

ÉNÉO INFO



PB-PP | B-00802
Belgie(n)-Belgique
CHARLEROI X
P401030

Le journal des aînés créa[c]teurs d'engagement - **Trimestriel** - Janvier 2025
Régionale de Liège

➤ Les aînés face au numérique : enjeux et solutions pour une inclusion réussie



énééo
mouvement social des aînés

énééo
SPORT





SOMMAIRE

Les aînés face au numérique : enjeux et opportunités.....	3
Déshumanisation des services publics : Énéo en appelle à la Cour constitutionnelle.....	4
Aînés et connectés	5
Stop aux arnaques numériques !.....	6
Manifest'Animation.....	7
Les Conseils Consultatifs Communaux des Aînés : une voix pour les seniors.....	8
Je n'ai pas eu le choix !.....	9
Des séjours par des aînés pour des aînés !.....	10
Au niveau politique : comment concilier le « tout au numérique » et l'inclusion numérique ?.....	12
Le mot du Président régional.....	13
Le chroniqueur sportif.....	14
Retour sur la journée sportive 2024.....	15
Mon instant Yoga	16
Portraits de Cyber-Volontaires	17
Conférence-Débat	19
Secteur Seraing / Secteur Liège.....	20
Secteur Ans.....	21
Secteur Basse-Meuse	22
Secteur Ourthe-Amblève.....	23
Volontariat / Cotisation Énéo 2025.....	24

Choisissez l'Énéo Info numérique !

Recevez les prochains numéros au format PDF dans votre boîte email.

Comment faire ?

Rendez-vous sur la page www.eneo.be/eneo-info et complétez le formulaire.

ÉDITO

Accompagner le numérique : un devoir

Au fil des années, le numérique a pris de plus en plus de place dans nos vies : rester en contact avec ses proches, se tenir informé, effectuer des opérations bancaires, prendre rendez-vous chez le médecin ou à l'hôpital, réserver un billet de train ou des vacances, faire une demande à sa commune, pour ne citer que quelques exemples, se fait désormais par voie numérique. Ce mode de communication est omniprésent dans notre quotidien et, dans un nombre croissant de cas, il n'existe plus d'alternative.

Bien sûr, tout n'est pas à rejeter dans le numérique. Il offre des avantages indéniables : accès rapide à l'information, à la connaissance, à des services essentiels, et maintien du lien avec ses proches. Cependant, il soulève des questions importantes en termes d'accessibilité pour tous, qu'il s'agisse de moyens financiers, de compétences ou encore du droit au choix personnel de rester déconnecté.

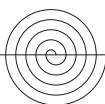
Le Service wallon du numérique nous apprend que 98 % des ménages wallons sont connectés d'une manière ou d'une autre. Remarquable, direz-vous, mais ce chiffre masque de nombreuses inégalités : près de 30 % des aînés déclarent se sentir mal à l'aise, avoir peur ou manquer de compétences pour maîtriser certains outils.

Le numérique : thème de l'année 2025 pour Énéo

Partant de ces constats et des retours de nos membres à travers nos diverses activités, nous avons décidé de faire du numérique une priorité. De nombreuses initiatives existent déjà dans nos différentes régionales, et de nouvelles verront le jour tout au long de l'année 2025. Une partie importante de cette information est consacrée à cette thématique.

Accompagner nos membres dans une société qui se numérise de plus en plus, et éviter que certains restent sur le bord du chemin, est un devoir pour notre mouvement.

Philippe Bodart, Président d'Énéo





LES AÎNÉS FACE AU NUMÉRIQUE : ENJEUX ET OPPORTUNITÉS



Lors du Séminaire des Cadres, Énéo a lancé sa thématique annuelle 2025, axée sur les défis et opportunités que représente le numérique pour les aînés. Cette thématique est motivée par des constats qui nous rappellent combien le numérique, bien que porteur d'opportunités, crée aussi beaucoup d'obstacles pour les aînés.

Une réalité complexe et nuancée

Fort des analyses de l'ASBL AGO, invitée de notre séminaire, un premier constat révèle que les aînés ne forment pas un groupe homogène face au numérique. En effet, chaque personne dispose d'un capital numérique unique, influencé par son âge, son genre, son propre parcours, les ressources à sa disposition, mais surtout par son degré d'isolement et sa capacité ou non de se faire accompagner dans cette transition.

Une double difficulté pour les aînés : le numérique entre injonction et exclusion

Nos échanges ont souligné deux enjeux majeurs pour les aînés face à la digitalisation de notre société :

1. L'obligation numérique pour l'accès aux services : la numérisation des services publics représente un véritable défi pour de nombreux aînés. Beaucoup se retrouvent confrontés à une injonction implicite d'utiliser le numérique pour accéder à des services essentiels, des démarches administratives à la gestion de leurs droits sociaux. Sans accompagnement, cette injonction peut se transformer en exclusion. Or, le choix de ne pas utiliser le numérique devrait rester un droit pour chacun et des alternatives devraient être maintenues pour garantir un accès inclusif.

2. Un parcours d'adaptation souvent difficile : adapter les outils numériques à leurs besoins peut être pour les aînés un parcours semé d'embûches, allant de l'essai à la frustration, de la colère à l'abandon. Comme l'ont rappelé les statistiques de la Région Wallonne, si 91% des aînés sont connectés, seulement 3 % des plus de 70 ans montrent un usage et une compétence élevés dans ce domaine. Le rejet du numérique n'est donc pas toujours un refus catégorique : il peut s'agir d'un obstacle insurmontable dû à une expérience difficile, au manque d'accompagnement ou à des outils peu adaptés à leur réalité.

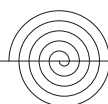
Face à ces constats, les cadres d'Énéo ont formulé des premières pistes de réflexion et d'action :

- Promouvoir des politiques d'entraide numérique et des formations adaptées.
- Simplifier le langage technique pour réduire la confusion.
- Maintenir des solutions hors ligne pour garantir l'inclusion.
- Accompagner l'usage des outils numériques en ciblant des obstacles spécifiques comme la gestion des mots de passe ou les arnaques en ligne.

Une approche positive : le numérique comme opportunité de lien social et de simplification

Bien que le numérique puisse être perçu comme une contrainte, il peut également apporter de réels bénéfices aux aînés, notamment en matière de lien social. Pouvoir communiquer avec des proches éloignés, accéder à des services sans se déplacer, ou encore découvrir de nouvelles activités en ligne sont autant de perspectives positives. Il est donc essentiel de travailler sur le sens et le bénéfice du numérique pour les aînés et non sur la contrainte. Il ne s'agit pas d'imposer un usage, mais de montrer comment ces outils peuvent enrichir leur quotidien. À travers cette thématique annuelle, Énéo s'engage à œuvrer pour que le numérique soit accessible à tous, en veillant à ce que l'informatique soit au service des hommes et non l'inverse. Il est de notre devoir de faire de cette transition un vecteur de lien social et d'autonomie pour nos aînés.

