

# ÉNÉO INFO



PB-PP | B-00802  
Belgie(n)-Belgique  
CHARLEROI X  
P401030

Le journal des aînés créa[c]teurs d'engagement - Trimestriel - Avril 2025  
Régionale de Liège



énééo  
mouvement social des aînés

énééo  
SPORT



# SOMMAIRE



## Choisissez l'Énéo Info numérique !

Recevez les prochains numéros au format PDF dans votre boîte email.

### Comment faire ?

Rendez-vous sur la page [www.eneo.be/eneo-info](http://www.eneo.be/eneo-info) et complétez le formulaire.

À Verviers, un groupe de volontaires se mobilise pour le climat.....	3
Amusant... Quand la carte bancaire dérape .....	4
Journées citoyennes : un pont entre les générations .....	5
La numérisation, ange ou démon ?.....	6
Le numérique, parlons-en !.....	7
Des séjours par des aînés pour des aînés !.....	8
La culture au cœur de l'épanouissement des seniors.....	10
Des transports en commun accessibles pour toutes et tous.....	11
Accord de gouvernement : qu'en est-il des aînés ?.....	12
Le mot du Président régional.....	13
Le chroniqueur sportif.....	14
Formation des volontaires sportifs.....	15
Spectacle « Mort de rire » à Seraing.....	16
Nouvelle aide numérique à Seraing !.....	17
Intelligence Artificielle, fake news, désinformation.....	18
Secteurs Ans & Huy.....	19
Ourthe-Amblève & Basse-Meuse .....	20
Liège & Waremme .....	21
Des nouvelles de nos partenaires.....	22
Bien dans ma retraite .....	24

## ÉDITO

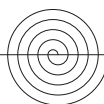
### La formation numérique, clé de l'inclusion sportive des aînés ?

Le sport, au-delà de ses bienfaits physiques, favorise le lien social. À l'ère du numérique, le sport se réinvente et devient un véritable levier d'inclusion, pour nous aînés. Alors que la technologie progresse à grands pas, il est essentiel de s'assurer que nous ne soyons pas laissés pour compte. La formation numérique apparaît comme une bonne solution pour cette intégration dans le monde sportif nous aidant à surmonter l'isolement et à participer à des activités, qu'elles soient individuelles ou collectives.

En proposant des formations sur l'utilisation d'applications de fitness, de plateformes de cours en ligne ou de réseaux sociaux dédiés au sport, nous pouvons offrir des outils nécessaires pour rester actifs et connectés. Ces formations pourraient être conçues de manière accessible, en tenant compte des besoins spécifiques des aînés.

Les clubs sportifs d'éneoSport peuvent jouer un rôle crucial en proposant des formations à leurs encadrants volontaires. Ensemble, faisons du numérique un allié pour créer un environnement où chaque senior peut s'épanouir et participer activement à la vie sportive. L'inclusion par le sport et le numérique est une voie possible pour bâtir une société plus solidaire et dynamique.

*Joseph Detiffe, Président éneoSport*





# À VERVIERS, UN GROUPE DE VOLONTAIRES SE MOBILISE POUR LE CLIMAT



Le groupe GT climat de Verviers s'est lancé en 2022 suite à la campagne climat, et compte aujourd'hui 10 volontaires. Soucieux de transmettre à leurs petits-enfants une planète habitable, ils ont commencé par mettre en place des actions de sensibilisation d'un large public (conférences, fresque du climat...). Depuis 2024, ils ont souhaité passer à une action plus politique. Avant les élections, ils ont envoyé un courrier aux candidats pour leur demander de s'engager à jouer un rôle actif dans la transition énergétique et la lutte contre le changement climatique. En 2025, ils vont interpellier les élus lors des conseils communaux pour leur demander où ils en sont par rapport aux objectifs fixés de 2030 dans la Convention des maires que la plupart des communes ont signé.

Nous avons interviewé deux des membres du groupe, Elise et de Bernard, pour vous livrer un retour d'expérience.

## Concrètement, comment se prépare une interpellation d'un conseil communal ?

Elise : Pour une interpellation citoyenne, on doit poser une question, qu'on doit envoyer à l'avance. Elle sera posée telle quelle en séance, on doit s'en tenir exclusivement à notre texte. C'est une seule personne qui habite la commune qui doit lire sa question et alors là, ils ont quelques minutes pour nous répondre. On a donc dû se concentrer sur la question qu'on allait poser. D'autant que nous ne sommes pas experts et que nous souhaitons qu'un maximum d'ainés puissent le faire dans leur commune.

## Qu'est-ce qui vous a motivés à vous lancer ?

Elise : ce qui m'importe dès le départ, c'est mes enfants et mes petits-enfants, parce que nous, à notre âge, on se dit « bah c'est pas nous qui verrons le pire. »

Bernard : Et moi c'est de me dire que si on ne fait rien, ça ne va pas s'améliorer. Donc il n'y a qu'une solution, c'est de se mettre en action. Je crois que c'est l'action, c'est faire quelque chose, que ce soit de la sensibilisation au niveau personnel ou au niveau collectif, c'est ça qui donne du sens !

Elise : et puis tout ce qu'on apprend, les lectures qu'on fait, ça nourrit, ça aide à prendre conscience, à mieux comprendre la situation et à voir ce qu'il est possible de faire.

Bernard : on entend quand même beaucoup dans notre génération « maintenant que tu es retraité, tu peux profiter ». Mais pour combattre la morosité ambiante, il n'y a qu'une méthode, c'est agir, résister à la résignation !

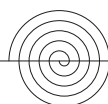
## Des conseils pour les membres qui souhaiteraient passer à l'action ?

Elise : Avoir une bonne méthode. La nôtre est simple : on se réunit pour définir une action et son objectif, on organise d'abord un test entre nous, ou l'un de nous assiste à une conférence, avant de la proposer au grand public.

Bernard : créer des événements avec des personnalités connues comme Olivier De Schutter permet d'attirer du monde, de toutes les générations. Et mettre en place des partenariats avec des associations qui permettent d'élargir notre réseau, comme Natagora, Grands-Parents pour le climat, ou des associations locales.

Nous espérons via ces témoignages vous inspirer et vous donner l'envie de, vous aussi, vous lancer dans l'action. Dans ce cas, rien de plus simple : contactez votre régionale dont les coordonnées sont au dos de cet Énéo Info.

*Hélène Eraly, Équipe fédérale*







# AMUSANT... QUAND LA CARTE BANCAIRE DÉRAPE



Accompagner un séjour Enéo nécessite de la logistique, et, dans des cas précis, une bonne dose de liquide pour régler certains frais sur place.

Nous sommes à la veille d'un de ces séjours, alors plein de bonne volonté, je me rends donc au distributeur de ma banque, carte en main, prêt à accomplir cet acte simple: retirer de l'argent.

Je glisse ma carte dans la fente... ou du moins, je croyais. Le distributeur me signale, d'un ton froid, que ma carte est «mal introduite». Ah bon ? Je ne me souvenais pas qu'il fallait un diplôme pour insérer une carte bancaire. Après plusieurs essais infructueux, la vérité éclate: ce n'est pas moi, c'est elle ! La puce de ma carte était hors service.

Heureusement, une permanence était ouverte. Je me présente donc au guichet, où une employée, sourire professionnel et ton rassurant, confirme mon pire soupçon: «Votre carte est inutilisable.» Bon, très bien, mais dans l'immédiat, j'ai besoin de liquide. Là, son sourire s'élargit: «Ah, monsieur, vous comprenez, nous n'avons plus de liquide en agence.»

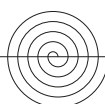
Ah oui ? Une banque sans argent, quelle ironie ! Face à ma mine déconcertée, elle ajoute, tout aussi aimable : «Vous devez recommander une nouvelle carte, elle arrivera chez vous dans trois jours ouvrables.» Trois jours ouvrables, soit bien trop tard pour mon départ.

C'est alors qu'elle me propose, comme si elle vendait des fleurs, une carte expresse. «Cela fera 10€ pour la carte expresse et 10€ pour celle que vous recevrez à domicile.» En somme, 20€ pour avoir le privilège d'accéder à mon propre argent ! Abasourdi, je n'ai pas d'autre choix.

Pendant que j'accepte, elle me glisse subtilement une autre proposition : changer d'opérateur téléphonique. Sans doute pour mieux garantir que je pourrais joindre ma banque à tout moment...

Et voilà comment une simple visite au distributeur m'a mené à une leçon absurde : les banques d'aujourd'hui n'ont plus d'argent, mais elles savent toujours comment vous en sortir.

*Yvan Tasiaux, Régionale de Dinant*





# JOURNÉES CITOYENNES : UN PONT ENTRE LES GÉNÉRATIONS

Nous avons fait le choix de ne pas utiliser l'écriture inclusive dans nos articles pour des raisons de lisibilité. C'est une manière d'écrire qui vise à représenter les genres de manière égalitaire en utilisant des points médians, par exemple « les citoyen-ne-s ». Cependant, fidèles aux valeurs d'Énéo et afin de donner une voix à toutes, nous avons décidé de rédiger certains articles de l'Énéo Info entièrement au féminin. C'est le cas de celui-ci. Il est important de comprendre que, même si ce texte est rédigé au féminin, les personnes mentionnées sont autant des femmes que des hommes. Ce choix s'inscrit dans notre volonté de promouvoir une représentation inclusive et respectueuse de toutes les sensibilités.



