

énééo

mouvement social des aînés

Bureau Postal : 4430 - ANS 1

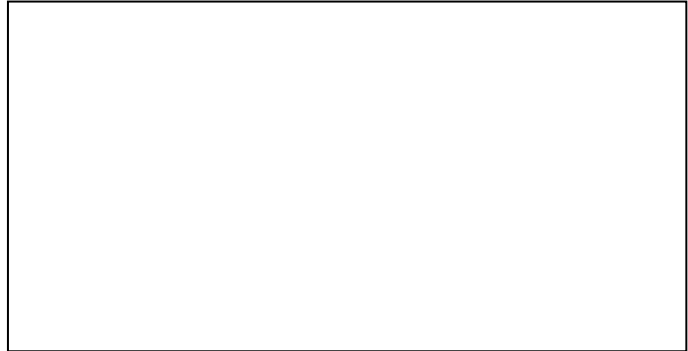
Périodique Mensuel

Paraît le 1er de chaque mois

AOUT 2023 N° 8

P 008688


bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



ENEEO ANS-ALLEUR INFO



S'il pleut pour l'Assomption, tout va en perdition.

S'il y a du soleil, beaucoup de vin et du bon.

À la mi-août, l'hiver se noue.

Temps sec et gros nuages bleus en août, neige pour l'hiver.

Tonnerre au mois d'août, abondance de grappes et bon moût.

Quand mi-août est bon, abondance à la maison.

Nos responsables d'activités

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

Joyeux Anniversaires

01	Irène Pirard	17	Maria Richardy
02	Denise Fagard	17	Marie-Jeanne Van Herzeele
03	Georges Bolly	19	Mariette Sullon
03	Ghislain Havelange	20	Danielle Dewaleff
03	Marie-Thérèse Iserentant	20	Lut Monard
03	Maddy Ory	20	Philippe Pire
04	Gilbert Bartholme	20	Marie-France Seret
05	Vincent Panzetta	21	Marie Lemaire
07	Dominique Coenen	22	Georgette Dellise
08	Geneviève Joachim	22	Marie Kevelaer
08	Majo Lejeune.	22	Marianne Lebens
08	Vincenza Valenti	22	Ghislaine Smeets
09	Marie-Rose Deldinne	23	Michel Bassine
09	Evelyne Lepers	23	Danièle Brans
10	Janie Mardaga	24	Marc Braive
10	Pina Ragusa	24	Francine Lancereau
11	Josiane Collard	24	Anne Leboutte
11	Danielle Joris	25	Anne-Marie Grommen
12	Marie Ange Brucculeri	25	Ghislaine Lahaye
12	Jean-Marie Charlier	26	François Visocchi
12	Huguette Masson	28	Maria Barbon
12	Chantal Trickels	28	Nelly Dachy
13	Guy Vanderlinden	28	Joseph Henneghien
14	Albert Muller	28	Eugène Lejeune
14	Pascale Vigoureux	28	Claudine Ory
16	Josiane Byloos	29	Jacques Backaert
16	Alfio Ciabatta	30	Marie-Hélène Simon
16	José Delince	30	Paul Volon
16	Mariette Lambinon	31	Paulette Coonen
17	Marisa Fabris	31	Marie-Josée Schoenmakers
17	Danielle Gerard		

Quelques nouvelles

De nos familles...

Les époux José Louwagie et Andrée Mathurin, qui participent régulièrement à l'activité Voyage-Evasion ont fêté leurs 60 ans de mariage le 04 juillet. Nous félicitons vivement les intéressés.

Nous avons appris les décès de

- Le 20 juin, à l'âge de 92 ans, de notre ancien membre Marcel Jolly, époux de notre membre Joséphine (Phinou) Lurquin. Marcel a beaucoup participé aux marches 5km d'Alleur. Il en éditait même le programme.
- Le 26 juin, à l'âge de 82 ans, de Maurice Roche, papa de Jean-Claude, membre de notre comité.
- Le 28 juin, à l'âge de 104 ans de notre doyenne, Madame Vandaelem.

