

énééo

mouvement social des aînés

Bureau Postal : 4430 - ANS 1

Périodique Mensuel

Paraît le 1er de chaque mois

SEPTEMBRE 2023 N° 9

P 008688



PB-PP

BELGIE(N) - BELGIQUE

ENEEO ANS-ALLEUR INFO



Septembre détruit les ponts ou tarit les fontaines.

Pluie de septembre, joie du paysan.

Orages de septembre, neiges de décembre.

En septembre, les fainéants peuvent s'en aller pendre.

En septembre quand l'osier fleurit, le fruit mûrit.

S'il fait beau à la saint Gilles, cela durera jusqu'à la saint Michel.

Nos responsables d'activités

Nos activités	Nos animateurs	Contact
Aquadynamic	Nicole Michel	04.263.10.51
Aquagym	Marie-Paule Goffinet	04.246.39.28
Cinéma	Claudette Antoine	04.278.71.96
Cuisine	Marie-Thérèse Joannès	04.250.35.33
	Michèle Withofs	04.263.99.42
Danses folkloriques	Marylène Henrard	0487.15.37.79
Espace Convivialité	François Taravella	0495.48.71.83
Gymnastique	Suzanne Liesenborghs	0474.64.42.27
	Denise Reynaerts	0476.54.03.08
	Monique Chanteux	04.226.67.45
Histoire de l'Art	Monique Maréchal	019.63.45.11
Marches et Visites	Jacques Noël	0476.55.17.73
Marches 5km	Jacqueline Dupont	04.233.76.78
Marches 8km	Liliane Hazée	0479.24.82.97
Marches 10-12km	Robert Koopmansch	04.263.25.94
Oenologie	Dino Marinutti	04.275.47.01
Peinture	Marie-Guy Vilenne	0471.85.84.51
Pétanque	Marc Dewé	0476.66.26.77
	Michel Tomsin	04.226.14.41
	Evelyne Tinel	04.262.86.80
Rumicube	Josette Galère	04.263.66.30
Stretching	Monique Terwagne	04.247.14.15
Tricot	Monique Bernard	04.246.14.99
Vélo	Claude Yernaux	0478.77.71.59
Voyage Evasion	Claude Yernaux	0478.77.71.59
	André Michel	04.263.97.59
Whist	Jacques Bolle	04.263.45.49
	Sylviane Marchand	04.246.53.48
Yoga	Annick Nicolas	0497.21.07.60

Joyeux Anniversaires

01	Liliane Cienkowski	14	Agnès Nicolas
01	Nicolas Fastre	15	Suzanne Bronlet
02	Paul Ghys	15	Ninette Wolfs
02	Victor Gray	16	Marie-Christine Dierckx
02	Anne-Marie Jeunehomme	16	Alberto Ferraro
02	Jeannine Laforge	16	Fernand Modave
03	Martine Poncelet	18	Gisèle Brouers
04	Nora Deschietere	18	Annie Wathieu
04	Françoise Marechal	19	Agnès Waterval
04	André Michel	20	Jacques Brand
04	Jean-Claude Roche	22	Francis Care
05	Guy Cambron	22	Irène Denis
07	Daniela Di Benedetto	22	Francine Fourneau
07	Béatrice Goffinet	23	José Bechoux
08	Monique Mairlot	23	Thérèse Pawlak
08	Betty Pirsoul	24	Françoise Lenoir
09	Jacques Bolle	25	Jean-Marie Coutellier
09	Anne Denis	25	Martine Froidbise
09	Marie-Madeleine Gerday	25	Claudine Joris
09	Maria-Angela Sferlazza	26	Josiane Greven
10	Pierre Baillien	26	Marie-Thérèse Kotyniak
10	Mireille Mulkers	27	Marie Allaert
10	Viviane Nellissen	27	Alain Dinau
11	Josette Benziger	27	Yvette Gelon
12	Jean-Paul Piotto	27	Pierrot Gillet
13	Bruno Baricalla	27	Franz Schiffers
13	Anne-Marie Bronze	28	Monique Bernard
13	Marie Caprasse	28	Josiane Weerts
13	Marie-Eve Lacoppe	30	Alberte Jacquemin
14	Francis Fontaine	30	Yolande Lecoq
14	René Garroy		

Quelques nouvelles

De nos familles...