Dans une ambiance conviviale, les volontaires de la CRAC (Coordination Régionale d'Action Citoyenne) d'Énéo Mouscron ont partagé deux journées d'échanges avec des élèves de 5<sup>e</sup> secondaire, lors de leur « retraite spirituelle<sup>1</sup> ». Ce rendez-vous, désormais incontournable, est chaque année attendu avec impatience par les bénévoles. Discussions animées sur l'actualité, partages d'expériences et réflexions sur la société ont rythmé ces journées.

La rencontre dure une heure, les groupes s'enchaînent mais ne se ressemblent pas. Pour lancer le débat, des questions

inspirées du jeu « I'm Age », conçu par Énéo en partenariat avec Culture et Santé en 2017, permettent d'aborder des sujets variés : perception de l'âge, vision de la retraite, gestion du temps, discriminations... Autant de thématiques qui font émerger des points de vue parfois très différents, mais toujours intéressants !

L'un des moments forts a été la discussion sur l'avenir et les choix de vie. Beaucoup de jeunes s'interrogent sur leurs peurs de l'échec et les décisions importantes à prendre au cours des années. Les bénévoles, avec leur vécu, ont partagé leurs expériences et prodigué quelques conseils rassurants : rien n'est jamais figé et chaque parcours est unique !

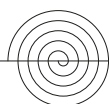
L'actualité a aussi nourri les débats. L'élection de Donald Trump, le climat, les inégalités... Autant de sujets qui ont fait réagir, entre inquiétude, lassitude et heureusement, quelques touches d'optimisme et de militantisme. Mais une idée est revenue souvent : il est toujours possible d'agir, et ensemble, on peut faire bouger les choses.

Autre sujet qui fait souvent sourire : les différences de communication entre générations. Tandis que les jeunes jonglent avec Instagram et Snapchat, les aînées préfèrent WhatsApp et Messenger. Une différence qui reflète l'évolution des habitudes et qui permet d'enchaîner sur les addictions aux écrans, problématique qui traverse aussi les âges.

Enfin, le respect entre générations a été au cœur des échanges. Comment mieux se comprendre ? Comment casser les clichés ? Une chose est sûre : écouter et apprendre les uns des autres est essentiel. Ces journées ont été une belle source d'inspiration pour toutes, prouvant que le dialogue entre générations est non seulement possible, mais aussi enrichissant.

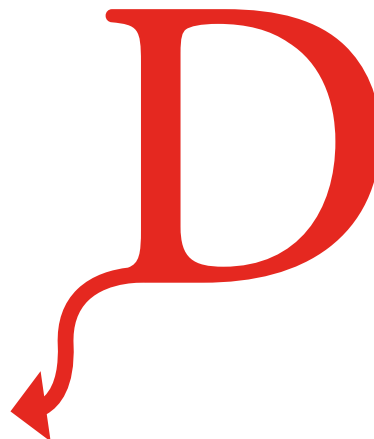
<sup>1</sup>Pour toute information en rapport avec ce projet vous pouvez contacter la régionale de Mouscron [eneo.mouscron@mc.be](mailto:eneo.mouscron@mc.be) ou 069/88.37.98.

*Martin Dubus, Régionale Hainaut Picardie*





# LA NUMÉRISATION, ANGE OU DÉMON ?



En 2025, la numérisation est partout ! Elle connecte, simplifie la vie, mais complique aussi les choses : on tape « mot de passe oublié » plus souvent que notre propre numéro de téléphone, et les mises à jour arrivent plus souvent que les bus le matin. Numérisation, ange bienveillant ou petit démon farceur ?

## Pour y répondre, faites le test !

### 1. Utilisez-vous régulièrement des appareils numériques ?

- o Oui (2 points) – Vous et votre smartphone, une belle histoire d'amour.
- o Non (0 point) – Vous êtes resté fidèle à votre bon vieil agenda papier.

### 2. Avantages de la numérisation ?

- o Accès rapide à l'info (2 pts) – Google est plus rapide que votre petit-fils.
- o Communication facile (2 pts) – Trois emojis remplacent un long coup de fil.
- o Tâches administratives simplifiées (2 pts) – Adieu les files d'attente !

### 3. Inconvénients ?

- o Sécurité et confidentialité (0 pt) – Vous acceptez tous les cookies sans réfléchir.
- o Dépendance aux écrans (0 pt) – Votre temps d'écran vous fait peur.
- o Difficulté d'adaptation (0 pt) – Vous appelez à l'aide pour une nouvelle télé.

### 4. Avez-vous suivi une formation numérique ?

- o Oui (2 pts) – Vous savez que le cloud n'est pas un nuage.
- o Non (0 pt) – Vous cliquez au hasard en espérant que ça marche.

### 5. La numérisation a-t-elle amélioré votre vie ?

- o Oui (2 pts) – Commander une pizza en un clic, ça n'a pas de prix.
- o Non (0 pt) – Vous préférez votre annuaire papier.

### 6. Préférez-vous les interactions en personne ou numériques ?

- o En personne (1 pt) – Rien ne vaut un café entre amis !
- o Numériques (2 pts) – Éviter les contacts humains, c'est pratique.
- o Les deux (2 pts) – Un bon équilibre entre Zoom et apéro.

### Résultats :

- **14-20 pts : Ange du numérique.** Vous adorez le digital, votre Wi-Fi est sacré !
- **7-13 pts : Mitigé.** Vous oscillez entre fascination et agacement.
- **0-6 pts : Démon numérique.** Vous vous méfiez du digital, carnet et téléphone fixe en main !

### Un regard sur l'animation « Ange ou Démon »

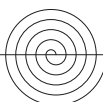
Lors du salon « Tremplin vers le numérique de Liège », une animation interactive a exploré la question. Plutôt que théoriser, les visiteurs ont réagi aux exemples concrets : communication, démarches administratives, sécurité. Verdict : 15 sur 27 veulent approfondir le sujet.

### Conclusion : un débat toujours ouvert

La numérisation, c'est un peu comme un parapluie en pleine tempête : très utile, mais parfois agaçant. Alors, ange ou démon ? Tout dépend si votre Wi-Fi fonctionne ou non !

**Vos témoignages nous intéressent !** N'hésitez pas à les envoyer à [info@eneo.be](mailto:info@eneo.be).

*Sylvie Martens, Équipe fédérale*







# LE NUMÉRIQUE, PARLONS-EN !



On ne parle plus que de cela : le numérique dans tous ses états ! Il est vrai que le numérique connaît une expansion fulgurante depuis des décennies. Il faut en passer par là, il n'y a plus d'autre solution : les anciens procédés sont définitivement rayés de nos habitudes, de nos projets. Fini les guichets, dévoreurs de main-d'œuvre coûteuse, ces petites mains, présences sympathiques et si précieuses, mais qu'il faut payer ! Voilà le problème : il faut rémunérer tout un chacun, mais pas les robots !

Alors allons-y : supprimons les personnes jugées inutiles, faisons des économies, ces mots sont sur toutes les lèvres. Fini les modes d'emploi sur papier : économisons le papier, sauvons les arbres ! Sauf que le numérique consomme énormément d'énergie invisible. Pense-t-on aux conséquences ? Seulement à celles qui vont dans le sens du pouvoir ! En occultant les problèmes de santé, de scolarité, d'apprentissage, de motivation, de relations humaines...

Plus de guichets dans les banques : débrouillez-vous avec les outils numériques. Vous ne savez pas comment faire ? Il ne vous reste plus qu'à abandonner votre autonomie au profit des institutions, des notaires de tutelle et autres aides prévues à cet effet. Plus de guichets dans les gares : prenez votre billet via un automate, souvent en panne, montez dans le train et payez un supplément pour absence de ticket. Il n'y a plus personne pour vous rassurer, vous orienter, échanger quelques mots.

D'ailleurs, tout le monde vous le dira : achetez en ligne, c'est moins cher ! Sauf que personne ne vous conseillera sur la taille, l'entretien, il n'y aura pas d'essayage, les retours seront compliqués, sans parler des contre-indications et autres désagréments. Les plus âgés aiment toucher et voir les choses en présentiel. Très souvent, le désir d'acheter vient du manque de relations humaines, et c'est ainsi que certains se laissent tenter par n'importe quoi. Dans les publicités, tout le monde a l'air si heureux !

