



mouvement social des aînés

Belgique – Belgïe P.P.- P.B.

4430 – Ans 1.

P 008688

Bureau Postal : 4430 - ANS 1.  
Périodique Mensuel.  
Paraît le 1<sup>er</sup> de chaque mois.  
OCTOBRE 2019. N° 250

## ANS SAINTE MARIE INFO

**S  
r  
c  
e  
t  
a  
i  
s  
o  
n**

Marches et Visites_____	Animateur responsable :	
	Jacques Noël	0476.55.17.73
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
Oenologie_____	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

02	Pietrina Giancane	16	Hervé Brasseur
02	Nelly Lardinois	16	Lida Lesiw
02	Monique Maréchal	16	Ginette Zuliani
02	Marie-Jeanne Tollet	17	Nelly Renard
03	Liliane Hazée	17	Claire Veriter
04	Joseph Collard	18	Ginette Bernard
04	Hélène Schommer	18	Jules Montjoie
06	André Lecart	20	Maryse Harvengt
06	Huguette Sauté	20	Didier Heyne
06	Jeanine Yans	21	Anne Clos
07	Lucien Gryglewicz	21	Jocelyne Schoovaerts
07	Josette Tits	22	Suzanne Alexandre
08	Jean-Marie Aerts	22	Maria Galica
08	Annie Degrauwe	24	Martine Francoeur.
08	Claude Hemroulle	24	France Grogard
08	Cyrille Morren	26	Diego Pasquali
08	Jacques Noël	26	Anne Deraymaeker
08	Jean-Claude Polain	27	Bernadette Dropsy
09	Agnès Laval	27	Yves Ledoux
10	Nicola Spadaccini	28	Charlotte Frisch
10	Jean-Paul Gerarduzzi	28	Myriam Joris
10	Marithé Thomas	28	Pierre Sauvage
10	Monique Venter	29	Patrice Bréau
11	Arlette Drapeau	29	Henri Galant
11	René Gérard	30	Speranza Giannone
12	Josette Josse	30	Jean-Paul Hainaux
13	Marie-Jeanne Blaise	30	Giovanna Ragusa
13	Francine Hody	31	Gérard Collin
14	Paulette Herman	31	Simonne Lonnoy
14	Marcelle Maréchal	31	Francis Thirion
15	Michel Laurent		



Entre le 1<sup>er</sup> et le 31 octobre,  
les jours décroissent de 1h44.

Durée moyenne d'une  
journée : 10h47.

## Les aphorismes de Paul-Henri Thomsin

- Kimint rinoÿî sès makèts, cwand so l'vèye on n'a nou projet ?  
*Comment renier ses lubies, quand on n'a aucun projet de vie valable ?*
- A fwèce dè viker d'âbitudes, li vicârèye ravise ine trute.  
*A force de vivre par habitude, la vie ressemble à celle d'un poisson.*

### 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
<b><u>prix de l'affiliation</u></b>	<b><u>15.50 EUR</u></b>

**Membres affiliés à la Mutualité Chrétienne :**

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

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.

### ATTENTION CHANGEMENT DE DATE

CINEMA : vendredi 11 octobre à 14h15 au Sauvenière - ALICE ET LE MAIRE

Réalisateurs : Nicolas Parisier

Interprètes : Fabrice Luchini, Anaïs Demoustier

*Alice et le maire* donne noblesse et profondeur à la politique et à sa fabrique, grâce à une remarquable intelligence de propos et une délicatesse de ton. Luchini incarne un maire de Lyon réveillé de sa routine par une conseillère novice (Anaïs Demoustier) discrète mais curieuse.

*Les Chiroux*

Rendez-vous à 13h45 au Sauvenière

Inscription le mardi 8 octobre après 17h chez Claudette au n° 04.278.71.96 ou GSM n° 0479.018.928.

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

## **Cuisine :**

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

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

## **Nous recherchons un animateur pour nos ateliers Cuisine.**

Pour notre Atelier Cuisine A, nous cherchons une personne sachant cuisiner, pour donner des conseils culinaires aux participants, pour leur permettre de préparer un repas d'une cuisine qui se veut à la portée de tous, alliant produits de saisons variés et un budget raisonnable. Si vous pensez avoir ce profil, si vous êtes disponible et intéressé ou pour plus de renseignements, merci de nous contacter.

## **Espace Convivialité :**

Le 2<sup>ème</sup> 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.

