

énééo

mouvement social des aînés

Bureau Postal : 4430 - ANS 1

Périodique Mensuel

Paraît le 1er de chaque mois

SEPTEMBRE 2025 N° 33

P 008688



PB-PP

BELGIE(N) - BELGIQUE



ENEEO ANS-ALLEUR INFO



Septembre se nomme le mai de l'automne
Septembre humide, pas de tonneau vide
En septembre, si tu es prudent, achète grains et
vêtements, car il faut se préparer aux semilles
d'automne et aux premiers froids.

Remarques d'un vieux cultivateur

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	Alice Jacques	0477.92.47.11
Cuisine	Marie-Thérèse Joannès	0493.47.83.10
	Michèle Withofs	04.263.99.42
Danses folkloriques	Marylène Henrard	0487.15.37.79
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	0474.81.23.69
Marches 6 - 8km	Didier Létard	0498.50.99.80
Œnologie	Dino Marinutti	0472/38.50.85
Peinture	Marie-Guy Vilenne	0471.85.84.51
Pétanque	Marc Dewé	0476.66.26.77
	Michel Tomsin	04.226.14.41
	Evelyne Tinel	0479.63.25.01
Rumicube	Josette Galère	04.263.66.30
Stretching	Danièle Brans	0476.76.03.94
Tricot	Monique Bernard	04.246.14.99
Vélo	Jean-Claude Roche	0498.13.56.12
Voyages annuels	Jocelyne Schoovaerts	04.257.58.57
	Ghislain Havelange	04.263.50.55
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	René Garroy
01	Alfonsa Cutaia	14	Agnès Nicolas
01	Nicolas Fastre	14	Yvette Scevenels
02	Paul Ghys	15	Suzanne Bronlet
02	Victor Gray	15	Emilia Tirrito
02	Anne-Marie Jeunehomme	15	Ninette Wolfs
02	Jeanninne Laforge	16	Alberto Ferraro
04	Françoise Marechal	16	Fernand Modave
04	André Michel	18	Annie Wathieu
04	Jean-Claude Roche	19	Agnès Waterval
05	Guy Cambron	20	Jacques Brand
05	Gaetane Nizet	21	Marie-Claire Bisenius
07	Béatrice Goffinet	21	Myriam Poncin
08	Betty Pirsoul	22	Irène Denis
08	André Thirion	22	Francine Fourneau
09	Jacques Bolle	23	José Bechoux
09	Alain Dubois	24	Françoise Lenoir
09	Marie-Madeleine Gerday	25	Jean-Marie Coutellier
10	Pierre Baillien	25	Martine Froidbise
10	Mireille Mulkers	25	Claudine Joris
10	Viviane Nellissen	26	Josiane Greven
11	Martine Pesser	27	Alain Dinau
11	Francine Talmasse	27	Yvette Gelon
12	Robert Miatton	27	Pierrot Gillet
12	Jean-Paul Piotto	27	Franz Schiffers
12	Rosalie Vergeli Sainz	28	Monique Bernard
13	Bruno Baricalla	28	Dorota Kowaleska
13	Anne-Marie Bronze	28	Josiane Weerts
13	Marie Caprasse	30	Josiane Aimone-Cat
13	Marie-Eve Lacoppe	30	Yolande Lecoq
14	Francis Fontaine		

Par souci d'économie de papier et respect de l'environnement, nous vous invitons à demander votre version du bulletin sous forme électronique. Pour ce faire, il vous suffit de contacter Jean-Claude Baccus via son adresse mail : jcbaccus@gmail.com ou par téléphone au 04/257.51.76. Merci.

Quelques nouvelles

De nos familles...

Nous apprenons les décès

- Le 25 juillet à l'âge de 74 ans, de Danielle Vlyminck, épouse de José Libert. Tous les deux participaient à l'Aquagym de Crisnée jusqu'au début de 2022, puis y ont renoncé pour raison de santé.
- Madame Juliette Mahy, maman de Jeannine Leburton qui guide les marches 6-8 kms a été inhumée dans la plus stricte intimité selon la volonté de la famille.

Nous présentons nos sincères condoléances aux familles.

Gilbert et Annie Bartholmé - De Grauwe remercient le comité et tous les membres d'Énéo qui leur ont témoigné leur sympathie à l'occasion de leurs noces de diamant.

Cotisations Énéo 2026.

La cotisation annuelle pour Ans Alleur, s'élève à 21 €.

