date du 19 octobre (+ d'infos) où l'on trouve un bouton pour s'inscrire.

Attention, le nombre de places est limité à 30 personnes.

Formation sur l'utilisation du smartphone et des applications utiles pour le « sénior ».

Aucune connaissance préalable n'est requise pour y participer, le but étant d'aider ceux qui découvrent cet appareil. Cette formation est divisée en deux parties :

Première partie : 4 séances. Un peu de théorie et ce qu'il faut connaître pour pouvoir se servir correctement d'un smartphone.

Savoir effectuer un « copier » « coller » « couper » entre deux applications, passer d'une application à l'autre, fermer les applications non utilisées, comprendre quelques paramètres importants, (dés)installer des applications, configurer un compte mail, se connecter sur (google drive/onedrive) pour sauvegarder ses photos, sauvegarder vos documents ou photos sur un PC....

Deuxième partie : 4 séances. C'est vous qui fixerez la matière, en fonction de vos besoins. On fera une synthèse des souhaits de chacun mais les moyens de paiements et les applications utiles pour les séniors : ITSME, Ordonnances médicales, feront partie de la matière. Une séance débute à 9h00 et se termine à 11h30. Quand : les 5 octobre, 2, 16 et 30 novembre, 7 et 21 décembre et 4 et 18 janvier 24.

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

P.A.F 3 € par séance.

Inscription et renseignements : Pour ceux qui le peuvent, par email à laurent.freddy07@gmail.com ou à jacques.mathei@skynet.be ou par téléphone au 0478/83.50.04 (Freddy) ou au 0475/26.59.58 (Jacques).

Attention, le nombre de places est limité à 10 et cette formation ne sera pas organisée si elle ne réunit pas au moins 6 participants.

Amicale Ans-Allieur, rue de l'Yser, 236, 4430 ANS

- Président** Francis Honhon, Rue des Héros, 39 à 4431 Loncin.
☎ 04/239.05.11 - E-Mail : francis.honhon@skynet.be
- Vice-président** Michel Tomsin, Rue Burenville, 113 à 4000 Liège.
☎ 04/226.14.41 - E-Mail : michel.tomsin@hotmail.com
- Trésorière** Suzanne Alexandre, Chaussée de Ramet, 88
à 4400 Ivoz-Ramet.
☎ 0478/78.08.22 - E-Mail : suzannealexandre@live.be
- Vice-trésorière** Jacqueline (Coco) Dupont, Rue des Priesses, 24
à 4400 Flémalle
☎ 04/233 76 78 - E-Mail : omaline24@gmail.com
- Gestionnaire administratif des membres et cotisations**
Jean-Claude Baccus, Rue A. Rorif, 11 à 4342 Hognoul
☎ 04/257.51.76 - E-Mail : jcbaccus@gmail.com
- Secrétaire** Dino Marinutti, Sart d'Avette, 52 à 4400 Awirs
☎ 04/275.47.01 - E-Mail : dino.marinutti@gmail.com
- Secrétaire-adjointe** Josette Galère Rue du Moulin, 94 à 4432 Allieur
☎ 04/263.66.30
- Editrice responsable** Josiane Weerts, Rue de l'Yser, 385/31 à 4430 Ans
☎ 04/246.57.72 - E-Mail : weerts.josiane@outlook.be

Prix de la cotisation pour un nouveau membre : 19€50

Compte bancaire BE75 7925 8812 0651 de l'Amicale Ans-Allieur

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

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