

énééo

mouvement social des aînés

Bureau Postal : 4430 - ANS 1

Périodique Mensuel

Paraît le 1er de chaque mois

AVRIL 2023 N°4

P 008688



PB-PP

BELGIE(N) - BELGIQUE



ENEEO ANS-ALLEUR INFO



*En avril, ne te découvre pas d'un fil
En mai, fais ce qu'il te plaît
En juin, toujours froid aux mains
En juillet, remet ton gilet
En août, recommande du mazout
En septembre, toujours pas d'été ?
Peut-être en décembre, on n'est
pas pressé !*

Nos responsables d'activités

Nos activités	Nos animateurs	Contact
Aquadynamic	Nicole Michel	04.263.10.51
Aquagym	Marie-Paule Goffinet	04.246.39.28
Cinéma	Claudette Antoine	04.278.71.96
Cuisine	Marie-Thérèse Joannès	04.250.35.33
	Michèle Withofs	04.263.99.42
Danses folkloriques	Marylène Henrard	0487.15.37.79
Espace Convivialité		
Gymnastique	Suzanne Liesenborghs	0474.64.42.27
	Denise Reynaerts	0476.54.03.08
	Monique Chanteux	04.226.67.45
Histoire de l'Art	Monique Maréchal	019.63.45.11
Marches et Visites	Jacques Noël	0476.55.17.73
Marches 5km	Jacqueline Dupont	04.233.76.78
Marches 8km	Liliane Hazée	0479.24.82.97
Marches 10-12km	Robert Koopmansch	04.263.25.94
Œnologie	Dino Marinutti	04.275.47.01
	Marie-Josée Guilliams	0468.09.45.81
Peinture	Martine Vissers	0491.73.02.13
Pétanque	Marc Dewé	0476.66.26.77
	Michel Tomsin	04.226.14.41
	Evelyne Tinel	04.262.86.80
Rumicube	Josette Galère	04.263.66.30
Stretching	Monique Terwagne	04.247.14.15
Tricot	Monique Bernard	04.246.14.99
Vélo	Claude Yernaux	0478.77.71.59
Voyage Evasion	Claude Yernaux	0478.77.71.59
	André Michel	04.263.97.59
Whist	Jacques Bolle	04.263.45.49
	Sylviane Marchand	04.246.53.48
Yoga	Annick Nicolas	0497.21.07.60

Joyeux Anniversaires

01	Paul Huart	15	Marie-Claire Joannes
02	Jean-Claude Masereel	15	Suzanne Liesenborghs
03	Françoise Ducarme	15	Danièle Nicolay
03	Monique Vandercreusen	15	Anne-Marie Villers
03	Hélène Verstraelen	16	Georgette Blistin
04	Giuseppa Di Prima	16	Michel Lempereur
05	Annette Boelen	17	Francine Drion
05	Jeanne Boelen	18	Francis Lassaux
05	Hervé Brisbois	19	Gastonne Hoebregs
06	Angelina Di Cola	19	Michel Hougardy
06	Claudia Rabboni	19	Geneviève Sonnet
06	Arlette Warlaumont	20	Monique Terwagne
07	Paula Balaes	21	Jean-Marie Braive
07	Jeanine Paquay	21	François Grunhagen
08	Alain Dirckx	21	Marie-Carmen Soiron
08	Francis Lhoist	21	Monique Thirion
08	Jeannine Lonay	22	Jeanine Derousseaux
08	José-Marie Marneffe	22	Nicole Fontaine
08	Jules Schreuders	22	Denise Geradon
09	Zinette Bernier	22	Claudy Pirnay
09	Marie-Jeanne Boemer	23	Jean-Charles Fumal
09	Josette Galere	23	Josiane Letawe
09	Maria Gendarme	23	Joseline Simal
10	Marcel Callut	23	René Wilmots
10	Monique Chanteux	26	Pierre Beaujean
10	Hélène Hinand	26	Josiane Heinen
10	Marguerite Leonard	26	Vicky Hervers
10	Josée Mullender	26	Sabine Lambrecht
11	Dania Benchikh	26	Jacqueline Trinon
12	Maria Bleus	27	Nicole Michel
12	Dany Piron	28	Claudy Noel
12	Filippo Traina	28	Fanny Sauveur
12	Tania Vieterak	29	Martine Bloquiau
13	Patrick Coart	29	Juliette Jeanpierre
13	Liliane Di Salvo	30	François Sohier
15	Julia Bairin	30	Jean-Marie Vuylsteke

Quelques nouvelles

De nos familles...