On pense généralement que ce sont les personnes les plus âgées ou fragiles qui sont les plus pénalisées par ce système galopant. Je ne le crois pas. Bien sûr, les jeunes, bercés dans le numérique depuis leur plus jeune âge, l'utilisent très facilement : achats en ligne, GPS, emploi du temps, réunions en visioconférence ou sur les réseaux... Mais il leur manque toujours la dimension humaine de chaque transaction, ce qui génère des frustrations, des manques, une révolte confuse et sourde. La quantité remplace la qualité : il faut toujours plus de choses pour combler le vide de sens de leur vie. Les jeunes recherchent une meilleure qualité de vie, mais leur univers numérique les trompe ; ils ne perçoivent pas toujours la limite entre la vraie vie et leurs jeux vidéo hyper violents, où ils peuvent avoir plusieurs vies sans rien vivre !

Certaines banques l'ont compris et rétablissent des guichets, ne serait-ce qu'un jour ou une heure par-ci par-là. Les contrôleurs de train ne pénalisent plus systématiquement les voyageurs sans titre de transport. On donne des cours de citoyenneté et de formation continue afin de réhumaniser la société et de réduire les inégalités, mais cela sera-t-il suffisant ?

Réhumaniser la vie quotidienne, est-ce un retour en arrière ? Pour certains, oui. Pour bien d'autres, c'est la seule façon d'être ensemble, de parler, d'écouter, de ressentir et de créer du lien. On constate une augmentation alarmante des troubles psychiatriques chez les jeunes, liés à plusieurs facteurs, dont, sans aucun doute, la perte des repères humains bienveillants.

*Thérèse Pollet, Régionale Hainaut Picardie*





# DES SÉJOURS PAR DES AÎNÉS POUR DES AÎNÉS !

## PARUTION AVRIL 2025 : LES SÉJOURS À VENIR



Énéo organise des séjours porteurs de sens et de valeurs pour ses membres. Une ambiance chaleureuse et rassurante, ainsi que la convivialité et la bienveillance, sont toujours au programme. Énéo propose des séjours intergénérationnels, d'autres permettant une pratique sportive adaptée grâce à la collaboration avec énéoSport, ou encore des séjours spécifiquement conçus pour un public du quatrième âge. Tout est pensé pour que le séjour soit adapté aux besoins des aînés, tenant compte du niveau d'autonomie, du rythme et de la mobilité. Entourés par nos volontaires investis, chaque vacancier est au cœur de notre attention. Au-delà de simples vacances, c'est une invitation à rencontrer les autres et à se découvrir soi-même.

! L'offre détaillée de tous les séjours à venir est disponible sur [www.eneo.be/vacances](http://www.eneo.be/vacances).

### Pour vous inscrire

Notre brochure numérique au format PDF est téléchargeable sur notre site [www.eneo.be/vacances](http://www.eneo.be/vacances) où vous trouverez également les règles de participation et le bulletin d'inscription. L'inscription peut se faire en ligne, si vous souhaitez vous inscrire autrement, ou si vous souhaitez une version papier de la brochure, veuillez contacter la régionale organisatrice. Plus d'infos : [www.eneo.be/vacances](http://www.eneo.be/vacances) - [info@eneo.be](mailto:info@eneo.be) - 02 208 09 97

### Coordonnées des régionales organisatrices

**Hainaut Picardie** : 069 88 37 98 - [vacances.hainautpicardie@eneo.be](mailto:vacances.hainautpicardie@eneo.be)

**Énéo Vacances Liège** : 04 232 29 99 - [vacances.liege@eneo.be](mailto:vacances.liege@eneo.be)

**Énéo Vacances Province de Namur** : 081 23 67 09 - [vacances.namur@eneo.be](mailto:vacances.namur@eneo.be)

**Énéo Vacances Verviers** : 087 27 96 89 - [vacances.verviers@eneo.be](mailto:vacances.verviers@eneo.be)

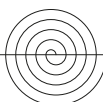
**Énéo Vacances Luxembourg** : 063 37 31 98 - [vacances.luxembourg@eneo.be](mailto:vacances.luxembourg@eneo.be)

**-50€**  
AVANTAGE  
MC

**-100€**  
AVANTAGE  
MC + BIM

### Votre avantage en tant qu'affilié MC

En tant qu'affilié MC, bénéficiez d'une réduction de 50 € sur le prix des séjours organisés par Énéo (100 € pour les bénéficiaires de l'intervention majorée) pour un maximum de deux interventions par an. La réduction financière est directement octroyée par Énéo au moment de votre inscription (Voir les règles de participation [www.eneo.be/vacances](http://www.eneo.be/vacances)).







Dates	Destinations	Intensité	Prix (à partir de)	Inscription avant le	Organisé par
12 au 13/05/2025	<b>Champagne (France)</b> Sur les pas de Dom Pérignon		299 € à 341,5€	30/04/2025	Namur
16 au 24/05/2025	<b>Carnac (France)</b> Revivre une expérience en hôtellerie de plein air		1199 € à 1448 €	30/04/2025	Namur
31/05 au 07/06/2025	<b>Cotentin (France)</b> Culture et découverte de la région		1005 € à 1315€	15/04/2025	Liège
23 au 30/06/2025	<b>Nieuport</b> Prenez le large		919 € à 1255 €	15/05/2025	Namur
30/08 au 06/09/2025	<b>Val Cenis (France)</b> Randonnée		730€ à 940€	15/07/2025	Liège
01 au 06/09/2025	<b>La Roche-en-Ardenne (Belgique)</b> Bol d'air en pleine nature		700 € à 762,5 €	30/05/2025	HPIC
01 au 08/09/2025	<b>Nieuport</b> Prenez le large		919 € à 1255 €	15/08/2025	Namur
07 au 13/09/2025	<b>Cantal (France)</b> Marche et culture		1195 € à 1329 €	15/08/2025	Namur
19 au 29/09/2025	<b>Mariakerke</b> Détente en bord de mer		730€ à 1505€	15/07/2025	Liège
20 au 24/10/2025	<b>Mariakerke</b> Séjour intergénérationnel		210 € à 468 €	15/09/2025	Lux

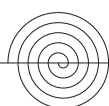
### Légende : intensité physique, rythme du séjour



Picto marcheur **vert** = Léger

Picto marcheur **orange** = Modéré

Picto marcheur **rouge** = Sportif/soutenu (L'accompagnement spécifique est conçu par énéoSport.)





# LA CULTURE AU CŒUR DE L'ÉPANOUISSEMENT DES SENIORS



Contrairement aux stéréotypes souvent véhiculés, les aînés d'aujourd'hui sont de plus en plus nombreux à cultiver leur curiosité et à participer activement à des événements culturels. Cela montre que, loin d'être une étape où l'on se replie sur soi, l'âge mûr est souvent une période de redécouverte de soi et du monde.

*« Les sorties culturelles sont ma bouffée d'oxygène, elles me permettent de m'évader et de nourrir mon esprit. » Marie*

En tant qu'aînés, nous nous inscrivons dans une époque où la culture n'est pas seulement une distraction, mais une source d'épanouissement personnel et de connexion sociale. Que ce soit à travers des visites de musées, des voyages culturels ou des ateliers créatifs, chaque activité nourrit notre esprit et élargit nos horizons. Ces moments partagés offrent non seulement l'opportunité de découvrir des richesses artistiques et historiques, mais également celle de créer des liens entre les participants.

*« Participer à ces activités culturelles me rappelle que l'âge n'empêche ni la curiosité ni l'émerveillement. » Anne*

Pourquoi la culture occupe-t-elle une place si importante dans la vie des aînés ? Tout d'abord, elle stimule notre curiosité et maintient notre esprit en alerte. Elle nous pousse à sortir de notre chez nous, à explorer des univers souvent inconnus, à apprendre de nouvelles choses et parfois à poser un autre regard sur le monde qui nous entoure.

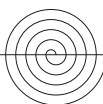
Ensuite, la culture est une source d'émotions. Que ce soit devant un tableau, à travers un film ou lors d'une pièce de théâtre, elle nous touche, nous fait réfléchir et parfois même nous transforme. Ces émotions partagées renforcent aussi le sentiment d'appartenance à une communauté et créent des souvenirs uniques.

Enfin, la culture est un vecteur d'échange intergénérationnel. Les aînés peuvent, grâce à leur expérience de vie et à leur regard unique, transmettre une richesse inestimable aux plus jeunes. Ces dialogues permettent de construire des ponts entre les générations et de renforcer les liens sociaux.

Au sein de Tourisme Énéo Culture (TEC), nous avons à cœur de proposer des activités variées qui s'adressent à tous les centres d'intérêt. Des sorties dans des lieux emblématiques à la découverte de pépites moins connues, chaque événement est pensé pour être à la fois enrichissant et convivial.

La culture, loin d'être un luxe ou une simple occupation, est une nécessité pour les seniors désireux de maintenir leur vitalité intellectuelle, émotionnelle et sociale. Elle est une invitation à la découverte, à l'ouverture d'esprit et au partage. En valorisant la culture dans toutes ses dimensions, nous contribuons à faire des années de retraite un temps de croissance et d'émerveillement.