Nous présentons nos sincères condoléances aux familles.

Activités ponctuelles

Excursions en car

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 : 74,00 € pour les membres ou 78,00 € pour les non-membres.

Attention : il n'y aura pas de remboursement en cas de désistement dans les 72 heures qui précèdent l'excursion.

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

Remarque : si nous n'enregistrons pas un nombre suffisant d'inscriptions, nous devons supprimer l'excursion déficitaire.

Vendredi 04.08 : Malines : Le cœur historique et la Manufacture Royale De Wit - Avec Gilbert Schiepers

Découverte du secret le mieux gardé de la Belgique : la ville de Malines ! Une ville à taille humaine, avec une magnifique architecture flamande, un cours d'eau, des espaces verts, des églises, un beffroi et bien plus encore !



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

- 08h00 : Départ en car des Voyages Léonard

- 09h30 : Visite guidée du **Cœur Historique** de la ville avec 2 guides francophones, durée : 2 heures. Une promenade qui nous mène le long d'imposants palais urbains, d'églises historiques et de vues pittoresques. On rencontrera peut-être Marguerite d'Autriche ou même Charles-Quint lui-même !



- 12h00 : **Repas à la Brasserie « Het Anker »**. Un menu digne de la cour des Ducs de Bourgogne, des mets préparés avec la bière locale !

- 14h00 : Groupe 1 : Visite guidée (en français) de la « **Manufacture Royale De Wit** ». Durée : 1.30 h.

L'ancien refuge de l'abbaye de Tongerlo (1484) abrite une prestigieuse collection de tapisseries anciennes. La « Manufacture De Wit » en assure la conservation mais s'occupe également du nettoyage de tapisseries issues de collections internationales.



Attention : il y a 65 marches d'escalier à gravir au cours de la visite.

Pendant ce temps : Groupes 2 et 3 : temps libre en ville.

- 15h30 : Groupe 1 : temps libre en ville.

Groupe 2 & 3 : visite de la « Manufacture De Wit ».

- 17h30 : Départ vers Ans

- 19h00 environ : arrivée à Ans.

Mardi 29.08 : Marche-en-Famenne, ville de la Toison d'Or, et de l'église de Waha, bijou de l'art mosan - Avec Claudine Noël

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

- 08h00 : Départ en car des Voyages Léonard.

- 09h30 : Arrivée à Marche à la Porte Basse, le long des remparts qui entouraient la ville dès le 14^{ème} siècle.

- 10h00 : la **visite guidée du musée de la Famenne** se fera en 2 groupes :



- pendant qu'un groupe visitera le musée situé dans la Maison Jadot : histoire de la ville, maquette représentant les remparts et œuvres du sculpteur gothique du 16^{ème} siècle connu sous le nom du **Maître de Waha**,

- l'autre groupe visitera le **quartier avec un guide : Li p'tit chifleu**,



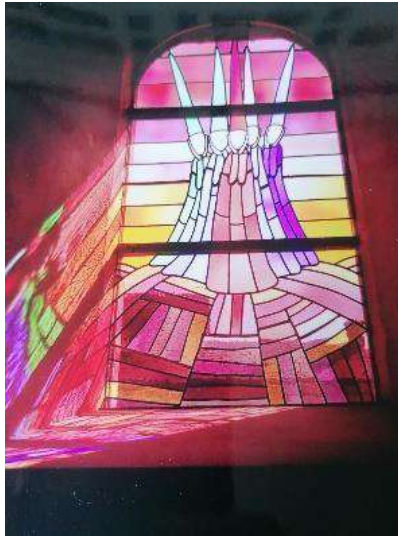
l'ancien couvent des carmes, le vieux lavoir...

- 11h00 : on permute les groupes.