Convivialité....nous allons bientôt fêter le sixième anniversaire de ce groupe sympa..... La première heure de la réunion (avant la tarte et le petit café) nous ouvrons notre esprit par une rencontre : une personne du groupe, ou plus souvent un invité nous parle de son ancien métier, de son dernier voyage ou de son hobby. Ainsi nous avons mieux compris le travail des femmes dans l'armée, dans une prison, dans un atelier de couture, le travail d'un médecin et d'un sauveteur plongeur. Nous avons entendu parler de la Norvège et avons découvert le scrapbooking, l'aquarelle et dernièrement nous avons invité quelqu'un qui accueille des migrants. Mais voilà à raison de 12 réunions par an durant six ans.... Nous n'avons plus beaucoup de copain libre le lundi après-midi pour nous rencontrer.

Mais vous chers amis d'énéo vous avez sûrement eu une carrière intéressante à nous raconter, un hobby à nous partager, un voyage qui vous a enchanté?... Viendriez-vous nous en parler pendant une petite heure ?  
**IL NE S'AGIT PAS D'UNE CONFERENCE MAIS UN PETIT RECIT AVEC UN ECHANGE.**

Je suis convaincue qu'il y a des richesses à découvrir chez les membres d'Ans Ste Marie ou chez leurs connaissances. Pensez-y s'il vous plait et donnez-moi un petit coup de fil pour que nous arrangions une rencontre. Nous comptons sur vous. Marithé Tél : 04/248.13.03

## **Histoire de l'art :**

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

### **Octobre 2019 : L'Egypte pharaonique (suite et fin) :**

L'époque **Ramesside** compte onze souverains portant le nom de Ramsès. Les règnes de **Séthi Ier, Ramsès II et Ramsès III** sont les plus remarquables, en particulier dans le domaine de l'architecture.

L'expansion de l'Empire Hittite, puis la menace des Peuples de la mer, contraignent l'Egypte à adopter une politique défensive qui confère une influence prépondérante aux militaires.

Le centre de décision se déplace vers le Nord : **Pi-Ramsès** devient la capitale de Ramsès II. Le clergé d'Amon, resté à

Thèbes, renforce son pouvoir. Les structures administratives et économiques du *Grand Temple* résistent bien à la crise que traverse l'Egypte pendant la XXe dynastie. Cette période laissera à l'Egypte des monuments qui comptent aujourd'hui parmi les plus visités : Abou Simbel, la tombe de Néfertari, le village des artisans de Deir El-Medineh et Medinet Abou.

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



Abou Simbel

### **Nouveau professeur d'Histoire de l'Art :**

Pour des raisons personnelles et familiales, notre professeur d'Histoire de l'Art Madame Christine Hardy ne pourra plus assurer les cours qu'elle enseignait chez nous depuis de très nombreuses années déjà, à la satisfaction des participants. Et c'est un de ses collègues qui la remplacera à partir de novembre.

Monsieur Jean Housen est agrégé en Histoire de l'Art et Archéologie de l'ULg. Il est aussi guide conférencier chez Art&Fact, conservateur du Musée en plein air du Sart-Tilman, et professeur aux antiquaires Château-Massart.

Notre public continuera donc de bénéficier de séances de qualité.

### **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 a repris le 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.

L'atelier de peinture "Elyane Lonay" participera à l'exposition "Connaissance des Artistes Ansois" au château de Waroux les 1, 2 et 3 novembre 2019.

L'exposition sera accessible au public de 14 à 18 heures.

Bienvenue à tous, entrée gratuite !

## 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 Allieur.

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

## Lu.28.10. : Voyage-Evasion "Equateur, des Andes aux Galapagos" par Henri Groesenicke



Le plus petit des pays andins, étonne par sa diversité, géographique, climatique, culturelle, raciale. Nous visiterons la capitale Quito, grand centre culturel, ainsi qu'Otavalo et son marché artisanal. Un périples andin, nous mènera sur les pentes des volcans Cotopaxi, Quilotoa et Chimborazo.

Nous flânerons dans des parcs naturels et admirerons des formes inattendues d'horticulture.

Nous découvrirons le site inca d'Ingapirca et la ville de Cuenca. Nous terminerons par un important et curieux séjour aux Iles GALAPAGOS.

**Rappel important** : inscription préalable auprès **d'André et Andrée MICHEL-LAMBERT** au **04/263.97.59** pour le jeudi précédant la conférence. 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 (50 et 100 euros) et des pièces de 1, 2 et 5 cents).