Pierre Bertieaux, Équipe fédérale





ÉNÉO PORTE L'ORDONNANCE « BRUXELLES NUMÉRIQUE » DEVANT LES TRIBUNAUX



Depuis vingt ans, la Belgique et l'Europe connaissent une digitalisation et une dématérialisation rapides de leurs services essentiels, qu'ils soient publics (e-administration, e-gouvernement), d'intérêt général (e-santé, e-mobilité) ou privés (e-banking). Bien que la numérisation ait permis de nombreux progrès, elle a également mis en lumière des défis importants, notamment pour les personnes vulnérables face aux technologies, telles que les personnes âgées et les individus moins qualifiés. La «fracture numérique» devient un enjeu de taille, et les associations bruxelloises, comme Énéo, s'organisent pour en atténuer les effets.

La digitalisation promet d'ouvrir l'accès à l'information et aux services, mais elle impose aussi une forme de dépendance et de complexité qui ne convient pas à tous. Les réseaux sociaux, bien que bénéfiques, propagent des fake news, entraînent des intrusions dans la vie privée et exacerbent les inégalités. En Belgique, ce phénomène est particulièrement alarmant dans les services publics : 40 % des Belges et 70 % des Bruxellois sont en situation de vulnérabilité numérique, risquant de perdre accès aux services essentiels.

Face à ces enjeux, 24 institutions bruxelloises, dont Énéo et notre consœur Altéo, incluant des associations de défense des droits humains, des fédérations de santé et des syndicats, ont déposé une requête en annulation contre l'ordonnance «Bruxelles numérique» devant la Cour constitutionnelle le 19 août 2024. Elles s'opposent particulièrement à l'article 13 de cette ordonnance, qui permet aux administrations de remplacer les guichets physiques, le service téléphonique

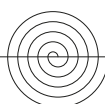
et le courrier par des alternatives numériques, ou de le omettre si elles jugent cela «disproportionné» ou... dans les limites budgétaires.

À travers cette action, les associations, menées par des organisations comme Énéo, défendent l'initiative «l'humain d'abord», soulignant l'importance de maintenir un contact humain pour garantir l'accès de tous aux droits fondamentaux.

Si les actions collectives entreprises par les associations bruxelloises rappellent que l'accessibilité des services publics doit être garantie pour tous, y compris les plus vulnérables face au numérique, il n'en reste pas moins que des actions de terrain à tous niveaux restent indispensables pour soutenir les enjeux développés ci-avant.

Après Bruxelles, c'est au tour de la Wallonie puis de la Fédération Wallonie-Bruxelles de légiférer pour numériser les administrations. Heureusement, la mobilisation à Bruxelles a permis de ne pas reproduire les mêmes erreurs. Déjà, des régionales se sont lancées dans diverses actions de sensibilisation ou préparent celles-ci pour l'année à venir et, pour renforcer tout cela, notre mouvement a décidé d'axer sa campagne annuelle 2025 sur les enjeux numériques. Le combat continue aussi en Wallonie !

Johanna Bultot et Alain Quairiat, Régionale de Bruxelles





AÎNÉS ET CONNECTÉS



Le petit lexique numérique à l'usage des aînés numérisés... ou en voie de l'être.

Les volontaires du Groupe Nouvelles Technologies de la Régionale verviétoise ne se tournent pas les pouces! Leur objectif ? Réduire la fracture numérique vécue par les seniors ! Ils se rassemblent pour échanger sur leurs préoccupations en la matière et réfléchir ensemble à comment, concrètement, réduire cette fracture numérique bien présente dans notre monde en perpétuelle évolution... Ils organisent des ateliers, des formations, des conférences à destination d'un public aîné, demandeur de mieux comprendre le monde numérique d'aujourd'hui et de demain. Des thématiques comme l'intelligence artificielle, les craintes du numérique ou la réalité virtuelle sont abordées. Des cycles d'ateliers de formation concernant la découverte et l'approfondissement de l'usage des smartphones et tablettes sont aussi programmés au sein de la Régionale de Verviers.

En parallèle à la programmation active d'activités, de conférences et d'ateliers, depuis le mois de mai 2024, les volontaires ont travaillé d'arrache-pied sur un projet de lexique numérique à diffuser auprès des membres du mouvement.

Mais d'où leur vient cette idée ?

Lors des nombreuses activités proposées aux membres par le groupe de travail, une thématique revenait souvent à leurs oreilles : la peur et la crainte liées au numérique.

Après réflexion, ils ont mis en place un atelier spécifique sur

ce sentiment de peur éprouvé par les participants, mais le groupe de travail a voulu aller plus loin. Réduire la peur, c'est donner des clés de compréhension du monde, du monde numérique en ce qui nous occupe. Réduire la peur permet de réduire la fracture numérique ressentie par les seniors.

D'où l'idée de réaliser un lexique reprenant les différents mots de vocabulaire couramment utilisés dans le monde numérique. Ce lexique se voulait en support papier afin de pouvoir l'avoir à disposition à côté de son ordinateur ou dans son sac à main. Il se voulait surtout très pratique à manipuler et simple d'usage.

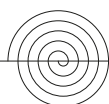
Les membres du groupe de travail ont donc répertorié les différents mots qui leur paraissaient nécessaires de voir apparaître dans le lexique, ils ont ensuite cherché la meilleure définition, courte et claire, afin que le lecteur puisse aisément en saisir le sens.

Un travail graphique a été réalisé par les permanentes de la Régionale et le lexique a ainsi pris vie, seulement 5 mois après le lancement du projet. Il faut dire que le groupe avait un très bel objectif : présenter leur lexique au Salon du Numérique qui s'est tenu le vendredi 18 octobre à Dison.

Quelle fierté pour les volontaires de pouvoir l'y présenter et l'offrir aux seniors intéressés d'en faire bon usage !

Si vous aussi vous désirez obtenir ce lexique, contactez la Régionale de Verviers au 087 27 96 88.

Johanne Kyndt, Régionale de Verviers





STOP AUX ARNAQUES NUMÉRIQUES !