- 12h30 : En passant par la ruelle Rosette, typique d'une cité fortifiée moyenâgeuse, nous gagnerons le restaurant au centre-ville.

- 12h45 : **Repas au restaurant « Le Cercle ».**

- 15h00 : Rendez-vous devant l'église, place du Roi Albert, direction l'église Saint-Etienne de Waha. On peut y voir la pierre dédicatoire, le reliquaire de Saint-Etienne, des sculptures du Maître de Waha et les vitraux réalisés par Jean-Michel Folon qui racontent l'histoire de St-Etienne.



- 16h30 : Retour vers Marche, dans la « Ville Haute » : flânerie, shopping ou balade-découverte du **site du Monument** (+/- 2km aller-retour).

- 18h00 : départ pour Ans. Arrivée à Ans aux environs de 19h00.

Inscription : Les 10/08 et 17/08.

Il reste encore quelques places disponibles, c'est le moment d'en profiter.

Paiement : A partir de la confirmation téléphonique de votre inscription, et au plus tard le 21/08.

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

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

- 08h00 : Départ en car des Voyages Léonard.

- 10h00 : Arrivée à Beloeil. Accueil café/croissant au « Relais du Maréchal », le restaurant du château.

- 10h30 : Visite guidée du château

- 11h30 : Promenade pédestre dans le parc à la française du château.



- 12h00 : Repas dans le restaurant « Le Relais du Maréchal ».
- 14h00 : Départ pour Aubechies.
- 14h30 : Film d'introduction et Visite guidée de l'Archéosite.
- 16h00 : Dégustation de cervesse ou d'hydromel au bar de l'Archéosite.
- 17h00 : Retour. Arrivée à Ans aux environs de 19h00.



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

Activités ordinaires

Cinéma

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

Inscription auprès de Claudette Antoine au 04/278.71.96 ou au 0479/01.89.28.

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

Vous aimez le cinéma ? Vous avez envie de consacrer un peu de votre temps à l'organisation de séances mensuelles avec le groupe ENEO ? Nous sommes à la recherche de volontaire(s) pour nous assister dans la gestion de cette activité à partir du mois de septembre. Cela vous intéresse ? Pour de plus amples renseignements, contactez dès à présent Claudette au 04/278.71.96 ou au 0479/01.89.28.

Cuisine

Au Cercle Patria, rue de Jemeppe 45, Loncin.

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

Groupe B-Michèle Withofs : 04/263.99.42), le 2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois, Renseignements auprès des animatrices ci-dessus. Paf : 6€ + prix du repas.

Espace Convivialité

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

Histoire de l'art

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

Professeur : Monsieur Jean Housen.

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

Païement : 6,50€/séance/personne.

Oenologie

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

Renseignements et inscription préalable obligatoire : Dino Marinutti

Tél : 04/275.47.01

Peinture « Atelier Elyane Lonay »

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

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

Drapeau Tél 04/246.54.83.

Rumicube

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

Tricot

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

Voyage-Evasion

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

Pas de séance en juillet et août.

Au Centre Culturel d'Ans à Alleur.

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

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€.

Initiation au bridge

Pour différentes raisons, cette proposition d'initiation au bridge ne pourra malheureusement pas être mise sur pied, jusqu'à nouvel ordre.

Activités Enéo Sport

Aquadynamic

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

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

Pour tout renseignement : Nicole Michel 04/263.10.51.

Aquagym

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

Paf : 6 € la séance.

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

Danses folkloriques

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

Gymnastique

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

A Sainte-Marie

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

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

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. 07.08 : Balade à Tongres avec Annette et Michel

Nous vous proposons d'effectuer cette balade que nous avons déjà découverte en hiver près de Tongres : « De Kevie » mais en sens inverse. Nous irons jusqu'à Nerem puis nous reviendrons par la drève en passant par le moulin de « Oude Blaar ».