Nous avons appris le décès, le 29 juillet à l'âge de 53 ans de Monsieur Pascal Vluggen, le fils de notre membre Josée Dumont.

Josée est inscrite à notre activité Aquadynamic depuis de nombreuses années.

Nous présentons nos sincères condoléances à la famille.



- Michèle Defays est pour la première fois grand-mère d'un petit Jules né le 02 août.
- Hélène Puttemans est pour la 6ème fois arrière-grand-mère d'une petite fille nommée Léonne, née le 8 août.

Nous présentons nos sincères félicitations aux familles.

Cotisations Énéo 2024.

Le temps de renouveler sa cotisation annuelle est arrivé.

La cotisation annuelle pour Ans Alleur, s'élève à **19,50€**.

(Augmentation de 2€ suite à une décision des instances fédérales)

Cette somme est à verser au compte de l'Amicale Ans Alleur

(BE75 7925 8812 0651) avec la mention "cotisation 2024 et votre nom (de jeune fille pour les dames).

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

Activités ponctuelles

Mardi 03 octobre 2023 à la salle Henriette Brenu, rue Gilles Magnée à Ans, à partir de 12h00 - Rencontre festive des membres du Secteur Ans-Rocourt et de ses 3 amicales (Ans-Allieur, Ans St-Martin et Rocourt/Juprelle).

Programme de la journée :

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

13h00 : Repas préparé par le Traiteur Yves Bury.

Menu

Le velouté champignons

La cuisse de lapin au curry rouge et lait de coco, risotto aux courgettes, accompagnement de légumes (carottes, haricots en bottillon, brocolis)

Le gâteau Forêt Noire aux cerises

Le café, thé et ses petits sablés.

Prix du repas fixé à 36 € pour les membres Enéo et 39 € pour les non-membres, boissons non-comprises.

Réservation pour le 20.09 au plus tard : auprès de André Michel et Andrée Lambert, de préférence par Mail : ami44ami@gmail.com ou par téléphone au 04/263.97.59, uniquement **les jeudis 7 et 14 septembre entre 09h00 et 12h00 (merci de respecter scrupuleusement cet horaire).**

Il vous est demandé de signaler l'activité avec laquelle vous souhaitez être placé à table.

Le versement sera effectué pour le 20.09 au plus tard sur le compte de l'amicale Ans-Allieur **BE75 7925 8812 0651**. N'oubliez pas de mentionner le nom, prénom et « repas du 03.10 » en communication.

Excursion en car

Mardi 12.09 : Château de Beloeil, « le petit Versailles belge » et l'Archéosite d'Aubechies - Avec Michel Tomsin

- **07h30** : Rendez-vous à l'église Ans Sainte-Marie.
- 08h00 : Départ en car des Voyages Léonard.
- 10h00 : Arrivée à Beloeil. Accueil café/croissant au « Relais du Maréchal », le restaurant du château.
- 10h30 : Visite guidée du château
- 11h30 : Promenade pédestre dans le parc à la française du château.
- 12h00 : Repas dans le restaurant « Le Relais du Maréchal ».
- 14h00 : Départ pour Aubechies.
- 14h30 : Film d'introduction et Visite guidée de l'Archéosite.
- 16h00 : Dégustation de cervesse ou d'hydromel au bar de l'Archéosite.
- 17h00 : Retour. Arrivée à Ans aux environs de 19h00.



Paiement : A partir de la confirmation téléphonique de votre inscription, et au plus tard le 04/09.

Activités ordinaires

Cinéma

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

Notre prochaine séance aura lieu le lundi 18 septembre.

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

Toutefois, n'oubliez pas de vous inscrire auprès de Claudette le mardi 12 septembre après 17h au 04/278.71.96 ou au 0479/01.89.28.

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

Agenda cinéma 2023-2024 : premier trimestre

Lundi 18 septembre (inscription mardi 12)

Vendredi 20 octobre (inscription mardi 17)

Lundi 20 novembre (inscription mardi 14)

Vendredi 15 décembre (inscription mardi 12)

Cuisine

Au Cercle Patria, rue de Jemeppe 45, Loncin.

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

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

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

Espace Convivialité

Le 2^{ème} lundi du mois, de 14h00 à 16h00 à la Salle Ste-Marie SAUF en juillet et août. Paf 1,50 €. François Taravella : 0495/48.71.83

Histoire de l'art

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

Professeur : Monsieur Jean Housen.