*Yvan Tasiaux, Régionale de Dinant*





# DES TRANSPORTS EN COMMUN ACCESSIBLES POUR TOUTES ET TOUS



Le bureau politique s'est penché dernièrement sur l'accessibilité financière des transports en commun afin de clarifier notre positionnement. Il s'agit en effet d'une question importante actuellement au vu des changements à venir dans les grilles tarifaires des différents opérateurs. Entretemps, la SNCB a sorti ses nouveaux tarifs. Première analyse ci-dessous.

## Notre position

Pour Énéo, l'accessibilité aux transports en commun est une priorité absolue, notamment dans les zones rurales où l'offre est souvent insuffisante. L'accessibilité ne se limite pas au simple fait de proposer des trajets, il faut également une fréquence suffisante, un nombre d'arrêts étendu, des infrastructures adaptées etc. L'accessibilité financière doit aussi être garantie afin d'encourager tout un chacun à prendre les transports en commun, ceci, en prenant en compte les couts globaux, comme le prix des parkings par exemple.

## Une tarification juste et accessible

L'accessibilité financière des transports est cruciale. Énéo soutient une approche solidaire, ciblée sur les publics vulnérables comme les étudiants et les personnes en situation de précarité, ainsi que les aînés dont les revenus sont souvent limités. Pour améliorer l'accessibilité, Énéo propose une meilleure coordination du réseau de transport en commun avec des tarifs uniformes et un abonnement unique valable sur tous les réseaux. L'offre tarifaire doit

être claire, sans restrictions horaires pour les aînés, et rester compétitive par rapport à l'utilisation de la voiture. Enfin, il est essentiel de maintenir des canaux d'achat non numériques, comme les guichets en gare et les automates faciles à utiliser.

### Nouveaux tarifs SNCB pour les jeunes, seniors et Bénéficiaire d'Intervention Majorée pour une entrée en vigueur fin 2025.

- 40% sur tous les trajets
- Avec la Carte Avantage (4€ par mois ou 32€/an) :
- 40% en plus en heures creuses
- Max 5,50 € par trajet, à toute heure

## Quels impacts pour les aînés ?

Cette réforme a des effets variables selon la fréquence et la distance des trajets :

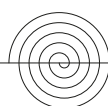
- Pour les aînés voyageant **sur de courtes distances**, la réduction de **40 % dès le départ** peut être avantageuse, rendant certains trajets moins coûteux qu'aujourd'hui.
- En revanche, pour ceux effectuant **des trajets plus longs de manière occasionnelle** (moins d'une fois par mois), les coûts peuvent **augmenter de façon significative**. Par exemple, un aller-retour le même jour entre **Tournai et Namur coûtera 15 €** (4 € pour la carte + 2 x 5,5 €), au lieu des 8,5€ actuel.

## La réaction d'Énéo

Si la suppression de la contrainte horaire est une avancée, le système devient plus complexe et peut s'avérer plus coûteux pour les usagers occasionnels. Il sera donc crucial que la SNCB assure une communication accessible et compréhensible pour tous les voyageurs, par des explications et des conseils clairs en gare, en ligne et à bord des trains, des supports écrits, une présence en gare, etc. Le support de la carte Avantage devra être réfléchi de manière à permettre à toutes et tous d'y avoir accès. Nous regrettons par ailleurs que la piste d'un abonnement intégré n'ait pas été envisagée et continuerons à en demander la concrétisation.

Rendre les transports en commun accessibles, clairs et abordables pour tous est un enjeu de société essentiel. Il en va du bien-être des citoyens et de la construction d'un modèle de mobilité plus juste et durable.

*Sylvie Dossin, Équipe fédérale*







# ACCORD DE GOUVERNEMENT: QU'EN EST-IL DES AÎNÉS ?



Cela fait plusieurs semaines maintenant que l'accord de gouvernement fédéral est sorti. Au sein d'Énéo, nous en avons fait la lecture et l'analyse, avec un focus sur l'impact de cet accord sur les aînés. En voici quelques éléments qu'il nous a semblé bon de partager.

## Une vision de société duale

Le premier élément qui transparait à la lecture de ce document de 209 pages, c'est la mise en avant d'une société duale : les actifs et les inactifs, les travailleurs et les chômeurs, voire les travailleurs et les « fraudeurs ». Une vision binaire bien éloignée de la vision de société d'Énéo qui se veut inclusive, une vision qui ne prend pas en compte l'hétérogénéité des publics et surtout qui met en avant la valeur travail, comme une pièce centrale décrédibilisant toute autre action ne relevant pas du travail rémunéré. Si nous reprenons cette opposition actifs-inactifs, les aînés font ainsi partie de la deuxième catégorie. Pourtant vous sentez-vous vraiment inactifs ?

## Une réforme des pensions déjà bien négociée

Ce qui frappe également dans cet accord est l'alternance de mesures floues (et donc encore négociables) et de parties beaucoup plus précises, comme la future réforme des pensions (qui laisse donc présager une faible marge de négociation). Cette dernière vise à maintenir le plus longtemps possible les personnes au travail et ne prend donc pas du tout en compte la pénibilité de certains métiers ni la situation des personnes en fin de carrière. Au contraire... les aménagements de fin de carrière sont mis à mal, certains mécanismes sont supprimés, d'autres voient leurs conditions d'accès durcies. Une manière d'empêcher ces aménagements, mais sans prendre en compte le besoin

des personnes, au risque de les faire basculer vers les congés maladie...

Par ailleurs, un certain nombre de mesures impacteront négativement les montants des pensions présentes et à venir, en particulier pour les futurs pensionnés qui ont connu des périodes de chômage ainsi que les fonctionnaires.

Difficile de résumer l'ensemble des mesures en quelques lignes, ce qui est certain, c'est que l'ensemble de ces mesures va toucher plus durement les personnes qui n'auront pas eu une carrière régulière et longue, en particulier les femmes et les personnes plus vulnérables.

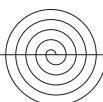
## Et le numérique dans tout cela, qu'en est-il ?

L'objectif du gouvernement ? « Redessiner le paysage des guichets numériques », en regroupant notamment les services et les applications sur un seul site Belgium.be, et en donnant une place prioritaire à l'e-box, qui deviendrait votre « véritable résidence virtuelle officielle ». Il y a ainsi une réelle volonté du gouvernement de simplifier l'accès aux informations et aux démarches en ligne, tout en signalant qu'une alternative non-numérique devra rester disponible. Plus précisément, les administrations devront garantir un accès physique et téléphonique, via des permanences ou des rendez-vous au minimum une fois par semaine. Un niveau de service relativement bas donc...

Vous vous en doutez, nous serons extrêmement vigilant à ce sujet, et ne manquerons pas de réclamer un accès plus large aux alternatives non-numériques. Ceux-ci doivent rester la base du service public et non pas l'alternative.

Du côté des banques, la question des distributeurs n'a pas été oubliée, mais donne des objectifs flous, voire insuffisants. Est inscrit dans l'accord de gouvernement le « souhait d'un nombre suffisant de distributeurs » et l'augmentation de ceux permettant le dépôt d'argent. L'évaluation de l'accord Batopin (Qui consiste à restructurer le réseau de distribution de billets des quatre plus grandes banques commerciales du pays) est aussi à l'ordre du jour. Nous y serons bien sûr attentifs.

*Sylvie Dossin, Équipe fédérale*



# LE MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

## L'INTERCULTURALITÉ



La rencontre avec d'autres cultures que ce soit sur le plan ethnique, philosophique, religieux ou social, fait partie des valeurs fondamentales du mouvement.

Le bureau politique d'éneo (le bureau est composé de volontaires responsables des activités citoyennes des différentes régions) s'est posé la question de savoir comment concrétiser cette valeur au travers des activités d'éneo et d'éneoSport.

Faut-il aller au fin fond de l'Afrique pour être interpellé par les différences interculturelles ? Le bureau politique, bien que n'excluant pas la possibilité de rencontres internationales et de voyages d'étude, désire favoriser l'approche de l'interculturalité sur un plan local au sein des activités journalières d'éneo. L'interculturalité, c'est avant tout l'acceptation de la différence. C'est oser prendre le risque de se laisser interpellé, de prendre du recul par rapport à nos habitudes et à nos certitudes. C'est être capable d'envisager la rencontre sans a priori négatif... Cela n'implique pas nécessairement de remettre en cause nos propres valeurs, mais d'essayer de comprendre et de respecter des manières de vivre et de penser différentes des nôtres.

Nous constatons au sein d'éneo que la grande majorité des membres est d'origine européenne et fait partie de la classe moyenne : peu de mixité sociale donc, quasi pas de grande fortune ni de personnes très précarisées, peu de membres d'origine non européenne ou de référence culturelle non-chrétienne. Les membres d'éneo forment donc une communauté fort homogène, ce qui favorise sûrement le

sentiment d'appartenance, de sécurité et de convivialité. Nous aimons nous retrouver entre nous.

Cependant, les différences et la diversité sont stimulantes et nous ouvrent de nouveaux horizons. L'interculturalité n'est pas en soi quelque chose de compliqué à mettre en œuvre. Mais alors pourquoi cela se manifeste-t-il si peu sur le terrain ? Il n'est certes pas facile de sortir de sa zone de confort, dans le contexte global d'une société assez anxieuse. Cela engendre le repli sur soi et la peur d'aller à la découverte de l'autre.