Cette somme est à verser au compte de l'Amicale Ans Alleur (BE75 7925 8812 0651) avec la mention "cotisation 2026 et votre nom (de jeune fille pour les dames).

Le montant à payer par les non-membres pour recevoir le journal (abonnement annuel) s'élève à 11 €.

Attention : Merci d'attendre le mois de novembre pour le paiement du renouvellement des cotisations. En effet, les nouvelles cartes de membres ne sont pas encore en notre possession.

Le certificat médical de non contre-indication n'est plus d'application à partir de septembre 2025. Il est remplacé par un « formulaire-santé » à remplir et à conserver par les membres pratiquant une activité sportive. Ce document est disponible auprès de votre responsable d'activité, ou à télécharger sur le site Site Web du Secteur Ans/Rocourt.

Activités ponctuelles

Mardi 07 octobre 2025 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-Aller, 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 de potiron

La blanquette de veau Tchantchès avec son gratin et les légumes de saison

Le chou patissier à la crème et ses fruits rouges

Le café/thé et ses petits sablés

Prix du repas fixé à 40 € pour les membres Enéo et 43 € pour les non-membres, boissons non-comprises.

Réservation pour le 26.09 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 18 et 25 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 26.09 au plus tard sur le compte de l'amicale Ans-Aller BE75 7925 8812 0651. N'oubliez pas de mentionner le nom, prénom et « repas du 07.10 » en communication.

Excursions en car

Il reste quelques places pour l'excursion à l'Euro Space Center à Libin

Cette année, nous vous revenons avec un programme d'excursions variées. Comme à notre habitude, nous essayons de proposer des journées intéressantes pour le plus grand nombre. Et comme toujours, nous nous sommes efforcés de maîtriser les coûts.

Nous espérons que nos organisations annoncées ci-dessous seront à la hauteur des attentes de nos membres.

L'équipe « Excursions »

Modalités communes à toutes les excursions

Compris : Repas 3 services + boissons (sauf mention contraire), entrées, guides, car et pourboire.

48 places disponibles pour chaque excursion.

Non-membre Eneo accepté seulement si conjoint d'un membre Eneo inscrit. Environ une semaine avant la date limite des inscriptions, cette restriction pour les non-membres sera levée (utilisation des listes d'attente).

Inscriptions : chez Andrée Lambert et André Michel, par téléphone au 04/263.97.59 uniquement certains jeudis de 09h00 à 12h00 (voir les dates précises ci-dessous).

Prix : 77 €.

Majoration de 4 € pour les non-membres Eneo accompagnants.

Paiement : Voir modalités pour chaque excursion.

Rappel : sur compte de l'amicale BE75 7925 8812 0651. Communication : « Excursion du --(date)-- - (Nom Prénom) ».

Mardi 26.08 : Bruxelles - Avec Marc d'Helt



07h30 : Rendez-vous à l'église Ans Sainte-Marie.

08h00 : Départ en car Généraltour.

09h30 : Arrivée à Bruxelles et accueil café/croissant.

11h00 : Visite guidée de la maison du Roi et des costumes de Mannekenpis

13h00 : Repas au « Cercle des Voyageurs »

15h00 : Visite guidée de la Grand'Place

16h15 : Visite guidée de la Collégiale des Saints Michel et Gudule ou temps libre

17h30 : Départ de Bruxelles.

19h00 environ : Arrivée à Ans.

Jeudi 25.09 : Euro Space Center à Libin - Bergerie / Fromagerie d'Acremont - Avec Francis Honhon

07h30 : Rendez-vous à l'église Ans Sainte-Marie.

08h00 : Départ en car des Voyages Léonard.

10h00 : Arrivée à l'Euro Space Center, avec accueil café/croissant.

10h30 : Visite guidée du hall spatial, système solaire et technologies, Mars Village, etc.

12h30 : Repas 3 services (boissons non comprises) au restaurant privatif du complexe.



15h00 : Départ pour Acremont.

15h30 : Arrivée à Acremont. Visite guidée de la bergerie / fromagerie, son domaine et ses installations. Dégustation en fin de visite.

17h00 : Retour vers Ans

19h00 environ : Arrivée à Ans.

Inscription : Les 28/08 - 04/09.

Paiement : A partir de la confirmation téléphonique de votre inscription, et au plus tard le 12/09.



Activités ordinaires

Cinéma

Séance : vendredi 19 septembre

L'agenda des Grignoux n'étant pas encore publié, nous ne pouvons pas vous communiquer les informations à propos de ce film. N'oubliez pas de vous inscrire le mardi 16 septembre pour la séance du vendredi 19 septembre. Nous souhaitons la bienvenue à madame Gisèle Smets qui a rejoint le groupe cinéma.

