



PB-PP | B- P 916847
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bulletin d'info du secteur



mouvement social des aînés

Ourthe - Amblève

Aywaille / Banneux / Esneux

Remouchamps / Sprimont

www.eneo-aywaille.jimdo.com

Bureau postal de
4140 Sprimont
Périodique trimestriel n° 8
mars 2016



Éditeur responsable : Jacques Pirard - 04.360.88.99

*En cas de non distribution, retour à
Jacques Pirard, rue de Sendrogne 70 à 4141 Louveigné*

Design et mise en page : Jacques Pirard (Secrétaire de l'Amicale d'Aywaille)

LE MOT DU PRÉSIDENT (AYWAILLE)

Bonjour à tous,

Cette édition du journal coïncide avec l'arrivée du printemps et Pâques. Qui dit printemps, dit éveil de la nature et « la montée de la sève ». Qui dit Pâques, dit signe de renouveau.

Chez énéo, c'est pareil.

Suite au référendum de l'assemblée générale du 10 janvier, nous avons pu définir les orientations de cette année.

Une première salve de nouvelles activités est en cours de réalisation. Nous vous proposons un atelier de cartonnage, une table de conversation en wallon, le cours d'informatique en journée. D'autres activités vont voir le jour en cours de route telles, le scrabble, les cours d'anglais, « Le code de la route expliqué aux aînés ». Une autre salve aura lieu pour la rentrée de septembre, nous vous en dirons plus dans quelques mois.

Autre nouveauté, pendant les vacances scolaires et grandes vacances. Généralement jeunes partent et les aînés qui restent à la maison. Aussi nous avons décidé que certaines activités continueront pendant les vacances.

Un fait important, est que nos activités sont de plus en plus prisées. Même que certaines activités comme l'aquagym et la gymnastique douce sont à saturation.

Ce qui est admirable c'est de voir la convivialité qui règne dans toutes les activités, dans certaines on peut même parler de fraternité. C'est vraiment le plaisir de partager tous ces moments privilégiés. Cela témoigne de l'état d'esprit qui existe chez énéo Aywaille.

Nous allons continuer cette belle aventure tout au long de 2016.

Avec toute mon équipe, je m'y engage.

José Wégria, président énéo Aywaille

MOT DE LA PRÉSIDENTE D'ÉNÉO SAINT RAPHAËL REMOUCHAMPS

C'est avec un grand plaisir qu'en tant que présidente, je vous donne quelques nouvelles de notre jeune amicale. Notre amicale, créée pour garder cet esprit « bon enfant » qui nous a toujours caractérisé continue son petit bonhomme de chemin avec ses activités habituelles : cuisine, informatique, marches, tablettes et smartphones, excursion et voyage ... et projette de vous en proposer d'autres adaptées à vos souhaits et toujours avec cette bonhomie qui nous caractérise !

Quand ce numéro sortira, nous aurons eu le grand plaisir de nous rencontrer à la « fête du printemps » pour partager notre bonne humeur autour d'un repas sandwichs bien sympathique.

J'espère vous revoir bientôt à l'une de nos activités et surtout je vous souhaite un merveilleux printemps rempli de petits et grand bonheurs à savourer au jour le jour, paisiblement dans la rencontre et le partage.

A bientôt.

Marguerite Sevrin

ÉNÉO, ...

mouvement social des aînés, a pour but de proposer diverses activités qui permettent de briser l'isolement des aînés et de créer des liens sociaux.

Que ce soit dans le sport, dans les excursions, dans les rencontres conviviales, tout le monde y trouve son bonheur.

Venez nous rejoindre nombreux pour vous rendre compte de la bonne ambiance qui règne chez Enéo Esneux¹.