Nous avons appris le décès le 23 février, à l'âge de 81 ans, de Yvon Colson. Déjà sous la houlette de notre regretté président de Secteur Robert Royen, il avait activement animé des ateliers d'informatique.

Nous avons également appris le décès, le 06 mars à l'âge de 17 ans, de Loris, petit-fils de François Sohier et Marie-Claude Constant.

Nous présentons nos sincères condoléances aux familles.



La famille Saive est une famille de champions de tennis de table. Ce week-end des 11-12 mars, notre membre Jeannine Lonay, participante à la pétanque, mais aussi la maman de Jean-Michel et de Philippe Saive, a remporté le championnat de Belgique de tennis de table en simple et en double mixte, catégorie plus de 75 ans.

Félicitations à la lauréate.



Nous apprenons ce 20 mars, la naissance d'un petit Max. Il est le premier petit-fils de notre trésorière Suzanne Alexandre. Nous félicitons vivement les parents et grands-parents.

Activités ponctuelles

Porchetta

Le 03 mai à 17h00, l'amicale Ans-Allieur réorganise le souper « Porchetta » au Centre Paroissial. Prix : 17 €.

Inscription : Les 06 et 13 avril de 09h00 à 17h00 auprès de :

- Coco Dupont : ☎ 04/233 76 78 - E-Mail : omaline24@gmail.com
- Josette Galère : ☎ 04/263.66.30

Le montant de 17 € est à verser sur le compte de l'amicale Ans Alleur : **BE75 7925 8812 0651** en stipulant les nom, prénom et « porchetta ».

Voyage annuel 2023 Loire Atlantique

L'échéance de notre départ se rapproche. Voici quelques rappels et détails utiles pour finaliser votre voyage.

Rappels pour les distraits

Les dates

Du samedi 27 mai au samedi 3 juin 2023

La destination

La Loire Atlantique : Nantes, Saint-Nazaire, le parc naturel de la Brière, Guérande et les salines, Noirmoutier, la côte d'Amour... La nature, le grand air, les eaux des marais et de l'océan, les plaisirs de bouche, tout pour vous combler.

Les modalités de paiement

Le solde est à verser sur le compte de l'Amicale Eneo Ans-Alleur BE75-7925-8812-0651, pour le 14/04/23, avec les mentions "Nom - Prénom Solde Loire Atlantique"

a) 675 €/personne pour les chambres doubles

b) 865 €/personne pour les chambres singles

Tous les détails et les renseignements se trouvent dans le bulletin de décembre 2022.

Invitation à la réunion de préparation

La réunion de préparation aura lieu le vendredi 28 avril 2023, 9h30 à la salle Sainte-Marie, rue de l'Yser, 236 à Ans.

L'ensemble du voyage vous y sera présente.

Les derniers détails d'horaires (départ, retour) vous seront précisés.

Contacts

- Havelange Ghislain : 04/263 50 55

- Schoovaerts Jocelyne : 04/257 58 57

Nous nous réjouissons de vous y retrouver et de vous mettre l'eau à la bouche avec le programme concocté pour vous.

À bientôt

Ghislain et Jocelyne

Activités ordinaires

Cinéma

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

Notre prochaine séance aura lieu le lundi 17 avril.

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

Toutefois, n'oubliez pas de vous inscrire auprès de Claudette Antoine le mardi 11 avril après 17h00 au 04/278.71.96 ou au 0479/01.89.28.

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

Agenda cinéma 2023

Vendredi 19 mai (inscription mardi 16)

Lundi 19 juin (inscription mardi 13)

Cuisine

Au Cercle Patria, rue de Jemeppe 45, Loncin.

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

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

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

Espace Convivialité

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

Attention : l'activité est temporairement suspendue.