Il serait sans doute possible de favoriser cette démarche si nous envisagions la différence non pas comme une critique implicite de nos valeurs mais comme un élargissement, un enrichissement possible de notre manière de vivre et de penser ?

Bonne réflexion,

*Philippe Urbain, Président Régional*

### Envie d'évasion ?

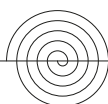
Le Secteur de Huy vous emmène au pays des Binchous ! Binche au riche patrimoine, ses vestiges de l'ancienne abbaye, ses remparts, sa Collégiale...

Au programme :

- Accueil café
- Visite de Binche en 2 groupes à l'allure de chacun
- Dégustation de bières locales
- Repas chaud à midi (3 plats) + boisson - brasserie La Binchoise
- Musée du masque et du carnaval
- Possibilité de visiter le Centre de la dentelle et des métiers d'art

**Le mardi 22/4 - 70€ tout compris - Infos et inscriptions - Clair Chasseur - 0476 56 18 80 - clairchasseur@gmail.com - Versement au compte BE 92 1031 1576 5023 - Éneo Amicale de Verlaine - Communication : journée à Binche**  
**Chargements Huy hôtel Sirius 7h - Amay grand place 7h15 - Verlaine église 7h40**

*Crédits photos de ce numéro : Tekstbureau de Pixabay + Freepik/vwalakte - kstudio - IMC asbl*



# LE CHRONIQUEUR SPORTIF

## RELAIS POUR LA VIE DE SERAING



**L'équipe énéoSport « Liège-Seraing, main dans la main » accompagnera la MC lors du Relais pour la vie de Seraing 2025 ! Rejoignez-nous !**

Venez découvrir des activités énéoSport et soutenir la recherche scientifique contre le cancer ainsi que les projets qui contribuent au bien-être des patients et de leur famille. Avec les volontaires des secteurs de Liège et de Seraing, nous serons présents tout le long du week-end :

- Un stand informatif vous présentera toutes les activités énéoSport et énéo,
- Un chalet énéoSport vendra des fruits, pour la bonne cause,
- Et, nouveauté cette année, une tente MC/énéoSport accueillera les accompagnants (Aidants proches des Battants) afin de leur proposer des animations bien-être,
- Le dimanche, départ de notre traditionnelle marche encadrée par nos volontaires, après le petit déjeuner MC.

### Informations pratiques :

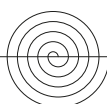
- Du samedi 24 mai à 15h au dimanche 25 mai à 15h
- Sur la piste d'athlétisme du Bois de l'Abbaye, Avenue des Puddleurs 51
- Nous serons présents dans l'espace de la MC Liège

### Envie de vous investir ? Prenez contact avec Aurélie ou Sébastien au 04 232 29 98

Vous ne pouvez pas participer mais souhaitez soutenir notre équipe ? Faites un don via [www.relaispourlavie.be](http://www.relaispourlavie.be) / Trouvez votre Relais : Seraing / EnéoSport Liège & Seraing main dans la main : page de l'équipe / Je fais un don à l'équipe

### Les dates des autres RPLV 2025 en Province de Liège :

- 14 - 15 juin à Visé - Piste d'athlétisme
- 13 - 14 septembre à Waremme - Collège Saint Louis





# FORMATION DES VOLONTAIRES SPORTIFS



## Formation de base à destination de tous les volontaires énéoSport ou à toute personne souhaitant le devenir.

Celle-ci permet d'acquérir des connaissances de base, afin d'avoir une vision claire de notre association sportive ainsi que la place qu'occupe le volontaire en tant que « responsable » ou « animateur ». C'est aussi, et surtout, un moment idéal pour rencontrer des volontaires d'autres cercles et activités.

Il faut distinguer **2 types de volontaires**, la formation étant destinée à chacun d'eux :

- Les **animateurs** en charge de l'encadrement d'une activité sportive (ou le référent présent au moment de l'activité).
- Les **responsables** des cercles sportifs, c'est-à-dire, le ou la présidente, secrétaire ou trésorier. Ière, amenés à gérer un cercle énéoSport et à en coordonner ses différentes activités.

### Dates et contenu de la formation :

**15/05 - matin : obligatoire pour les animateurs et les responsables :**

- Présentation d'énéoSport,
- Responsabilité du volontaire

**15/05 - après-midi : obligatoire pour les responsables :**

- Présentation du vade-mecum

**19/05 : obligatoire pour les animateurs :**

- Premiers soins en milieu sportif

**23/05 : obligatoire pour les animateurs :**

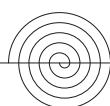
- Construction d'une séance
- Spécificités du sport senior

**Infos et inscriptions :** liege@eneosport.be - eneosport.be/ agenda - 04 232 29 98 / À la MC Liège, Place du 20 Août 38 à 4000 Liège - Formation offerte, sandwich compris - Possibilité de parking sur place

## Bientôt une nouvelle formation de base en GymViactive

Les 4, 6 et 13 novembre, venez vous former à l'animation de notre activité sportive phare, la GymViactive. Cette discipline sportive, qui nous vient du Canada, offre des activités variées, organisées sous forme de routines. Elle s'adresse à tous.tes, y compris aux personnes qui éprouvent des difficultés de mobilité pour se relever, se mettre à genoux ou à ceux qui souhaitent tout simplement recommencer à bouger, petit à petit. Une formation ouverte à tous.tes ! Envie d'en savoir plus ? Rendez-vous dans notre prochain énéo info de juillet !

**Infos :** Aurélie Nivarlet - 0476 81 32 34  
aurelie.nivarlet@eneosport.be



# SPECTACLE « MORT DE RIRE » À SERAING

POUR ENFIN POUVOIR PARLER DE LA MORT SANS PANIQUER !



La fin de vie, un sujet tabou. Pourtant, il est essentiel d'aborder cette expérience universelle avec nos proches. C'est dans cet esprit que la MC et énéo vous invitent à plonger dans le spectacle « Mort de rire », une pièce de théâtre audacieuse qui explore la mort sous un angle inattendu.

Cette création de Julien Bissot, en collaboration avec Frédéric Nicolas et Arnaud Deflandre, nous emmène dans un voyage à la fois absurde et sérieux. Au cœur de cette pièce, un anthropo-thanatologue de renom et un brin excentrique, nous offre une perspective unique sur la mort. Ce spectacle nous entraîne à travers ce thème qui nous unit tous, quels que soient notre âge, notre origine ou notre statut social.

Après le spectacle, nous vous convions à partager le verre de l'amitié. C'est l'occasion idéale pour prolonger la réflexion, échanger des idées et découvrir des outils concrets tels que « Les droits du patient », « Le carnet de vie d'éneo », « Les ateliers de récits de vie de CEFOC »... pour aborder la fin de vie avec vos proches de manière positive.

Rejoignez-nous le 13 juin, pour une soirée où le rire et la réflexion se mêlent, où la mort devient un sujet de conversation et, d'où nous sortons « Mort de rire ».

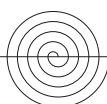
**Le vendredi 13 juin 2025 à 19h**

**Adresse : Centre culturel de Seraing - Rue Renaud Strivay 44 - 4100 Seraing**

**Ouvert à tous & Gratuit**

**Réservation obligatoire : 04 232 29 98 (en matinée) - event.liege@mc.be - www.mc.be/agenda-societe**

*A vos agendas ! Le spectacle se jouera également le 21 novembre prochain à 19h au Foyer culturel de Sprimont. Toutes les infos se trouveront dans le numéro de juillet.*





# NOUVELLE AIDE NUMÉRIQUE À SERAING !



## A Énéo Seraing, il y a forcément quelqu'un qui pourra vous aider !

Face aux demandes très variées des seniors en ce qui concerne le soutien numérique, Énéo Seraing, le CIEP et la MC s'associent pour proposer une aide globale accessible à tous. Que vous ne soyez pas du tout connecté et que vous vouliez juste discuter et comprendre où va ce nouveau monde numérique, que vous vouliez de l'aide pour effectuer des opérations ou solutionner des problèmes avec votre smartphone ou votre PC ou encore que vous cherchiez des formations spécifiques, vous trouverez forcément ce que vous cherchez.

*Si par hasard, vous ne le trouvez pas, dites-nous et on l'inventera...*

## La permanence d'Accueil de Seraing & aide numérique légère

Maison des Travailleurs - Rue Colard Trouillet 23, 4100 Seraing en haut des escaliers porte de gauche. Patricia & Louise vous accueillent et vous orientent pour trouver la meilleure solution à vos attentes.

**Tous les 2<sup>e</sup> mardis du mois de 9h30-12h**

## Accroche Numérique, pour les personnes non numérisées qui ont des difficultés à passer le pas, qui ont des craintes et veulent découvrir sans risque.

