



mouvement social des aînés

Bureau Postal : 4430 - ANS 1
Périodique Mensuel.
Paraît le 1^{er} de chaque mois.
NOVEMBRE 2022 N° 287
P 008688



ANS SAINTE MARIE INFO

N
o
s
A
n
i
m
a
t
e
u
r
s

Marches et Visites	Jacques Noël	0476.55.17.73
Cinéma	Claudette Antoine	04.278.71.96
Cuisine	Marie-Thérèse Joannès	04.250.35.33
	Michèle Withofs	04.263.99.42
Danses folkloriques	Marylène Henrard	0487.15.37.79
Espace Convivialité	Frans Maggio	0495.38.38.13
Gymnastique d'entretien	Denise Reynaerts	0476.54.03.08
	Monique Chanteux	04.226.67.45
Histoire de l'Art	Monique Maréchal	019.63.45.11
Œnologie	Dino Marinutti	04.275.47.01
	Marie-Josée Guilliams	0468.09.45.81
Peinture	Martine Vissers	0491.73.02.13
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	Annick Nicolas	0497.21.07.60

Joyeux Anniversaires

01	Monique Bastin	12	Georges Vlassis
01	Marcel Flémal	13	Marie Paque
03	Collette Collard	16	José Anne Lenaers
03	Jean Moffart	17	Claudette Antoine
04	Fredy Février	18	Jeanne Kersten
04	Julia Jacquet	19	Marcel Desnouck
04	Huberte Royakkers	20	Christiane Sonnet
05	Fanny Denne	20	Claudine Reul
05	Nicole Tomsin	21	Benito Campioli
06	Betty Hustings	21	Bernadette Wéra
06	Guy Minot	22	Alice Jacques
06	Rita Moons	22	Robert Vivet
06	Isabel Ramos Cabrera	23	Luc Keusters
07	Vincenzo Scaglione	24	Barthélemy Lovinfosse
08	Livia Malfatti	27	Jules Paquay
09	Bernadette Muller	27	Simone Vandaelem
11	Pierre Laport	28	Charles Dejong
12	Rosalie Giannone	28	Odette Pasleau
12	Danielle Mottet		

NOVEMBRE



www.coloriage.info

Entre le 1^{er} et le 30 novembre, les jours décroissent de 1h17.

Durée moyenne d'une journée : 9h14.

Quelques nouvelles

De nos familles...

Nous apprenons tardivement que les époux

- Michel Andriane et Micheline Thonet ont fêté leurs noces de palissandre (65 ans de mariage) le 7 septembre dernier.
- Ghislaine Smeets et Jean Vanderwaeren ont fêté leurs noces d'or (50 ans de mariage) le 19 août dernier. Nous félicitons vivement les intéressés.



Nous avons appris les décès

- Le 21 septembre, à l'âge de 78 ans de Klaus Gilgen, qui participait à l'activité Pétanque.
- Le 28 septembre, à l'âge de 99 ans, de la maman d'Arlette Drapeau.
- A une date inconnue, Josée Sternon, ancienne membre d'Enéo et qui participait à l'activité Yoga, avant d'être en maison de repos.

Nous présentons nos sincères condoléances aux familles.

Cotisations Énéo 2023.

Le temps de renouveler sa cotisation annuelle est arrivé.

La cotisation annuelle pour Ans Sainte-Marie, s'élève à 17,50€.

Cette somme est à verser au compte de l'Amicale Ans Ste Marie (BE75 7925 8812 0651) avec la mention "cotisation 2023 et votre nom (de jeune fille pour les dames).

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

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

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 2023. Vous pouvez payer cette cotisation à partir du 01/09/22 et en tout cas avant le 31/12/2022. Voir modalités ci-avant. Les « pavés noirs » disparaîtront dès votre paiement enregistré sur notre compte. Si vous ne souhaitez pas renouveler votre adhésion pour 2023, merci d'en informer le responsable des membres (Jean-Claude Baccus).

Activités ordinaires

Activités Enéo

Cinéma

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

Notre prochaine séance aura lieu le vendredi 18 novembre.

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 chez Claudette le mardi 15 novembre, après 17h au 04/278.71.96 ou au 0479/01.89.28.

