



mouvement social des aînés

Bureau Postal : 4430 - ANS 1

Périodique Mensuel.

Paraît le 1^{er} de chaque mois.

JUILLET 2022. N° 283

P 008688



PB-PP

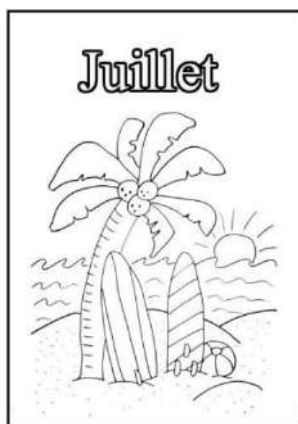
BELGIE(N) - BELGIQUE

ANS SAINTE MARIE INFO

N	Marches et Visites	Jacques Noël	0476.55.17.73
O	Cinéma	Claudette Antoine	04.278.71.96
S	Cuisine	Marie-Thérèse Joannès	04.250.35.33
		Michèle Withofs	04.263.99.42
A	Danses folkloriques	Marylène Henrard	0487.15.37.79
n	Espace Convivialité	Frans Maggio	0495.38.38.13
i	Gymnastique en musique	Monique Chanteux	04.226.67.45
m		Denise Reynaerts	0476.54.03.08
a	Histoire de l'Art	Monique Maréchal	019.63.45.11
t	Œnologie	Dino Marinutti	04.275.47.01
e		Marie-Josée Guilliams	0468.09.45.81
u	Peinture	Yvette Bilet	04.225.09.32
r	Pétanque	Michel Tomsin	04.226.14.41
s		Evelynne Tinel	04.262.86.80
	Tricot	Monique Bernard	04.246.14.99
	Vélo	Claude Yernaux	0478.77.71.59
	Voyage Evasion	Francis Honhon	04.239.05.11
		André Michel	04.263.97.59
	Whist	Jacques Bolle	04.263.45.49
		Sylviane Marchand	04.246.53.48
	Yoga	Yvette Bilet	04.225.09.32

Joyeux Anniversaires

01	Marie-Thérèse Caprassse	15	Anne-Marie Demany
01	Joseph Piron	16	Liliane Couturier
01	Claudine Sacré	16	Marie-Josée Fasseel
01	Lucienne Vetcour	17	Nicole Reinaers
01	Jeanne Waseige	19	Danielle Menten
02	Jules Bair	19	Marie-Jeanne Pavier
02	Félix Jacques	20	Liliane Vanderstrichelen
02	Michèle Marin	21	Annick Nicolas
04	Nicole Fairon	21	Victorine Saive
05	Isabelle Fourre	21	Jacques Willame
05	Suzanne Pauquay	22	Christine Barbiaux
06	Renée Tallier	22	Jean-Louis Perilleux
07	Chantal Massonet	22	Camille Slosse
07	Michel Tomsin	23	Marie Gaspart
08	Michèle Defays	25	Armand Kransvelt
08	Alberte Gilson	25	Bernadette Lindekens
09	Anny Gilain	27	Georgette Hans
09	Marie-Thérèse Leclercq	27	Myriam Lambrecht
10	Francine Honinx	28	Nelly Capelle
11	Rika Germis	28	Francoise Massez
11	Francine Menten	29	Bernadette Caverenne
11	Paul Slepenn	30	Lucia Gallo
12	Andrée Lebeau	30	Marlène Neuenschwander
14	Paul Demarche	31	Henry Gulpen
14	Klaus Gilgen	31	Pierre Volon



Entre le 1^{er} et le 31 juillet, les jours décroissent de 1h02.
Durée moyenne d'une journée : 16h00.

Quelques nouvelles

De nos familles...