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

Paiement : 6,50€/séance/personne.

Oenologie

Tous les derniers vendredis du mois sauf aux mois de juillet et de décembre, à la salle Patria Rue de Jemeppe, 45 à Loncin, de 14h00 à 16h00. Paf : 3,5€ + partage des vins.

Renseignements et inscription préalable obligatoire : Dino Marinutti

Tél : 04/275.47.01

Peinture « Atelier Elyane Lonay »

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

Renseignements : Marie-Guy Vilenne Tél 0471/85.84.51 ou Arlette

Drapeau Tél 04/246.54.83.

Rumicube

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

Tricot

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

Voyage-Evasion

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

Pas de séance en juillet et août.

Au Centre Culturel d'Ans à Alleur.

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

Lu.25.09. : Voyage-Evasion " Grande et Petite Bretagne, entre mythes et légendes " par Dany Marique

Monsieur Dany Marique nous fait découvrir cette région par deux films d'environ 40 minutes.

Voyager, c'est trouver l'accord entre le rêve, l'histoire et la géographie... Qui n'a rêvé d'être assis avec le roi Arthur à la Table Ronde ? Qui ne s'est questionné sur ces étonnants mégalithes de Carnac et de Stonehenge ? De la Petite Bretagne de France et la Grande du Royaume-Uni, nous côtoyons les peuples du Néolithique..., les Celtes et les corsaires. Bordée par le Sentier des Douaniers, la mer ne cesse de ronger la côte de Granit.

La forêt de Brocéliande et le château de Comper nous attendent pour conter leurs histoires de fées et d'enchanteur. Pas loin de Tintagel où est né Arthur, les mines d'étain des Cornouailles surplombent l'océan en furie. Chamanes barbus et disciples du soleil rendent hommage au solstice d'été sur le site de Stonehenge... Dans les monts d'Arrée, les druides de Bretagne célèbrent le Samain, le nouvel an celtique. Le carnaval des Gras de Douarnenez et le festival d'Armor de Vannes réaffirment l'identité bretonne. Entre néolithique et moyen-âge, ce voyage s'attache à relier la légende, le mythe et la réalité... Mais ne nous ramène-t-il pas aussi aux racines de ce qui fait notre culture ?

Rappel important : inscription préalable auprès de **Claude Yernaux**, tél. : **0478/77.71.59** pour le **jeudi** précédant la conférence **de 9h à 12h**. En cas de désistement éventuel, il y a lieu de lui signaler le plus tôt possible ! Et, si vous avez un doute au sujet de votre inscription, veuillez vous renseigner auprès de lui.

Nous espérons pouvoir compter sur le fair-play de toutes et tous à ce niveau.

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

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

Whist

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

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

Paf : 1,50€.

Activités Enéo Sport

Aquadynamic

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

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

Pour tout renseignement : Nicole Michel 04/263.10.51.

Aquagym

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

Paf : 6 € la séance.

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

Danses folkloriques

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

Gymnastique

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

A Sainte-Marie

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

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

Attention : en raison d'une indisponibilité temporaire du professeur de gymnastique, la date de reprise de l'activité ne peut pas encore être donnée.

Marches - Les joyeux baladeurs

Les lundis - Marches diverses

Jacques Noël 0476/55.17.73. Paf : 1 €

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

Lu. 04.09 : Balade à Lanaken avec Annette et Michel.

Nous vous proposons à nouveau une balade dans les dunes du Limbourg. Au départ du château de Kewith, nous rejoindrons la belle forêt d'épicéas qui s'étend entre le canal Albert et Zutendal. Balade de 5,7 kms : difficulté moyenne - dénivelés cumulés : 50 m.

Modalités pratiques : R.V. Parking Monfort à 13h00 (covoiturage possible à préciser) ou 13h45 au bout du cul-de-sac de la « *Kewithstraat à Lanaken* ».

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

Prévenir de sa participation obligatoirement le lundi 04.09 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. 11.09 : Balade à Hermalle-sous-Argenteau (gravière Brock) avec Jacques Noël

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

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

Inscription : (svp respecter les consignes), par téléphone le 11.09 (entre 09h00 et 11h00 au 0476.55.17.73 (messagerie souhaitée) ou par mail : jakmatouz@gmail.com

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

Lu. 18.09 : Balade à Grünhault +/-6 km avec Jacques Noël

Départ parking Monfort 13h00 (covoiturage possible à signaler), ou Grünhault (parking forestier) 4830 Dolhain Limbourg (32Km x2 = 6€ covoiturage).