Balade sur de beaux sentiers, des caillebotis et quelques passages asphaltés. Balade facile - 6,00 km - pas de dénivelés

Modalités pratiques : RV rue Monfort à 13h00 (covoiturage possible-2x28km) ou 13h30 : Tongres, « Oude Blaarstraat » (avant le pont du chemin de fer.)

Bonnes chaussures, protections solaires et une canne peuvent être utiles. Prévenir de sa participation le lundi 07.08 entre 09 et 11h aux numéros 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 ou par mail : michel.tomsin@hotmail.com.

Lu.21.08 : Balade à Zammelen (Tongeren) avec Roger et Simone

Départ parking Monfort 13h00 (covoiturage possible à signaler 30 km x 2 = 6 €), ou parking Sint-Amandusstraat 14, 3724 Zammelen (Kortesseem).

Départ de la balade 13h40.

Chemin forestier, prairies (ou nous verrons peut-être 2 marguerites), nous passerons à travers vergers, Ravel, asphalte.

Attention à la longueur de la balade 7km 500 avec un dénivelé sur la dernière montée mais courte.

Bonnes chaussures obligatoires. La canne peut être utile et ne pas oublier sa bonne humeur.

Lu. 28.08 : Balade en Hesbaye avec Annette et Michel

Annette et Michel vous proposent une balade dans la Hesbaye wallonne près de Wasseiges.

Balade en boucle au calme de la campagne hesbignonne à Ambresin, le long des champs, en passant par Meffe.

Balade de difficulté moyenne - 6,500 km - Dénivelés cumulés : 30 m

Modalités pratiques : RV rue Monfort à 13h00 (covoiturage possible-2x40km) ou à 13h45 : Entrée de la rue du « Champ des oiseaux » - 4219 Ambresin.

Bonnes chaussures, protections solaires et une canne peuvent être utiles. Prévenir de sa participation le lundi 28.08 entre 09 et 11h aux numéros 04/226.14.41 ou 0496/20.76.43 ou par mail : michel.tomsin@hotmail.com.

Attention : En août étant donné le risque de vagues de chaleur, prévoir des vêtements adéquats, une casquette, de l'eau et protection solaire. Les balades pourraient être annulées si conditions climatiques extrêmes.

(Être conscient de sa bonne forme physique)

Prévenir de sa participation obligatoirement le lundi 21.08 entre 9h00 et 11h00 aux numéros : 0494/08.34.01 ou par mail : valetroger@gmail.com.

Les mercredis

Pas de participation aux frais.

Marche 5 km

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

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

Me. 02.08 : Esneux + Fontin (Glace à la ferme) - Boucle de l'Ourthe

Départ du parking de la gare d'Esneux

Me. 09.08 : Aigrement - Visite du Château

Départ du parking du Château.

Me. 16.08 : Pas de marche.

Me. 23.08 : Fléron - La route du fruit

Départ du parking face à l'espace de sports.

Attention : Ce 23.08, date limite des inscriptions pour la visite de Mini Europe - 20 participants maximum - priorité sera donnée aux marcheurs habituels. Prix de la visite : 19 €.

Me. 30.08 : Bruxelles - Visite de Mini Europe

Rendez-vous à la gare d'Ans à 09h10.

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. 02.08 : Promenade proposée et guidée par Francis Liégeois

Petite cascade et Waterval

± 6km - Facile

Point de départ Auberge du Ninglinspo, 9, 4920 Sedoz - Sougné-Remouchamps (parking).

Départ d'Alleur 13h00 - covoiturage

Sur place vers 13h45 (40 km +/-)

Me. 09.08 : Promenade proposée et guidée par Liliane

Mulken

7 km 500 - Facile

Balisage Losange horizontal bleu

Point de départ au Parking de Mulkerweg, 3700 Tongres

Il se trouve au bout de la rue, sur votre droite juste avant un virage et il y a une plaque « Parking ».