Nous avons appris les décès suivants :

- Le 31 mai à l'âge de 77 ans, de Jean-Marie Delespinette, époux de notre amie Andrée Leblanc
- Le 02 juin à l'âge de 74 ans, de Robert Vivet, époux de notre amie Françoise Ghilain
- Le 04 juin, à l'âge de 82 ans, de Nicolas Havelange membre de l'amicale de Remouchamps, et frère de Ghislain Havelange, président du comité de Secteur.
- Le 10 juin, à l'âge de 73 ans, de Claudine DELSEM qui participait aux activités Voyage-Evasion et Espace Convivialité.

Nous présentons nos sincères condoléances aux familles.



Nous félicitons vivement les époux Claude Yernaux et Bernadette Strodiot qui ont fêté leurs noces d'or le 7 juin dernier.

Activités ordinaires

Activités Enéo

Cinéma

Une séance par mois (le lundi ou le vendredi selon l'agenda prévu).
N'oubliez pas de vous inscrire chez Claudette le mardi après 17h au n° 04/278.71.96 ou GSM n° 0479/01.89.28.

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

Cuisine

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

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

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

Espace Convivialité

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

Histoire de l'art

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

Professeur : Monsieur Jean Housen.

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

Paielement : 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

Voyage-Evasion

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

Au Centre Culturel d'Ans à Alleur.

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

Peinture « Atelier Elyane Lonay »

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

Renseignements : Yvette Bilet Tél 04/225.09.32 ou Arlette Drapeau Tél 04/246.54.83.

Tricot

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

Whist

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

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

Paf : 1,50€.

Activités Enéo Sport

Danses folkloriques

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

Gymnastique en musique

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

Monique Chanteux (04/226.67.45), ou Denise REYNAERTS (0476/54.03.08).

Paf : 3 €.

Marches

Les lundis ou occasionnellement le mardi.

Jacques Noël 0476/55.17.73. Paf : 1 €.

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

Lu. 04.07 : Balade à Thimister-Clermont avec Annette et Michel Tomsin

Marche d'un bon 6 Kms. Départ du parking rue Monfort à 13h00 (covoiturage possible, à signaler lors de votre inscription) ou à 13h35, Place des Halles à 4890 Thimister-Clermont (32 Kms).

Prévenir de sa participation le lundi 04/07 entre 09 et 11h00 aux numéros : 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 ou encore par mail : michel.tomsin@hotmail.com.

Marche modérée, asphalte, sentiers. Il fait chaud, prévoyez des vêtements adaptés, des boissons et la canne si vous le souhaitez.

Lu. 11.07 : Balade à la Roche aux faucons (6Kms) avec Roger et Simone

Marche d'environ 6 Kms. Départ du parking rue Monfort à 13h00 (covoiturage possible, à signaler lors de votre inscription) ou à 13h30 au parking Famelette à 4130 Esneux (21Kms).

Prévenir de sa participation au plus tard pour le lundi 11 juillet à 11h00 au 0494/08.34.01 ou par mail : valetroger@gmail.com.

Balade bien connue avec une partie du parcours accidenté (racines apparentes, etc.), ses magnifiques points de vue, son environnement forestier (dernière fois le 07.06.21). Vêtements adéquats, boissons, collation. La canne peut être utile.

Lu. 18.07 : Marche estivale à Ernonheid suivie d'un repas campagnard, avec Roger et Simone

Cette sortie comprend une balade de 8 Kms (assez difficile) suivie d'un repas campagnard. La participation est de 12 € à régler sur place (attention nombre limité à 32 personnes, prendre vos fourchette, couteau et petite cuillère).

Balade principalement en chemins forestiers, 2 montées assez importantes, (dénivelé de 40 m sur 300 m).

Attention : il y a un passage de ruisseau (largeur 2m) où il faut prévoir, soit de passer pieds nus, soit sur les pierres s'il n'y a pas trop d'eau.

Vous devez vous inscrire aux 2 activités, on ne peut pas les dissocier

Modalités pratiques : Rendez-vous parking rue Monfort à 09h00 (covoiturage : 40 kms x2) ou à sur place à 09h30 Chapelle Sainte-Anne, Pouhon de Harzé (autoroute de Bastogne, sortie Harzé (à droite), après 3 Kms Houssonloge (à gauche) direction Manhay, puis 1,5 Km Pouhon (2eme virage à droite) 250m de chemin non asphalté pour arriver à la Chapelle, une signalisation existe).