Renseignements : Francis Honhon au 04/239.05.11.



**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 :**

### **Danses folkloriques :**

Cercle Patria, rue de Jemeppe, 45, Loncin; les jeudis scolaires de 14h00 à 16h00; Arlette Drapeau (04/246.54.83); Paf : 3 €.

### **Gymnastique en musique :**

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

**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. 07. et Ma. 08.10 : Visite guidée avec Annette et Michel Tomsin**

Comme annoncé précédemment, nous vous proposons une balade commentée le long de la Meuse entre le Pont Albert 1er 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. Au plaisir de vous voir ou vous revoir.

**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 par mail : [michel.tomsin@hotmail.com](mailto:michel.tomsin@hotmail.com)

**Aucune inscription ne se fera avant cette date**

Si vous vous êtes inscrits et que vous êtes dans l'impossibilité de venir un de ces 2 jours, ayez l'amabilité de vous désister et de PREVENIR de votre non-participation au plus tard le samedi 05/10/19 avant 19h00 aux numéros 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 ou par mail.

D'avance un grand merci pour les éventuels participants qui attendent.

### **Lu.14.10. Marche d'une d'1/2 journée avec Claude Yernaux et guidée par Christian Neuville.**

Exceptionnellement pour cette demi-journée Claude sera épaulé par Mr. Christian Neuville qui nous guidera pour cette belle marche automnale d'environ 7,5km. Le départ se fait à l'église Saint Sauveur de Rausa. (Rue Rausa,6, à 4577 Modave) où nous entrerons de suite dans les bois domaniaux de Saint Lambert pour une promenade dans les Ardennes Condrusiennes. Particularités géologiques et botaniques exceptionnelles. La promenade (non repérée) peut être qualifiée de modérée (chemins et sentiers forestiers) (H 251 m-157 m : dénivelés 203 m).

Modalités pratiques : départ du parking de la rue Monfort Ans à 13h00 ou sur place à 13h40 sur la petite place de l'église Saint Sauveur de Rausa (covoiturage 2x37km). Bonnes chaussures de marche obligatoires. La canne peut être utile. Vêtements adéquats. Le verre de l'amitié se prendra au café des Sports à Villers-le-Temple à 4km du lieu de départ sur la route du retour vers Liège par la route du Condroz.

**Inscription auprès de Claude Yernaux** et prévenir au plus tard avant 11h00 le jour même de sa participation par SMS de préférence au 0478/777159 ou par courriel à clyernaux@gmail.com. Dans les deux cas n'oubliez pas d'indiquer le lieu de votre départ et si vous avez une voiture disponible pour le covoiturage si départ de Ans.

### **Lu.21.10 : Villers-le Temple (promenade du fond d'Oxhe) avec Roger et Simone**

Départ parking rue Monfort : 13h pile : covoiturage (41km x 2) ou directement sur place Thier Marnave, 201-209 à Nandrin.

Jolie promenade un peu physique à certains moments. Partir du gîte de la Musardière, après les Forges, on longe le ruisseau du Neumoulin en longeant des propriétés extraordinairement bien situées. Ensuite on rejoint les bois pour descendre rejoindre le Fond d'Oxe.

On traverse la route pour suivre la colline de la rive gauche de l'Oxe, puis redescendre vers l'Oxe franchie à hauteur de la maison du garde forestier. La montée sur la rive droite vers Bourgogne est assez raide. Bourgogne est une ferme qui porterait le nom du lieu où les troupes du Duc du même nom auraient été parquées lors d'une répression d'une révolte Liégeoise. Le coin est magnifique. Dénivelé positif : 254m - dénivelé négatif : 142m. Départ 204 m après 1,300 km 219-2,130km 182m 4,310 km 158m 5,00km 249m.

Bonnes chaussures obligatoires, la canne est utile. Rappel : on forme un groupe, on est solidaire et conscient de sa capacité physique.  
Prévenir Roger Valet de sa participation le dimanche 25.10. par message de préférence au 0494/08.34.01 ou entre 20h00 et maximum 21h30 au 04/246.35.61 ou encore par mail : valetroger@gmail.com.