Louise LOXHET, secrétaire énéo Esneux

¹ Comme les autres amicales ... 😊 (Jacques Pirard, secrétaire à Aywaille)

COURS D'INFORMATIQUE EN JOURNÉE

Lors du référendum lors de l'assemblée de l'amicale du 10 janvier, vous avez été nombreux à souhaiter d'avoir un cours d'informatique en journée. Après avoir cherché dans plusieurs directions, nous vous proposons cette activité en collaboration avec L'Atelier Informatique de Louveigné.

Les cours débuteront en septembre au presbytère de Louveigné, place du juge Hanson à 4141 Louveigné, **le lundi après-midi de 14h à 16h30.**

Cours d'initiation à l'informatique dont le contenu sera :

- 6 x 2h30 de formation à Windows 10
- 6 x 2h30 de formation internet
- 6 x 2h30 de libre office (traitement de texte)

Ces cours seront dispensés par Marcel Vermeire.

La participation à ces cours est de 50 €. Le nombre de places étant limité, nous vous demandons de réserver votre cours dès à présent auprès de Marcel Vermeire au 0486/900 150 ou ailvgmv@gmail.com

Un cours de 18 x 2h30 de perfectionnement est aussi accessible et sera donné le mercredi de 20h à 20h30 au même endroit. Ce cours sera dispensé par Philippe Delneuville. **La participation à ces cours est aussi de 50 €.** La réservation pour ce cours est également indispensable maintenant. Les inscriptions pour ce deuxième cours, sont prises également par Marcel Vermeire.

Nous espérons avoir répondu ainsi à votre demande.

Pour le comité, José Wégria

CYCLOTOURISME

Chers amis cyclistes, comme chaque année à la même époque, c'est-à-dire au printemps, si la météo est clémente, nous allons sortir nos vélos pour la première balade énéo de l'année. Les balades ont lieu les 4èmes jeudis du mois. La participation est gratuite

La première aura lieu le jeudi 24 mars : rendez-vous devant le hall des sports d'Esneux à 13h45. Nous irons par le Ravel jusqu'à Belle-Ile et retour soit environ 35km.

Ensuite :

- 28 avril : Esneux - Comblain et retour
- 26 mai : Ligne 38 de Vaux à Herve
- 23 juin : journée au départ de Malmédy

Renseignements : Francis Vieilvoye – 0474.45.23.10 ou Paul Parmentier - 0498.30.16.41

STAGE DE MARCHE NORDIQUE

L'amicale énéo Esneux organise une formation comprenant 4 cours collectifs de 1h30.

* Matériels : bâtons mis gratuitement à disposition des participants pendant les cours.

* Lieu : Le Parc du Mary à Esneux.

* Dates : lundi 30 mai, jeudi 2 juin, lundi 6 juin & jeudi 9 juin à 14h.

* Prix : 40€ par personne.

* Renseignements & inscriptions : Jacqueline DUMONT - 04/358.53.91

BOWLING & PÉTANQUE

C'est au printemps 2013 que débutait à Esneux l'activité "pétanque". Depuis le mois de novembre 2015, celle-ci a été prolongée par le "bowling" pendant la saison hivernale.

Les adeptes de ces deux activités se réunissaient les 1er et 3ème mardis de chaque mois de 14 à 16 heures, pour la pétanque à Esneux, en face de l'athénée et à Tilff pour le bowling, avenue Laboulle 15 (parking au centre de Tilff)².

Vu le succès remporté par cette innovation, dès le mois de mars 2016, il sera programmé **une réunion supplémentaire le 4ème mardi de chaque mois** pour une séance de **bowling** à Tilff.

Nous prévoyons retourner à Esneux pour reprendre les parties de pétanque dès le 5 avril en espérant que le beau temps sera de la partie. Nous vous y attendons nombreux.

Le verre de l'amitié clôture traditionnellement ces rencontres conviviales.