Nous sommes à la recherche de quelqu'un qui pourrait reprendre l'organisation de cette activité, et en être le responsable (homme ou femme bien sûr).

A noter que cette nouvelle personne, en concertation avec le comité, peut proposer une nouvelle approche ou une réorientation des échanges qui animent cette table de discussion, au cours de laquelle ses nombreux participants se retrouvent toujours avec le même plaisir. Les personnes intéressées peuvent contacter Francis Honhon.

Histoire de l'art

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

Professeur : Monsieur Jean Housen.

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

Paiement : 6,50€/séance/personne.

Le Quattrocento en Italie



Sandro Botticelli, *Simonetta Vespucci*, vers 1475-1480.

A partir du 14^e et du début du 15^e siècle, en Italie et dans les Flandres notamment, la société européenne vit des bouleversements de plus en plus nombreux, qui vont donner naissance à un nouveau monde. La chute de Constantinople en 1453 marque une césure : une part de la culture antique qui avait survécu dans l'Empire Byzantin renaît en Europe, singulièrement en Italie.

A Florence, Sienna, Urbino, Rome, Naples, Milan, Ferrare, Mantoue, Naples, et en Sicile, les écrivains, les peintres, les architectes vont s'attacher à ressusciter l'héritage de l'humanisme antique. Des mécènes comme les Medici à Florence, les Visconti et les Sforza à Milan vont jouer un rôle important dans la carrière de nombreux artistes.

Œnologie

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

Renseignements et inscription préalable obligatoire : Dino Marinutti

Tél : 04/275.47.01

Peinture « Atelier Elyane Lonay »

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

Renseignements : Martine Vissers Tél 0491/73.02.13 ou

Arlette Drapeau Tél 04/246.54.83.

Pour des raisons personnelles et de santé, notre responsable actuelle Martine Vissers souhaiterait pouvoir se décharger dès que possible de la gestion des ateliers Peinture.

Nous recherchons donc activement une personne qui pourrait reprendre le flambeau.

Tout(e) volontaire peut se faire connaître auprès de Francis Honhon : 04/239.05.11 ou 0478/65.27.11 ou francis.honhon@skynet.be.

Rumicube

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

Tricot

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

Voyage-Evasion

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

Au Centre Culturel d'Ans à Alleur.

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

Lu.24.04. : Voyage-Evasion "Pause bolognaise et douceur parmesane" par J. Kokelberg



Avec ses larges trottoirs couronnés de portiques, avec ses innombrables palais toujours debouts, Bologne demeure une cité vivante. La première université d'Europe y fleurit. Cela justifiait bien une « pause » bolognaise. Dans cette Emilie fertile, la ville de Parme s'offre à nous, aristocratique et théâtrale. Mais elle nous vante et nous vend aussi ses délices : son fromage, son ineffable jambon. Frugalité interdite. Modène n'est pas en reste, à côté de Ferrari, le vinaigre se fait balsamique !

Rappel important : inscription préalable auprès d'**Andrée et André Michel-Lambert**, tél. : **04/263.97.59** **UNIQUEMENT** le **jeudi** précédant la conférence **de 09h00 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.

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

Paf : 1,50€.

Activités Enéo Sport

Aquadynamic

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

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

Pour tout renseignement : Nicole Michel 04/263.10.51.

Aquagym

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

Paf : 6 € la séance.

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

Danses folkloriques

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

Gymnastique

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

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

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

Marches - 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.

2 dates à inscrire dès maintenant dans votre agenda :

- lundi 15 mai : journée « culturo-gastro-sportive » pour les marcheurs à Val Dieu
- lundi 12 juin : barbecue des marcheurs au Rond Chêne à Esneux.

Lu. 03.04 : Balade « Roche aux Faucons » (5.5 Km) avec Jacques Noël

Balade bien connue. RDV parking Monfort 13h00 (covoiturage possible à signaler). Sur place 13h35 « Bois de Nomont », 4130 Esneux. (17 Km). Une belle partie forestière, attention à certains sentiers longeant la Roche, racines apparentes, boueux par endroits ? On fait attention, la canne peut être utile. (Dénivelés cumulés : 110 mètres). Bonnes chaussures obligatoires, canne, vêtements adéquats, votre collation, Soyons attentifs aux décisions des guides, la marche en groupe c'est aussi un sport... on respire, on ne « traîne pas... », des temps d'arrêt sont toujours prévus. On est responsable de son choix.