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

Veillez noter que la séance du 23 septembre a malheureusement dû être annulée, faute de participants.

Par contre, la séance du lundi 19 décembre est avancée au **vendredi 16 décembre** avec inscription le mardi 13. A vos agendas !

Cuisine

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

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

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

Espace Convivialité

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

Histoire de l'art

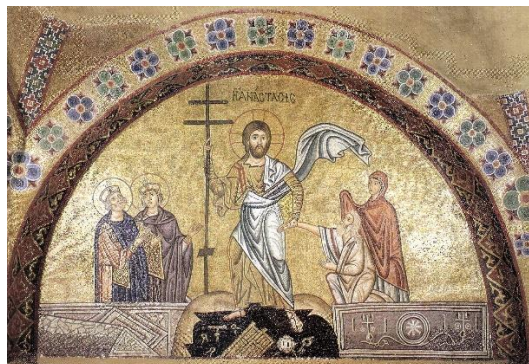
Les jeudis scolaires de 14h00 à 16h00 à la Salle Ste-Marie.

Professeur : Monsieur Jean Housen.

Inscription auprès de Monique Maréchal, tél. : 0471/57.52.82.

Païement : 6,50€/séance/personne.

L'art byzantin



Mosaïque de la Résurrection, Monastère de Saint-Luc en Phocide, 11^e siècle.

A partir du 4^e siècle, l'art chrétien d'Orient acquiert une singularité qui le distingue de plus en plus de l'art chrétien d'Occident, parallèle aux chemins divergents de l'Eglise catholique romaine et de l'Eglise orthodoxe grecque.

Cet art byzantin, qui prend forme à Constantinople, puis trouve des échos à la chapelle palatine d'Aix en Rhénanie, à la basilique Saint-Marc de Venise et en Sicile, se caractérise par des formes architecturales qui lui sont propres, et par un sens du sacré et de l'hiératisme que l'on retrouve dans les mosaïques et les fresques dans les églises et monastères disséminés dans les Balkans et l'Anatolie. Nous découvrirons quelques-uns des chefs d'œuvre de cette période : le monastère de Saint-Luc en Phocide (Grèce), les églises d'Ohrid (Macédoine du Nord), l'ensemble monumental de Mystra en Laconie (Grèce) etc.

Œnologie

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

Voyage-Evasion

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

Au Centre Culturel d'Ans à Alleur.

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

Lu.28.11. : Voyage-Evasion " Jordanie, royaume du Levant " par Dany Marique



Carrefour du Levant, artificiel royaume du XXe siècle, la Jordanie est notre Orient proche. C'est l'autre rive de la Terre sainte avec le Jourdain - fleuve illustre de l'humanité - qui lui prête son nom. Cheminer ici réactive la mémoire, les lieux s'inscrivent dans la Bible et le Coran, et la région ponctue encore

l'actualité. Une Terre sainte certes, mais également une terre de migrations : pistes séculaires, caravanes de l'encens et de la myrrhe, pèlerinage ou exode, légions romaines de la Décapole, conquêtes de l'islam et des croisades, Lawrence d'Arabie et la dynastie hachémite... Terre d'émotions bien sûr : Pétra la rose, cité nabatéenne tapie au fond des roches. Le Wadi Rum, ce défilé de géants. La colonnade infinie de la romaine Jérash. Le traditionnel café de l'hospitalité bédouine. Terre en mutation, car ni l'histoire ni la géographie ne s'arrêtent : transmigration des Palestiniens, camions de pétrole saoudiens, sédentarisation des Bédouins, et cette dernière quête moderne, celle l'or bleu, l'eau précieuse...

Rappel important : inscription préalable auprès **d'Andrée et André MICHEL-LAMBERT**, tél. : **04/263.97.59** pour le jeudi précédant la conférence de 9h à 12h et de 14h à 18h. En cas de désistement éventuel, il y a lieu de leur signaler le plus tôt possible ! Et, si vous avez un doute au sujet de votre inscription, veuillez-vous renseigner auprès d'eux. Nous espérons pouvoir compter sur le fair-play de toutes et tous à ce niveau.