Quand nos aînés se rencontrent, dans les vestiaires avant d'aller à la Zumba Gold, lors des marches, à la pause d'une réunion ou entre deux parties de cartes, les discussions vont bon train. Combien de fois n'entendons-nous pas ces réflexions : « Oh, j'ai encore reçu un sms de la poste, me disant qu'il y avait un souci avec mon colis et que je devais cliquer sur un lien », ou « J'ai reçu un message qui me disait que j'ai gagné à la loterie et que je n'ai plus qu'à payer les frais de transaction pour recevoir mon lot », « moi, c'est ma banque qui m'a contacté pour me dire qu'ils suspectaient une fraude sur mon compte et ils me demandaient de transférer mon argent sur un autre compte pour le mettre en sécurité », « moi je ne sais plus ce que je peux faire ou ne pas faire ! »

Les histoires de ce type sont nombreuses et on constate que les tentatives d'arnaques sont de plus en plus nombreuses et très inventives ! Face à tous ces témoignages, le Secteur de Libramont a été sensible à l'interpellation de ses membres quant à leurs craintes d'être victimes d'arnaques en utilisant le numérique, que ce soit pour se procurer des documents, utiliser un site, faire un paiement en ligne, etc.

Les volontaires du Secteur ont ainsi décidé, en collaboration avec l'Espace Numérique (EPN)* de Bertrix, de mettre en place des « Ateliers numériques : Stop aux arnaques ! ».

L'enjeu de ces ateliers était d'outiller les aînés dans leur utilisation du numérique. Ils ont pris la forme d'une série de quatre cycles d'ateliers dédiés à la sensibilisation aux arnaques en ligne. Ces ateliers ont abordé des thèmes cruciaux tels que la sécurité informatique, les e-mails et SMS frauduleux, ainsi que le repérage des signaux d'alarme. Chaque cycle comprenait trois séances interactives de deux heures, animées par divers experts, dont des membres

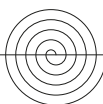
de l'Espace Public Numérique provincial, la police et l'EPN de Bertrix. Ces ateliers, limités à une petite dizaine de participants par session, ont offert une approche personnalisée et concrète de la prévention des fraudes, avec des exercices pratiques de cybersécurité, tout en abordant l'application « Itsme » et des thèmes comme les paramètres de confidentialité, les cookies, l'optimisation du smartphone, le cloud, le stockage et le classement des fichiers et photos.

Les participants ont exprimé leur satisfaction à l'issue des ateliers, demandant un prolongement de ces sessions formatrices et utiles. Chacun est reparti mieux informé et armé contre les menaces numériques, permettant ainsi de créer un climat d'apaisement et d'augmenter leurs compétences quant à l'utilisation des outils numériques.

L'expérience du secteur de Libramont a séduit et des contacts ont été pris pour que de tels ateliers puissent être proposés dans les autres secteurs d'Énéo Luxembourg.

Annette Jeunehomme, André-Marie Goffin, Anne-Françoise Stéphanne, Kevin Verniers et Fabienne Origer, Régionale du Luxembourg

*Un Espace Public Numérique (EPN) est une structure de proximité ouverte à tous, équipée de matériel informatique et connectée à Internet. Un EPN offre de l'accès et de l'apprentissage à l'informatique, à Internet et à la culture numérique sous une forme conviviale, coopérative et responsable. Il y en a un peu partout en Wallonie ! <https://epndewallonie.be>





MANIFEST'ANIMATION

Nous avons fait le choix de ne pas utiliser l'écriture inclusive dans nos articles pour des raisons de lisibilité. C'est une manière d'écrire qui vise à représenter les genres de manière égalitaire en utilisant des points médians, par exemple «les citoyen·ne·s». Cependant, fidèles aux valeurs d'Énéo et afin de donner une voix à toutes, nous avons décidé de rédiger certains articles de l'Énéo Info entièrement au féminin. C'est le cas de celui-ci. Il est important de comprendre que, même si ce texte est rédigé au féminin, les personnes mentionnées sont autant des femmes que des hommes. Ce choix s'inscrit dans notre volonté de promouvoir une représentation inclusive et respectueuse de toutes les sensibilités.



Un projet intergénérationnel qui parle d'Énéo dans tous ses aspects... mais qui permet surtout aux jeunes et aux seniors de construire du lien positif..

Énéo est un mouvement social par et pour les seniors. Lorsqu'on a dit ça... on n'a encore rien dit. Pas simple de comprendre le mouvement. Pour expliquer ses missions, Énéo a construit un « Manifeste » symbolisé par une boussole permettant de s'orienter vers différentes actions de l'association. Mais malgré cela, expliquer Énéo reste compliqué. Pour illustrer ce schéma avec des éléments concrets, la cellule communication d'Énéo Liège a eu l'idée de réaliser une bande dessinée.

Nous nous sommes donc naturellement dirigées vers la Haute École d'Art Saint-Luc à Liège. Là-bas, nous avons échangé avec une professeure de dessin d'animation, ce qui a donné naissance à une belle collaboration : travailler toute l'année avec 25 élèves sur la construction de petites histoires sous forme de cases de BD et de mini films d'animation.

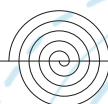
Le projet s'est échafaudé en plusieurs étapes. Une petite délégation de seniors et de permanentes a tout d'abord rencontré les élèves dans leur école pour présenter le mouvement et les amener à réfléchir sur les stéréotypes qu'elles pouvaient avoir sur le vieillissement et les seniors. Ensuite, les élèves sont venues à la rencontre des volontaires d'Énéo et ont écouté leurs histoires et la place qu'Énéo avait dans la vie de chacune. Ces échanges se sont déroulés avec une ou deux étudiantes pour une senior.

La troisième étape a servi d'une part à échanger sur les techniques qui allaient être utilisées. Puis de nouvelles tables d'échanges en petits groupes ont été mises sur pied pour permettre aux étudiantes de demander des éclaircissements pour construire leur histoire.

Au fil des semaines qui suivirent, les étudiantes nous ont fait parvenir leurs storyboards sur lesquels les seniors ont donné leur avis ainsi que des propositions d'améliorations. Dans la foulée, les volontaires sont allées voir travailler les étudiantes dans le studio d'animation de l'école.

Enfin, tout cela a donné naissance à une riche compilation de 25 films d'animation, de 25 mini BD et d'une exposition itinérante qui montre la vision que les jeunes ont d'un mouvement social de seniors et des multiples facettes du vieillissement... Bref, une belle aventure humaine. Surveillez le site eneo.be, nous mettrons bientôt les productions à la une.