Balade facile 95 % bois.

Vêtements adéquats, canne si vous le souhaitez. Bonnes chaussures de marche, boissons, collation.

Inscription : (svp respecter les consignes) par téléphone le 18.09 (entre 09h00 et 11h00) au 0476.55.17.73 (messagerie souhaitée) ou par mail : jakmatouz@gmail.com.

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

Lu.25.09 : Balade à Banneux avec Roger et Simone

Départ parking Monfort 13h00 (covoiturage possible à signaler 33 km x 2 = 6 €), ou parking terrain football : carrefour entre la rue des douze hommes et rue de Banneux. Départ de la balade 13h40. Chemin 100 % forestier.

Attention : balade de 5,6 kms avec deux grosses montées de 200 mètres chacune. Bonnes chaussures obligatoires. La canne peut être utile et ne pas oublier sa bonne humeur.

Pensez à mettre des vêtements adéquats, casquette, eau, protection solaire, et ne pas oublier les produits contre les tiques et autres insectes
(Être conscient de sa bonne forme physique)

Prévenir de sa participation obligatoirement le lundi 25.09 entre 9h00 et 11h00 aux numéros : 0494/08.34.01 ou par mail : valetroger@gmail.com

Les mercredis

Pas de participation aux frais.

Marche 5 km

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

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

Me. 06.09 : Seraing - Bois de la Vecquée

Départ de la rue Mont Chera.

Me. 13.09 : Eben-Emael - Moulin du Broukay

Départ du parking du Moulin, Chemin du Broukay - 4690 Eben-Emael.

Me. 20.09 : Ostende - visite de la ville

Départ de la gare des Guillemins - Rendez-vous à 08h45 - Train à 09h01.

Attention : inscription pour le 6 septembre au plus tard - 20 personnes
maximum et priorité aux marcheurs habituels.

Me. 27.09 : Alleur - promenade rurale

Départ en face du Centre Paroissial, rue de l'Aîte.

Marche 8 km

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

Me. 06.09 : Promenade proposée et guidée par Francis Liégeois

Aux alentours du Château d'Aigremont

6,50km ± - Pas de dénivelé (nous ne partons pas du bord de Meuse)

Facile - peut être boueux par endroit, beaux panoramas en vue.

Parking rue du Château d'Aigremont, 12, 4400 Flémalle

Départ d'Alleur 13h00 - covoiturage

Sur place vers 13h30 +/-

Me. 13.09 : Promenade proposée et guidée par Liliane

Kelchterhoef

+/-7km - balisage orange ou 4km route bleue

Promenade facile dans une oasis de verdure et de tranquillité au cœur des belles
forêts du Limbourg.

Départ et parking: Abdijhove, Kelchterhoefstraat 7, 3530 Houthalen-Helchteren

Départ d'Alleur 13h00 - covoiturage

Sur place 13h50+/-

Me. 20.09 : Promenade proposée et guidée par Francis Liégeois

Montagne Saint-Pierre

7km400 - Balisage jaune

Niveau modéré - quelques côtes et escalier métallique, sentiers entre forêt et campagne et vue imprenable sur Maestricht.

Départ et parking : Chalet D'n Observant, Lage Kanaaldijk 117 Maestricht, Pays-Bas.

Départ d'Alleur 13h00 - covoiturage

Sur place 13h40/13h45

Me. 27.09 : Promenade proposée et guidée par Michel Lempereur

Balade dans les Fagnes - La source de la Hoegne

7 ou 8 km - sans trop de dénivelé, sentiers forestiers et parfois des caillebotis.

Départ et parking : Mont Rigi, route de Botrange 135, 4950 Waimes

Départ d'Alleur 13h00 - covoiturage

Sur place vers 13h50 +/-

Marche 10-12 km

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

Koopmansch : 04/263.25.94

Pétanque

Centre paroissial, rue de l'Aîte, Alleur :

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

Marc Dewé 0476/66.26.77 pour le mardi et

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

Stretching

Tous les mercredis, de 16h00 à 17h00 Centre paroissial, rue de l'Aîte 41 à Alleur.