Prévoir des vêtements adéquats, de bonnes chaussures et la canne si vous le souhaitez.

Prévenir de sa participation au plus tard pour le jeudi 14 juillet au 0494/08.34.01 ou par mail : valetroger@gmail.com.

Lu. 25.07 : Balade près de Eisden avec Annette et Michel Tomsin

Nous vous proposons une autre balade le long du canal Albert, entre Belgique et Hollande. Au départ du village de Eijsden, nous irons jusqu'à la bande de terre entre Lanaye(B) et Eijsden (NL) dont la frontière entre les 2 pays a été redessinée en 2018. Nous y observerons les animaux en liberté (chevaux, bœufs ...) en passant d'un pays à l'autre.

Balade de difficulté moyenne - 7,5 km - Dénivelé : 10 m

Une protection solaire (casquette ou chapeau) sera sûrement nécessaire ainsi que la canne et la bouteille d'eau.

Rendez-vous rue Monfort à 13h00 (covoiturage possible- 2x25km) ou à 13h30 à Eijsden, croisement des routes suivantes : *Spriemenstraat, Trichterweg et Vogelsang.*

Prévenir de sa participation le lundi 25/07 entre 09 et 11h00 aux numéros :04/226.14.41 ou 0496/20.76. 43 ou encore par mail : michel.tomsin@hotmail.com.

A vos agendas

Le 05 septembre : barbecue des marcheurs.

Pétanque

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

Vélo

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

Responsable : Claude Yernaux : 0478/77.71.59.

Je. 07.07 : Balade vélo d'une journée avec Jean-Marie Schevers

Balade de 52 km au départ des écluses de Lanaye.

Destination : Rekkem - Lanaye. Départ à 10h00 précise du parking situé après l'écluse sur votre droite (attention pas la 1ère route qui longe le canal mais bien continuer tout droit sur environ 50 m et tourner à droite pour entrer dans le parking).

Inscription obligatoire auprès de Claude Yernaux uniquement par SMS au numéro 0478/77.71.59 pour le mardi 5 juillet au plus tard.

Pas de covoiturage prévu.

Attention : pas de seconde balade prévue au départ de Ans.

Je. 14.07 : balade d'1/2 journée avec Michel Hayen

Balade au départ du parking de la rue Monfort à Ans à 9h00 précise vers Horion - Hozémont et retour à Ans avec un arrêt prévu à la siroperie Delvaux.

Distance +/- 35 km

Je. 21.07 : Pas de balade (fête nationale)

Je. 28.07 : balade d'une journée avec Jean-Louis Savelkouls

Balade de 48 km au départ de la grand place d'Ouffet.

Nous passerons par les villages de Ouffet, Warzée, Clavier, Bende et Hamoir.

Pas de difficulté.

Rendez-vous 10h00 Grand Place d'Ouffet.

Inscription obligatoire par SMS au numéro 0478/77.71.59 pour le mardi 26 juillet.

Prière d'y indiquer votre nom et si vous pouvez prendre un vélo. Prévoir son repas de midi.

Rappel important pour les balades : veuillez consulter vos mails le matin de la balade entre 7h30 et 8h00 afin de savoir si la balade est maintenue en raison de la météo du jour.

Je.11.08 : Une journée vélo au départ de Ans pour les cyclistes vers les Hauts de Froidmont où aura lieu le BBQ annuel.

Le matin nous partons à 10h30 précise du parking de la rue Monfort à Ans pour effectuer un circuit vélo pour rejoindre les Hauts de Froidmont vers 11h30 pour le BBQ annuel. Le retour est prévu à Ans vers 16h00 pour les cyclistes.