Agenda

Séance

Vendredi 17.10
Vendredi 21.11
Vendredi 19.12

Inscription

Mardi 14.10
Mardi 18.11
Mardi 16.12

Cuisine

Au Cercle Patria, rue de Jemeppe 45, Loncin.

Groupe A - Marie-Thérèse Joannes : 0493/47.83.10, 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.

Histoire de l'art

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

Professeur : Monsieur Jean Housen. Paiement : 6,50€/séance/personne.

Inscription auprès de Monique Maréchal : 0471/57.52.82.

Reprise : jeudi 28 août.

Les affichistes liégeois en 1900 : Auguste Donnay, Armand Rassenfosse et Emile Berchmans



Jean Ubaghs, Exposition universelle de Liège de 1905 Vieux-Liège Quartier ancien, 1905 lithographie en couleurs

Dans les dernières décennies du 19^e siècle, l'illustration publicitaire prend un essor remarquable : les artistes investissent ce nouveau domaine, où vont bientôt briller des noms comme le Tchèque Alfons Mucha (1860-1939) et le Français Henri de Toulouse-Lautrec (1864-1901). Liège devient à cette époque un centre important de ce nouveau medium artistique : l'imprimerie Auguste Bénard (1854-1907), installée rue Lambert-le-Bègue au centre de la ville, va produire des affiches créées notamment par Auguste Donnay (1862-1921), Armand Rassenfosse (1862-1934) et Emile Berchmans (1867-1947). Le bouillonnement artistique de cette période se manifeste aussi dans l'architecture avec des personnalités comme Paul Jaspar (1859-1945). L'Exposition Universelle de Liège en 1905 marque l'apogée de ce moment exceptionnel, et de la puissance industrielle du pays de Liège.

Oenologie

Tous les derniers vendredis du mois sauf aux mois de juillet, août et décembre, à la salle Patria, Rue de Jemeppe, 45 à Loncin, de 14h00 à 16h00.
Paf : 4,5€ + partage des vins.

Renseignements et inscription préalable obligatoire :
Dino Marinutti Tél : 0472/38.50.85.

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 : 9€.

Renseignements : Marie-Guy Vilenne : 0471/85.84.51.

Rumicube

Tous les mardis de 14h00 à 17h00 au Centre paroissial rue de l'Aîte 41 à Alleur. Responsable Josette Galère : 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.
Au Centre Culturel d'Ans à Alleur. Pas de séance en juillet et août.
Paf : 5€ membres Enéo, 7€ non-membres.

Lu. 22.09. : Voyage-Evasion « Souvenirs et tentations » par Michel Charlier

Comme de coutume Monsieur Michel Charlier nous fait découvrir divers sites par de petits films d'environ 15 à 20 minutes.

Les thèmes proposés sont : Le Danube slave, Uluru, Rennes le château, Magritte, St. Pétersbourg, la Vallée de la Mort et Durbuy.

Rappel important : inscription préalable auprès d'Andrée et André MICHEL-LAMBERT, tél. : 04/263.97.59 le jeudi précédant la conférence de 9h00 à 12h00. En cas de désistement éventuel, il y a lieu de leur signaler le plus tôt possible ! Et, si vous avez un doute au sujet de votre inscription, veuillez vous renseigner auprès d'eux. Nous espérons pouvoir compter sur le fair-play de toutes et tous à ce niveau. De plus, pour la facilité de la personne qui tient la caisse, il vous est demandé d'éviter de payer votre entrée avec des billets de 50, 100 euros et des pièces de 1, 2, 5, 10, 20 cents.

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

Whist

Salle Ste-Marie tous les vendredis de 13h20 à 17h00. Paf : 1,50€.

Jacques Bolle Tél : 04/263.45.49

Sylviane Marchand Tél 04/246.53.48

Activités Enéo Sport

Aquadynamic

Chaque mardi de 16h00 à 17h00 à la piscine d'Ans : rue Edouard Colson 97, 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. Pour tout renseignement : Marie-Paule Goffinet : 04/246.39.28. Paf : 7 €.

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. Téléphoner au préalable à Suzanne Liesenborghs, 0474/64.42.27. Paf : 5 € + 2€ par an.

A Sainte-Marie

Tous les mardis, de 10h00 à 11h00 Paf : 3 €.