Responsable Monique Terwagne : Tel : 04/247.14.15. Paf 3 €

Vélo

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

Responsable : Claude Yernaux : 0478/77.71.59

Attention :

De mai jusqu'au mois de septembre inclus, des balades tous les jeudis avec le départ fixé à 9h00 ou plus tard suivant le lieu de départ. Comme de coutume veuillez vérifier vos courriels entre 7h30 et 8h00 pour savoir si la balade n'est pas annulée à cause de mauvais temps.

Je. 07.09 : Balade vélo d'une demi-journée guidée par Victor Gray

Départ du parking de l'Eglise de Villers-l'Evêque à 9h30 pour une balade en boucle d'environ 35 km. Nous partirons du pied de l'Eglise vers Bommershoven via le château d'Hex et retour vers midi à Villers l'Evêque.

Pas d'inscription.

Je. 14.09 : Une journée vélo guidée par Jean-Marie Schevers

Départ 10h30 du Pont Barrage à Colonster (situé rue de Tilff, entre Angleur et Tilff) juste en face de la rue du château à Angleur.

Trajet : Pont Barrage Colonster, parc de la Boverie, pont Val Benoit, canal de l'Ourthe, château des Thermes de Chaudfontaine, Chaudfontaine, Angleur, Tilff, Méry, Tilff, Pont Barrage à Colonster. Soit +/- 55 Km. Prévoir de quoi manger.

C'est une balade en boucle, majoritairement des Ravels, mais une bonne maîtrise de son vélo est souhaitée (ponts, chicanes, passerelles, ...).

Inscription par SMS uniquement au 0474/25.46.35 de Jean-Marie Schevers en mentionnant bien son nom svp et ce au plus tard pour le mardi 12 septembre.

Pas de covoiturage prévu.

Je. 21.09. Balade vélo d'une demi-journée guidée par Jean-Claude Roche

Départ pour une balade en boucle d'environ 35 km à 9h30 du parking du complexe commercial de Belle Île vers Esneux le long de l'Ourthe.

Inscription par SMS uniquement au 0498/13.56.12 de Jean-Claude Roche en mentionnant bien son nom svp et ce au plus tard pour le mardi 19 septembre.

Pas de covoiturage prévu.

Je. 28.09. Balade vélo d'une journée guidée par Claude Yernaux

Rendez-vous au parking gratuit du barrage de la Gileppe à 10h15 pour une balade d'environ 40 km.

Nous ferons un voyage silencieux à travers l'Hertogenwald et le long de la Gileppe.

Nous partirons pour une balade sur un parcours vallonné avec parfois une pente raide en suivant les points-nœuds suivants :

Départ 63, 62, 61, 38, 58, 57, 59, 67, 66, 65, 63 Retour

Le silence est assourdissant, presque irréel. Il n'y a pas de cafés, pas de restaurants, sauf au départ et à l'arrivée dans la tour. Donc, il y a lieu de prévoir de quoi boire et manger.

Pas de covoiturage prévu ni une autre balade. Néanmoins, il y a lieu de s'inscrire pour le mardi 26 septembre par SMS uniquement au numéro 0478/77.71.59 de Claude Yernaux en y indiquant votre nom svp.

Yoga

Salle Ste-Marie : les mercredis scolaires de 10h15 à 11h15 Paf : 3 € la séance. Renseignements : Annick Nicolas : 0497/21.07.60
Reprise le mercredi 06 septembre.



Echos de nos Activités

Notre membre et ami Armand Kransvelt nous fait part de ce témoignage

« Depuis 26 ans, ma femme et moi marchons avec Alleur "Les joyeux baladeurs" d'Alleur emmenés tout d'abord par René Lesceux puis par moi-même pendant 6 ans. Et puis, j'ai passé la main et nous continuons la marche avec Alleur (aujourd'hui Ans-Alleur), même si je fais aussi du vélo avec Claude Yernaux. Et avec mon épouse Arnold Ghislaine, nous faisons aussi du Rummikub le mardi. A 84 et 85 ans, nous pratiquons avec plaisir et recommandons encore ces activités, sportives ou non. Il faut savoir que les animateurs sont dévoués et à la hauteur du travail que cela représente. Bravo à toutes ces personnes. Amicalement »
Armand Kransvelt

Echos du Whist

Vendredi 28 juillet

Grande misère étalée par René Garroy

3 parties gagnées consécutivement par Marie-Christine Dierckx et Jean-Louis Savelkouls

Vendredi 04 août

3 parties gagnées consécutivement par René Garroy

Vendredi 18 août

Petits chelems par Bernadette Wéra et Félix Jacques

Abondance 11 par Jean-Paul Gerarduzzi

3 parties gagnées consécutivement par Jean-Louis Savelkouls et Jacky Tassin
S.M. et J.B.