Voici le programme incluant les deux activités pour les 4 mois suivants :

	Bowling Tilff	Pétanque Esneux
Mars	01 + 15 + 22	- - -
Avril	26	05 + 19
Mai	25	03 + 17
Juin	28	07 + 21

Contact : Geneviève Cremer : 04/388.00.37

² Le bowling, avenue Laboule ... c'est évident 😊 (Jacques Pirard, secrétaire à Aywaille)

BADMINTON À HAMOIR

Cette activité se développe bien. Une douzaine de joueurs se réunissent tous les jeudis de 11 à 12 h au hall omnisports de Hamoir.

Des détente, des matchs et des smatchs à n'en plus finir, et un professeur hors pair qu'est Jean-Luc.

N'hésitez pas à nous rejoindre, convivialité assurée.

Les activités de Hamoir sont coordonnées par Jean-Luc Ribonnet : 086/38.84.68.

ATELIERS DE CARTONNAGE

Venez apprendre à créer votre jolie boîte en cartonnage. Une technique passionnante et variée, un vrai moment de plaisir depuis la découpe des cartons en passant par l'assemblage de la boîte et sa décoration personnalisée. J'aimerais vous transmettre mon expérience et partager de bons moments avec vous.



Quand ? Tous les 1^{ers} et 3^e lundis du mois de 14 à 17h, à partir du lundi 21 mars.

Où ? A la Mutualité Chrétienne, av. de la République française, 10-14 à Aywaille.

Combien ? Le premier atelier est gratuit, ensuite une participation de 3 euros par atelier, fournitures non comprises.

Afin de bien conseiller tout le monde, un maximum de 6 personnes par atelier.

A bientôt ?

Marie-Rose Seret - marose.seret@gmail.com - 04/360.87.61 - 0497/61.14.58

TABLES DE CONVERSATION EN WALLON

Vous avez été quelques-uns, lors du référendum de janvier, à demander que cette activité se mette en place. La récente conférence de Paul Henri Thomsin a réveillé, chez certaines et certains, ce beau langage que parlaient nos aïeux, mais langage encore bien vivant cependant.

Une autre réalité : l'engouement des jeunes pour cette activité lorsqu'elle leur est proposée. Heureusement il y a encore des gens qui s'investissent pour leur faire découvrir et partager ce patrimoine que nous ont laissé nos parents.

Il existe de nos jours des tables de conversation en plusieurs endroits. Nous allons donc faire cette expérience, relever le défi.

Il s'agira de lectures de textes, d'apprentissage de vocabulaire, de traduire une chanson, une fable de La Fontaine, de raconter des blagues, d'évoquer les bons moments du temps passé et du présent. Le thème de la rencontre suivante sera annoncé à la fin de chaque séance afin que vous puissiez préparer une petite anecdote une histoire, une blague ... La langue wallonne est truffée d'expressions très imagées et truculentes, venez faire partager celles qui étaient utilisées dans vos villages. Les comptines de votre enfance méritent aussi d'être perpétuées.

Nous pouvons compter sur la compétence de plusieurs personnes pour animer ces rencontres et la documentation ne manque pas. A l'occasion on peut aussi inviter une personne de référence dans le domaine, un comédien, un écrivain ... Tout cela dans la convivialité et la bonne humeur, comme d'habitude chez énéo.

C'est pour cela que chacun participe à sa manière à l'activité, il ne s'agit pas d'un professeur que l'on écoute, mais bien d'écouter ce que chacun a à dire.

Ces rencontres auront lieu à la salle du MOC, avenue de la République française, 6 à Aywaille (salle où se font les

entendu que nous n'aborderons pas les règles spécifiques à certains types de véhicules (convois agricoles, camions, bus etc.).

Par contre, chaque illustration sera complétée par les textes légaux du code et les numéros des signaux qui s'y rapportent, on doit être précis et crédible.



Le but est de vous permettre de circuler, de savoir quand vous avez la priorité, quand on doit mettre ses clignotants, mais aussi de vous garer au bon endroit, en toute légalité et en toute sécurité.