Les membres intéressés par cette balade et ce BBQ doivent s'inscrire auprès de Claude Yernaux par SMS uniquement au 0478/77.71.59 et ce au plus tard pour le mercredi 27 juillet afin que l'on puisse faire les achats nécessaires pour le BBQ.

!! Prière d'indiquer vo(tre)s nom(s) dans le SMS envoyé.

La participation demandée est de 15 euros/pers à verser au plus tard pour le jeudi 28 juillet sur le compte EnéoSport Ans Ste Marie : BE55 0689 0599 1444 avec la communication "BBQ des cyclistes pour x personnes et votre nom" svp.

Attention : le paiement à la participation est la confirmation de son inscription. Les participants au BBQ ne doivent pas apporter de la nourriture ni des boissons, le comité vélo s'en charge.

!!! La seule chose à prendre ce sont les couverts.

En cas de mauvais temps on peut rejoindre le lieu du BBQ en voiture.

!!! Si tu conduis tu ne bois pas, cela est valable aussi pour les cyclistes.

Yoga

Salle Ste-Marie : les mercredis scolaires de 10h15 à 11h15 ; Paf : 3 € la séance. Renseignements : Yvette Bilet (04/225.09.32) ou courriel : yvette-bilet@hotmail.com

Vous voudrez bien vous inscrire le lundi ou le mardi avant la séance par tél. au n° 04/225.09.32 ou message au n° 0486/82.27.75 d'Yvette Bilet de préférence en soirée.

Activités ponctuelles

! Le repas d'été aura lieu le mardi 05 juillet à la salle Henriette Brenu, rue Gilles Magnée à Ans, et pas le mardi 07 comme repris dans le bulletin de juin.

Programme de la journée :

12h00 : Accueil et apéritif, avec un choix de zakouskis.

13h00 : Repas préparé par le Traiteur Yves Bury.

- La petite salade midinette aux pommes et magret de canard fumé
- Le filet de pintade aux champignons des bois, accompagné de légumes de saison et pomme de terre grillée au four
- Le chariot de desserts.

Excursions en car

Cette année, nous vous revenons avec un programme de trois excursions. Comme à notre habitude, nous essayons de proposer des journées intéressantes pour le plus grand nombre. Dans ce cadre, 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, par téléphone au 04/263.97.59 **uniquement certains jeudis** de 09h00 à 12h00 ou de 14h00 à 18h00 (voir les dates précises ci-dessous).

Prix : 62,00 € pour les membres ou 66,00 € pour les non-membres.

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

Mercredi 27.07 : Le château d'Alden-Biesen et le domaine viticole de Genoels-Elderen :



- 08h15 : Rendez-vous à l'église Ans Sainte-Marie.
- 08h30 : Départ en car des Voyages Léonard.
- 09h30 : Visite guidée du château de la Commanderie d'Alden-Biesen, tant à l'intérieur que des jardins.
- 12h00 : Repas au restaurant « Delicia » à Zichem-Zussen-Bolder.



- 14h30 : Visite guidée du domaine viticole de Genoels-Elderen, les installations de production, des caves, et bien sûr dégustation de vin.
- 17h00 : Retour au restaurant « Delicia » pour un goûter.
- 18h30 : Départ et arrivée à Ans aux environs de 19h00.

Inscription : Le 07/07, ou le 14/07.

Paiement : A partir de la confirmation téléphonique de votre inscription, et au plus tard le 20/07.

Mardi 30.08 : Excursions à Treignes) : *Le village de « Toine Culot »*

- 07h30 : Rendez-vous à l'église Ans Sainte-Marie.
- 07h45 : Départ en car des Voyages Léonard.
- 09h30 : Arrivée à Treignes et accueil avec un café et croissant.
- 10h00 : Visite de l'Espace Arthur Masson : parcours spectacle en 11 scènes sur la vie en Ardennes de 1930 à 1960.
- 11h00 : L'école d'autrefois : on y revit un cours comme en 1932.
2 groupes de 25 personnes en alternance pour ces 2 visites.
- 12h30 : Repas à la cafétéria « Chez Toine ».