Je. 01.06 : Balade vélo d'une journée avec Christian Javaux

Ce jeudi nous nous lançons à la suite de Christian pour la randonnée vélo qui démarre à 9h30. Nous sommes 5 pour démarrer cette belle journée.

Nous passons par les villages suivants : Villers l'évêque, Odeur, Crisnée, Thys, Oreye, Bergiller, Opheers, Heers, Horpmaal, Vechmaal, Lauw, Herstappe, Villers-l'évêque et retour à Ans pour une distance parcourue de +/- 55 km

Nous nous arrêtons vers midi pour dîner à Heers. Merci à Christian pour cette belle journée.

Je. 08.06 : Balade vélo d'une journée guidée par Jean-Louis Savelkouls

Ce jeudi nous sommes 10 cyclistes à suivre Jean-Louis qui va nous faire découvrir la belle région d'Aubel en prenant le RAVEL de la ligne 38. Les dames sont minoritaires 2 pour le groupe de 10. Nous avons rendez-vous à l'ancien gare d'Aubel au pied du RAVEL de la ligne 38. Nous atteignons Welkenraedt comme par hasard au moment de la sortie de l'école Saint-Joseph dans un chemin particulièrement étroit où toute notre attention est requise mais cela se fait sans problème. Un peu après nous nous arrêtons pour manger mais seul un banc est disponible mais nous le réservons aux deux dames. Le retour au point de départ se fait sans soucis.

Merci à Jean-Louis pour cette belle journée.

F.L

Je. 15.06 : Balade vélo d'une journée Jean-Marie Schevers

Dix valeureux cyclistes se retrouvent au point de départ renseigné par Jean-Marie à savoir à Bokrijk, Langwaterstraat.

De là, nous nous dirigeons vers Bokrijk afin de pédaler dans l'eau (non, on emprunte un chemin qui passe entre deux plans d'eau). Nous arrêtons pour manger à l'abbaye Herkenrode (très bel endroit). Par après, nous passons à proximité du circuit automobile de Zolder qui a accueilli il y très longtemps des courses de F1. On se dirige ensuite vers Zonhoven, le parc Midden Limbourg et retour à notre point de départ. Nous aurons ainsi fait environ 50 km.

Le beau temps était de mise aussi. Merci à Jean-Marie pour cette belle journée pour la découverte de cette belle région.

C.L.

Je. 22.06 : Balade vélo d'une demi-journée dans les environs de Villers l'Evêque avec Victor Gray

Balade annulée mais reportée au 6 juillet.

Je. 29.06 : Balade vélo d'une journée à Lincent avec Francis Honhon

Nous sommes 14 cyclistes pour accompagner Francis dans sa balade vélo. Le temps est clément. On a rendez-vous à 10h00 place Adelin Lheureux.

Ce tracé ne comporte pas de difficultés particulières. Nous allons vers Racour, Linsmeau, Hélécin (château) où à la sortie du parc du château nous perdons plusieurs cyclistes qui s'étaient trompés de chemin bref on a pu les récupérer mais nous avons perdons une demi-heure dans l'aventure ce qui veut dire que nous sommes en retard pour arriver la friterie d'où affluence de gens qui mangeaient.

De là nous continuons notre balade pour rejoindre notre point de départ. Nous avons parcouru environ 45 km, dont 28 km sur des RAVELS et le reste par des petites routes.

Encore merci à Francis pour cette belle journée.

C.L.

Lu.17.07 : Marche à Gronsveld (Hollande) avec Roger et Simone

37 marcheurs dont 23 dames et 14 messieurs sont au rendez-vous au tout petit parking à l'entrée du village de Gronsveld où les chauffeurs doivent négocier les emplacements des voitures avec complaisance afin de les caser toutes. Ce qui n'a pas été chose aisée !