Départ d'Alleur 13h00 - covoiturage

Sur place 13h30/13h40

Me. 16.08 : Promenade proposée et guidée par Francis Liégeois

Vallon de la Solière

6km ±

Point de départ et parking 4520 Bas-Oha, avenue de Beaufort 70, parking du Ravel derrière celui de la Brasserie L'Elysée Beaufort.

Départ d'Alleur 13h00 - covoiturage

Sur place +/-13h40/45

Me. 23.08 : Petite promenade apéritive suivie de nos agapes estivales

Les Etangs de la Julienne

Point de départ, vaste parking devant les étangs,

Restaurant O Bois de la Julienne, Fonds Ste Julienne, 2, 4601 VISE

Départ d'Alleur 10H30 - covoiturage

Sur place vers 11H00

Plus d'informations ultérieurement.

Me. 30.08 : Balade proposée et guidée par Claude Bawin

Fagne de Clefaye

6/7km ±

Point de départ : Eglise de Sourbrodt, rue de Bosfagne 4950 Waimes

Alleur 13 h - covoiturage

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

Attention :

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

Je.03.08. Balade vélo d'une journée guidée par Claude Yernaux

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

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

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

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

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

Pas de covoiturage prévu ni d'une autre balade. Néanmoins, il y a lieu de s'inscrire pour le mardi 02.08 par SMS au numéro 0478 77 71 59 (Cl. Yernaux) en y indiquant votre nom svp.

Je.10.08 : Une demi-journée vélo guidée par Brigitte Detrixhe au départ de Ans parking de la rue Monfort suivie du Barbecue annuel des cyclistes.

Le matin nous partons à 9h30 précise du parking de la rue Monfort à Ans pour effectuer un circuit vélo en boucle avant de rejoindre le lieu du repas qui cette année a lieu à la salle Patria rue de Jemeppe, 45 à Loncin.

Cette année, une innovation, le repas principal sera des grillades préparées par l'animateur du cours de cuisine Mr. Claude Mottart et une équipe de bénévoles.

Le programme de cette journée est le suivant à 9h30 petite balade vélo d'environ 2 heures, à partir de 11h30 l'apéritif puis le repas principal et le dessert.

Ensuite, le retour parking rue Monfort à Ans pour les cyclistes afin de récupérer les voitures.

Les membres intéressés par cette balade vélo et le barbecue doivent s'inscrire auprès de Claude Yernaux par SMS uniquement au 0478/77.71.59 et ce au plus tard pour le mardi 25 juillet afin que l'on puisse faire les emplettes nécessaires à ce repas.

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

Aucune participation ne sera demandée à l'avance. Le prix du repas sera à payer sur place en liquide et tournera autour des 20 euros et ce en fonction du prix des aliments et du nombre de participants. Prière d'avoir avec vous de la monnaie pour payer votre repas.

Merci de ne pas venir avec des pièces de 10, 20 et 50 cents svp.

Attention : si pas inscrit, pas de repas prévu.

Le repas est réservé uniquement aux cyclistes avec leur conjoint/compagnon. Prière d'apporter vos couverts.

Adresse du repas : Salle paroissiale Patria, rue de Jemeppe 45 à Loncin (salle en face de l'église de Loncin).

Si la balade est annulée à cause du mauvais temps rendez-vous directement sur place pour 11h30' (attention parking non aisé).

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

Je.17.08 : Balade vélo d'une demi-journée guidée par Pierrot Gillet

Balade en boucle d'environ 35 km guidée au départ du parking de la rue Monfort à Ans. Départ à **9h00** pour faire le circuit suivant (Ans - Voroux - Vottem - Milmort - Juprelle - Liers - Wihogne).

Pas d'inscription.

Je.24.08 : Balade vélo d'une journée guidée par Jean-Marie Schevers

Balade en boucle au départ du parking du Brico, 20 rue des Naiveux Herstal (Centre commercial Carrefour) à **10h30 précise**.