Michaël Salme, Régionale de Liège





LES CONSEILS CONSULTATIFS COMMUNAUX DES AÎNÉS : UNE VOIX POUR LES SENIORS



Un rôle clé dans la vie communale

Dans un souci de renforcement des mécanismes de démocratie participative et pour répondre aux besoins spécifiques des personnes âgées, les Conseils Consultatifs Communaux des Aînés (CCCA) ont été créés. Ces organes précieux au sein des communes ont pour mission d'assurer une meilleure prise en compte des préoccupations des seniors dans la gestion locale. Ces conseils rassemblent des représentants des aînés et des associations, formulant des avis et des propositions sur des sujets variés tels que la santé, la mobilité, le logement, et bien d'autres aspects qui influencent directement la qualité de vie des seniors. Un point faible persiste cependant : l'absence, à ce jour, d'une obligation décrétole imposant aux communes de mettre en place ces conseils. Cela entraîne une démocratie participative à plusieurs vitesses, selon les communes concernées. Il y a ainsi une autonomie communale en la matière !

Renouvellement en 2025 : une opportunité

Avec le renouvellement prévu début 2025, à la suite des élections communales d'octobre 2024, c'est une belle occasion pour toute personne désireuse de s'impliquer activement dans sa commune de rejoindre un CCCA. Ces instances permettent de participer aux réflexions qui influencent les décisions communales tout en défendant les intérêts et les besoins des seniors. Chaque commune peut ainsi développer des politiques plus adaptées et inclusives, grâce à la contribution active de ses aînés.

Comment rejoindre un CCCA ?

Si vous souhaitez faire partie de cette dynamique et contribuer à améliorer la vie de votre commune, nous vous invitons à contacter votre administration communale pour vous renseigner sur les modalités d'adhésion au CCCA. Cet espace d'échanges et d'engagement est ouvert à toutes les personnes motivées à œuvrer pour le bien-être des aînés.

Au sein de certains CCCA, il est possible de porter un mandat pour une association.

Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous invitons à prendre contact avec votre régionale et à découvrir l'analyse « Siéger à titre individuel ou comme représentant d'une association au sein des CCCA ? » disponible sur notre site.

Énéo et les CCCA : vers une meilleure synergie

Au sein d'Énéo, nous avons également envisagé de recenser les membres de notre association impliqués dans un CCCA. Si c'est votre cas, merci de nous en informer pour établir un « cadastre » de nos membres engagés. Cet outil pourrait renforcer les liens entre les initiatives locales et Énéo, tout en valorisant l'engagement de nos membres dans ces instances. Nous diffusons cet appel via Énéo Info pour toucher un maximum de personnes et mieux organiser nos actions futures en collaboration avec les CCCA.

Engagez-vous pour une société inclusive

Votre expérience et votre implication au sein d'un CCCA peuvent grandement contribuer à enrichir notre réseau et à créer des synergies positives pour tous les seniors. Ensemble, construisons une société où chacun a sa place et où les aînés jouent un rôle actif dans la vie publique.

Pierre-Jacques Marchal, Régionale de Namur et Yvan Tasiaux, Régionale de Dinant





JE N'AI PAS EU LE CHOIX !



On entend souvent dire : « Je n'ai pas pu faire autrement, je n'ai pas eu le choix ! ». C'est malheureusement une réalité fréquente, surtout pour les personnes âgées, dépendantes, en situation de handicap, ou confrontées à de lourdes charges familiales avec peu d'alternatives.

L'altération de la santé, physique ou mentale, accroît cette dépendance. Trop souvent, des proches, croyant bien faire, entourent leur famille de manière excessive. À l'opposé, certaines familles négligent leurs aînés, les laissant sans ressources suffisantes ni aide extérieure.

Nous sommes toutes et tous concernés par des pertes d'autonomie, qu'elles soient graves ou passagères. Retrouver la capacité de faire ses propres choix demande alors une immense volonté, souvent contre vents et marées. Être délaissé, tout comme être surprotégé, est préjudiciable. Dans tous les cas, il est essentiel de respecter les demandes et les choix des personnes, indépendamment de leur degré de dépendance ou de leur situation financière.

Ceci nous amène à la question de l'écoute. Savoir écouter, et même entendre ce qui n'est pas explicitement dit, est un véritable art. Les demandes, qu'elles soient réalisables ou utopiques, traduisent souvent des rêves anciens ou des aspirations à un bonheur supposé mais inaccessible.

Pour y répondre efficacement, il faut structurer les demandes et les situations à l'aide de grilles d'évaluation et d'indices de dépendance, afin de déterminer les solutions possibles. Cela suppose que chaque professionnel ou bénévole, chargé d'écouter et d'évaluer les cas présentés, adopte une attitude bienveillante et une écoute positive.

Même les situations les plus complexes peuvent trouver une issue, à condition de croiser la route de la bonne personne ou de la structure appropriée. De nombreux services sociaux répondent à ces critères d'aide aux personnes. Ils relèvent des communes, du CPAS ou d'autres structures.

À tout âge, nous sommes confrontés à des choix. Comment s'orienter dans une offre surabondante de produits et de services ? Certains choix sont décisifs et engagent notre vie pour de nombreuses années, voire toute une existence : études, achat d'une maison, choix de vie (partenaire, enfants, etc.). Pour ces décisions, il est préférable de bien se renseigner, de poser les bonnes questions et de cerner les problèmes afin de trouver les meilleures solutions.

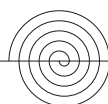
Au quotidien, nous sommes aussi face à des choix parfois plus sérieux qu'ils n'y paraissent : dans quel magasin faire ses courses, quelle marque choisir, ou encore à qui confier un baby-sitting, souvent décidé dans l'urgence.

Ce n'est donc pas simple de choisir sa vie jour après jour, d'autant que de nombreux « amis », voisins, ou collègues ont souvent de meilleures idées que nous... sur notre propre emploi du temps ! Rester soi-même au milieu de toutes ces influences, parfois contradictoires, exige une vraie force de caractère.

À plus forte raison, pour les personnes âgées ou vulnérables, le respect commence par la capacité à s'effacer pour répondre à leurs demandes, tout en les protégeant.

Ces choix du quotidien représentent le véritable pouvoir du citoyen, exercé en fonction de ses convictions morales, éthiques ou politiques.

Thérèse Pollet, Régionale Hainaut Picardie





DES SÉJOURS PAR DES AÎNÉS POUR DES AÎNÉS !

PARUTION OCTOBRE 2024 : LES SÉJOURS À VENIR



Énéo organise des séjours porteurs de sens et de valeurs pour ses membres. Une ambiance chaleureuse et rassurante, ainsi que la convivialité et la bienveillance, sont toujours au programme. Énéo propose des séjours intergénérationnels, d'autres permettant une pratique sportive adaptée grâce à la collaboration avec énéoSport, ou encore des séjours spécifiquement conçus pour un public du quatrième âge. Tout est pensé pour que le séjour soit adapté aux besoins des aînés, tenant compte du niveau d'autonomie, du rythme et de la mobilité. Entourés par nos volontaires investis, chaque vacancier est au cœur de notre attention. Au-delà de simples vacances, c'est une invitation à rencontrer les autres et à se découvrir soi-même.