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

Reprise le 9 septembre

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. 01.09 : Marche à Esneux avec Simone

Simone vous propose une balade sur les hauteurs d'Esneux.

Balade entièrement dans les bois en longeant la rivière « Houte-Si-Plou » et retour par la promenade Robert Delsaux et l'arboretum.

Modalités pratiques : R.V. Parking de la rue Monfort, 13h00. (Covoiturage possible : 2 x 25 km) ou rendez-vous : Chemin des Crêtes (Cul de sac) à 13h30.

Parcours de 5,400km - dénivelé : 70 m

Bonnes chaussures obligatoires. La canne peut être utile.

Prévenir de sa participation le lundi 01 entre 09h00 et 11h00 au 0494/18.91.06.

Lu. 08.09 : Sortie d'une journée avec un repas à 13h00 au Casse-Croûte de l'Abbaye de Val Dieu.

La matinée sera rythmée par deux balades :

- une courte et accessible à tous
- une autre d'un niveau intermédiaire.

A) Balade à Val Dieu avec Annette et Michel.

Nous vous proposons une magnifique balade dans le parc de l'abbaye de Val Dieu. Derrière l'Abbaye du Val-Dieu se cache un jardin du 19e siècle, classé monument historique. Peuplé de 17 arbres remarquables repris au patrimoine wallon, il est structuré de telle sorte qu'il se compose de plusieurs biotopes différents.

Balade de 3,100 km avec de bonnes chaussures : pas de dénivelé important.

Inscriptions au plus tard le 31 août en spécifiant le choix du repas (1, 2 ou 3) entre 18 et 20h chez Michel Tomsin - tél. 0496/20 76 43 ou michel.tomsin@hotmail.com

B) Balade intermédiaire aussi à Val Dieu, avec Simone

Belle balade de +-6,1 km avec un dénivelé de 132 m.

Majoritairement dans les bois sans grandes difficultés. Bonnes chaussures de marche, bonne humeur, boissons ...et la canne peut être utile.

Inscriptions au plus tard le 31 août en spécifiant le choix du repas (1, 2 ou 3) entre 18 et 20h chez Simone Dethier - tél. : 0494/18 91 06

Modalités pratiques : RDV au parking Monfort à Ans à 10h00, (covoiturage possible : 5,00 € à payer directement au chauffeur) ou au parking de l'abbaye de Val Dieu à 10h30 : Val Dieu, 227 4880 Aubel.

Après la balade, retrouvailles avec l'autre groupe pour le repas au Casse-Croûte de l'abbaye : 25,00 € avec un choix parmi 3 plats accompagnés de 2 boissons :

- 1) Boulets à la brune de Val Dieu, frites et crudités
- 2) Vol-au-vent, crème béchamel, bouillon de volaille à l'émincé de poule, champignons, citron, frites et crudités
- 3) Carbonnade à la sauce brune de Val Dieu et pain d'épices, frites et crudités

Paiement sur le compte de l'Amicale : BE75 7925 8812 0651 - Communication : Val Dieu - nombre de repas :

Lu. 15.09 : Marche à Plainevaux avec Christine

Marche de 6,2km à Plainevaux avec un dénivelé de 95m.

Parcours majoritairement dans les bois.

Passage avec racines et cailloux à l'approche du panorama de la Roche aux Faucons.

Modalités pratiques : RDV au parking Monfort à 13h00 (covoiturage possible 2x24km) ou parking rue de la Croisette face au cimetière de Plainevaux.

Bonnes chaussures obligatoires, collations, boissons et la canne peut être utile.

Prévenir de sa participation le lundi 15 /9 entre 9h00 et 11h00 au 0497/11.97.25 (SMS) ou par mail : lotin.christine@yahoo.fr

Lu. 22.09 : Balade à Haneffe avec Annette et Michel

A travers Haneffe, Donceel et Limont, nous découvrirons la campagne hesbignonne. Nous serons dans la petite vallée de l'Yerne qui offre d'intéressants paysages insolites en Hesbaye. Au cours de ce parcours, nous croiserons notamment la Commanderie des Templiers, le château de Donceel (gentilhommière), la tour médiévale de Limont et quelques belles fermes en carré.

Balade de difficulté moyenne - environ 6,00 km - dénivelés cumulés : 25 m.

Quelques passages pourraient être boueux.

Modalités pratiques : RV rue Monfort à 13h00

(Covoiturage possible- 2x20km) ou 13h30 : Haneffe, place Joseph Wauters.