Trajet : Herstal, Gravière Brock, Eijsden, Rijckholt, Moulin Gronsveld, Maastricht, Fort St Pierre, passerelle carrière Enci, Ecluses Lanaye, passage en bac (prévoir +/- 1,2 euro), Château Eijsden, pont barrage Visé, Herstal, soit environ 55 Km. Prévoir pic-nique. Très peu de routes avec circulation, sauf à Maastricht, mais pistes cyclables sécurisées.

Attention : il y a lieu de prévoir de quoi boire et manger.

Pas de covoiturage prévu mais prévenir pour le mardi 22/08 de votre présence à cette balade par SMS au numéro 0478/77.71.59 (Cl. Yernaux) en indiquant votre nom svp.

Je.31.08 : Balade vélo d'1/2 journée guidée par Michel Hayen

Départ à **9h00** du parking de la rue Monfort à Ans pour une balade en boucle d'environ 35 km. Pas d'inscription.

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



Voyage en Loire-Atlantique du 27 mai au 3 juin 2023



Une belle découverte : mon premier séjour « vacances » avec Énéo qui restera à jamais gravé dans mon cœur !

Nous voilà 56 en route, destination : Saint-Nazaire où le bel et confortable hôtel Aquilon 4 étoiles avec piscine nous attendait. Le soleil était bien présent ainsi que la grande joie de vivre de certains passagers. Ils se reconnaîtront très vite d'ailleurs. Sept superbes journées ensemble pour découvrir : les richesses culturelles ou gastronomiques, architecturales de Nantes, Saint-Nazaire, Guérande, Pornichet... Sans oublier la fameuse plage de Monsieur Hulot.

Je vous livre quelques détails de notre périple. Nous avons passé une journée au cœur du site classé du parc de la Brière.

En chalands (barques traditionnelles) ou calèches, nous avons pénétré dans la végétation, observé la faune des marais, nous nous sommes promenés dans les villages typiques briérons. Nous avons traversé les marais salants où se cristallise la fleur de sel près de Guérande.



Très intéressant, le musée du travail du sel d'autrefois à nos jours où nous avons pu apprendre qu'à ses débuts, la fleur de sel était très peu considérée. Nous fûmes aussi fort impressionnés par une visite unique guidée et commentée d'un des plus grands chantiers navals européens où sont construits les plus remarquables paquebots de croisières. La découverte de l'île de Noirmoutier, l'île aux mimosas, avec son petit marché très local et son sémaphore ne laissa personne indifférent. Nous avons eu l'occasion de déguster huitres, crevettes et muscadet sur le chemin du retour en passant par les marais bretons.

Certains sont partis faire leur réserve de vin au domaine viticole de la Coche pendant que d'autres se reposaient ou profitaient de la piscine de l'hôtel.

N'oublions pas le fameux carrousel des monstres marins géants à Nantes, la matinée à Pornichet où certaines ont succombé au charme du marché local, ou bien encore la Baule avec ses magnifiques villas rayonnantes du début 19e siècle.

Soit un très chouette programme varié concocté par Jocelyne et Ghislain ! Quel plaisir de se retrouver tous les matins au petit buffet déjeuner bien garni pour démarrer nos nouvelles aventures ou finir la journée par quelques pas de danses bretonnes ou chants des marins après notre succulent repas du soir.

Grand « Merci » à Jocelyne et Ghislain pour ces beaux moments de convivialité, pour leur bienveillance et disponibilité auprès de nous tous !

Hâte de découvrir leur prochaine destination ! Karine

Echos du Whist

Vendredi 23 juin

Abondances 11 par Renée Tallier et Michèle Defays

Vendredi 30 juin

Abondance 11 par Mireille Delcroix

Vendredi 07 juillet

Petit chelem par Albert Aengeveld

3 parties gagnées consécutivement par Georges Goffin et Félix Jacques

Vendredi 14 juillet

3 parties gagnées consécutivement par Francine Mouton S.M. et J.B.

Lu. 19.06 : Balade « Thier-Pirka » à Amay avec Jacques Noël.