! L'offre détaillée de tous les séjours à venir est disponible sur www.eneo.be/vacances.

Pour vous inscrire

Notre brochure numérique au format PDF est téléchargeable sur notre site www.eneo.be/vacances où vous trouverez également les règles de participation et le bulletin d'inscription. L'inscription peut se faire en ligne, si vous souhaitez vous inscrire autrement, ou si vous souhaitez une version papier de la brochure, veuillez contacter la régionale organisatrice. Plus d'infos : www.eneo.be/vacances - info@eneo.be - 02 208 09 97

Coordonnées des régionales organisatrices

Hainaut Picardie : 069 88 37 98 - vacances.hainautpicardie@eneo.be

Énéo Vacances Liège : 04 232 29 99 - vacances.liege@eneo.be

Énéo Vacances Province de Namur : 081 23 67 09 - vacances.namur@eneo.be

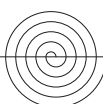
Énéo Vacances Verviers : 087 27 96 89 - vacances.verviers@eneo.be

-50€
AVANTAGE
MC

-100€
AVANTAGE
MC + BIM

Votre avantage en tant qu'affilié MC

En tant qu'affilié MC, bénéficiez d'une réduction de 50 € sur le prix des séjours organisés par Énéo (100 € pour les bénéficiaires de l'intervention majorée) pour un maximum de deux interventions par an. La réduction financière est directement octroyée par Énéo au moment de votre inscription (Voir les règles de participation www.eneo.be/vacances).





Dates	Destinations	Intensité	Prix (à partir de)	Inscription avant le	Organisé par
14 au 18/04	Nieuport (Be) Nieuport 04 grand âge		659€ à 871 €	24/02/25	Namur
08 au 15/03	Val Cenis (France) Rando-raquettes		1155€ à 1430€	01/02/25	Verviers
27/04 au 02/05	Chiny (Be) Intergénérationnel et sportif		220€ à 390€	01/03/25	Verviers
18 au 23/05	Col du Bonhomme (France) Randonnée		805€ à 1015€	01/04/25	Verviers
02 au 07/06	Mariakerke (Be) Bonheur et bonne humeur		739 € à 969€	17/03/25	Hainaut Picardie
6 au 13/06	Mariakerke (Be) Convivialité à la mer du nord		725€ à 1140€	01/05/25	Verviers
24 au 28/06	Vienne (Autriche) Dans les pas de Mozart		1350€ à 1680€	01/02/25	Verviers
7 au 13/09	Cabourg (France) Ressourcez-vous sur la côte fleurie		1025€ à 1265€	15/04/25	Verviers
5 au 09/05	Côte d'Opale (France) Evasion à la Côte d'Opale		743 €	12/03/25	Namur
12 au 13/05	Champagne (France) Sur les pas de Dom Pérignon		299 € à 341,5€	12/03/25	Namur
17 au 24/05	Carnac (France) Revivre une expérience en hôtellerie de plein air		1199 € à 1448 €	17/03/25	Namur
23 au 30/06	Nieuport 06 (Be) Prenez le large		919 € à 1255 €	30/04/25	Namur
01 au 08/09	Nieuport 09 (Be) Prenez le large		919 € à 1255 €	15/07/25	Namur
08 au 13/09	Cantal (France) Marche et culture		1195€ à 1329 €	15/03/25	Namur
10 au 17/05	Saumur (France) Douceur de Vivre		905 € à 1145 €	10/04/25	Liege
31-05 au 07/06	Cotentin (France) Rando ou Culture		1005 € à 1315 €	15/04/25	Liege
09 au 13/06	Chiny (Be) Multisports		255 € à 355 €	1/04/25	Liege
12 au 21-06	Finistère sud et Vendée (France) En terres bigoudène et vendéenne		2059 € à 2499 €	10/03/25	Hainaut Picardie
30-08 au 06/09	Val Cenis (France) Randonnée		730 € à 940 €	15/07/25	Liege
08 au 12/09	Colmar Alsace (France) Vélo		620 € à 840 €	1/08/25	Liege
19 au 29/09	Mariakerke (Be) Détente en bord de Mer		730 € à 1505 €	15/07/25	Liege
11 au 14/04	Baie de Somme (France) Escapade entre côte d'Opale et Baie de Somme		395 € à 540 €	10/03/25	Liege

2025

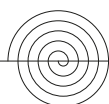
Légende : intensité physique, rythme du séjour



Picto marcheur **vert** = Léger

Picto marcheur **orange** = Modéré

Picto marcheur **rouge** = Sportif (L'accompagnement spécifique est conçu par énéoSport.)





POLITIQUE : COMMENT CONCILIER LE « TOUT AU NUMÉRIQUE » ET L'INCLUSION ?



Dans toutes les régionales, une des préoccupations entendue le plus régulièrement concerne la numérisation de la société et les difficultés d'accès qui en découlent. Lors de la réalisation de notre memorandum, les revendications liées à la lutte contre la fracture numérique sont ressorties comme prioritaires. Il était donc évident de choisir cette thématique comme thématique d'année 2025.

Ce qu'en dit la déclaration de politique régionale

Même si nous pouvons saluer le fait que, dans la déclaration de politique régionale wallonne, une attention est bien inscrite envers les publics en vulnérabilité numérique, la direction que prend le gouvernement wallon est bien celle de la « transformation numérique », à laquelle un chapitre est consacré.

Face à cette ambition de transformation, le gouvernement propose différentes mesures afin de viser « l'inclusion numérique ». Parmi celles-ci, nous retrouvons notamment :

- Le maintien des guichets physiques et la garantie d'une alternative non numérique dans les administrations. Il y a même la volonté de passer par un décret pour consacrer le « droit d'être entendu et reçu en personne ».
- Le renforcement des missions des espaces publics numériques et le soutien des ateliers de formation.
- La question de l'accès au matériel est également traitée, avec une proposition de matériel à prix réduit.
- ...

Nous serons bien sûr très attentifs à ce que ces dispositifs se mettent bien en place, de manière à ce que chacun puisse réaliser ses démarches en toute autonomie.