Bonnes chaussures et une canne peuvent être utiles.

Prévenir de sa participation le lundi 22 entre 09h00 et 11h00 aux numéros : 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 ou par mail : michel.tomsin@hotmail.com

Lu. 29.09 : Balade à Gronsveld (Pays Bas) avec Simone

Balade assez facile de + ou - 7km dans les bois avec un dénivelé de 91m.

Modalités pratiques : RDV au parking Monfort à Ans à 13h00 (covoiturage possible 2x 27 km) ou Gronsveld 6247 AS Pays-Bas.

Bonnes chaussures obligatoires, collation, boissons et la canne peut être utile.

Prévenir de sa participation le lundi 29 entre 09h00 et 11h00 au 0494/18.91.06.

Les mercredis : Marches 5 km

Départ à 13h30 au Centre Paroissial d'Alleur, 41, rue de l'Aîte.

Jacqueline Dupont 0474/81.23.69. Paf : 1€

Si vous ne pouvez participer à une marche, prévenez le jour même avant

Me. 03.09 : Marche à Colonster

Bois de Colonster

Départ de la marche : Parking du Château

Me. 10.09 : Marche à Crisnée

La charmille + jardin

Départ de la marche : Piscine de Crisnée, Rue Jean Stassart

Me. 17.09 : Marche à Opheers (Oreye)

Balade Remembrement

Départ de la marche : Parking de l'Eglise Saint-Clément, Rue des Combattants

Me. 24.09 : Marche à Lauw

Pomenade Lauw Bal rouge

Départ de la marche : Parking de l'Eglise Sint-Bavo, Laustraat Menen

Les mercredis : Marches 6 - 8 km

Départ à 13h00 au Centre Paroissial d'Alleur, rue de l'Aîte 41.

Avertir de votre présence : Didier Létard : 0498/509980 ou par mail ou via WhatsApp. PAF : 1 €.

Me. 03.09 : Marche à Piringen - Pirange avec Jeannine Leburton

Cette balade facile de 8 km sera effectuée par traçage GPS avec points nœuds virtuels (50,51,52,53,54,55,57,6,56,51).

Parking et départ : Tomstraat 4 à l'église, 3700 Tongres

RDV Alleur 13h00 - Covoiturage - Sur place 13h30

Me. 10.09 : Marche des Trois Vallées avec Francis Liégeois

Parking et départ : Cimetière américain, Rue du Mémorial américain, 159 à 4852 Plombières

Distance : 7,34 Km - difficulté : Facile - Dénivelé : 116 m.

RDV Alleur 13h00 - Covoiturage - Sur place 13h45

Me. 17.09 : Marche près de Modave avec Didier Létard

Longueur 7,2 km - Difficulté : Facile/Modéré - Balisage Rectangle Bleu - Dénivelé 273 m.

Parking et départ : Vallée du Hoyoux, 6B-4577 Pont de Bonne (Modave) - Maison du tourisme

RDV Alleur 13h00 - Covoiturage - Sur place 13h40

Me. 24.09 : Marche à la Brakven avec Claude Bawin

Balade facile de ± 7,3km

Parking au Centre Nature de Ternell - n°2/3 Eupen, sur la route nationale 67 de Eupen vers Montjoie

RDV Alleur 13h00 - Covoiturage - Sur place vers 14h00

Pétanque

Centre paroissial, rue de l'Aîte, Alleur : tous les mardis et mercredis de 14h00 à 17h00. Paf : 2 €.

Marc Dewé : 0476/66.26.77 pour le mardi et

Michel Tomsin : 04/226.14.41 pour le mercredi.

Self-défense

A partir d'octobre 2025, une nouvelle activité vous est proposée.

Chaque vendredi de 16h00 à 17h00 : Hall Omnisports de Crisnée.

Pour tout renseignement : Axel Thomas 0479/860 916

Le Self-défense est un ensemble de techniques, issues des arts martiaux et des sports de combat, permettant de mieux faire face aux agressions et de maîtriser un éventuel attaquant.

Plus qu'une simple pratique physique, c'est une approche complète pour le bien-être. Elle permet une remise en forme générale grâce à l'amélioration de la condition physique, de la coordination et de l'équilibre. Elle contribue également au bien-être mental en développant la confiance en soi, la gestion du stress et la capacité à réagir calmement en situation de crise.

Stretching

Tous les mercredis, de 16h00 à 17h00 Centre paroissial, rue de l'Aîte 41 à Alleur. Responsable Danièle Brans : 0476/76.03.94. Paf 3 €.