Nous sommes 30 (12 H et 18 dames... au secours !!!) pour une balade proposée par notre ami Michel empêché pour cette journée.) Il fait chaud heureusement, nous sommes à l'abri dans ce beau massif forestier qui offre de nombreuses possibilités de parcours. On s'élançe, les « GPS » sortent des poches... Un sentier à droite, puis à gauche... Non tout droit... On s'amuse mais il est l'heure de rentrer, il est temps d'étancher notre soif, une brasserie à Waroux nous accueille...

Mais nous sommes tous et toutes d'accord d'y remettre les pieds.

A bientôt et merci à tous et toutes de votre participation. J.N.

Lu. 19.06 : Cinéma "L'amour et les forêts" au Sauvenière

Nous quittons la séance avec un sentiment de regret : la réalisatrice, Valérie Donzelli, ne nous a pas permis d'assister au jugement du mari harceleur... Et pourtant, tout comme Blanche, l'héroïne, magistralement interprétée par Virgine Efira, nous avons aimé cet homme séduisant (incarné par Melvil Poupaud), nous l'avons épousé, avons déménagé et fait deux enfants avec lui, et puis, petit à petit, nous l'avons craint jusqu'à être terrorisées sans arriver à le fuir. Ce thriller psychologique, inspiré du livre éponyme d'Eric Reinhardt, nous raconte le quotidien d'une femme heureuse et épanouie au départ, peu à peu éteinte sous l'emprise d'un homme possessif et violent : sujet actuel et brûlant que nous avons toutes connu dans notre entourage, déjà dans le passé lorsque tant d'épouses, sans travail rémunéré, ne pouvaient quitter leur mari et lui restaient soumises. Nous avons également apprécié le décor des forêts en symbiose avec les situations : sinistre lors des scènes de violence, et lumineux lors de la rencontre entre Blanche et son amoureux. Que dire de plus sinon que Virgine Efira mérite amplement un nouveau César, elle qui joue ici superbement des rôles de jumelles si différentes mentalement, l'une tonique et l'autre vulnérable. Nous étions au nombre de 14 participantes et de 12 à la cafétéria.

L'équipe ENEO

Lu. 26.06 : Balade à Theux avec Jacques Noël

Nous sommes 22 au départ, allée des brouillards d'automne, non loin de la Charmille... (Crée en 1895, elle est classée, 4700 plants de charmes incurvés dont 60 à 70% sont centenaires, 573 mètres...) !

Attention au quiz du futur barbecue des marcheurs. Mon GPS déraile un peu, mais les sentiers sont nombreux et pas de problèmes pour le retour... Quelques sentiers sont en partie boueux, et hop dans les sous-bois, on approche de la naissance du Ninglinspo et là ce n'est pas triste... (On devait passer par « le carrefour de l'amitié » hélas pas atteint cette fois, mais les carrefours étaient nombreux pour fêter notre amitié. Une belle surprise pour la tête du groupe une jeune biche apeurée s'échappait d'un sous-bois, magnifique, magique. (Hélas en nous voyant elle n'a souhaité s'inscrire à Eneo...). 6Km, suivi du verre de l'amitié à Remouchamps. Merci à tous et toutes (cette fois 13 dames) de nous suivre dans nos aventures.... A la prochaine

J.N.

Lu. 03.07 : Balade à Thimister-Clermont avec Jacques Noël.

Nous sommes 25 (10 H et 15 dames) pour cette balade (avec Michel nous en sommes à 3 participations) mais cette fois dans un autre sens.

Dès le départ un échelier, une belle descente dans une vaste prairie, un autre nous permet d'entrer dans une autre prairie où gambadait 2 ânes, un autre échelier pour en sortir, avec obligation de le fermer convenablement un des ânes avait tendance à s'échapper. (Comment s'appelait-il. ???.) En pleine prairie paf ... Un échelier esseulé... Peut-être une porte vers la quatrième dimension... On atteint le fameux site protégé « Thier des oies » (rivière « la bèfve) » magnifiquement restauré, le parcours santé, et des arbres avec de beaux écriteaux. Il est important de signaler « les élèves de la 6^{ième} primaire avec leur instituteur Monsieur Lecocq ont réalisé une œuvre d'art avec un artiste Monsieur Gérard FAWAY de Thimister.