De plus, pour la facilité de la personne qui tient la caisse, il vous est demandé d'éviter de payer votre entrée avec des billets de 50, 100 euros et des pièces de 1, 2, 5, 10, 20 cents.

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

Peinture « Atelier Elyane Lonay »

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

Renseignements : Martine VISSERS Tél 0491/73.02.13 ou Arlette Drapeau Tél 04/246.54.83.

Tricot

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

Whist

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

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

Paf : 1,50€.

Activités Enéo Sport

Danses folkloriques

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

Gymnastique d'entretien

Les mardis scolaires, de 10h00 à 11h00 Salle Ste Marie.

Denise Reynaerts : 0476/54.03.08 et Monique Chanteux : 04.226.67.45.

Paf : 3 €.

Marches

Les lundis ou occasionnellement le mardi.

Jacques Noël 0476/55.17.73. Paf : 1 €.

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

Attention : Pas de marche le 01.11.

Lu. 07.11 : Marche à Geer (avec Roger et Simone)

Balade de 6Km500, difficultés : 70% de chemins forestiers et campagnards et 30% de chemins asphaltés et béton. Covoiturage 30kmx2.

Modalités pratiques : départ parking rue Monfort à 3h00 ou à 13h30 Rue du Centre Bernadette, 2 à 4250 Geer. Bonnes chaussures obligatoires, la canne peut être utile et ne pas oublier sa bonne humeur.

Prévenir de sa participation le lundi 07.11 entre 09h00 et 11h00 au 0494/08.34.01 (messagerie à favoriser svp) ou par mail : valetroger@gmail.com.

Lu. 14.11 : Balade à Amay avec Jacques Noël (6 Km)

Départ parking Monfort 13h00 (covoiturage possible à signaler), ou parking au coin de la rue de la centrale et du nord belge à 4540 Amay (25 Km). Balade en partie urbaine, bord de Meuse, et la gravière (sentiers) dont nous accomplirons le tour complet. Notre ami Michel qui connaît Amay comme sa poche nous parlera un peu de la collégiale et ses atouts. (Michel avait déjà organisé cette balade mais avait dû renoncer en partie, vu les conditions climatiques). Vêtements adéquats, la canne si vous le souhaitez, bonnes chaussures de marche, boissons, collation.

Inscription : (svp respecter les consignes).

Téléphone (entre 9H00 et 11H00) au 0476.55.17.73, messagerie souhaitée... ou par mail : jakmatouz@gmail.com.

Merci et à bientôt dans la bonne humeur, à la découverte de notre patrimoine au gré de nos balades

Lu. 21.11 : Balade à Streupas avec Annette et Michel.

Nous vous proposons la découverte de la Lande de Streupas. La lande de Streupas se situe au-dessus du versant occidental de l'Ourthe dominant Angleur. Il s'agit d'un espace repris comme site de grand intérêt biologique faisant partie du Domaine du Sart-Tilman. Cet espace ouvert se compose d'une lande à bruyère, d'une lande herbeuse à molinie (pauvre en éléments nutritifs) et d'une pelouse calaminaire.

La lande principale couvre une superficie d'environ 10 ha. Cette balade est agrémentée de magnifiques points de vue sur la vallée de l'Ourthe.

Balade de 5,300 km : difficulté moyenne (terrain très vallonné).
(60 m de dénivelés cumulés).

Modalités pratiques : R.V. : Parking Monfort 13h00 (covoiturage possible à préciser) ou terrains de football du CS Sart-Tilman, rue de la Belle Jardinière 113, 4031, Angleur.

Bonnes chaussures obligatoires, protection solaire si nécessaire et sa bonne humeur.

Prévenir de sa participation obligatoirement le lundi 21/11 entre 9h00 et 11h00 aux numéros : 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 de M. Tomsin ou par mail : michel.tomsin@hotmail.com

Lu. 28.11 : Balade dans les bois en terre limbourgeoise

Annette et Michel vous proposent une balade dans le Bois de Horne près de Heers. Très belle promenade par des sentiers presque entièrement dans les bois (95 % du parcours) alors que nous serons en Hesbaye.