Nous réalisons ce travail dans le cadre d'énéo, donc des aînés, mais il est bien évident qu'il s'adresse aussi aux autres usagers de la route. La réalisation de ce montage est en cours mais prendra encore un peu de temps, et dès qu'il sera terminé vous en serez avisés. Des projections sont prévues en différents endroits.

Francis Vitoux, responsable pour cette activité

EXCURSION À COLOGNE LE 7 JUILLET

organisée par l'amicale de Sprimont.

Visite de la cathédrale, de la gare, de la vieille ville, flânerie dans le piétonnier, possibilité de découvrir le panorama du sommet de la cathédrale, repas dans une taverne typique, courte balade pédestre le long du Rhin.

Renseignements complémentaire :
Jean-Marie Biot 04/382.23.69 ou
0470/634.526



EXCURSION PAIRI DAIZA LE 23 MAI

Organisée par l'amicale d'Esneux

7h30 - départ gare d'Aywaille

7h45 – départ place du Bac à Sprimont

8h00 – départ pavillon du Tourisme à Esneux

8h15 – départ bowling à Tilff

Retour prévu vers 20h30

Participation: aux frais : 40 € pour le trajet en car et l'entrée au domaine.

Pause petit déjeuner en cours de trajet. Vu l'immensité du site, il semble illusoire de se rassembler pour dîner ; le repas de midi est au choix de chacun.



Les inscriptions peuvent se faire chez :

- Suzanne LEMMENS au 04/ 388 20 28
- Francis VITOUX au 04/384 83 93
- Jean Marie WILDERIANE au 04/ 368 84 43

L'inscription sera effective après paiement avant le 14 mai 2016 sur le n° de compte d'énéo ESNEUX « BE 60 0682 5085 6070 » avec la mention « Pairi Daiza » + votre nom et prénom

ŒNOLOGIE À HAMOIR

Quel succès ! Lors de la première réunion, il y avait 15 amateurs de vin à la salle « Les Amis réunis » à Comblain-la-Tour. Autour du sommelier Mr Coq, les débats étaient animés, les découvertes somptueuses et les palais en extase. Le bouche à oreille ayant bien fonctionné.

À la deuxième réunion de ce 12 mars, il y avait 21 amateurs. Il y a eu une dégustation à l'aveugle de 3 vins rouges et 3 blancs d'Alsace. Les explications très détaillées du sommelier ont ravis l'auditoire.

La particularité de cette activité, est qu'elle a lieu le samedi après-midi.

Les prochaines réunions sont prévues le 23 avril et le 11 juin à 15h30.

Les activités de Hamoir sont coordonnées par Jean-Luc Ribonnet : 086/38.84.68.

CUISINE

A vos fourneaux les marmitons le cours de cuisine remporte un grand succès. Pour cette année le cours est complet mais vous pouvez vous inscrire pour septembre 2016.

Nicole Bollinne :  nicole.bollinne@gmail.com -  04/382.17.88



Témoignage

C'est avec plaisir que nous nous retrouvons tous les quinze jours, le jeudi soir pour le cours de cuisine.

Le menu a été envoyé par mail par Josette notre professeur.

Malgré l'avènement de l'égalité des sexes, les dames sont majoritaires mais les trois messieurs ne démeritent pas. L'ambiance est conviviale et détendue.

Après environ deux heures de préparation, nous nous attablons pour déguster. Chacun y va de son appréciation : « C'est bon, quel régal » !

une adepte convaincue, Francine Flamang

COURS D'INFORMATIQUE EN SOIRÉE



Comme chaque année à cette époque le cours d'info a pris son rythme de croisière. Nous voilà déjà au troisième trimestre et bientôt de nouvelles inscriptions vont arriver en grand nombre j'espère.

1ère année : de 17 à 19 heures.

2ème année : de 19 à 21 heures.

Contact : Marguerite Sevrin ☎ 04/384.53.89

💻 margueritesevrin47@gmail.com

Témoignage

Afin que l'homme, et la femme bien sûr, domine la machine ... Source internet : « L'importance de l'informatique ».