- 14h30 : Visite guidée du Musée du Chemin de Fer à Treignes (cafétéria dans le musée).
- 16h20 : Balade en train à vapeur ou monorail jusqu'à Mariembourg.
- 17h00 : Arrivée à Mariembourg et retour à Ans. Arrivée à Ans aux environs de 19h00.



Inscription : Le 07/07, ou le 14/07, ou le 11/08, ou le 18/08.

Paiement : A partir de la confirmation téléphonique de votre inscription, et au plus tard le 22/08.

Mardi 06.09 : Excursions à Stavelot et Malmedy :

- 08h30 : Rendez-vous à l'église Ans Sainte-Marie.
- 09h00 : Départ en car des Voyages Léonard.
- 10h00 : Arrivée à Stavelot et visite guidée de « Fifine », « la » machine à confettis des « Blancs-Moussis », de la fabrique de chars carnavalesques, et du « half track », témoin de l'offensive des Ardennes.
- 11h00 : Visite guidée de la vieille place historique de Stavelot.
- 11h30 : Visite guidée de l'église Saint-Sébastien contenant la châsse de Saint-Remacle, l'un des sarcophages orfèvres les plus somptueux que le Moyen-Âge (XIII^{ème}) nous ait laissés.



- 12h30 : Repas dans le restaurant de terroir « Ô mal aimé », où a séjourné Apollinaire.
- 14h30 : Visite guidée des ruines de l'église abbatiale, jouxtant l'ancienne abbaye bénédictine.
- 15h30 : Départ pour Malmédy.
- 16h00 : Visite (facultative et comprise dans le prix) du Malmundarium (expo sur la bière et sur les abeilles) et/ou temps libre pour profiter des nombreuses terrasses et boutiques.
- 17h30 : Retour. Arrivée à Ans vers 18h30.

Inscription : Le 07/07, ou le 14/07, ou le 11/08, ou le 18/08, ou le 25/08.

Paiement : A partir de la confirmation téléphonique de votre inscription, et au plus tard le 29/08.



Echos de nos Activités



Je. 12.05 : Balade vélo

Cette randonnée programmée par notre ami Francis Honhon avait pour début le parking "de Motten" à Tongres mais déjà là un premier problème, pas de place, il est suroccupé. On se gare comme on peut ! et en définitive on se retrouve 11 à démarrer vers les 10 hrs.

La température est de 14 °C au début mais heureusement elle va vite grimper au fil de la journée. A peine avons-nous démarré, un second problème, la piste cyclable que nous empruntons est en réfection et l'on suit tant bien que mal les panneaux de déviation. Mais avec Francis jamais de problème, après un détour on rejoint le circuit initial.

A partir de là, nous arrivons au premier point important à savoir l'abbaye de Mariënlof, mais pas de visite, ce jeudi car jour de fermeture.

Nous passons à l'ancienne siroperie - visite guidée de la fabrique de sirop à vapeur et c'est après qu'arrive l'accident, une cycliste rentre dans le vélo d'une autre suite au freinage soudain du peloton, provoqué par des vélos qui arrivent en sens inverse. Mais heureusement plus de peur que de mal...

Ensuite Francis nous trouve l'endroit idéal pour prendre notre verre et même manger dans un café appelé 't Huis Zonder Naam.

Et nous rentrons à Tongres via l'hippodrome après avoir fait 42,94 Kms,

Merci à Francis pour son impeccable préparation. F.L.

Ma. 17.05 : Marche de 6.5 Kms à Lauw avec Michel et Annette

Nous sommes 22 (11H et 11F) à Lauw (Tongres), petit village (très) tranquille. Souvenons-nous à Lauw d'après certains historiens, en 54 avant J.-C. : les troupes d'Ambiorix (il nous reste les chaussures !) rencontrent les légions Romaines...