Ensuite, nous entrons directement dans le lieu-dit Savelsbos, magnifique ceinture de forêts pentues avec les dénivelés très justement décrits par Roger et allègrement arpentés par tout le groupe subjugué par la beauté de cette forêt. Les arbres tels que chênes, ormes, érables, acacias flirtent avec les nuages et les marronniers déploient leur majesté. Notre parcours nous oblige à frôler tantôt les orties, ronces, chardons, mûriers. Cependant ces sentiers forestiers sont un havre de sérénité, où le chant des oiseaux est un merveilleux bruit de fond.

Plus loin, nous découvrons le décor insolite d'une ancienne falaise de tuffeau et des grottes formant un bel ensemble assez pittoresque. Les photographes sont ravis.

Après le passage de très nombreux échaliers nous longeons des vergers, traversons une grand-route et retrouvons les voitures non sans avoir remercié nos guides Roger et Simone pour cette formidable balade à 97 % forestière de 7 kms (6 annoncés) mais ce fût un plaisir de la prolonger d'un kilomètre de plus sous un beau soleil.

Nous prenons le verre de l'amitié bien mérité dans un bistro hollandais où l'accueil de la trentaine de marcheurs par de jeunes « barmaids » est très chaleureux malgré la « barrière » de la langue ! Et, « cerise sur le gâteau », une aubaine, des kilos de cerises sont en vente dans ce café, fraîchement cueillies et à un prix dérisoire ! Que du bonheur pour les marcheurs qui s'en régalent.

Merci pour tous ces plaisirs aux guides et aux participants. M.G.

Petite histoire de nos échappées belles de juillet - Marches 8 Kms

Gratifiées d'un temps clément, nos balades ont été très plaisantes, certaines plus sportives que d'autres. Nous avons cheminé dans une nature luxuriante y découvrant de superbes paysages.

Nous nous sommes émerveillés devant la majesté d'arbres remarquables, certains bien cachés dans la forêt. Les Fagnes nous ont révélé le Vieux Chêne, âgé de plus de 500 ans près duquel, Charlemagne y aurait rendu justice.

Toujours dans les Fagnes, quelques genévriers se dressent encore, Les Amis de la Fagne tachent de le réintroduire.

A Olne, le Vieux Tilleul est repris comme arbre remarquable de Wallonie, il remonterait à 1700/1800 ans,

A Gospinal, les 7 Frères est un chêne à 7 troncs également plusieurs fois centenaire.

Pour terminer toutes ces belles découvertes, n'oublions pas le côté gourmand ! Par exemple, les appel bowl du Mont Rigi, les crêpes de Val Dieu, la mousse au chocolat de Hockai, bien sûr, les bières régionales, le petit vin blanc, avec modération, quand d'autres préfèrent café, chocolat chaud, eaux minérales. Ce sont ces moments délicieux qui clôturent nos agréables sorties du mercredi.

Grâce à notre reporter attiré, nous pouvons nous remémorer ces bons moments à la vue des photos et compléter notre érudition à la lecture du compte-rendu très fouillé.

Merci à nos marcheuses et marcheurs pour la belle amitié et la bonne ambiance. Bref, ces escapades valent toutes les vacances !

A la prochaine.

L.H.

Lu. 31.07 : Balade aux 3 Bornes avec Roger et Simone

Au départ du parking à Aachen nous sommes 14 valeureux marcheurs qui malgré les prévisions météo désastreuses ont pris part à la balade avec nos deux guides expérimentés Simone et Roger (8 dames et 6 messieurs).

Nous commençons la balade par un chemin empierré parsemé d'un nombre incalculable de croix. Ensuite nous continuons notre chemin sur 3 km où là nous prenons un petit sentier étroit en pente raide, avant une remontée sur un chemin un peu plus large. Mais nos guides nous réservaient une petite surprise : une « grimpette » sur 30 m.

Et au sommet, quelle ne fut pas notre joie, nous étions arrivés aux 3 Bornes ! Petit repos bien mérité et à l'abri nous dégustons notre casse-croute (certains se sont même permis une petite frite !)

Nous redémarrons après être bien rassasiés pour continuer notre balade qui comptait encore 2 grosses descentes et évidemment 2 belles montées.

Au final, nous avons eu très peu de pluie, comme quoi, les météorologues se trompent souvent !