### **Ma.29.10 : 1/2 journée - 7 km. Blanc gravier - Sart Tilman avec Jacques Noël**

Modalités pratiques : départ parking rue Monfort : 13h pile (covoiturage : 17km x2), ou 13h30 au départ du château de Colonster (parking aisé via l'allée des Erables). Marche de « facile à difficulté moyenne », (chemins asphaltés, forestiers, et voir météo : boueux ? par endroits) dénivelés : tout en longueur. Pas de difficultés particulières. La canne peut être utile, bonnes chaussures obligatoires et vêtements adéquats. Prévenir de sa participation au plus tard mardi 29.10 avant 10h30 sur gsm 0476/55.17.73 - Messagerie possible et souhaitée, ou par mail : jakmatouz@gmail.com.

### **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.

La saison est terminée fin de ce mois d'octobre pour reprendre à une date à déterminer fin mars 2020.

### **Je. 10.10 : 1/2 journée au départ de Ans avec Claude Yernaux**

Départ à 9h00 du parking de la rue Monfort à Ans pour une balade d'environ 35 km (route des clochers en partie).

Pas d'inscription.

Vers 7h30 vérifier vos courriels afin de savoir si la balade est maintenue en fonction des conditions atmosphériques.

### **Je. 24.10 : 1/2 journée au départ de Tilff avec Claude Yernaux**

Départ de Ans en voiture (parking magasin Décathlon à Ans) à 8h30 ou au nouveau parking de Tilff vers 9h15.

Circuit par le RAVEL au départ de Tilff vers Esneux plus une partie de tracés du Beau vélo de Ravel 2018 et retour à Tilff : +/- 40 km

**Inscription obligatoire** : par courriel auprès de Claude Yernaux (clyernaux@gmail.com) ou par SMS (indiquer votre nom svp sur les SMS) au 0478/77.71.59 pour le mardi 22 octobre au soir au plus tard afin d'organiser au mieux si nécessaire le transport des vélos. Lors de votre inscription, pouvez-vous spécifier si vous allez directement sur place ou si vous venez au parking Décathlon à Ans (signaler si vous pouvez prendre un vélo).

### **Je. 14.11 : Repas annuel des cyclistes à 19h00**

Le repas se fera chez le traiteur Yvon aux Salons Du Bearevoir, 28 rue de la résistance à 4432 Alleur.

Le menu est envoyé par courriel à tous les participants vélo.

L'inscription est **obligatoire** auprès de Claude Yernaux par courriel à l'adresse clyernaux@gmail.com ou par SMS au 0478/77 71 59 pour le mardi 4 novembre 2019 au plus tard en y indiquant votre nom et le nombre de convives ainsi que le paiement afin de pouvoir informer le traiteur du nombre de convives.

La somme de 27 euros/pers. est à payer sur le compte d'EnéoSport Ans Sainte Marie " BE55 0689 0599 1444 " avec la mention " repas vélo pour x personne(s) de (votre nom) ".

L'inscription et le paiement confirment votre participation au repas.

### **Yoga :**

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

Michel Delstanche 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).*

## Echos de nos Activités



### Echos du whist.

#### Vendredi 23 août

Petit chelem par José Petit  
Abondance 11 par Bernard Montulet

#### Vendredi 30 août

4 parts gagnées consécutivement par Nelly Lardinois  
3 parts gagnées consécutivement par Bernard Montulet et Norbert Piron

#### Vendredi 6 septembre

Grande misère étalée par Jacques Hérim  
Abondance 11 par Joseph Libon  
3 parts gagnées consécutivement par Michèle Defays

#### Vendredi 13 septembre

3 parts (à 5!) gagnées consécutivement par Georges Goffin  
Grandes misères étalées par Paula Balaes, Marcel Horne et Joseph Libon  
Abondances 11 par Mireille Delcroix et Madeleine Corbisier  
3 parts gagnées consécutivement par Jacques Hérim et Simone Dethier