Nous prenons notre élan, on monte légèrement parmi des rues bordées de belles villas, chemins de remembrement, des feuillus, des arbres, qui nous permettent de prendre un peu d'ombre. Descente vers le Geer, on aperçoit au loin, sur la route de Tongres, le tumulus et le splendide alignement des arbres. Descente vers le bassin de décantation alimenté par le Geer, quelques canards... On remarque de nouvelles plantations d'arbres destinées à faire écran à la pollution, puis direction Otrange le long d'un sentier boisé. On traverse un peu plus loin, on se retrouve sur le Ravel en Wallonie et hop un petit km et nous voilà de nouveau en Flandre. Le soleil a fait son effet, on a soif, direction Crisnée au Bowling bien accueilli et oui, nous sommes les premiers clients à l'ouverture... 16h00.

Merci à nos guides, et à vous tous et toutes de nous suivre afin de découvrir ensemble notre belle région. J.N.

Je. 19.05 : Balade vélo

Celle-ci est conduite par Christian, heureusement car sans lui c'était annulé étant donné que notre guide était blessée.

Ce jeudi matin, nous nous retrouvons à 9 au parking de la rue Monfort pour se lancer dans cette randonnée.

Aux dires de Christian, nous ne nous éloignerons pas beaucoup de Ans bien que le temps soit magnifique au départ mais qui pourrait brusquement changer en raison des orages annoncés mais à 11h30 h au retour, le soleil est toujours bien présent.

Et nous aurons fait 30 kms sans aucun ennui et sans la moindre hésitation de la part de Christian.

Félicitations à celui-ci pour cette belle balade improvisée. F.L.

Lu. 31.05 : Marche 6.5 Kms à Otrange avec Jacques Noël

Bingo, nous sommes 29 (14 H et 15 D) et il y a du soleil. Nous partons du centre d'Otrange vers Lauw. On se souvient de cette marche de mars 2021 pendant l'épidémie de Covid : l'autorisation pour 10 personnes maximum, pas de verre de l'amitié... Notre ami Didier a réalisé à l'époque une splendide aquarelle, et il y a 15 jours, on partait de Lauw avec Michel et Annette ... Donc plus besoin de résumé...

Le soleil, les beaux paysages, le Geer, la bonne ambiance et de quoi se désaltérer à Crisnée. Merci de nous suivre, merci de votre présence et en route pour d'autres aventures. Notre dernier sentier, la savane, non la jungle...

« Dans la jungle, terrible jungle, le lion est mort ce soir, plus de rage plus de carnage, le lion est mort ce soir, owimboé owimboé » Henri Salvador. J.N.



Je. 02.06 : Balade vélo

Cette balade vélo est guidée par Pierrot Gillet au départ de Ans. Nous sommes 17 participants à suivre Pierrot pour une balade d'environ 35 kms. Le temps est clément et nous nous dirigeons vers Liers par le Ravel et ensuite direction du zoning de Herstal en passant par Milmort. Le retour se fait vers 12h00 à Ans. Très belle balade et merci à Pierrot.

Je. 09.06 : Balade vélo guidée par Christian Javaux

Ce jour nous suivons Christian qui a pour mission de nous conduire au Château d'Alden Biesen.

Le temps est couvert et la température de 18°.

Le départ est fixé à l'Eglise de Xhendremael à 9h30 où nous nous retrouvons à 8 et nous partons, bientôt rejoint par Antoine qui s'est trompé de lieu de RDV, il nous avait attendu au château d'eau de la même localité !

Le chemin de l'aller est sans problème et au km 30, nous entrons dans le parc du château. Et, comme nous avons avec nous des connaisseurs de l'endroit, ils nous conduisent au Jardin Anglais de ce château où il y a des tables et des bancs pour prendre notre pique-nique sous un beau soleil.

Le retour se fait sans problème majeur, excepté quelques gouttes de pluie, le temps de mettre son imper et c'est fini ! De plus, un certain Francis veut nous trouver un raccourci avec son GPS et finit dans un cul de sac où la nature est reine....