Les actions du bureau politique

Recours contre l'ordonnance numérique bruxelloise

Énéo, Lire et Écrire, et 22 acteurs de la société civile bruxelloise ont introduit une requête en annulation contre l'ordonnance « Bruxelles numérique » devant la Cour constitutionnelle (CF article en page 4). L'article 13 de cette ordonnance prévoit des garanties minimales pour accéder aux services publics (guichet humain, téléphone et courrier), mais permet à l'administration de ne pas les appliquer si elles sont jugées trop contraignantes. Cette disposition est jugée inacceptable par les requérants.

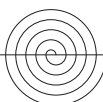
Et en Wallonie ?

Un projet de décret similaire a été voté ce 20 novembre 2024. Celui-ci présente des avancées positives par rapport à l'ordonnance bruxelloise, et impose à l'administration de prévoir « pour ses usagers un accueil physique, un service téléphonique **et** un contact par voie postale ». Il nous a cependant provoqué quelques frayeurs. En effet, dans sa première version, le « et » était un « ou » : deux lettres d'une importance capitale car elles n'imposaient pas la mise en place conjointe de ces trois alternatives. En partenariat avec d'autres associations, nous sommes parvenus à transformer ce « ou » en « et », pour une meilleure prise en compte des personnes en vulnérabilité numérique.

Une action en préparation devant le Comité européen des droits sociaux

La numérisation ne relevant pas uniquement du niveau fédéral, Unia et le Service de lutte contre la pauvreté, la précarité et l'exclusion sociale ont décidé également de porter cette préoccupation au niveau européen. Il s'agira d'une démarche regroupant des associations représentant des publics divers (dont les aînés) qui se concrétisera en 2025. Énéo se joindra à cette démarche, notamment en soutenant le dossier par des témoignages issus du mouvement sur les impacts de la numérisation chez les aînés.

Sylvie Dossin, Équipe Fédérale



LE MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



Les rencontres intergénérationnelles

Les rencontres intergénérationnelles sont une des préoccupations importantes d'Enéo. Sur ce sujet, la Régionale de Liège n'a pas une attitude attentiste, mais a développé et développe toujours, particulièrement vis-à-vis des jeunes, une série d'activités dans des écoles supérieures, secondaires et primaires (Haute école Charlemagne, Saint-Luc Ecole supérieure des Arts, les Passeurs de mémoire avec visites d'écoles primaires, exposition J'avais 20 ans, des membres et volontaires Enéo aident les primo-votant.e.s à comprendre les enjeux des élections...).

L'objectif, tant sur le plan de l'intergénérationnel que de l'interculturel, est d'aller à la rencontre de la différence dans le respect des valeurs de chacun.

Les échanges intergénérationnels permettent d'une part de faire tomber les stéréotypes, les clichés que nous avons les uns sur les autres et d'autre part de créer du lien social. Les rencontres ont toutes été jugées intéressantes par les 2 parties, voire aussi émouvantes. La richesse et la sincérité des propos échangés ont permis d'établir de véritables relations de confiance, même si malheureusement ces contacts restent éphémères.

Tant les jeunes que les seniors sont ressortis de ces rencontres « transformés » avec des idées nouvelles.

Le vieillissement a été « apprivoisé » par les jeunes. Ils ont exprimé que vieillir semblait « moins grave et moins pénible » qu'ils ne le pensaient. « Vivre, c'est vieillir » a été ressenti de manière positive. Le vieillissement est un processus continu qui ne vous atteint pas à un âge prédéterminé. Plus âgé, on vit autrement. Certains renoncements s'avèrent nécessaires au fil du temps, sans pour cela que ce soit une période sans joie de vivre ou qu'il y ait une perte de sens.

Les élèves de l'Athénée de Waha ont exprimé le désir d'une suite où les rôles seraient inversés. Les seniors exprimeraient leurs clichés, leurs stéréotypes à propos des jeunes. A nous alors de nous remettre en question et d'avoir l'ouverture d'esprit de comprendre les préoccupations et les valeurs des jeunes d'aujourd'hui sans préjugé.

Il serait enrichissant de continuer à développer ces expériences. Pour le moment la démarche est souvent initiée par la Régionale. Elle pourrait opportunément être relayée de manière plus locale.

L'intergénérationnel ne concerne pas que les rencontres avec les jeunes au sein des écoles. L'intergénérationnel est aussi vécu par beaucoup de seniors au sein de la famille. Les 55-75 ans connaissent bien les retombées de la génération « sandwiches ».

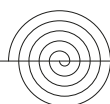
Même si les familles vivent de manière beaucoup plus éclatée que précédemment, pas mal d'entre nous jonglent régulièrement entre les préoccupations du bien-être de nos parents et les prestations diverses vis-à-vis des petits-enfants... non sans problème d'agenda et de temps pour soi.

Je vous souhaite donc en ce début d'année, outre bien sûr une bonne santé à vous et à vos proches, de trouver le juste équilibre entre votre bien-être personnel, les relations et ouvertures aux autres.

Philippe Urbain, Président Régional

Crédits photos de ce numéro :

Masashi Wakui de Pixabay - Max de Pixabay + Freepik



LE CHRONIQUEUR SPORTIF



Vélo Relax, entre nature, culture et convivialité sur les chemins du Hageland.

Le groupe «Vélo Relax» d'Enéo s'est réuni le mardi 24 août pour une journée complète à vélo sous une météo idéale. Cinq participants ont pris le départ à 10 heures pour un circuit surprise préparé par Jean-Pierre.

Au début, timides et sur des chemins connus, nous ne parlions pas beaucoup. Mais, après une dizaine de kilomètres, nous nous sommes arrêtés sur le site des tumuli de Vorsemer pour boire et observer les panneaux didactiques rédigés en flamand que collectivement nous avons traduits. Quand nous avons repris la route, les langues se sont déliées et l'atmosphère s'est réchauffée avec la montée de la température. En haut d'une légère crête, nous avons eu envie d'admirer le paysage et pour mieux nous situer, Liliane a sorti sa carte ; nous sommes passés à l'est de Landen vers la région naturelle du Hageland : Attenhoven, Neerlanden, Overhespen, leurs campagnes et leurs vergers de poiriers se laissaient apprécier. Puis, nous avons fait connaissance avec la Grande Gette et sa vallée.

Nous avons joué à saute-mouton avec cette petite rivière de 5 à 6 m de large, serpentant dans sa vallée humide, enveloppés des parfums des mûres, des sureaux et des noisetiers. Des milliers de fleurs de liserons bordaient la piste cyclable, très roulante, qui nous a dévoilé de bien beaux paysages. Et c'est ainsi que nous sommes arrivés au Pays des Fous ou Ge(k)te Valleï sur la commune de Linter. C'est un sentier d'aventure sur un magnifique site naturel, avec une belle infrastructure d'accueil des visiteurs : panneaux didactiques, jeux naturels (pont, poutres d'équilibre...),

tour d'observation, barbecue avec tables de pique-nique, toilettes sèches, zone de bivouac. De quoi découvrir les riches flore et faune locales dont le trésor est le triton à crête. Croyez-moi sur parole, parce que je ne l'ai pas vu !