Vélo

Tous les jeudis du mois d'avril à octobre. Paf 1 €.

Responsable : Jean-Claude Roche : 0498/13.56.12.

Au mois d'Avril et Octobre les balades auront lieu 1 semaine sur 2.

Attention : à partir du mois de mai jusqu'au mois de septembre inclus des balades tous les jeudis avec le départ fixé entre 9h00 ou 10h30 suivant le lieu de départ.

Je. 04.09 : Randonnée vélo de +/- 37km d'une demi-journée avec Claude Yernaux

Départ à 9h00 précise du parking de la rue Monfort à Ans.

Parcours vers Rocourt, Voroux-lez-Liers par le RAVEL et ensuite Villers-Saint-Siméon, Juprelle, Xendremael, Othée, Villers-l'Evêque, Fooz, Fexhe-le-Haut-Clocher, Roloux, Velroux, Bierset, Loncin et retour à Ans.

Parcours de difficulté facile - 160m en montée et 160 m en descente, point le plus élevé 190 m, point le plus bas 130 m.

Types de voies : Chemin : 132 m - Piste cyclable : 12,2 m - Rue : 5,75 m - Route : 18,1 km.

Surfaces : Pavée : 1,05 km - Goudronnée/Asphaltée : 35,2 km

Attention : aucune inscription préalable n'est requise.

Je. 11.09 : 1/2 journée au départ du parking de la rue Monfort avec Francis Honhon.

Boucle de 31 km. Rendez-vous à 9h30 au parking de la rue Monfort à Ans. Circuit sans difficultés particulières.

Circuit : Parking Monfort - Ravel jusqu'à Liers - Lantin - Xhendremael - Villers l'Évêque - Fooz - Awans - Loncin - Et retour au parking Monfort.

Inscription par SMS auprès de Francis Honhon (0478.65.27.11) pour le mardi 09.09 à 18h au plus tard, en n'oubliant pas de mentionner votre nom.

Je. 18.09. : Balade vélo d'une ¾ journée guidée par Alain Dinau

Départ 9h30 de la rue Monfort à Ans pour une balade champêtre facile de 50 km.

Fermes et châteaux fermes feront partie de notre parcours avec arrêt "au vieux Haneffe" avec possibilité de prendre un croque.

Je. 25.09. : Balade vélo d'une 1/2 journée avec Brigitte Detrixhe

Départ à 9h00 de la rue Monfort à Ans vers Awans - Fexhe le Haut Clocher - Lamine - Otrange - Thys - Odeur - Ans. Balade de 45Km

Yoga

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

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

Echos de nos Activités

Echos du Whist

Vendredi 18 juillet

Petit chelem par Albert Aengeveld

Abondance 11 par Huberte Royakkers

Vendredi 25 juillet

Abondances 11 par Jacques Bolle et Jean-Louis Savelkouls

3 parties gagnées consécutivement par Jenny Dams

Vendredi 01 août

4 parties gagnées consécutivement par Anne Keirse

Grande misère étalée par Paula Balaes

Abondance 11 par Anne Keirse

3 parties gagnées consécutivement par Jacques Brand



Vendredi 08 août

4 parties gagnées consécutivement par Michel Tomsin

Grande misère étalée par Paula Balaes

Abondances 11 par Jenny Dams et Didier Letard

3 parties gagnées consécutivement par Jean-Louis Savelkouls

S.M. et J.B.

Voyage en Italie du 07 au 14 juin

Il était une fois...

Des personnes d'Als et d'ailleurs qui désiraient découvrir l'histoire, les traditions, les spécialités locales et le bon vin. Où ? En route pour l'Italie et ses lacs mais d'abord « En passant par la Lorraine avec leurs baskets » Ils ont découvert Colmar, mangé de la choucroute et goûté le bon vin d'Alsace. Que la montagne est belle... ! (Jean Ferrat) Montée du Saint-Gothard, paysages fabuleux au sommet et tout cela grâce à notre conductrice experte et douée pour nous amener à bon port.

Il neige sur le lac Majeur (Mort Schuman) Oh non il ne neige pas ! Ils ont admiré les îles Borromées, l'île Belle et son palais, l'île des pêcheurs... Les yeux pleins d'étoiles pour tous... Comment ? C'est un fameux trois-mâts... (Hugues Auffray) Hymnes à la mer ou aux lacs (lac de Côme, Majeur, Orta). Ils ont pris le bateau, le car, le petit train... tout cela dans la bonne humeur.