Mais après il s'est rattrapé. Nous avons parcouru environ 60 kms.

Merci à Christian de nous avoir guidé dans cette belle randonnée. F.L.

Je. 09.06 : Balade vélo guidée par Brigitte Detrixhe

Cette balade débute à 9h00 du parking de la rue Monfort à Ans et hélas il n'y a pas beaucoup de candidats pour cette randonnée d'environ 30 kms. La preuve, ils ne sont que trois le guide y compris.

Lu. 13.06 : Marche de 5 Kms à Otrange avec Michel et Annette

Nous sommes 15 (6 H et 9 D) et il y a du soleil. Nous partons du Moulin du Broukay « bâtiment au bord du Geer datant des années cinquante », et ancien site industriel de concassage, réaménagé en centre de tourisme culturel, de loisirs et d'écologie sociale. Un sentier nous conduit le long de pâtures. Je suis étonné de voir pas mal de chevaux, et nous avons la chance de voir au loin un poulain. Bassenge, village très calme et paisible avec le Geer, sa maison des hirondelles. On attaque une montée forestière pas bien méchante, au sommet, vaste étendue de cultures brassées par les éoliennes et la fameuse Tour de tourisme culturel, de loisirs et d'écologie social.

La « Tour Eben-Ezer » est une tour-musée construite par Robert Garcet.

Aux dires de son architecte, Robert Garcet, chaque pierre comporte une révélation et les chiffres parlent d'eux-mêmes. Le bâtiment, haut de 33 mètres, sur plan carré avec tourelle aux angles, est construit en gros moellons de silex sur un puits profond également de 33 mètres. Un des principaux constructeurs est Gilbert Krawinckel. Ses sept étages sont couronnés par les quatre Chérubins de l'Apocalypse, coulés dans le béton : le Taureau, au nord-ouest, le Sphinx, au sud-ouest, le Lion, au sud-est, et l'Aigle, au nord-est. À la base de la tour, un cromlech dresse ses douze stèles entre les taillis ; chaque pierre dressée est distante de l'autre de 3,33 mètres ». Merci à Annette qui nous gratifie d'un bon résumé de cette fameuse Tour.

Merci à nos guides pour cette belle après-midi couronnée par le verre de l'amitié à la terrasse du Moulin. J.N.

Je. 16.06 : Balade vélo

Nous nous retrouvons à 12 comme les apôtres pour suivre Victor qui va nous guider dans cette promenade qui démarre à côté du château d'eau de Xhendremael à 9h30, où les cyclistes partis de Ans viennent nous rejoindre.

Cette promenade est des plus connues par notre ami Victor qui l'a fait au moins une fois par semaine.

Infos diverses

Activité "Danse en ligne" du Secteur Ans/Rocourt

La "danse en ligne" est une nouvelle activité qui se tient tous les mardis scolaires de 13h15 à 14h15 à la salle Patria, Rue de Jemeppe, 45 à Loncin. C'est une danse sociale qui se pratique en groupe, sans partenaire, l'un à côté de l'autre ou l'un derrière l'autre sur de la musique country, latine ou rock et basée sur des chorégraphies variées.

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

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

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

Activité « ZUMBA GOLD » du Secteur Ans/Rocourt

Elle vous permet d'allier bien-être et condition physique grâce à du fitness adapté aux seniors sur des airs latinos.

Quand et où ? Tous les mardis scolaires de 14h30 à 15h30 à la salle Patria, Rue de Jemeppe, 45 à Loncin.

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

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

Activité « Aquagym » de l'amicale d'Alleur

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

Quand et où ?

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

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

De mi-septembre à mi-décembre 2022 - PHOTOS NUMERIQUES



ENE0 en collaboration avec le Centre Culturel d'Ans, organise pour les personnes de +50 ans un cours théorique et pratique à la photo numérique en deux fois 5 séances de deux heures chacune. On peut s'inscrire à un ou aux deux cours. Nouveautés cette année : une séance pratique avec l'appareil

de votre choix et l'utilisation d'applications sur smartphones/tablettes de prises de photos et de traitement de celles-ci.