Maison des Travailleurs - Rue Colard Trouillet 23, 4100 Seraing en haut des escaliers porte de Droite - Bureau du CIEP

**Inscription et infos : 0483/22.93.61 ou goldoni@mocliege.org - Tous les mercredis matins par Edwine Goldoni CIEP/MOC - Gratuit**

## Résolution de problèmes numériques tous terrains (sauf matériel)

**Vous permet d'avoir un rendez-vous individuel avec un assistant numérique tout terrain.**

Maison des Travailleurs - Rue Colard Trouillet 23, 4100 Seraing en haut des escaliers porte de Droite - Bureau du CIEP

**Paf. : 2€ par rendez-vous - Pour prendre rendez-vous contactez Louise : 0477 539 569**

**leruthlouise@gmail.com ou Patricia : 0472 62 10 14 ou patriciatitamamy@gmail.com**

## Formation/Ateliers thématiques

Vous avez déjà des compétences que vous voulez approfondir. Ces formations thématiques abordent en profondeur différents sujets de manière pratique.

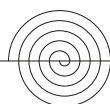
**Paf : 5€ par atelier de 3 heures - Pour vous inscrire Louise : 0477 539 569 ou leruthlouise@gmail.com ou Patricia : 0472 62 10 14 ou patriciatitamamy@gmail.com**

*Attention, si vous n'êtes pas à l'aise avec les prérequis nécessaires, alors prenez un rdv individuel avec notre assistant numérique pour vous mettre à niveau.*

### Atelier « Découvrir les applications d'accès à vos informations de santé »

MySante - HELENA - les prescriptions du médecin en ligne, les rapports médicaux, prendre un rdv médical...

**Mardi 27/05 - 9h à 12h - Prérequis nécessaires : avoir une adresse mail et l'utiliser régulièrement, savoir télécharger un document, avoir Itsme et l'utiliser, connaître son code Itsme, avoir sa carte d'identité et le code pin de sa carte d'ID**





# INTELLIGENCE ARTIFICIELLE, FAKE NEWS, DÉSINFORMATION



## Les arnaques au quotidien

Une journée normale commence. Vous consultez votre boîte mails. Votre mutuelle vous demande de mettre à jour vos données personnelles. Votre fournisseur d'électricité vous invite à consulter votre facture d'acompte. Ou encore : « Félicitations, vous êtes notre heureux gagnant ! ». Puis vous recevez un SMS : « Votre colis est retenu dans notre centre de tri. Cliquez ici pour le débloquent ». **Comment savoir si c'est une arnaque ou si ça ne l'est pas ?**

Nous proposons une animation pour vous informer sur les arnaques les plus courantes, comment les repérer, vous tenir informés des nouvelles arnaques. Et retrouver plus de sérénité quand vous êtes sur internet.

**Pour organiser une animation : Anne Debatty 0478 95 29 36**

## Tous des pros de l'info !

*Nous sommes inondés d'informations mais il n'a jamais été aussi difficile d'être bien informé.*

Qui dit informations, dit aussi fausses informations. Ajoutons l'arrivée de l'intelligence artificielle qui génère le pire et le meilleur et on se retrouve en plein brouillard.

Alors, qu'est-ce qui est vrai, qu'est-ce qui ne l'est pas ? Comment identifier les fausses informations ? Quels sont les objectifs des personnes qui les créent ? Comment sont-elles diffusées ? Quelles en sont les conséquences, comment ne pas aggraver la situation ?

Nous vous proposons un atelier pour vous permettre de comprendre les effets pervers des fausses informations, vous aider à faire le tri et à échanger sur des bonnes pratiques.

**Infos: mardi 27/05 - Accueil 9h30, début 9h45 jusque 12h - MC Liège, Place XX Août 38, 4<sup>ème</sup> étage - Inscriptions : liege@eneo.be - 04 232 29 98 (en matinée)**



## Les ciné-débats d'énéo et du MOC

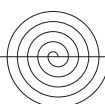
**Manipulation des masses, les seniors n'ont pas envie d'être vulnérables ! Et vous ?**

A travers ce 2<sup>e</sup> cycle de ciné-débats, les seniors souhaitent aborder différents angles de la manipulation des masses afin d'en démêler les fils et de mieux en comprendre le fonctionnement... et surtout, aiguïser nos sens et esprits critiques. Ça parlera de complotisme, des dessous des réseaux sociaux, du fonctionnement de la publicité, en passant par l'intelligence artificielle, les Fake News et la désinformation.

Tout un programme de films et documentaires hauts en couleurs qu'on vous propose de mettre en débat, le tout accompagné d'experts, de professionnels et... de vous !

Envie d'en savoir plus... On vous dit tout ! Les séances s'étaleront entre mai 2025 et mai 2026. Elles auront lieu dans des salles et à des heures différentes à travers toute la province de Liège. Alors ouvrez bien l'œil...

**Le programme 2025 est en cours de finalisation, vous souhaitez le recevoir dès sa sortie ? 04 232 29 98 ou liege@eneo.be**



# SECTEURS ANS & HUY

## Ans-Rocourt

**Amicale de Rocourt-Juprelle  
Zumba Gold**

Les lundis et vendredis scolaires de 11h à 12h - Salle Concordia, 10 rue du 1<sup>er</sup> de Ligne à Fexhe-Slins  
**Renseignements Guido De Cock - 04 278 45 08**

## Rocourt-Juprelle

**Tai Chi et Qi Gong : gym chinoise**

Plus qu'un sport : une activité de santé et de bien-être qui apporte à la fois détente et énergie. Les mouvements lents mais précis sont vraiment accessibles à tous. Recommandés pour la santé, ils aident à combattre l'arthrose, améliorent la concentration et la mémoire, relaxent en douceur tout en développant la souplesse.

**Renseignements Lorenzo Pacchioni 0495 66 11 65 - Centre culturel de Juprelle, rue du Centenaire 89 à Paifve - Tous les mardis même pendant les vacances scolaires - 10 à 11h**

## Ans-Alleur

**Conférences**

**28/04 - Petits films - Par Michel Charlier**

Comme de coutume le conférencier Mr. Michel Charlier nous fait découvrir différents pays et régions du monde à travers de petits reportages d'environ 15 minutes.

**19/05 - La Seine : ses ponts chargés d'histoire - Par Jean Kokelberg**

Elle entre en scène en Côte d'Or pour se jeter dans l'eau d'Honfleur. Alors que Mécène aimait les arts, elle... serpente à travers villes et campagne comme un lézard. Au prix de moult détours, elle creuse ses sillons bouclés. Mais que serait la Seine sans la caresse protectrice et engageante du chapelet de ses ponts ?

La plupart de ceux-ci ont reçu, pour dorer leur blason, un nom qui charrie un pan mémorable de la Culture ou de l'Histoire de France : de Mirabeau à Charles de Gaulle. Il faut dire que la Seine a l'esprit L'Arche !

**23/06 - Santorin : une île, un volcan, une histoire - Par Catherine Courtois**



Cette conférence est surtout basée sur l'archéologie de Santorin et non sur l'aspect purement touristique mais l'un n'empêche l'autre. Appelée Kallisté (La Plus Belle) ou Strongylè (La Ronde), et désignée depuis le Moyen Age comme Santorin (Santa Irini), Théra est le produit d'une tragédie cosmique du 17<sup>e</sup> s. av. J.-C. : une fulgurante explosion volcanique disloqua totalement l'île à tel point que certains historiens l'ont soupçonnée de constituer la fameuse Atlantide de Platon. Heureusement, les fouilles archéologiques ont remis en lumière le site d'Akrotiri, totalement recouvert de cendres et qui atteste une vie sociale, culturelle et économique comparable à celle des palais minoens contemporains. L'île connut une nouvelle prospérité à l'époque archaïque mais surtout au 7<sup>e</sup> s. av. J.-C. lorsqu'elle colonisa la Cyrénaïque. Plus tard, avec les Ptolémées, elle devint une base militaire pour leurs opérations en mer Egée. Outre ses paysages d'une incroyable beauté, Santorin offre au voyageur de très belles découvertes d'un passé riche et étonnant sous de nombreux aspects.

**Inscription préalable : André MICHEL de 9h à 12h au 04 263 97 59, le jeudi précédant la conférence. En cas de désistement, il y a lieu de le signaler dès que possible.**

## Huy - Amay

- Le Lotto Quine se déroulera le 17/05 à 13h30
  - Le tournoi de pétanque avec dîner frites boulets aura lieu le 14/06 à 9h30
  - La GymViactive continue tous les lundis de 13h45 à 15h
- Inscriptions Éric Lambrechts - 0496 23 54 55 - Espace Saint Ode Ch. Roosevelt 47**

# OURTHE-AMBLÈVE & BASSE-MEUSE

## Méditation pleine conscience Aywaille



Nous allons à la rencontre du fonctionnement de notre esprit, sa manière de nous conduire parfois vers des pensées, des émotions, des réactions qui ne sont pas toujours satisfaisantes pour nous ou notre entourage. Nous apprivoisons d'autres façons d'être avec soi et l'autre.