Inscriptions : messagerie souhaitée au 0476/55.17.73 (de 09h00 à 11h00 maximum), ou par mail : jakmatouz@gmail.com.

Attention : pas de marche le lundi 10.04 (Lundi de Pâques)

Lu. 17.04 : Balade à Sprimont «Heid des Gattes» (6 Km) avec Jacques Noël

RDV parking Monfort 13h00 (covoiturage possible à signaler), ou sur place à 13h35, Rue Vieille Chera, 11-9, 4140 Sprimont (Florzé). (31 Km). On démarre vers le fond du chantoir pour atteindre la Heid des Gattes, Ravel, sentiers boueux et ravinés par endroits ! De 225m on passe à 305m. Dénivelés cumulés 105m, Heid des gattes, son panorama, et retour par le village (sur la Heid) par prairies et sentiers vers le sommet de la rue Chera. Bonnes chaussures obligatoires, canne, vêtements adéquats. Soyons attentifs aux décisions des guides, des temps d'arrêt sont toujours prévus. On est responsable de son choix.

Inscriptions : messagerie souhaitée au 0476/55.17.73 (de 9h00 à 11h00 maxi.) ou par mail : jakmatouz@gmail.com.

Lu. 24.04 : Balade des Jonquilles (6,4 Km) avec Roger et Simone

Départ parking Monfort 13h00 (covoiturage possible à signaler), ou parking Chapelle Saint-Roch (Rue Chapelle Saint-Roch) 4720 La Calamine.

Départ de la balade 13h45. Nous irons à travers bois (90 %) et asphalte sur un parcours physique avec une montée de 3,7 Km et un dénivelé de 70 m.

Bonnes chaussures obligatoires. La canne peut être utile et ne pas oublier sa bonne humeur. (Être conscient de sa bonne forme physique).

Prévenir de sa participation obligatoirement le lundi 24.04 entre 9h00 et 11h00 au 0494/08.34.01 ou par mail : valetroger@gmail.com

Les mercredis

Pas de participation aux frais.

Marche 5 km

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

Me. 05.04 : Aigremont - Visite du Château (30 pers max) Parking Château

Me. 12.05 : Seraing - Bois de Seraing - Parking athénée Air Pur Seraing

Me. 19.05 : A déterminer avec Sophie

Me. 26.04 : Sart Tilman - Musée en plein air - Pavillon d'accueil du musée
Rond-Point Simone David Constant, Liège.

Marche 8 km

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

Me. 05.04 : Hohnbachtal - circuit à partir de Busch avec Francis

Facile - 6,6 km ± - pas de balisage

Point de départ : Waldstrasse 17 (en français Chemin du bois)
4710 Lontzen (terminus du chemin)

Rdv covoiturage et départ : 13h00 rue de l'Aîte, 4430 Alleur
Sur place 13h45 +/-.

Me. 12.04 : Tunnel de Dalhem et sa voie vicinale, proposée par Liliane et guidée par Francis

Facile - 6 km ±.

Point de départ rue Joseph Dethier 11, 4607 Dalhem

Balisage Logo Dalhem Ecrin de vie

Rdv covoiturage et départ : 13h00 rue de l'Aîte, 4430 Alleur

Sur place 13h30 +/-.

Me. 19.04 : Le lit de Charlemagne proposée et guidée par Claude

Facile - 6/7 km

Point de départ Haus Ternell, Monschauerstasse 2, 4700 Eupen

Rdv covoiturage et départ : 13h00 rue de l'Aîte, 4430 Alleur

Sur place 13h45+/-.

Me. 26.04 : Promenade de la Mouhagne proposée et guidée par Liliane

Facile - 7,9 km - Balisage rectangle jaune

Point de départ Eglise Saint-Gangulphe, 5, rue du Curé, 4280 Hannut

Rdv covoiturage et départ : 13h00 rue de l'Aîte, 4430 Alleur

Sur place 13h45+/-.