Retour par prairies, le Ravel de la ligne 38... le pont de l'Aguesse (fin 19^{ième}). Le verre de l'amitié à la terrasse d'un café qui a 100 ans d'existence et bien connu... Rendons à César ... consultez le site www.ardenneweb.eu promenade bucolique et botanique au « Thier des oies » écrit par Monsieur François Detry.

Un petit quiz pour la route... 2 personnages importants de Thimister Clermont.... Antoine Adolphe Fonck et Marie-Rose Gaillard.

A bientôt.

J.N.

Lu.10.07. Espace-Convivialité

Deuxième rencontre de cette activité conviviale par définition.

Et d'entrée de jeu, notre responsable François a rappelé et insisté auprès de la vingtaine de participants sur la nécessité de s'hydrater en cette période de fortes chaleurs, a fortiori pour nous les aînés, a priori plus fragiles. Et pour joindre la pratique à la théorie, des bouteilles d'eau plate et d'eau pétillante et des verres ont été mis à disposition dès le début.

Ensuite, Evelyne T. nous a informés des vertus des différents fruits et légumes, pour notre santé.

Puis, les discussions ont abordé des thèmes variés, notamment au sujet de la Croix Rouge, et plus particulièrement des Maisons de la Croix Rouge et leur fonctionnement.

Finalement, après la dégustation de la tarte et d'un café, François a proposé quelques thèmes qui pourraient être abordés lors de séances prochaines, par exemple des explications sur le vin, en toute simplicité, ou encore les explications données par son fils Alexandre, une expérience enrichissante.

Reprise des rencontres le 11 septembre, toujours avec le même plaisir.

F.H et F.T.

Infos du Secteur

Activité « Danse en ligne » du Secteur Ans/Rocourt

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

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

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

Reprise de l'activité le 05 septembre.

Activité « Zumba Gold » du Secteur Ans/Rocourt

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

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

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

Reprise de l'activité le 05 septembre.

Assistance numérique

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

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

Le jeudi matin sur inscription préalable auprès de Josiane Weerts :

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

Photo numérique

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

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

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

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

Arnaques informatiques

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

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

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

P.A.F 2 €

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

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

Bœuf Stroganoff accompagné de riz



Ingrédients (pour 10 personnes)

2 kg de jarret de bœuf désossé
3 oignons
Cubes de viande en fonction du volume.
Thym, laurier, sel, poivre, huile
600 gr de champignons
2 verres de vin blanc
+/- 4 c à s de paprika
2 c à s de moutarde
1 petite boîte de concentré de tomate
25 cl de crème fraîche
Roux brun
400 gr de riz

Procédé

Détailler la viande en cubes de +/- 5 cm.
Saler et poivrer et la rouler dans le paprika.
Faire rôtir la viande dans l'huile, attention ne pas la brûler (paprika).
Ajouter les oignons émincés.
Déglacer au vin blanc.
Mouiller à hauteur en complétant avec de l'eau.
Ajouter les cubes et le concentré de tomate.
Laisser cuire à feu moyen pendant +/- 1 ½ h.
Quand la viande est cuite, lier au roux brun.
Sortir du feu
Mélanger la moutarde et la crème et ajouter en mélangeant délicatement.

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 Allieur.
☎ 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 Allieur
☎ 04/263.66.30
- Editrice responsable** Josiane Weerts, Rue de l'Yser, 385/31 à 4430 Ans
☎ 04/246.57.72 - E-Mail : weerts.josiane@outlook.be

Prix de la cotisation pour un nouveau membre : 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