Christine nous propose quelques notions théoriques. Nous pratiquons la méditation assise, couchée, en mouvement, vers une rencontre du corps, du cœur, de l'esprit.

Moment de partage prévu en fin de séance dans une ambiance de bienveillance.

**Infos : Christine Putseys - 0486 99 98 60 - christine.putseys@hotmail.com - Prendre un tapis, un coussin, des vêtements confortables - 6€/séance - Mardis 9h30-10h30 Centre Elise, av. François Cornesse 62**

## Karaoke Aywaille

Le karaoké c'est chanter seul, en duo, en groupe, avec ou sans micro, avec un accompagnement musical et l'affichage des paroles sur écran. Il n'est pas nécessaire de lire une partition mais d'avoir envie de chanter. Nous avons un répertoire de plus de 1500 titres, chacun pourra trouver ce qui lui convient. Si vous avez une demande particulière, Jacques cherche toujours à la satisfaire.

RDV les derniers vendredis du mois à 20h rue de Sendrogne 70 Louveigné. Il est conseillé d'apporter de quoi boire ou manger pour agrémenter ce moment convivial. L'activité se déroule au 1<sup>er</sup> étage. Il est impératif d'arriver à l'heure. Vu l'ambiance nous n'entendons pas la sonnette. Activité gratuite.

**Infos : Jacques et Jacqueline Pirard Baudinet 04 360 88 99**

## Jeux Aywaille

Depuis plus de 6 ans nous nous réunissons pour jouer ensemble les 1<sup>er</sup> mercredi et les 3<sup>e</sup> lundi du mois de 14h15 à 16h45. Il y a souvent des prolongations tant l'amusement est au rendez-vous.

Les jeux sont très variés (jeu d'ambiance, d'observation, de collaboration, de logique, de stratégie, de réflexion). Tout en nous amusant, nous faisons de la gym cerveau, ce qui

n'est pas négligeable à notre âge.

Nous disposons d'une cinquantaine de jeux des plus classiques aux plus récents. Les réunions se déroulent rue de Sendrogne 70 à Louveigné.

**Infos : Jacqueline et Jacques Pirard Baudinet 04 360 88 99**

## Dépannages informatiques permanents en Ourthe-Ambiève

### Embourg

Mardi 9h30 à 11h30 (dépannage, conseils, montages vidéo) - Stéphane Lefèvre 0495 67 19 65 - Vieux Chemin 32

### Hamoir

Lundi 10h à 12h - Jean-Henri Colleye 0495 20 29 32 - Vieux Fourneau La conciergerie - Rue de Tohogne 14

### Sprimont

Help informatique 2<sup>e</sup> mercredi 10h-12h - Foyer Culturel Sprimont - Suzanne Lemmens 0475 97 98 88

Aide informatique 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredis - Bruno C. - Résidence Heureux Séjour rue de Beaufays 83

### Remouchamps

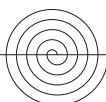
1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis matin sur RDV - Locaux Croix Rouge Aywaille près de la caserne des pompiers (sortie 46 autoroute) - Playe 54 à Aywaille - Christiane Lespagnard 04 384 57 93

### Esneux

Mercredis 9h30-12h - 1<sup>er</sup> étage du magasin Tentations Vosgiennes - Av. Laboulle, 88 à Tilff - José Lerase 0476 62 12 55 - Prendre RDV avec Anne Marie Halleux 0498 28 14 78

## Les Coredjeûs del Basse Meuse

La randonnée a du succès en Basse Meuse ! L'énergie d'un groupe permet de faire des sorties même en plein mois de février. 52 marcheurs ont pu découvrir La Villa Castrum située dans la montagne Saint Pierre au départ de Lanaye (Visé). Merci à chacun pour cette balade hivernale super chaleureuse (Voir photos sommaire).





# LIÈGE & WAREMME

## Tai Chi - Qi Gong



Art corporel énergétique issu des arts internes traditionnels chinois orienté bien-être et santé. S'adresse à toutes les personnes qui souhaitent améliorer la qualité de leur vie quels que soient l'âge et la condition physique. Il s'accompagne d'une respiration profonde et procure une détente musculaire et nerveuse. Il développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur.

**Plusieurs de mes élèves Micheline, Marc, Claudine, Edouard, Philippe, Danielle, Anne, Maryse... me disent :** *Nous aimons la régularité de la pratique et nous retrouver en groupe pour travailler la forme. Nous sentons l'énergie du groupe et nous nous centrons sur nous-mêmes. Nous vivons l'instant présent. Nous rechargeons nos batteries. Nous aimons pratiquer la forme à l'extérieur pour un moment de plénitude.*

**Infos et inscriptions : Adresse : rue Sœurs de Hasque, 9 - 4000 Liège - Claire Schaus - 0496 28 12 96**

Le secteur de Liège organise également au niveau sportif : ZumbaGold, Aquagym, Yoga, Pickleball, Pilates et Feldenkrais. Rendez-vous sur la page Facebook « énéo secteur de Liège »

## La balade des gens heureux

- 12/05 Autour du Bernalmont
- 26/05 Sur les traces de St. Jacques de Compostelle
- 16/06 La Chartreuse bucolique
- 30/06 La Promenade des Terrils (nouveau)
- 14/07 Les trois Parcs

**Informations et inscriptions Marlène Reinartz - 0495 69 47 00 - marlene.reinartz1@gmail.com**

## Excursion

Le secteur de Liège organise une excursion le jeudi 22 mai qui partira « Sur les traces des chevaliers teutoniques ». Vous y découvrirez le château Alden Biesen et poursuivrez par une visite de Maastricht et du Fouron Saint-Pierre.

**Infos et réservation : Vincent Lefèvre 0470 81 43 12 - hug.lef@scarlet.be**

**(45 places disponibles - Visite en car - Repas libre - Prix sur demande).**

## Cercle d'œnologie Waremme

Le 17 décembre 24, une dégustation exceptionnelle de Grands Vins de Bordeaux 2014 a été organisée sur proposition de mon ami Jean Courtois qui a déjà animé quelques événements du genre : Bourgognes, Bordeaux et Côtes-du-Rhône provenant de sa propre cave et bien souvent inconnus pour les non-initiés.

Il nous a présenté des grands crus classés tels que le Château Brassaia-Ducru (St-Julien), le Domaine de Chevalier (Pessac-Léognan), La Croix Ducru-Beaucaillou(St-Julien)...

Il y avait aussi des vins de l'année 2014 dont les noms se retrouvent chaque année sur le Tarif des Vins du Club VINAMIS. Jean en est le fondateur et il propose d'acquies ces bonnes bouteilles en achats groupés : Ch. Moutte-Blanc, Ch. Chantelune, Ch. Les Vimières, Le Tronquera (Margaux)...

Les vins dont question ont tenu la dragée haute aux appellations grand cru classé mais celles-ci avaient encore un potentiel de garde bien supérieur ! Le tout fut accompagné de divers amuse-bouche pour marquer le coup en cette fin d'année. L'appréciation fut unanime, un peu rapide sans doute, mais dans le but précis de terminer la dégustation aux environs de 22h pour limiter les nuisances des riverains...

Certains membres ont proposé de programmer ce genre de dégustation tous les 6 mois : terminer chaque année en beauté serait déjà une belle évolution pour notre Cercle d'œnologie. À méditer !

*Yves Nocquet, membre du Cercle*

Article complet sur [www.eneo-waremme.be](http://www.eneo-waremme.be)

## DES NOUVELLES DE NOS PARTENAIRES



### Accompagnement et transport d'Altéo

**Vous aimez conduire ? Vous êtes fier de votre bonus-malus (presque) irréprochable ?**

Alors, vous pourriez faire des heureux... Rejoignez-nous ! Depuis des dizaines d'années, le service Accompagnement & Transport d'Altéo (mouvement de la MC en faveur de l'inclusion) offre à ceux qui ont besoin un accompagnement vers les lieux de soins. Des volontaires vont chercher les bénéficiaires à leur domicile, les conduisent chez le médecin ou à la clinique, et accompagnent la personne jusqu'à la porte du cabinet médical si nécessaire. Cette aide est bien utile pour ceux qui sont, par exemple, désorientés dans les dédales des grands hôpitaux ou qui ont besoin d'une chaise roulante.

Depuis peu, le service accompagne également les personnes vers leurs lieux de socialisation. Un atelier créatif, une sortie au restaurant, un groupe de parole... Tout est possible, à l'exception des courses au magasin.

Comment ça se passe concrètement ? Une centrale d'appels tenue par des volontaires enregistre les demandes, puis les relaie vers des permanences locales qui cherchent l'accompagnateur disponible aux dates et heures demandées, et n'habitant pas trop loin. Une fois la mission acceptée, le volontaire accompagnateur effectue sa mission, et rentre des « feuilles de route » qui lui permettent d'être défrayé à raison de 0,42€ par km parcouru. Le bénéficiaire, de son côté, reçoit une facture. Il n'y a donc pas d'échange d'argent.