Renseignements complets, calendrier et inscription au plus tard le 16 septembre 2022 : via le site : <http://www.eneo-ans.be> ou auprès de Jacques Matheï (Animateur pour le secteur Eneo Ans-Rocourt), entre 16h00 et 19h00 au 0475/265958 ou par mail : jacques.mathei@skynet.be

Texte proposé par Michel Delstanche :

Une pause pour mieux courir ?

En septembre, en principe, on vide les valises et on trie ses affaires. Est-ce une nostalgie inconsciente de ce temps révolu qui nous pousse à faire craquer notre emploi du temps ? Voulant plaire aux uns, cédant à la pression des autres, résolu coûte que coûte à y glisser tel projet notre agenda ressemble à ces bagages prêts à exploser et dont chaque élément nous paraît indispensable !

Dans notre imaginaire, tout colle, tout est top. En vrai, le temps a une autre dimension : les imprévus pointent leur nez, et comme dans nos sacs de cet été, cela ne tient pas. L'observation des animaux de la savane m'a donné une leçon.

Ils n'ont jamais de gestes précipités, ils sont totalement à ce qu'ils font. Quand ils mangent, ils mangent ; quand ils chassent, ils chassent... Ils vivent au présent en lien avec leurs besoins réels. Pourtant les lionnes rôdent l'orage se prépare. Pourtant ils restent vigilants, capables de stratégie face au danger.

Notre intelligence nous permettant d'anticiper le moment d'après ou notre mental ressassant le passé nous empêcheraient-ils de vivre au présent ?

Résultat : nous nous précipitons aux cours de yoga, de tai-chi pour nous « pauser », afin de mieux courir ensuite.

Et si nous percevions notre rythme familial comme un morceau de musique, au lieu de « l'agir » comme une valise qu'on remplit d'activités ? Impossible de le concevoir sans pauses, sans respirations. Les maîtres zen parlent de l'état de présence, cette capacité à « mettre de côté le fardeau des problèmes, la charge du passé et du futur, et d'être totalement à l'écoute d'un merle. Pour prendre conscience de telles choses, le mental a dû se taire » (E. Toile).

Créer du vide pour apprécier tel moment de sa vie, s'en nourrir. Prendre le temps de regarder ses proches comme on contemple une aquarelle, ou habiter tel moment plutôt que de zapper au suivant.

Et l'enseigner aux enfants. S'arrêter, écouter, voir et rendre grâce. Nous avons raison d'être fiers - parfois n'avons-nous pas trop le choix - de tout ce qui remplit notre valise-vie.

Osons en goûter le maximum au présent et expérimenter la paix que cela procure, la porte que cela ouvre à l'expérience de ce « Présence qui dépasse tout entendement. »

*Geneviève de Taisne
Psychanalyste, psychothérapeute,
Enseignante à l'Institut catholique de Paris.*

Salle Sainte Marie, rue de l'Yser, 236, 4430 ANS, à droite de l'église.

Président : Francis Honhon,
Rue des Héros, 39, 4431 Loncin.
☎ : 04.239.05.11 - E-Mail : francis.honhon@skynet.be

Vice-président : Michel Tomsin,
Rue Burenville 113, 4000 Liège.
☎ : 04.226.14.41 - E-Mail : michel.tomsin@hotmail.com

Trésorière : Suzanne Alexandre,
Chaussée de Ramet, 88, 4400 Ivoz-Ramet.
☎ : 0478.78.08.22 - E-Mail : suzannealexandre@live.be

Compte bancaire IBAN : BE75 7925 8812 0651 de l'Amicale Ans Sainte Marie.

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

Prix de la cotisation pour un nouveau membre : 17,50 €

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

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

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

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