Balade de difficulté moyenne - 5,750 km - Dénivelés cumulés : 37 m

Modalités pratiques : RV rue Monfort à 13h00 (covoiturage possible-2x25km) ou à 13h30 : *Rukkelingen-Loon - croisement de la Sterstraat avec la Bovelingenstraat.*

Prévenir de sa participation le lundi 28 entre 09 et 11h aux numéros : 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 ou par mail : michel.tomsin@hotmail.com.

Pétanque

Centre paroissial, rue de l'Aîte, Alleur : **tous** les Mercredis de 14h00 à 17h00 ; Michel Tomsin (04/226.14.41). Paf : 2 €.

Vélo

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

Responsable : Claude Yernaux : 0478/77.71.59.

Je. 17.11 : Repas de fin de saison de l'activité vélo.

Comme les années précédentes, les cyclistes membres d'Énéo et leurs conjoint(e)s sont invités au repas de fin de saison qui se prendra au restaurant " La Marina " chaussée Roi Albert, 6 à Ans (en face du magasin Carrefour) le jeudi 17 novembre à partir de 18h30.

Les modalités pour les inscriptions, les paiements ainsi que le menu, sont envoyés par mail aux membres de l'activité vélo.

Yoga

Salle Ste-Marie : les mercredis scolaires de 10h15 à 11h15 ; Paf : 3 € la séance. Renseignements Annick Nicolas : 0497.21.07.60
Vous voudrez bien vous inscrire le lundi ou le mardi avant la séance par tél. au n° 0497.21.07.60 de Annick Nicolas, ou par mail : annicknicolas2107@hotmail.com

Activités ponctuelles

Mardi 06 décembre 2022 : Repas de Saint-Nicolas et des 25 ans de l'amicale Ans Sainte-Marie, à la salle Henriette Brenu, rue Gilles Magnée à Ans, à partir de 12h00.

Programme de la journée :

12h00 : Accueil et apéritif.

13h00 : Repas

- Crème de courgettes et linguines
- Filet de faisan au miel et citron vert, pomme de terre farcie
- Duo de bavarois et fruits de saison

Animations pendant le repas

Paul-Henri Thomsin :

Des liégeoiseries à la pelle... Un florilège de liégeoiseries... des interventions qui vous mettront à nu, en termes de parler spontanément... Non, les gens du Pays de Liège ne sont pas « faits comme tout le monde » ! Ils pratiquent une langue inimitable...

Krys le magicien :

C'est l'art de la magie aux tables lorsque le magicien réalise des miracles directement sous vos yeux, dans une atmosphère souriante et détendue. Krys le magicien subjugué et divertit par une magie simple et humoristique mais, terriblement efficace.

Venue de Saint Nicolas et distribution de cadeaux.

Le prix du repas est fixé à 36 € pour les membres et 39 € pour les non-membres.

Réservation pour le 21 novembre 2022 au plus tard !

Après de André et Andrée Michel

De préférence par Mail à l'adresse ami44ami@gmail.com

Ou par téléphone au 04/263.97.59 uniquement les jeudis 3,10 et 17 novembre de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00.

Merci d'avance de respecter cet horaire et de signaler avec quelle activité vous souhaitez être placé à table.

Le paiement sera effectué en versant le montant du repas sur le compte de l'Amicale Ans Ste Marie, numéro : BE75 7925 8812 0651, en stipulant bien le nom, prénom et « inscription repas St-Nicolas ».

Voyage Loire Atlantique 2023

Bonjour à toutes, bonjour à tous,

Nous espérons que tout va pour le mieux chez chacun de vous.

Après la patience mise à rude épreuve pour le voyage 2022, nous ne vous ferons pas languir longtemps cette année en vous annonçant que tout est fin prêt pour un départ en 2023.

Changement de cap, après la montagne et les crêtes de Morzine et du Mont Blanc, nous vous emmènerons vers l'océan, en Loire atlantique.

Un séjour et un car tout confort, la pension complète dans un hôtel 4* avec piscine. Nous irons à Nantes sur le pont et à côté, à Saint-Nazaire, nous visiterons des salines, des cités de caractère, nous ferons un déjeuner croisière. Le grand air et la nature seront au rendez-vous, de même que la gastronomie locale, les vins de pays, un parc naturel, une île entre le ciel et l'eau...