## Lu.19.08 : Balade à Seraing, 11 km au bois de la Vecquée, avec Roger et Simone.

Nous sommes 30 (11 h 19 D). Dès le départ, Roger nous fait profiter de son épouvantablement strident de son sifflet. Heureusement, personne n'est cardiaque. Simone prend la tête, et Roger ferme la marche. Après être passés près d'un domaine scout (le Glandier) à l'orée de la forêt, nous atteignons le lieudit le "Trou d'Osny" où se trouve, au milieu des rochers, une petite caverne. Le massif fut jadis exploité comme carrière par les "maswirs" (propriétaires d'au moins 4 bonniers de terre) en opposition avec les "manants" (qui n'étaient pas possesseurs de ce minimum de terre). Nous nous arrêtons pour pique-niquer sur un petit pont en pierre, l'endroit est magnifique et l'ambiance très amicale. Ensuite nous arrivons au "Pont des Cosaques", permettant le franchissement du RI CHERA par le chemin du Mont CHERA. Le nom rappelle un camp militaire de troupes auxiliaires de la Reine de Hongrie qui y fut installé en 1745 (et qui vraisemblablement n'était pas cosaque). Puis, après avoir admiré la source du Père Antoine, nous arrivons à un carrefour appelé le "chapeau chinois". Ce nom bizarre a été donné par les scouts du Glandier, et vient de la forme d'une grosse pierre qui devait servir de chapiteau à une ancienne galerie de captage des eaux, mais qui fut brisée. Et nous arrivons au « Bè-Bon-Diu ».

Le verre de l'amitié se prendra à l'air pur. Merci à Roger de nous permettre de découvrir encore « la Vecquée » avec ses dénivelés et merci de nous avoir accompagnés sur des chemins pas toujours faciles. S.A.

## 27.08 - Excursion : Croisière sur le canal du Centre - Visite de l'ascenseur funiculaire de Strepy-Thieu.

Les 44 participants sont à l'heure au rendez-vous, et l'autocar Léonard nous conduit tranquillement au pied du monumental ascenseur de Strépy-Thieu. Nous embarquons dans un bateau qui va nous promener sur l'ancienne partie du canal du Centre, où se trouvent des anciens ascenseurs hydrauliques, deux pont-levis et un pont tournant, toujours en bon état de fonctionnement.

La visite est passionnante, où l'on nous explique le fonctionnement des ascenseurs hydrauliques : 2 bacs faisant contrepoids mutuel, il suffit d'ajouter un peu d'eau dans celui du haut pour qu'il soit plus lourd, et fasse ainsi monter l'autre bac avec notre bateau (merci Archimède !). Le pont tournant est activé par un homme seul à une manivelle. Par une telle journée caniculaire, une balade au fil de l'eau dans un bel écrin de nature présente un réel moment de plaisir.

Retour vers l'autocar, par un petit train cahotant, et nous rejoignons notre restaurant « La Planche », où nous attend un délicieux repas 3 services, la nourriture est de qualité et les boissons comprises, le personnel efficace, bref, le dîner vaut le détour également.

Ensuite, retour et visite de l'ascenseur de Strépy-Thieu proprement dit. Cet imposant colosse de béton s'élève à 102m du sol (un des plus hauts ascenseurs funiculaires du monde !) qui fut construit peu après la deuxième Guerre mondiale, portant le nouveau Canal du Centre au gabarit de 1350 tonnes, au lieu de 300 t pour l'ancien. Nous sommes surpris de constater à quel point ce moyen de transport a évolué en si peu de temps.

Voici donc une journée bien remplie, qui nous a beaucoup appris, de manière fort agréable. Merci à Francis et à son épouse pour leur dynamisme et leur sympathie, et merci à tous les participants pour leur cordialité et leur gentillesse.  
S.A.

### **Lu. 02.09 : 1/2 journée 7 km au départ de Burdinne avec Michel et Annette**

Nouvelle saison 2019-2020. Nous sommes 34 avec nos 2 compères pour une découverte des villages de Burdinne, Lamontzée, etc... Au départ de la ferme de la rosse Tour, on se dirige vers la chapelle Saint Pierre, érigée par des briquetiers de Lamontzée en 1932 à l'occasion du centenaire de l'ancienne potale dressée à gauche de la chapelle. L'endroit était autrefois dénommé "Arbre Saint Pierre". Par les rues de village bordées de maisons typiques et à travers les zones cultivées et boisées, nous découvrons tour à tour les différents villages, l'église de Lamontzée ainsi que l'ancienne forge. Par quelques chemins boisés, des zones de reproduction et de quiétude, nous découvrons une belle nature, les nombreux méandres de la Burdinale. Retour à la ferme par des chemins agricoles le long de cultures traditionnelles hesbignonnes et de prairies. Merci à nos deux guides pour cette belle mise en forme pour nos futures balades. Il a fait chaud ... et le verre de l'amitié à Crisnée a été le bienvenu. J.N