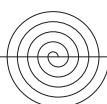
Nous avons poursuivi notre itinéraire par le Ravel de l'ancienne ligne 22 reliant Diest à Sint-Truiden, et avons fait halte dans une gare reconverte en Fietscafé. Après un repas bienvenu et un bon verre, nous avons repris la route en direction de Zoutleeuw. Petit arrêt au rond-point d'information qui relate l'exploit réalisé par 3 jeunes gens en avril 1944 ; ils ont forcé l'arrêt d'un convoi à destination d'Auschwitz et permis la libération de 231 déportés !

Nous avons poursuivi vers Sint-Truiden que nous avons contourné par le sud, en faisant un petit détour par Wilderen : mais malheureusement, la brasserie était fermée ! On a donc pris une boisson un peu plus loin. Nous en avons des choses à raconter ! Les kilomètres défilaient mais nous passions une excellente journée et nous sentions si peu la fatigue tant nous savourions ce si beau circuit où soleil et ombre étaient savamment répartis. Encore une halte près de Jeuk, là où un petit avion polonais a été abattu en 1965 pendant la guerre froide. Plus d'une fois, j'y étais passée sans le voir.

C'est cela, le « Vélo relax » : de la promenade, de l'histoire, de la culture, des rencontres, des haltes, du partage, de la bonne humeur et du sport.

Merci Jean-Pierre pour cette belle journée. Nous nous sommes quittés à 17 heures.

Liliane - Énéo Secteur de Waremmé



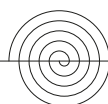
RETOUR SUR LA JOURNÉE SPORTIVE 2024



Le 16 octobre au Centre récréatif de Remouchamps

Merci à tous les volontaires pour l'investissement et l'énergie qu'ils y ont mis.
Merci aux nombreux participants qui ont fait de cette belle journée une réussite.
 Même le soleil était avec nous :-)

Alors à l'année prochaine, avis aux amateurs !



MON INSTANT YOGA

DVI PADA PITHAM - LA TABLE À DEUX PIEDS



Dvi : deux

Pada : pieds

Pitham : siège (tabouret, chaise, banc, table, etc), siège d'une divinité, autel, trône, piédestal, socle, socle-support, assise, posture, synonyme de āsana.

En translittération on note : Dvi pādā pītham

C'est la posture de la table à deux pieds.

Posture stimulante qui étire l'avant du corps et tonifie de façon importante les jambes, les fesses et le dos. Dvi pada pitham confère des effets de détente au niveau de la région lombaire qu'elle permet d'étirer et d'apaiser. L'ouverture de la cage thoracique est également au rendez-vous, ce qui contribue au développement de la confiance en soi. Dans cette position, un travail ciblé sur la respiration permet de renforcer et de détendre le diaphragme.

Dans une moindre mesure, l'étirement des cervicales prépare le corps à l'exécution de postures sollicitant davantage cette région et sa position d'inversion aide à l'apport de sang au cerveau.

Par ailleurs, dvi pada pitham constitue une belle contre-posture pour de nombreux asana classifiés de flexion avant.

Classification

Posture couchée sur le dos, flexion arrière, inversion.

Bandha : jālandhara-bandha.

Effet : stimulant +

Namaste,

André Aventin, Professeur de yoga

Infos et inscriptions : André Aventin - 0499 14 58 38 - andreaventinlg@gmail.com

Cercle énéoSport Yoga / Cercle paroissial, av. F. Roosevelt, 39 à Devant-le-Pont, Visé

Les vendredis à 10h30 et 14h45 - Paiement à la séance : 4 euros - 1^{er} séance gratuite





PORTRAITS DE CYBER-VOLONTAIRES



Roger Ernst

Je viens d'arriver chez énéo. Pour moi, c'est un organisme qui organise des activités pour des personnes de plus de 50 ans, culturelles, sportives, pour la réduction de la fracture numérique. C'est la raison pour laquelle je suis là. Et sans doute beaucoup d'autres activités que je vais découvrir. J'ai également déjà retenu l'organisation des voyages, à l'étranger, ou pas.

Je viens d'arrêter ma carrière professionnelle, j'ai une peur effroyable de m'ennuyer et un désir très important de me rendre utile à la communauté.

Je pense qu'il y a une véritable rupture, une véritable fracture au niveau des connaissances dans le numérique, il y a beaucoup de gens qui sont en difficultés, que ce soit pour les activités quotidiennes, les activités de loisirs, culturelles... je pense qu'il est très important de tenter de réduire cette fracture.

Je suis déjà responsable des EPN (Espaces Publics Numériques) à Aubel, le numérique depuis toujours c'est pour moi aussi une passion dont je pense bien connaître les outils, et je pense que je peux véritablement apporter ma pierre à l'édifice.

Jean-Marie Polain

J'habite à Oupeye, je suis chez énéo depuis un peu plus d'un an je crois. Je me suis inscrit car j'avais envie de faire quelque chose après une carrière assez longue d'indépendant, j'avais besoin d'activités. Donc je me suis spécialisé chez énéo, je me suis présenté pour faire découvrir l'intelligence artificielle (I.A.). C'est un projet que j'avais en tête depuis déjà un certain temps, j'ai constaté qu'on en parlait beaucoup dans les médias et que ça avait un impact important, aussi auprès des seniors. Au niveau de la santé il y a beaucoup de choses qui utilisent l'I.A., pour le développement de médicaments mais aussi pour se garder

en forme à l'aide d'exercices, d'appareils connectés avec le médecin. Il y a beaucoup de choses qui évoluent en ce sens, c'est pourquoi j'ai voulu lancer cette opération I.A.

Je ne crois pas que les seniors ont peur de l'I.A., ils ont une certaine appréhension en se demandant : *Tiens, les robots, est-ce que ça ne va pas être dangereux, des robots qui font la guerre par exemple.* Mais non, les robots évidemment sont liés à l'I.A., on en voit de plus en plus, Elon Musk en a déjà présenté quelques uns, il y a aussi la société *Open IA* qui a développé l'I.A... ce sont davantage des robots qui vont aider dans la vie quotidienne, pour par exemple porter des charges, aider à débarrasser la table...

Ce n'est pas encore pour le moment, ce sera pour dans quelques années... c'est clair qu'on verra de plus en plus des robots qui vont s'implanter aussi chez les seniors.