Dans une classe d'info à St Raphaël, nos formateurs Pierre-Yves et Bernard nous font découvrir à travers une pédagogie adaptée à « nos âges », l'importance de l'outil informatique à notre époque !

Les cours se composent de parties théoriques et pratiques,

Lors de ces exercices pratique, chaque participant a « son » ordinateur mais rien ne s'oppose à ce que 2 personnes travaillent ensemble.

L'ambiance est vraiment agréable : écoute et attentive, concentration et persévérance certes, mais aussi amitié, solidarité et rires sont au RV chaque semaine ... C'est un réel plaisir de se retrouver tous les lundis scolaires.

Windows7, word, we transfert, antivirus, dossiers, fichier, song r, publisher ... n'ont plus de secret(s) pour nous.

Cécile Paquay

TABLETTES ET SMARTPHONES

L'amicale Saint Raphaël vous propose en journée une formation tablettes et smartphones Androïde. Un public plus qu'intéressé a répondu à cette nouvelle activité. Pour faire face aux nombreuses inscriptions, 2 cours sont organisés un jeudi sur deux au centre de santé Amblève (ex maison médicale MGA route de Septroux, 5 à Aywaille). Le cours nous est donné par Christophe qui a pour nous une patience d'ange.

Parking à la gare recommandé et accès par le piétonnier.

Nous sommes accueillis dans une magnifique salle super équipée merci au personnel pour leur gentillesse l'ambiance est plus que conviviale.

Contact Christiane Lespagnard ☎ 04/384.57.93

💻 christianelespagnard@gmail.com

VOYAGE ET EXCURSION

Au mois de juin, ne méritons-nous pas un peu de vacances ?

Enéo Saint Raphaël Remouchamps organise un voyage en car dans la magnifique région de MORZINE du 9 au 14 juin 2016 avec des excursions à Evian, à Annecy, (dîner croisière sur le lac), à Chamonix, Mont Blanc, au Praz de Lys, etc. Le tout dans un Hôtel 4 étoile avec piscine chauffée, spa, sauna et jacuzzi et salle de massage et de relaxation : Le petit DRU

PAF : 700 € par personne en chambre double (supplément single : 160) qui comprend le voyage, les excursions les repas et les boissons (eau et vin de table) !

Inscrivez-vous vite : acompte 50€ au compte **BE 65 3630 9990 5996.**

Paiements échelonnés.

Contact : Marcel Bollinne : 04/382.17.88

Et à la rentrée de septembre, le jeudi 15 septembre, une excursion à Euro Space Center de Redu Transinne pour découvrir la station spatiale internationale et la navette grandeur nature, et aussi en route pour la lune avec le cinéma dynamique du film « Fly to the moon » (mouvement des sièges, vent, image 3D ...) le tout réuni pour vivre un moment hors du commun ! Le dîner est prévu au restaurant.

Pour le retour nous visiterons la chocolaterie Cyril à Samrée sur les hauteurs de la Roche pour une démonstration et une dégustation de praline maison haut de gamme et des tablettes que l'on peut même personnaliser par l'emballage ; mmhhh il y a de quoi se réjouir !

Contact : Nicolas Havelange : 04/384.41.95.

PAF 65 € tout compris hors boissons, à verser au même compte que pour les vacances à Morzine.

LES MARCHES À REMOUCHAMPS

Petite réflexion d'un randonneur



La marche, excellent exercice physique, peut aussi exceptionnellement se transformer en exercice mental : « Si d'aventure, nos pieds finissent par nous faire souffrir, il convient alors de marcher avec sa tête. A la réflexion, il est préférable de marcher avec sa tête que de penser avec ses pieds »

Charly Collin

Envie de chausser vos bottines

Venez nous rejoindre.