Marche 10-12 km

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

Koopmansch : 04/263.25.94

Pétanque

Centre paroissial, rue de l'Aîte, Alleur :

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

Marc Dewé 0476/66.26.77 pour le mardi et

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

Stretching

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

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

Vélo

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

Responsable : Claude Yernaux : 0478/77.71.59

Je. 13.04 : Balade vélo de reprise d'une 1/2 journée guidée par Claude Yernaux

Exceptionnellement, le rendez-vous est fixé à 13h00 et non à 13h30 afin de faire un petit débriefing avant le départ réel à 13h30. N'oubliez d'être en ordre suivant les recommandations reprises dans le bulletin du mois de mars en pages 13 et 14.

Attention, cette fois, il vous est demandé de vous inscrire pour le mercredi 12 avril avant 18h00 au plus tard afin de savoir à qui je dois distribuer des essuies donnés aux membres en ordre de cotisation en 2022 à l'occasion des 25 ans d'Enéo Ans Ste Marie.

Départ à 13h30 au parking de la rue Monfort à Ans pour un circuit en boucle d'environ 30 km.

Nous partirons vers Rocourt, Voroux, Lantin, Xhendremael, Fooz, Awans, Ans et retour au parking rue Monfort à Ans par le RAVEL.

Je. 27.04 : Balade vélo d'une 1/2 journée guidée par Pierrot Gillet

Départ à 13h30 précise du parking de la rue Monfort à Ans pour une balade en boucle d'environ 35 km.

Cette balade nous conduira par le RAVEL vers Liers, Milmort, Herstal, Hermée, Fexhe-Slins, Villers Saint-Siméon, Liers et retour par le RAVEL au parking de la rue Monfort à Ans.

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

Les frais de participation par balade vélo sont de 1 euro payable le jour de l'activité. Pour éviter la manipulation de monnaies il existe une carte d'abonnement à 10 euros pour 10 séances remboursable sur les séances restantes si vous cessez l'activité.

Rappel important : Pour pouvoir participer aux activités sportives d'Enéo vous devez être en ordre de cotisation et avoir rentré un certificat médical attestant que vous pouvez pratiquer ce sport suivant le modèle imposé par Enéo pour l'année 2023. Aucune dérogation ne sera accordée.

Yoga

Salle Ste-Marie : 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 24 février

Petit chelem par Simone Dethier

4 parties gagnées consécutivement par Nelly Lardinois

Abondance 11 par Liliane Vanderstrichelen

Vendredi 03 mars

Abondance 11 par Henri Thonard

3 parties gagnées consécutivement par Daniel Dalla Rosa

Vendredi 10 mars

Grande misère étalée par René Garroy

Vendredi 17 mars

Petit chelem par Norbert Piron

Grande misère étalée par Marie-Christine Dierckx

3 parties gagnées consécutivement par Félix Jacques

S.M. et J.B.

Lu. 20.02 : Balade à Saint-Séverin avec Annette et Michel

Nous sommes 30 à investir St Séverin. Dès le départ nous sommes conquis par ce bel endroit, son cimetière (1878) classé monument historique (quelques stèles en bois), notre amie Annette nous fait découvrir la belle Eglise romane du XIIe siècle et son clocher central octogone, des sculptures anciennes dans les nefs latérales. Dans la nef centrale un beau Christ en bois du XVIe siècle, des fonds baptismaux, des pierres tombales. Merci Annette pour tes commentaires.

Sans plus attendre on commence notre balade, un petit chemin où il faut faire attention aux voitures, on coupe à travers champs, on se dirige vers la forêt, de magnifiques endroits, des sentiers boueux, une descente par des escaliers, une belle montée ravinée par la pluie. (Pas toujours facile) Heureusement que l'on est passé par l'Eglise avant... Retour par les bois au sommet puis, la route de la Palogne. Et comme à Seraing on a eu « l'air pur, mais ici en plus un « Bol d'air » pour le verre de l'amitié. A bientôt pour de nouvelles aventures.

Merci à nos deux guides.

J.N.