Tous les détails et les modalités d'inscription dans le prochain bulletin.

Bloquez dès à présent les dates : du samedi 27 mai au samedi 3 juin 2023

L'équipe voyage, Ghislain et Jocelyne

Assistance numérique

Une assistance numérique ponctuelle est proposée aux membres Enéo en ordre de cotisation. Cette aide se portera sur le mode d'emploi de certains programmes, la mise en place de nouvelles applications, des conseils pour une bonne utilisation du matériel informatique....

Les personnes intéressées doivent obligatoirement s'inscrire préalablement auprès de Josiane Weerts par téléphone au 04/246.57.72 ou 0479/67.15.37, en expliquant brièvement l'objet de la demande. Un rendez-vous leur sera fixé en principe pour la semaine suivante, soit le lundi matin, soit le jeudi matin. Une séance durera 1h30 maximum et la participation sera de 2€ la séance. Chaque personne se munira de son PC, smartphone ou tablette pour lequel il souhaite des explications, et de sa carte de membre ENEO.

Echos de nos Activités



Echos du Whist

Vendredi 23 septembre

4 parties gagnées consécutivement par Benito Campioli

Vendredi 30 septembre

Petit chelem par Jeanne Kersten

Grande misère étalée par Georges Goffin

Vendredi 07 octobre

Pas de performances à relever

Vendredi 14 octobre

4 parties gagnées consécutivement par Jean-Claude Polain

3 parties (à 5!) gagnées consécutivement par Michel Tomsin

Grande misère étalée par Guy Soomers

Abondance 11 par Claire Veriter

Gagner 1 partie signifie obtenir le meilleur résultat à la table sur 12 donnes

S.M. et J.B.

Je. 25.08 : Balade vélo d'une demi-journée avec Brigitte Detrixhe

Ils sont 14 cyclistes au départ du parking de la rue Monfort à Ans pour une balade de près de 40 km avec Brigitte dans les environs. La balade se fait sans soucis avec un temps merveilleux. Balade toujours bien guidée par Brigitte mais cette fois avec une petite erreur de parcours. Cela arrive aussi aux meilleurs.

Je. 01.09 : Balade vélo d'une journée dans le Limbourg avec Jean-Marie Schevers

Ce jeudi sous un beau soleil, nous nous retrouvons à Eksel au parking préconisé par Jean-Marie qui conduit la balade aujourd'hui et ce parking est parfait, pas facile à trouver mais avec le plan reçu pas de problème. Sur place, nous sommes 9 cyclistes à le suivre dans cette randonnée.

Direction Bosland qui est la plus grande forêt d'aventures de Flandre. Ce gigantesque poumon vert de 5137 hectares au cœur du nord du Limbourg s'étend sur les communes de Hechtel-Eksel et de Pelt, et les villes de Lommel et Peer.

Et le premier objectif est "Pédaler dans les Arbres" à Bosland ce qui fut une expérience cycliste unique. Vous pédalez entre les arbres jusqu'à une hauteur de dix mètres. La piste cyclable a été ouverte en juin 2019.

Vous voyez, sentez et ressentez la forêt ! Une expérience spéciale très proche de la nature, adaptée aux cyclistes et aux randonneurs.

Ensuite arrivée au fameux **Cimetière militaire allemand de Lommel**. Le plus grand cimetière de guerre allemand d'Europe occidentale, avec la dernière demeure de 39.108 soldats tombés pendant la Seconde Guerre mondiale. Le cadre boisé du Kattenbos abrite les tombes des soldats.

Puis ce fut le dîner dans un endroit choisi et des plus rustiques...Enfin la visite de la ville de Lommel et la prise de notre petit verre.

Conclusion : lorsque l'on est en Flandres on n'a l'impression d'être dans un autre pays vu l'infrastructure pour les vélos mais en plus les maisons, les voitures, etc....

Sur le chemin du retour et nous sommes repassés à la piste dans les arbres.

Merci à Jean Marie pour sa conduite sans la moindre faille et surtout pour le choix du circuit.

F.L.