Nous sommes en général de joyeux retraités, piquenique sur le dos et bâton à la main. Nous parcourrons campagnes, bois et forêt de nos provinces de Liège et Luxembourg. Il y a des petites petites randonnées (7km) et d'autres un peu plus longue (15 km).



Il est vrai que la simple randonnée est en perte de vitesse chez les nouvelles générations et c'est dommage. La course à pied et le vélo sont préférés à la marche. Nos jeunes sont équipés de montres électroniques leur permettant de calculer leur dénivelé à la minute, leur rythme cardiaque ou la dépense de calories ?

Pourtant la marche à pied est un **sport complet** qui repose sur un mécanisme à double balancier, composé des jambes et des bras. Elle est **indispensable à la santé de chacun** même aux personnes souffrant de douleurs chroniques, d'arthrite, d'arthrose, etc.

La marche ne provoque pas de **pollution et ne fait pas de bruit**, hormis les « bla-bla » des participants.

Elle peut se pratiquer en **toute saison**. L'effort qu'elle demande réchauffe le corps et on n'a donc jamais froid quand on marche. Il suffit d'une veste, de bonne bottines, d'un parapluie ou d'une cape en cas de pluie, d'un bonnet d'une écharpe et des gants s'il fait vraiment froid.

Le risque d'accident est faible à partir du moment où l'on est bien équipé de bonnes chaussures et où l'on ne s'aventure pas sur des terrains dangereux.

Calendrier grande marche du 2ème trimestre 2016			
Jour de marche	Guide pour la marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Monday, April 11, 2016	Roger Lepière	Stoumont	3.00 €
Monday, April 25, 2016	Raymond Kerger	Trois-Ponts	5.00 €
Monday, May 09, 2016	Bernadette Joskin	Lierneux	5.50 €
Monday, May 23, 2016	Marcel Stassart	Plombière	8.00 €
Monday, June 13, 2016	Marie-Noëlle Maron	Bêche (Vielsam)	7.00 €
Monday, June 27, 2016	Joseph Renaville	Durbuy	5.00 €
<p style="text-align: center;">Cher amis(es)</p> <p>Serait-il possible que vous remplissiez le calendrier des différents jours ou vous seriez disponible pour guider une marche. Dans la mesure de nos possibilités, que le même guide ne soit repris qu'une seule fois par trimestre. Lorsque celui-ci est complété vous seriez bien aimable de me le faire parvenir où bien de me le renvoyer par mail à l'adresse suivante: marcel.bollinne@gmail.com ou par téléphone au 04/382.17.88. D'avance un grand merci à vous tous et toutes. Je procéderai ainsi à chaque trimestre. Marcel.</p>			
Calendrier petite marche du 2ème trimestre 2016			
Jour de marche	Guide pour la petite marche	Lieu de rendez-vous	Covoiturage
Jeudi 14 avril 2016	Mary & Harald	Esneux	3.00 €
Jeudi 12 mai 2016	Auguste Thewissen	Deigné	0.50 €
Jeudi 09 juin 2016	Andrée Greimans	Oneux (Theux)	2.50 €

La rando par son rythme lent (pour les 7 km) et un peu plus rapide (pour les 15 km) libère l'esprit.

Elle permet de découvrir l'environnement et de s'imprégner de la nature par la vue, l'ouïe et l'odorat. Elle vous mène à des endroits inaccessibles par les autres moyens de transport.

Enfin, la rando est un sport qui favorise l'**amitié**. On peut marcher longuement s'en s'essouffler. Une rando dure assez longtemps pour permettre les échanges profonds voire les confidences. Et en fin de parcours, elle se clôture généralement, sans obligation aucune, dans un bistrot où l'on peut siroter une bonne bière ou tout autre boisson.

Marie Claire Basarocco

LES MARCHES À HAMOIR

Les marcheurs de Hamoir se réunissent le 1^{er} jeudi du mois au hall omnisports de Hamoir, pour des itinéraires de 5 et 10 kms. Ce mois de mars, ils marchaient du côté de Comblain-la-Tour.