Et l'ambiance ? Parfaite ! Grâce à Jocelyne qui nous avait préparé des chants... C'était un enfant de Sicile, Angelo Il était plutôt par son papa du côté de la mafia Il était plutôt par sa maman du côté du Vatican... (Les Compagnons de la Chanson). Et tous les jours des maximes, des pensées d'auteurs à méditer. Merci Jocelyne Grâce aux participants joyeux et solidaires prêts à aider, à soutenir, à encourager Grâce aux organisateurs Ghislain, Jocelyne, Nicole, Jean-Pierre.

Que dire encore ? J'ai bien mangé, j'ai bien bu, merci petit Jésus (Patrick Topaloff) - Pâtes, fromages, charcuteries, glaces, vins, jambon de Parme, fruits savoureux... Un bon conseil !! Attendons quelques jours pour monter sur la balance. Encore merci à tous pour vos sourires et votre humour (n'est-ce pas les doyennes ?) A l'année prochaine, pour de nouvelles découvertes. Michèle

Ma. 22.07 : Excursion à Saint-Hubert

Sans fusils ni trompes-de-chasse, quarante-quatre voyageurs embarquent pour Saint-Hubert avec pour tous bagages K-Way, parapluies et autres imperméables ; la météo est instable !

Aux pieds de la basilique, premier mouvement collectif dans un bistro sympa qui propose café/thé/ou autre en accompagnement de petits pains chocolat tout droits venus de chez Axel. Deux groupes se constituent : une quinzaine de téméraires emboîtent le pas d'un étudiant guide improvisé qui les mène à l'assaut des 200 marches de la tour de droite et les autres se lancent à la découverte de l'édifice religieux sous l'égide d'Annette et Michel.

Dans la tour la pénombre est enveloppante, les premières volées de marches calcaires, étroites et en hélice cèdent la place à une multitude d'échelles de meunier qui mènent au dôme. Fabuleux travail de charpente massive en chêne juste dégrossi, bravo les compagnons ! Quelques menues ouvertures tolèrent des vues sur les alentours.

La visite guidée expose l'historique du lieu, son évolution au travers des siècles, des incendies, de nombreuses restaurations, la légende d'Hubert et sa rencontre avec le Cerf portant croix lumineuse ; devenu Saint, Hubert remplacera Saint Pierre et Saint Paul et l'église paroissiale sera élevée au rang de basilique mineure en 1927 par le Pape Pie XI. Le grand vaisseau de pierre en cours de restauration est parcouru et commenté, avec de nombreux arrêts devant les éléments les plus caractéristiques.

Midi sonne, en route pour Libramont, mais voilà, le lieu des agapes « Table et Comptoir » présente porte close ! Fi de la gastronomie, après quelques hésitations motorisées c'est la bistronomie de « Sidonie » qui l'emporte. Menu revu et actualisé : « bulles apéritives rafraîchissantes, toast au saumon gravelax et fumé, civet de marcassin pomme aïrelles et croquettes, crème brûlée » ; le tout arrosé à la discrétion de chacun.

Sous la drache, poursuite en bus vers le Fourneau Saint-Michel où une éclaircie bienvenue autorise la libre découverte d'un domaine qui fait la part belle au patrimoine bâti régional des 19ème et 20ème siècles; un saut dans le passé qui ravive des souvenirs vécus ou entendus. Retour à Ans sous un ciel obscur et quelques averses traversées avec vigilance par notre chauffeur. Clôture d'une belle journée de détente.

Merci tout particulier à Andrée et André pour l'organisation, ainsi qu'à Annette et Michel pour leur encadrement culturel. P.L

Lu. 11.08 : Balade d'une journée au lac de Robertville avec Simone

Les amateurs de marche un peu technique se retrouvent à Waimes, sur le parking derrière l'église pour un périple de 8,5 km avec un pique-nique à mi-parcours.

Le groupe composé de 17 valeureux marcheurs entame la balade sous un franc soleil. Munie d'un bon GSM et d'un itinéraire bien choisi, Simone nous fait découvrir des forêts majestueuses mises en valeur par des chaudes couleurs estivales et nous évitons de souffrir de la canicule ambiante.