Je. 08.09 : Balade vélo d'une demi-journée avec Victor Gray

Nous sommes 7 cyclistes au départ de la rue Monfort à Ans pour une balade de 30 km qui nous conduit vers Alleur, Xhendremael, Othée, ... Le retour se fait vers 11h15 à Ans. Le temps était acceptable.

Je. 15.09 : Balade vélo d'une demi-journée avec Michel Hayen

Ce jeudi, nous nous retrouvons à 12 cyclistes comme les apôtres pour se lancer à la suite de Michel dans le périple que celui-ci nous a concocté. Et celui-ci est dans la région en démarrant via Awans.

Rien à dire si ce n'est la parfaite connaissance de Michel, pas la moindre erreur. Retour en passant par l'entité pour notre petit verre classique.

Le compteur de mon vélo indiquait 59 km à Ans.

En rentrant, surprise, la voiture de Jacqueline est là et on apprend qu'elle est venue en oubliant sa batterie et qu'elle est retournée la chercher pour rater notre départ et sans doute partir à notre recherche.

Merci à Michel pour cette balade.

F.L.

Lu. 19.09 : Marche dans les bois de Seraing avec Roger

Au départ de la mare aux joncs, quelle ne fut pas notre joie de revoir notre guide préféré (Jacques Noël). Après les échanges de politesse, nous nous dirigeons vers le parcours santé où nous commençons notre balade avec 17 marcheurs 6H et 11F.

Après 3 km sans trop de difficultés nous voici devant le tennis club de Seraing où nous bifurquons à gauche pour emprunter un petit sentier. Et là, deuxième surprise : plus de chemin visible, la commune de Seraing ayant décidé d'élaguer les arbres, heureusement que « wikiloc » existe, cela nous a remis sur le bon chemin. Après un bon bol d'air, le verre de l'amitié nous attend à « l'air pur » devant l'athénée de Seraing.

V.R.

Je. 22.09 : Balade vélo d'une demi-journée avec Francis Honhon

Ce jeudi matin nous sommes 4 cyclistes, le soleil brille mais il ne fait pas chaud pour suivre Francis dans le périple qu'il nous a concocté autour de Hannut mais avec une température de 14° et sans gant, les doigts s'engourdissent. Mais le circuit est de toute beauté et on apprécie le soleil...

Au départ de l'ancienne gare de Hannut, on emprunte le Ravel 127 jusqu'à Landen, et ensuite on continue la route par le Ravel 147 jusqu'à Orp-Jauche et retour à Hannut.

Et en revenant n'ayant pas trouvé de café, une camionnette de la poste est à proximité et son chauffeur nous renseigne la place de la Cense et un beau café vers lequel nous nous dirigeons. Même la terrasse est chauffée, parfait pour nous.

Encore merci à Francis pour cette belle demi-journée.

F.L.

Lu. 03.10 : Balade à Banneux avec Jacques Noël (6km)

Pour le retour (officiel) de votre guide, il vous invitait à une balade forestière au départ du site de Banneux, déjà réalisée en avril de cette année. Parcours forestier bien agréable avec quelques sauts de biche pour éviter les parties boueuses (rappel : fortes pluies des jours précédents) et vu les circonstances, le trajet initial a hélas, été raccourci afin d'éviter l'état des sentiers de la vallée des trois bois, trop boueux et rendus trop glissants. Retour des pèlerins sur le site, et malheureusement pas possible de se désaltérer.... Que faire ... Remouchamps n'est pas loin et nous accueille bien volontiers pour le verre de l'amitié près du futur musée du Vélo (au départ nous étions 28).

Merci à vous toutes et tous pour cette belle journée.

J.N.

Lu. 10.10 : Balade à Fallais avec Jacques Noël (5,6 Km)

Nous sommes 25 à parcourir un Ravel bien agréable, bordé d'arbres, pour se diriger vers Hosdent. On longe d'abord le « château de Fallais, pour arriver à Hosdent, 2 grandes fermes, son moulin, sa célèbre maison de justice (importante seigneurie sur les bords de la Meuhaigne (XIII au XVIII siècle) et bien entendu son « village du saule ».