Les marches du 7 avril auront lieu vers Filot. La participation aux marches est gratuite.

Les activités de Hamoir sont coordonnées par Jean-Luc Ribonnet : 086/38.84.68.

REPRENDRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE À 50 ANS

Une activité physique régulière est recommandée par les professionnels de la santé.

Mais quel sport choisir ?

1. Se faire plaisir avant tout en tenant compte de ses capacités physiques.
2. Etablir ses motivations (se défouler, perdre du poids, rester en forme, rencontrer des gens)
3. Tester plusieurs activités ; vous pourriez être surpris !
4. Renseignez-vous sur la formation du moniteur

Allez-y progressivement et ne malmenez pas votre corps.

Les activités sans danger sont la marche, la natation, l'aquagym et la gymnastique douce.

Si vous pratiquez une activité plus soutenue, il est conseillé d'effectuer un test à l'effort chez un cardiologue.

Evitez les salles de fitness « low cost » comme Basic-fit où votre santé est en danger car aucun diplôme n'est requis pour ouvrir une salle de sport.

Chez énéo, les animateurs sont diplômés ou qualifiés et à votre écoute pour vous guider dans votre épanouissement.

Mireille

L'ENFANT ET LE SPORT

Pour choisir une activité extrascolaire pour votre enfant, tenez compte de son âge, de son caractère, de sa personnalité et de ses centres d'intérêt.

Avant 8 ans, l'enfant doit d'abord acquérir une vaste gamme d'aptitudes sportives avant de se spécialiser. Choisissez donc un cours basé sur plusieurs objectifs : schéma corporel, latéralité, coordination, orientation spatiale et travail de tous les muscles du corps. Renseignez-vous sur le club et le diplôme du moniteur. Avant de l'inscrire, allez voir un cours. La leçon est-elle structurée ; comprend-elle un échauffement, des étirements ; la sécurité et la discipline sont-elles présentes ?

La profession de moniteur sportif n'est pas protégée. Dans les clubs ou salles de sport, n'importe qui peut donner n'importe quoi !

En 35 ans de carrière, un seul père m'a demandé si j'avais un diplôme !

J'ai remarqué que les enfants sont de moins en moins souples et ont de plus en plus de problèmes articulaires pourtant le nombre de disciplines sportives augmente mais le savoir-faire des entraîneurs diminue. Un bon joueur de foot par exemple n'est pas pour autant un bon entraîneur.

Je suis contre la compétition à tout prix, l'excès de sport, la spécialisation trop tôt car les mêmes chaînes musculaires sont sollicitées sans arrêt.

A partir de 8 ans, si votre enfant préfère un sport de combat, des précautions s'imposent. Le club doit être reconnu par une fédération et doit vous fournir une licence et une assurance spécifiques.

Le moniteur doit être qualifié et appliquer les règles de sécurité. Je pense notamment à un cours de kickboxing ou de krav maga qui se donnerait sans protection (je l'ai vu !).

Soyez donc vigilants et n'hésitez pas à poser des questions aux animateurs sur leurs objectifs et sur les habiletés motrices de votre enfant.

Un professeur doit amener l'élève vers non seulement une bonne santé physique mais aussi une bonne santé mentale et sociale.

Mireille

REPAS ANNUEL DE L'AMICALE ST-MARTIN SPRIMONT

Repas annuel au Normandie à Dolembreux le mercredi 1er juin 2016.

Jean-Marie Wildériane 04/368.84.43

UN ROI POUR QUATRE REINES

Un roi pour quatre reines au goûter de janvier 2016. Comme on peut le voir sur cette photo, Jean-Marie commence l'année sur des chapeaux de roue en se payant quatre reines lors du premier goûter de l'année à l'amicale St-Martin de Sprimont ; il faut préciser que cela s'est réalisé sous le regard bienveillant de son épouse ...