Lu. 27.02 : Marche à Houtain Saint-Siméon avec Roger

Malgré un froid de canard mais sous un ciel bleu azur baigné de soleil, 29 marcheurs (16 dames et 13 messieurs) emmitouflés étaient au rendez-vous en rase campagne proche du village de Houtain pour le départ d'une balade pour le moins contrastée. Le parcours étant tantôt forestier, parsemé de perce-neige, tantôt en prairies et champs de culture boueux bien sûr mais pas trop. Tantôt vallonné avec un dénivelé facile pour les uns, un peu moins pour d'autres. La boue provoquant des glissades sans gravité et un vent glacial bien présent. Bref, dans l'ensemble de quoi satisfaire tous les participants qui ont apprécié cette marche de plus ou moins 6,5 kms dans une ambiance très cordiale sous la houlette de notre guide Roger qui a fait un sans-faute et conserve ainsi toutes ses « étoiles » ! malgré l'absence de son assistante et chère épouse, notre amie Simone.

Merci à lui avec une mention positive pour le verre de l'amitié dans un petit bistrot du village où notre groupe était attendu et a été accueilli chaleureusement.

M.G.

Lu. 06.03 : Balade à Hollogne-sur-Geer avec Jacques Noël

Nous sommes 24 (12 hommes et 12 femmes), pour cette courte balade. Nous parcourons le site protégé, La réserve est grande de 40 hectares constituée de bassins de décantations pour les boues de lavage, jadis de betteraves, et depuis 2012 de légumes par « Hesbi Frost » propriétaires des lieux. Il fait quand même frisquet, les bassins sont tristounets (quelques poules d'eau, 2 cygnes, Les oiseaux se taisent...) Mais nos amis castors sont bien présents, on suit le Geer sinueux à souhait, quelques canards. Notre attention se porte sur les ruines du château, une muraille du 16ème, une tour de garde du 17^{ème}. On parle de rendre ce site un peu plus touristique... ! à suivre.

Merci à vous de nous avoir accompagnés, et pourquoi pas y revenir quand le printemps sera bien installé. On a répertorié plus de 200 espèces d'oiseaux.

J.N.

Infos du Secteur

Voyage organisé par l'Amicale Rocourt/Juprelle

Magie de Noël en Alsace du dimanche 17 au mardi 19 décembre 2023

Venez visiter avec nous les marchés traditionnels de Riquewihr, Kaysersberg, Colmar.

Venez suivre le circuit des crèches de Bergheim.

Côté gastronomie, nous visiterons une cave d'affinage de fromage, une cave de vinification, une « fabrique » de tartes flambées, dégustations à l'appui.

Et le dernier jour se passera à Strasbourg, le plus ancien marché de Noël et haut lieu incontournable d'Alsace.

Ce voyage est réservé aux membres Éneo en ordre de cotisation 2023.

Prix : 315€ par personne en chambre double **en pension complète** du 1^{er} jour à midi jusqu'au 3^e jour après le petit déjeuner, boissons incluses à l'hôtel Au Nid de Cigognes à Ostheim. Supplément single : 80€ (3 chambres single disponibles).

Les repas de midi du 1^{er} et du 2^e jour sont **offerts** par l'Amicale de Rocourt-Juprelle.

Ce prix comprend en plus le pourboire au chauffeur, l'assurance obligatoire Énéo "Accident corporel, rapatriement, responsabilité civile et protection juridique, annulation.

Inscription auprès de Anne Nélis dès le 10 mars.

- Par téléphone au 04/278.45.08 ou 0495/73.00.36.
- Par courriel à l'adresse : anneetguidodecock@hotmail.com.

Inscription garantie par le versement d'un acompte : 100€ par personne sur le compte de l'amicale Rocourt-Juprelle BE91.7775.9153.5176.

Les modalités de paiement et le programme détaillé suivront dès votre inscription.

Au plaisir de faire route avec vous.

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)

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)

Assistance numérique

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

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

Le jeudi matin sur inscription préalable auprès de Josiane Weerts :

04/246.57.72. Une séance dure 01h30 maximum et la participation est de 2€ la séance.