Le relief escarpé, des pentes raides et surtout des racines très présentes nous obligent à fournir un effort physique important, du moins pour certain(e)s d'entre nous il fallait bien un peu de piment dans cette randonnée aussi variée que pittoresque sur les hauteurs de l'immense lac de Robertville

En fin de balade, nous le contournons et admirons ses eaux limpides aux reflets verdoyants. Ce moment de découverte avec cette agréable bouffée d'oxygène valait le déplacement un peu plus conséquent qu'habituellement.

Petit plus, le verre de l'amitié pris au Mont Rigi pour clôturer cette belle journée. Merci à la guide et à tous les marcheurs pour la bonne ambiance de notre randonnée

S.D. et M.G.

Infos du Secteur

L'art de la photo numérique

Enéo Secteur Ans-Rocourt organise, en collaboration avec le Centre Culturel d'Ans, une nouvelle formation sur "l'art de la photo".

Jean-Henri Colleye, de par son expérience en tant que ex photographe de "Sud Presse" et aussi "Het Nieuwsblad", nous guidera au travers de l'art, comment réaliser la photo que l'on aime.

Cette formation, réservée aux personnes de 50 ans et plus, est donnée en deux parties.

Première partie : en 5 séances : Explications et conseils de prise de vue, basés sur des thèmes fixés : (Paysage, portrait, macro, contre-jour et autres). Fonctionnement d'un appareil photo et smartphone et leurs objectifs. Les différents paramètres d'une photo et leurs interactions. Séances de pratique, à l'extérieur et à l'intérieur suivies de discussions et conseils sur les photos prises par les candidats

Deuxième Partie : en 3 séances. Différents types de formats de prise de vue et sauvegarde de photos sur le « cloud », sur un PC ou autres supports. Programmes de retouches photos pour appareil photo et smartphone. Exercices pratiques de retouche photos.

La partie 1 est prévue en 5 semaines, les jeudis du 25 septembre au 6 novembre (excepté les jeudis 23 et 30 octobre) de 14h à 16h au Centre Culturel d'Ans.

La partie 2 est prévue en 3 semaines les jeudis du 13 au 27 novembre 2025, de 14h à 16h à l'école de Promotion Sociale d'Alleur.

Inscriptions au plus tard le 15 septembre, (paiement faisant foi). Tous les logiciels/fascicules seront disponibles et téléchargeables depuis « eneo-ans.be » Le prix de cette formation est fixé à 50€. Renseignements/inscriptions auprès de Jacques Matheï (Animateur pour le secteur Eneo Ans-Rocourt), entre 16h00 et 19h00 au 0475/26.59.58 ou par mail : jacques.mathei@skynet.be.

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)

La reprise aura lieu le mardi 02 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)

La reprise aura lieu le mardi 02 septembre.

Assistance numérique

Un souci avec votre PC, votre tablette ou votre smartphone, n'oubliez pas nos ateliers libres du jeudi matin de 9h00 à 10h30 et de 10h30 à 12h00 sur rendez-vous préalable. Ces ateliers sont exclusivement réservés aux membres Enéo en ordre de cotisation. Paf : 2€ la séance.

Aide et dépannage : Vincent Panzetta : 0476/75.33.74

Activité "Scrabble duplicate" à Ans St-Martin

Cette activité se déroule tous les jeudis à 14h00 (excepté le 3^{ème} jeudi du mois) à la salle de l'amicale Ans Saint-Martin, rue du Cimetière, 5 à Ans.

Chaque joueur joue avec son propre jeu et tous jouent en même temps avec le même tirage.

Renseignements : Danielle Pirson : Tél : 0477/96.18.17

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

- Président** Francis Honhon, Rue des Héros, 39 à 4431 Loncin.
☎ 04/239.05.11 - E-Mail : francis.honhon@skynet.be
- Vice-président** Michel Tomsin, Rue Burenville, 113 à 4000 Liège.
☎ 04/226.14.41 - E-Mail : michel.tomsin@hotmail.com
- Trésorière** Suzanne Alexandre, Chaussée de Ramet, 88
à 4400 Ivoz-Ramet.
☎ 0478/78.08.22 - E-Mail : suzannealexandre@live.be
- Vice-trésorière** Jacqueline (Coco) Dupont, Rue des Priesses,
24 à 4400 Flémalle
☎ 0474/81.23.69 - 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
☎ 0472/38.50.85
- 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

Cotisation annuelle 2026 : 21 €

Cotisation 2025 pour nouveaux membres à partir de septembre 2025 : 9 €

Tout paiement ne pourra être pris en compte qu'à condition de rentrer préalablement un formulaire d'affiliation dûment complété et signé, à demander à un responsable de l'Amicale.

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

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

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