**Vous n'aimez pas conduire, mais vous êtes le roi du clavier et du téléphone ? Vous aimez écouter les autres et vous sentir utile derrière un bureau ?** Alors, vos qualités seront très appréciées à la centrale téléphonique qui réceptionne

les appels. Ce volontariat se déroule du lundi au vendredi de 9h à 12h. Selon vos disponibilités, bien sûr.

**Intéressé par l'un ou l'autre de ces profils de volontariat ?** Appelez le 081 237 237 entre 9h et 12h, pour prendre vos renseignements. Vous bénéficierez d'une formation, d'une assurance et, surtout vous ferez des rencontres humaines enrichissantes et vous vous sentirez réellement utile.

### Dépendance ou Liberté ?

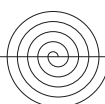
Nous sommes un groupe d'entraide destiné aux personnes souffrant d'**addiction à l'alcool**. Ce groupe est formé d'alcooliques abstinents bénévoles, qui veulent venir en aide à celles et ceux qui sont encore dans la maladie, ainsi qu'à leurs proches.

On se réunit tous les jeudis, de 19h à 21h. On parle, on discute de la maladie et des manières de s'en sortir. On est entendu, compris, on sait de quoi on parle et on n'est pas jugé. Il n'y a aucune pause pendant l'année, et surtout pas pendant les fêtes, car on sait combien il est difficile de traverser les périodes de réjouissances quand l'alcool est omniprésent dans les repas professionnels ou familiaux.

"Dépendance ou Liberté ?" ne remplace pas les professionnels de la santé, mais est un complément bien nécessaire au traitement.

**Savez-vous que 7 personnes sur 10 qui fréquentent un groupe de parole maintiennent leur abstinence ?** N'hésitez pas à pousser notre porte, à **Fléron**. Vous avez tout à y gagner !

**Contacts : André 0495 530 927 ou Dominique 0470 977 553**  
Avec le soutien de la MC et d'Altéo.



## Spa Nivezé : un havre de paix et de solidarité



**Au cœur de l'Ardenne belge, le Domaine de Nivezé offre un cadre exceptionnel pour la convalescence et les vacances. Ce centre allie tranquillité, modernité et engagement bénévole pour le bien-être de ses résidents.**

Le Domaine de Nivezé, situé à Spa, est un centre de convalescence et de vacances niché dans un parc de 7 hectares. Construit au début des années 1970 sur le site d'un ancien château, ce centre partenaire de la MC accueille ses résidents en convalescence ou simplement en vacances dans un cadre sécurisé et adapté à toutes les mobilités. Alain Langer, directeur du centre, souligne : « *Au fil du temps, le Domaine de Nivezé a subi plusieurs rénovations pour améliorer ses infrastructures et offrir un environnement confortable et moderne à ses résidents.* »

Un centre de convalescence accueille des personnes de tout âge en manque d'autonomie à la suite d'une hospitalisation ou une maladie grave. « *C'est un lieu de répit propice à la récupération pour tous, seul ou en compagnie d'un aidant proche* », continue Alain Langer. Les équipes pluridisciplinaires, composées de médecins, kinésithérapeutes, psychologues et autres spécialistes, mettent tout en œuvre pour permettre à chacun de retrouver une autonomie maximale.

Les bénévoles jouent un rôle crucial au Domaine. Leur journée-type consiste à véhiculer les patients en chaise roulante vers le restaurant aux heures de repas et vers les rendez-vous médicaux et animations. « *Quand le temps le permet, nous allons promener les patients en extérieur dans le magnifique parc du Domaine. Un moment privilégié pour le patient comme pour nous bénévoles* », confie un volontaire. Ce besoin de se rendre utile et de se mettre au service de l'humain motive les bénévoles, qui trouvent également une grande satisfaction dans les gestes de gratitude des patients.

**Vous souhaitez en découvrir davantage sur les séjours proposés ou devenir bénévole ? Contactez-nous au 087 79 00 00 ou rendez-vous sur [www.sejoursetsante.be](http://www.sejoursetsante.be)**

## Être bénévole à Télé-Accueil

« *Je suis bénévole à Télé-Accueil car c'est un service absolument indispensable à la société* »

**Télé-Accueil Liège est un service d'écoute qui repose sur une équipe d'écouterants bénévoles qui se relaient au bout de la ligne téléphonique du 107. Ce service gratuit et anonyme s'adresse à toute personne qui souhaite parler à quelqu'un. Le service souhaite mettre en lumière ses bénévoles en leur proposant d'être à l'écoute de ce qu'ils souhaitent exprimer.**

Depuis plus de 50 ans, le centre de Télé-Accueil Liège compte sur l'engagement d'une quarantaine de bénévoles motivés qui se relaient jour et nuit au téléphone. Leur mission est de proposer une écoute bienveillante axée sur une compréhension du vécu des appelants. La particularité de la ligne 107 est aussi son accessibilité : les bénévoles sont à l'écoute 24h/24 et 7j/7.

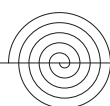
Chaque bénévole a participé à une formation à l'écoute active qui est préalable à tout engagement au sein du service. Cette formation est un lieu d'apprentissage à travers des apports théoriques et des jeux de rôle. Il est question de travailler sur soi, d'approcher la posture d'écoute, d'approfondir les thématiques d'appels, de prendre connaissance du cadre du service, etc. Les bénévoles sont ensuite accompagnés tout au long de leur parcours grâce à des supervisions mensuelles collectives animées par des psychologues.

### Paroles d'écouterants

*Les bénévoles accueillent des appels sur des thématiques variées, le 107 étant un numéro généraliste. Ils confient dans les lignes qui suivent quelques-uns de leurs témoignages.*

A Télé-Accueil, les bénévoles ne sont pas des professionnels, ce ne sont pas des spécialistes, ce ne sont pas des techniciens, ce ne sont pas des psychologues... Les bénévoles s'engagent dans une écoute citoyenne. Nous parlons d'égal à égal.

**Vous aussi, vous souhaitez devenir écou-  
tante volontaire ?** Contactez notre secrétariat : 04 342 77 78  
- [tele.accueil.liege@gmail.com](mailto:tele.accueil.liege@gmail.com)  
Plus d'infos sur [www.tele-accueil.be](http://www.tele-accueil.be)







# BIEN DANS MA RETRAITE



## ÉNÉO INFO

Le journal des aînés créa[ç]teurs d'engagement



Enéo près de chez vous sur [www.eneo.be](http://www.eneo.be)

Suivez nous sur 

### Régionale de Liège

Place du XX Août, 38  
4000 Liège  
Tél. : 04 232 29 98 de 9h à 12h  
[liege@eneo.be](mailto:liege@eneo.be)

### En partenariat avec



### Avec le soutien de



Votre journal est attentif à l'environnement en utilisant du papier recyclable. Merci de ne pas jeter ce trimestriel sur la voie publique. Prêtez-le plutôt à votre voisin.e, ami(e), cousin(e)!

### Cycle d'ateliers à Tinlot en 2025

Que vous ayez déjà passé le cap ou que la fin de votre carrière professionnelle approche, ces différents ateliers peuvent vous permettre de mieux appréhender la transition et de construire cette seconde vie qui s'offre à vous.

Ces rencontres alternent présentations, personnes ressources et témoignages afin de parcourir les différents aspects du passage à la pension. Il n'est pas obligatoire de participer à tous les modules, la participation peut se faire à la carte...

Ce projet est un partenariat entre énéo et le Plan de Cohésion Sociale du Condroz.

#### De la vie professionnelle à la vie personnelle active

##### Lundi 19/05/2025 17h30 à +/- 20h30 (avec un sandwich)

- Pourquoi se préparer à la retraite ?
- Les étapes de la retraite,
- L'identité du retraité.

#### Santé et bien-être relationnel

##### Lundi 16/06/2025 17h30 à +/- 20h30 (avec un sandwich)

- Activité physique, sport et vieillissement,
- Logement adapté et lieux de vie,
- Réseau social, couple et famille.

#### Ressources, finances et SPF Pension

##### Lundi 23/06/2025 17h30 à +/- 20h30 (avec un sandwich)

- Utilisation de la plateforme MyPension,
- Gestion des ressources - Comment vivre avec moins ?

#### Projet en mouvement

##### Lundi 15/09/2025 17h30 à +/- 20h30 (avec un sandwich)

- Volontariat : identité et citoyenneté,
- Famille,
- Donner du sens à sa vie.

#### Carnet de vie

##### Lundi 13/10/2025 17h00 à 19h30 (avec un sandwich)

- Préparer sa fin de vie,
- Décider avant de ne plus être capable de décider.

### Informations pratiques

#### Gratuit - Ouvert à tous !

Au Local intergénérationnel de Tinlot  
Rue Malplaquaye 1 à 4557 Tinlot

#### Inscription obligatoire :

- Via le PCS 085 21 24 76 ou [chefdeprojet@pcs-condroz.be](mailto:chefdeprojet@pcs-condroz.be)
- Via énéo 04 232 29 98 (9h-12h) ou [liege@eneo.be](mailto:liege@eneo.be)