### Lu. 06.09 : 1/2 journée 6 km au départ de Spa (Soll Cress) avec Jacques Noël.

Nous sommes 27 (12H- 15D) pour une belle balade (La Grande Duchesse) avec de belles vues sur Spa. On surplombe le cimetière, il fait chaud, la forêt nous accueille, chemins et sentiers forestiers, on marche d'un bon pas. Nous recherchons la fontaine de Jouvence, hélas notre recherche tombe à l'eau (de Spa...). A mon avis à sec (en réalité la source du broxhou). Pour regagner Soll Cress la plupart d'entre nous ont passé d'un sol rocheux de 256m d'altitude à 320 m sur à peine 500 m. Heureusement la fontaine de Jouvence de la brasserie de Soll Cress était ouverte pour apprécier en toute convivialité le verre de l'amitié. Merci à notre guide et merci d'avoir partagé avec nous ce bel après-midi sportif. J.N

### Ve. 06.09 : Cinéma au Sauvenière - La Vie scolaire

Un film rempli de véracité et d'espoir en l'avenir pour ces jeunes de banlieue parisienne. Ce film est positif, interprété par des acteurs bien dans leur rôle. Les éducateurs dont les rôles sont difficiles sont parfaits.

C'est un film dur et plein d'humanité.

Le générique en slam dit par Grand corps malade résume d'où ils viennent et ce qu'ils vivent.

*« Je viens de là où les jeunes ont tous une maîtrise de vanes*

*Un D.E.A. de chambrettes, une répartition jamais en panne*

*Intelligence de la rue, de la démerde ou du quotidien*

*Appelle ça comme tu veux mais pour nous carotter, tiens-toi bien*

*On jure sur la tête de sa mère à l'âge de neuf ans*

*On a l'insulte facile mais un vocabulaire innovant »*

*L'équipe ENEO*

### Lu. 09.09 : Espace convivialité

Après 7 années, Huguette Sauté quitte l'espace convivialité pour raisons familiales. Le président, Francis Honhon profite de l'occasion pour la remercier vivement.

C'est Marithé Thomas qui reprend le flambeau et qui aujourd'hui nous parle de son vécu au sein d'un groupe d'alphabétisation. En conclusion : pas facile la langue française...

Pour les prochaines réunions, il est demandé aux participants de prévenir de leur absence au plus tard une semaine à l'avance au 04/248.13.03.

Certaines tâches ont été reprises par, entre autres, Marie-Thérèse, Louise, Marcelle... Déjà un grand merci à elles. E.T.

## *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)

### **Mardi 03 décembre 2019 Repas de Sait-Nicolas à la salle Henriette Brenu, rue Gilles Magnée à Ans, à partir de 12h00.**

**Programme de la journée :**

**12h00** : Accueil et apéritif.

**13h00** : Repas préparé par le Plateau Gourmand.

**Venue de Saint Nicolas et distribution de cadeaux.**

Le prix du repas ainsi que le menu seront fixés dans le prochain journal.

**Réservation en retournant obligatoirement le coupon réponse ci-dessous, à l'adresse suivante : Josiane Weerts, rue de l'Yser, 385/31 à 4430 Ans et en versant le montant du repas au compte de l'Amicale Ans Ste Marie, BE75 7925 8812 0651, pour le 23.11.2019 au plus tard.**

-----  
Je participerai au repas de la Saint-Nicolas.

Nom et prénom:.....

Adresse :.....

Amicale énéo :..... ou non membre énéo.....

Je souhaite être placé(e) à table avec le groupe de l'activité..... ou avec les personnes suivantes:.....

-----

## Clafoutis aux cerises.



### Ingrédients

■ 4 Oeufs ■ 90 gr. de sucre ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 110 g de farine ■ 450 g de crème fraîche semi épaisse ■ 150 g de lait entier ■ 1 c. à s. de rhum ambré ■ 500 g de cerises dénoyautées.

### Préparation

- 1) Préchauffer le four à 200° c.
- 2) Mettre le fouet et mettre les œufs le sucre et le sucre vanillé.
- 3) Retirer le fouet et ajouter la farine.
- 4) Ajouter la crème fraîche.
- 5) Terminer avec le lait et le Rhum.
- 6) Tapisser le moule tablette de cerises puis verser la préparation dessus.
- 7) Enfourner 30 à 40 minutes selon votre four. À la sortie du four laisser refroidir et dégusté.

**NB:** vous pouvez varier les fruits selon les saisons. J'utilise souvent des pruneaux en hiver, environ 250 g que je passe au micro-ondes 1 minute dans un bol avec de l'eau, cannelle et un peu de rhum recouvert d'un film alimentaire.

**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.

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

**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.

---

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