Après une balade de 7,7 kms, nous nous retrouvons au Vaudrée à Barchon pour le verre de l'amitié bien mérité. Merci à vous tous et à bientôt pour d'autres aventures avec ou sans pluie !

R.V.

Ma. 03.08 : Goûter des ateliers cuisine

Ce mardi 3 août les membres des 2 ateliers "cuisine " se sont retrouvés avec grand plaisir pour partager un bon moment.

D'abord un bon verre de bienvenue puis au choix du salé : thon au citron, quiche, boulettes siciliennes.... ou du sucré : gâteaux, chocolat, fruits, crème fraîche, tiramisu, mousse au chocolat....

Chacun avec le savoir-faire que nous devons à Claude notre coach !

Et vivement le mois de septembre pour nous retrouver autour d'une bonne table.

M.W.

Me. 09.08 : Tournoi annuel de pétanque

C'est le mercredi 09 août que s'est déroulé le 6ème tournoi interne de la pétanque de Ans-Aller du mercredi. La canicule sévissant ce jour-là, la « compétition » s'est déroulée entièrement à l'intérieur dans la salle habituelle. Ils étaient 42 à se disputer le titre, au combien « prestigieux », de meilleur joueur 2023.

Celui-ci est revenu cette année à un homme, Antonio LOMBARDO qui a été honoré Et félicité par tous les joueurs. Il devient donc le tenant du titre pour un an.

Encore bravo à lui.

Après cette joute acharnée qui s'est déroulée dans une ambiance très conviviale, un superbe apéritif dinatoire a été proposé à tous les joueurs ainsi qu'à leurs accompagnants. Magnifique journée donc et un tout grand merci à tous et un spécial aux nombreux bénévoles qui ont œuvré à tous moments pour que cette journée soit une belle réussite.

Cette journée est une invitation à venir tous les mercredis défier notre nouveau champion ... et les autres joueurs.

M.T.



Les photos ont été prises par le « Photos club Loncin loisirs ».

Un grand merci à eux.



Infos du Secteur

Nouveau look pour le site du secteur

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

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

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

Activité « Danse en ligne » du Secteur Ans/Rocourt

Tous les mardis scolaires de 13h15 à 14h15 à la Salle Patria, Rue de Jemeppe, 45 à Loncin.

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

Pour tout renseignement : Christiane Wathelet au 0497/27.13.86 ou Jacques Bolle au 04/263.45.49 (bolle.jacques@skynet.be)

Reprise de l'activité le 05 septembre.

Activité « Zumba Gold » du Secteur Ans/Rocourt

Tous les mardis scolaires de 14h30 à 15h30 à la Salle Patria, Rue de Jemeppe, 45 à Loncin.

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

Pour tout renseignement : Christiane Wathelet au 0497/27.13.86 ou Jacques Bolle au 04/263.45.49 (bolle.jacques@skynet.be)

Reprise de l'activité le 05 septembre.

Assistance numérique

Une assistance numérique ponctuelle est proposée aux membres Enéo en ordre de cotisation.

Cette aide se porte sur le mode d'emploi de certains programmes, la mise en place de nouvelles applications, des conseils pour une bonne utilisation du matériel informatique....

Le jeudi matin sur inscription préalable auprès de Josiane Weerts : 04/246.57.72. Une séance dure 01h30 maximum et la participation est de 2€ la séance.

Photo numérique

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

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

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

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

Arnaques informatiques

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

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

Où : Cercle Patria à Loncin : Rue de Jemeppe 45, 4431 Ans

P.A.F 2 €

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

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

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

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

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

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

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

Où : Cercle Patria à Loncin : Rue de Jemeppe 45, 4431 Ans

P.A.F 3 € par séance.

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

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

Tian de légumes au thym

Ingrédients

1 kg de tomates
1 kg de courgettes
Sel et poivre
3 oignons
1 feuille de thym
Huile d'olive



Préparation

Préchauffer le four à 210 °

Nettoyer les tomates et les courgettes et les couper en fines rondelles

Eplucher les oignons et les couper en rondelles

Dans un plat huilé, alterner les tomates, courgettes et oignons

Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive

Parsemer de thym

Enfourner pendant 1 heure, en appuyant sur les légumes en cours de cuisson avec le dos d'une cuillère (pour qu'ils rendent du jus)

Servir bien chaud.

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

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

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

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

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

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