Photo numérique

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

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

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

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

Atelier consacré aux « 10 applications sur smartphones pour séniors » en 2 séances.

Que ce soit dans les domaines de la gestion bancaire, taxation, documents officiels, soins de santé ou tout simplement pour vous faciliter la vie quotidienne, ce choix d'applications est fait pour vous !

Quand ? Les jeudis 4 et 25 mai 2023 de 9h à 11h30.

Le 4 mai : installation et utilisation d'ITSME.

Le 25 mai : présentation et utilisation des « 10 applications pour séniors ». Facultatif mais fortement recommandé en cas de problème d'installation ou d'utilisation d'ITSME, le jeudi 11 mai dans le cadre des « appuis informatiques ».

Où ? Salle « Patria » à Loncin - Rue de Jemeppe 45, 4431 Ans

Comment ? Outre la présentation de ce TOP 10 des applications, vous pourrez, si vous le désirez, installer et tester celles qui vous intéressent en utilisant gratuitement notre accès Wifi.

Inscriptions : pour le 2 mai au plus tard

Par mail : laurent.freddy07@gmail.com ou jacques.mathei@skynet.be

Par téléphone à Freddy : 0478/83.50.04 entre 18h00 et 21h00

Ou à Jacques : 0475/26.59.58 entre 16h00 et 19h00

Possibilité de s'inscrire également via le formulaire que vous trouverez sur le site du secteur. (<http://www.eneo-ans.be>)

Participation aux frais : 5€ pour les deux séances de l'atelier

Steak de dinde au vinaigre - pommes croquettes



Ingrédients (pour 10 personnes)

10 pièces de dinde de +/- 180 gr
500 gr de champignons
250 gr de lardons fumés
Jus de volaille
Vinaigre de vin blanc
20 cl de crème fraîche
Persil haché
6 croquettes par personne

Procédé

Emincer les champignons.
Rôtir les lardons dans une poêle doucement. Quand ils sont dorés, ajouter les champignons et rissoler le tout
Mettre la préparation dans une petite marmite. Y ajouter 1 l de fond de volaille.
Rôtir les steaks de dinde dans une poêle. Déglacer avec un peu de vinaigre.
Mettre le déglacage dans la marmite de sauce.
Refaire frémir la sauce, la crémiser et la lier si besoin.
Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre ou vinaigre) !!! le vinaigre doit être présent mais pas dérangeant.
Servir la viande avec la sauce et persiller.
Ajouter les pommes croquettes

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

- Président** Francis Honhon, Rue des Héros, 39 à 4431 Loncin.
☎ 04/239.05.11 - E-Mail : francis.honhon@skynet.be
- Vice-présidente** Denise Beckers, Rue du Moulin, 66 à 4432 Alleur.
☎ 04/263 80 27- E-Mail : denise.billy@yahoo.fr
- Vice-président** Michel Tomsin, Rue Burenville, 113 à 4000 Liège.
☎ 04/226.14.41 - E-Mail : michel.tomsin@hotmail.com
- Trésorière** Suzanne Alexandre, Chaussée de Ramet, 88
à 4400 Ivoz-Ramet.
☎ 0478/78.08.22 - E-Mail : suzannealexandre@live.be
- Vice-trésorière** Jacqueline (Coco) Dupont, Rue des Priesses, 24
à 4400 Flémalle
☎ 04/233 76 78 - E-Mail : omaline24@gmail.com
- Gestionnaire administratif des membres et cotisations**
Jean-Claude Baccus, Rue A. Rorif, 11 à 4342 Hognoul
☎ 04/257.51.76 - E-Mail : jcbaccus@gmail.com
- Secrétaire** Dino Marinutti, Sart d'Avette, 52 à 4400 Awirs
☎ 04/275.47.01 - E-Mail : dino.marinutti@gmail.com
- Secrétaire-adjointe** Josette Galère Rue du Moulin, 94 à 4432 Alleur
☎ 04/263.66.30
- Editrice responsable** Josiane Weerts, Rue de l'Yser, 385/31 à 4430 Ans
☎ 04/246.57.72 - E-Mail : weerts.josiane@outlook.be

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

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

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

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