On s'assied dans le jardin pour prendre une collation, et pour admirer le jardin. Notre ami Jacques Mathéi a repéré dans le pommier proche, la dernière pomme ; un tir bien ajusté, elle résiste un peu ... mais fini par tomber à regret après 2, 3 minutes. Au retour on longe une ancienne partie du village et on dit bonjour à la « Rainette « des marais. Point d'estaminet à Fallais direction Hognoul pour le retour, où nous sommes toujours bien accueillis. Merci à vous tous et toutes d'avoir partagé cette belle après-midi.

J.N.

Lu. 10.10 : Cinéma « Une belle course »

Les avis étaient unanimes : nous avons tous apprécié cette comédie dramatique, interprétée magistralement par un duo d'acteurs au sommet de leur forme : Line Renaud, parfaite dans son rôle et Dany Boon, dont le talent dramatique évoque de plus en plus celui du grand Bourvil.

Le récit de vie émouvant de cette vieille dame, quittant son immeuble pour une maison de repos sous la conduite d'un chauffeur de taxi tout d'abord indifférent à sa passagère pour ensuite devenir sa complice, nous a énormément touchés car il nous projette dans le passé des années 50 et 60, une époque durant laquelle les injustices et les violences faites aux femmes étaient la normalité, une époque que beaucoup d'entre nous ont malheureusement vécue.

Le décor somptueux que représente la ville de Paris, traversée le jour et la nuit par le taxi, contribue également à la réussite de ce film. Seul petit bémol : une fin heureuse un peu trop attendue mais arrivée à point nommé pour permettre aux 17 spectateurs de sécher une larme et à 12 d'entre eux d'en discuter à la cafétéria...
L'équipe ENEO

Je. 22.09 : balade vélo d'une journée au départ de Ans avec Christian Javaux

Ce jeudi, c'est sous un beau soleil mais avec des températures ne dépassant pas 10°C que nous nous retrouvons à 10 cyclistes pour suivre Christian.

Mis à part le froid nous y allons allègrement.

Le premier arrêt se fait à la chapelle de l'arbre St. Pierre. Ensuite, nous arrivons à un endroit spécial : exposition de statues. Puis, nous arrivons à l'endroit réservé pour dîner où le service est impeccable et cela se fait dans une bonne ambiance de camaraderie.

Par après nous prenons le chemin du retour mais en fin de parcours, nous avons une cycliste qui est avec une batterie à la charge minimum et là, félicitation à Antoine qui entreprend de la pousser et cerise sur gâteau, elle crève ... Mais heureusement, nous avons toujours Antoine qui l'aide pour réparer la fuite. Encore merci à lui. Ensuite ce fut une autre cycliste qui est en manque de batterie et termine le trajet à la force des mollets.

Nous aurons fait presque 60 km.

Merci à Christian pour son organisation impeccable.

F.L.

Lu. 10.10 : Espace convivialité : « Les habitats partagés et solidaires »

Madame Casman Marie-Thérèse de L'université de Liège, sociologue, et Madame Culot Geneviève vivant dans le quartier de la rue Vivegnis à Liège en habitat partagé et solidaire étaient présentes.

Nos intervenantes ont effleuré le sujet car très complexe. Des pistes de compréhension peuvent nous orienter vers des services comme « SENOAH » de Namur, qui est un service gratuit d'accompagnement des seniors en matière d'habitats et un observatoire des lieux de vie pour les aînés (<http://www.senoah.be>).

Une autre piste, l'ASBL Habitat participation à Louvain La Neuve, La Fondation Roi Baudouin est aussi présente sur le terrain. Pas loin de chez nous dans le quartier du Laveu « La Briqueterie » développe ce type de vivre AUTREMENT. Madame Borremans Nathalie de l'ASBL Haut-Regard à Waremme est également disposée à nous informer.

F.M.

Infos diverses

Activité « Danse en ligne » du Secteur Ans/Rocourt

La « danse en ligne » est une activité qui a démarré chez nous l'année dernière.

C'est une danse sociale qui se pratique en groupe, sans partenaire, sur de la musique latine ou country et basée sur des chorégraphies variées.

Elle se tient tous les mardis scolaires de **13h15 à 14h15** à la Salle Patria, Rue de Jemeppe, 45 à Loncin.

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

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

La « zumba Gold » est une activité qui existe chez nous depuis une dizaine d'années.