LES CONFÉRENCES.

Comme nous vous l'annoncions dans le bulletin précédent, les 2 premières conférences de cette année ont été suivies par un nombre important d'entre vous. Il faut dire que nous avons à faire à des conférenciers passionnés. Les sujets répondaient à vos demandes émises lors du référendum de janvier dernier. Les deux fois on a atteint la limite de capacité de notre salle.

La tasse de café, le goûter, les tables fleuries sont toujours aussi appréciés.

Alors on ne va pas s'arrêter en si bon chemin. La prochaine conférence aura lieu le lundi 4 avril prochain et aura pour sujet

la Crête, la grande île

Il s'agira d'une projection de diaposonorisée pour la musique et les commentaires. Elle sera présentée par Mr Henri Groesenicke, un pro dans ce domaine.



Cette île, qui fut successivement dominée par les Grecs, les Romains, les Byzantins, les Vénitiens et les Turcs est considérée comme le berceau de notre civilisation. Ce n'est pas par hasard si autant de monde est

passé en ces lieux. On y trouve une variété impressionnante de paysages allant de la plaine aux massifs montagneux toujours enneigés au printemps.

Bref, encore un bon moment en perspective.

Les conférences suivantes sont en préparation et nous ne manquerons pas de vous informer dans les meilleurs délais.

Francis Vitoux, responsable pour cette activité

CONTACTER LES AMICALES

Aywaille

Courrier : énéo Aywaille, av. de la République française, 10 - 4920

Aywaille eneo.aywaille@gmail.com

Président : José Wégria - 04/360.89.19 - 0494/46.99.08 -

jose_wegria@hotmail.com

Secrétaire : Jacques Pirard – 04/360.88.99 – 0497/25.83.49 -

eneo.aywaille@gmail.com

Trésorière : Mireille Natalis – 04/384.83.93 -

mireille.natalis@skynet.be

Banneux

Président : Fernand Brand - 087/54.15.21 - brandtfern@gmail.com

Esneux

Présidente : Suzanne Lemmens - lemmens.suzanne@skynet.be -
0475/97.98.88

Secrétaire : Louise Loxhet - 04/380.38.00 - 0479/35.85.90 -

louiseloxhet@gmail.com

Trésorier : François Collignon - f.collignon@hotmail.fr

Remouchamps

Présidente : Marguerite Sevrin - 04/384.53.89 -

margueritesevrin47@gmail.com

Secrétaire : Christiane Christiane Lespagnard - 04/384.57.93 -

christianelespagnard@gmail.com

Trésorier : Marcel Bollinne - 04/382.17.88 -

marcel.bollinne@gmail.com

Sprimont

Président : Jean-Marie Biot - 04/382.23.69 - 0470/63.45.26 -

g.reggers@jac-machines.com

Secrétaire : Jean-Marie Wilderiane - 04/368.84.43

Trésorier : Christian Flagothier - 04/382.17.33

PROVINCE DE LIEGE

LOUVEIGNÉ

salle des Combattants, place des Combattants



Les passeurs de mémoire vous invitent
EXPOSITION
J'avais 10 ans
en 1960
du 3 au 6 juin 2016

Décors et objets d'époque
Témoignages écrits des aînés
Ambiance et animations musicales
Jeux participatifs.

Danses des
années 60
le samedi et
le dimanche
de 15 à 17 h.

Vendredi 3 juin 2016 de 9 à 18 heures.
Samedi 4 juin et dimanche 5 juin de 10 à 18 heures.
Lundi 6 juin de 9 à 15 heures.



Avec le soutien du Commissariat Général au Tourisme de la Wallonie, de la Fédération du Tourisme de la Province de Liège, de la Maison du Tourisme Ourthe-Ambève et du GREOA.
Fonds européen agricole pour le développement rural: l'Europe investit dans les zones rurales.

GREOA EDITIONS