Elle permet d'allier bien-être et condition physique grâce à du fitness adapté aux seniors.

Elle se tient 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).

Activité « Aquagym » de l'amicale d'Alleur

Envie de garder la forme et de vous détendre dans la convivialité ? Venez nous rejoindre au cours d'aquagym en musique.

Quand et où ?

- chaque mardi de 12h à 13h.
- à la piscine de Crisnée : rue Jean Stassart 21b à 4367 Crisnée.
- au prix de 5,5€ la séance.

Pour tout renseignement : Marie-Paule GOFFINET (04/246.39.28).

Potage Tom Yam Kung



Ingrédients (pour 10 personnes)

2 l de bouillon de crevettes
2 tiges de citronnelle hachée
6 cl de sauce poisson (nuoc mam)
25 g de galanga coupé en tranches fines
4 feuilles de kaffir
50 gr de tamarin
1 c à s de pâte de piment
Jus de citron vert en final et selon goût

2 à 3 c à s de sucre
5 tiges de coriandre
2 poivrons rouges
20 crevettes crues
150 gr de shimeji
(champignons)
8 tomates cerises
Feuilles de coriandre

Procédé

Enlever la tête et décortiquer les crevettes. Couper le dessous des queues des shimeji.

Verser le bouillon de crevettes dans une casserole et porter à ébullition.

Lorsqu'il commence à bouillir, mettre tous les éléments aromatisants de la soupe. Laisser reprendre l'ébullition et cuire 3 à 4 min.

Rectifier l'assaisonnement.

Cuire à feu moyen pendant 1 min.

Ajouter les crevettes, les tomates cerises coupées en 2 et les champignons.

Couvrir et laisser cuire quelques instants.

Rectifier l'assaisonnement et ajouter enfin le jus de citron ou des tranches de citron

Incorporer les feuilles de coriandre et retirer du feu.

Porc au curry rouge, citronnelle caramélisée et riz jasmin

Ingrédients (pour 10 personnes)

2 kg porc	2 à 3 c à s de sauce poisson
5 c à s de sauce soja	3 c à s d'huile neutre
2 poivrons rouges	2 gousses d'ail
Sucre pour faire un caramel	1 l de lait de coco
2 oignons	1 botte de coriandre
Piment	1 botte d'oignons ciboule
1 c à s de citronnelle hachée	500 gr de riz jasmin
1 c à s de sauce huître	

Procédé

Couper la viande en cubes de +/- 3 cm

Faire un caramel dans une poêle, on peut le remplacer par 3 c à s de sucre.

Couper les oignons en cubes de 1 cm Hacher l'ail et couper les poivrons en lamelles.

Dans une marmite, faire chauffer l'huile

Rissoler la viande et ajouter le curry rouge et bien laisser diffuser les parfums

Ensuite ajouter les oignons, l'ail, la sauce soja, la sauce poisson, la sauce huître et la citronnelle.

Laisser cuire 10 min et ajouter le lait de coco

Cuire +/- 2 h à feu doux.

Servir en ajoutant la coriandre ciselée et les oignons ciboules coupés fins.

20 min avant de servir, cuire le riz jasmin

D'abord le rincer 4 ou 5 fois et le mettre dans une casserole

Ajouter 1 X 1/5 le volume d'eau.

Bien couvrir

Porter à ébullition, mettre après à feu doux jusqu'à la fin de cuisson.



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 **BE75 7925 8812 0651** de l'Amicale Ans Ste-Marie.

Gestion administrative des membres et cotisations
Jean-Claude Baccus, Rue A. Rorif, 11, 4342 Hognoul
☎ : 04.257.51.76 - E-Mail : jcbaccus@gmail.com

Prix de la cotisation annuelle : 17,50 €

Secrétaire : Dino Marinutti,
Sart d'Avette, 52, 4400 Awirs.
☎ : 04.275.47.01 - E-Mail : dino.marinutti@gmail.com

Editrice responsable et secrétaire-adjointe
Josiane Weerts, Rue de l'Yser 385/31, 4430 Ans.
☎ : 04.246.57.72 - E-Mail : weerts.josiane@outlook.be

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

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