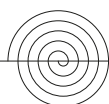
Le volontariat est important pour moi parce qu'on est chez soi comme des retraités, et on cherche des choses à faire, ce n'est pas intéressant de regarder la télévision toute la journée ou paresser dans un fauteuil, donc je me suis dit que j'avais besoin de quelque chose. Il faut aussi dire que ma femme m'a aussi poussé parce qu'elle fait des activités comme la poterie et m'a dit *Tu devrais trouver quelque chose !* Je me suis dit que j'allais chercher, j'ai trouvé le volontariat énéo, je me suis aussi inscrit comme volontaire pour aider les malades à sillonner un petit peu dans la région, pour faire des activités.

Renauld Philippe

Je suis un ancien employé de chez IBM, avec une pension qui est tombée un peu plus tôt que prévu, et je me suis engagé dans le bénévolat via, au départ, d'Altéo. J'ai un frère handicapé et placé, j'ai du être son assistant numérique pour la plateforme de la justice, qui était une catastrophe nucléaire ! Donc j'ai fait du *debugging* (*Processus de correction des erreurs dans un logiciel pour assurer le bon fonctionnement et la fiabilité du produit final*) de la plateforme au moment où elle a démarré, puis j'ai été récupéré par énéo pour faire des formations et devenir assistant administratif numérique (ANA).

Via des amis je suis rentré chez Altéo, et de fil en aiguille, Gérard Silvestre partant à la pension a délégué la partie administrative vers énéo je pense, ça a été concentré au niveau d'énéo et moi j'ai été absorbé. Généralement on met un doigt, puis le bras, puis le corps !

Culturellement chez moi, dans ma famille, le volontariat est marqué dans mes gènes. Mon papa était *délégué Familles nombreuses*, il était à la JOC quand il était jeune, puis au MOC, il a toujours été au service des autres, parfois au





détriment de la famille, puis il a beaucoup aidé mon frère au moment où il a été placé.

Le numérique est important si on lui donne de l'importance, c'est le premier message. Si on accepte d'y entrer pour se faciliter la vie au départ, c'est quand même le but. Mais c'est vrai que les plateformes sont très instables et c'est vraiment quelque chose qu'il est difficile d'accompagner. Les seniors, et les jeunes... la fracture n'est pas qu'au niveau des seniors. Enfin, on ne dit plus fracture, mais fragilité numérique !

Je pense que c'est important parce qu'on n'a pas le choix quelque part, même s'il y a des mouvements de résistance - dont moi - il y a des trucs que je ne fais pas en numérique par résistance. Mais par culture et par profession, je suis tombé dedans quand j'étais petit, mais j'accompagne, j'aide les gens avec ce que je connais.

Michel Goffaux

Énéo est une association pour aider les personnes âgées à mieux vivre leur ancienneté. Quand on ne travaille plus on a moins de social, énéo permet de continuer à faire du social. À avoir du social.

Je choisis tout ce qui aide les personnes plus âgées. Je suis dans le comité de quartier. Je suis même un peu avec la ville. Donc voyez... mais énéo c'est très dynamique, très agréable, on a de très bons contacts entre nous. Avec le comité aussi mais là je suis plus ou moins tout seul avec ma compagne. Avec la ville je suis avec 2-3 personnes que je connais moins. Avec énéo on forme quand même, je vais dire, pas une famille, mais on se connaît bien et ça c'est un petit bonheur, on fait des réunions entre nous régulièrement, c'est vraiment agréable.

Le volontariat, je ne fais que ça, à part mes enfants et ma compagne. Au comité de quartier ça me prend 2h/jour. Énéo j'y fais des formations pratiquement tous les vendredis, je fais aussi des petites formations de 2h, pour Facebook, pour ce que vous voulez... en fait j'essaie de prolonger. J'ai donné un atelier WhatsApp aujourd'hui ; si les personnes m'ont donné leur mail, je les informerai des nouveautés, ainsi ils ont un suivi. Je fais des petites fiches, je mets les sources, j'envoie aux gens. J'ai plein de questions des gens, et je m'en souviens... J'ai des fiches pour tout, ils peuvent me les commander sur le site internet du comité. Alain a fait des fiches aussi, on travaille ensemble, il n'y a pas de copyright, c'est du bénévolat !

J'ai l'impression que le numérique, ça va s'arranger avec le temps. J'ai commencé il y a plus de 10 ans, j'avais plus de difficultés à expliquer que maintenant. La plupart des gens qui viennent à mes cours ont déjà un smartphone et savent un peu s'en servir. Ce qui leur faut, c'est un coup de pouce. C'est de plus en plus rare, les gens qui n'y connaissent rien. Le numérique reste très important, il y a la peur. Par exemple au niveau des assistants administratifs - on signe une charte, on s'engage à ne rien divulguer - une dame a pris rendez-vous et est venue 5 fois avec son PC pour faire ses paiements bancaires. La 6^e fois elle m'a dit qu'elle savait le faire toute seule ! On a réussi.

Quand je donne cours, j'essaie de ne pas avoir plus de 8 personnes, je passe autour des gens, je leur explique. Un smartphone n'est pas l'autre. Une machine n'est pas l'autre. Je configure leur nouveau pc pour l'adapter à leur besoin. Je mets à jour les vieux PC.

On m'appelle l'homme au chapeau, on m'interpelle dans la rue pour me dire ça ne marche pas... je les aide. Ça évite aux gens d'acheter autre chose, de dépenser leur argent.

Tout le monde se démène pour essayer d'aider les gens, à Waremme, Amay, Liège, un autre c'est à Ans... on aime ça !

Alain Hebert

Je ne connaissais pas très bien Énéo au départ, je me suis rendu compte que c'était un mouvement très complexe, qu'il y avait beaucoup d'activités, surtout orienté vers la convivialité. C'est très positif et les gens s'entraident, c'est très bien.

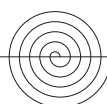
Le volontariat s'adresse surtout aux gens qui veulent s'occuper d'autres et qui s'impliquent dans ce qu'ils veulent faire vis-à-vis d'eux, c'est très important.

Le numérique devient de plus en plus important et envahit de toute façon notre vie et je vois bien que les aînés commencent à prendre ça de manière sérieuse et s'investissent pour ne pas être largués. On a bien vu ça avec la Covid. Les gens avaient besoin d'une formation par exemple des tablettes Smartphone pour pouvoir utiliser tout ce qui est social, notamment WhatsApp et ne pas être déconnectés par rapport à la vie sociale d'aujourd'hui. Le numérique, il ne faut pas résister, il faut l'appréhender et le maîtriser.

Les salons Tremplin vers le numérique sont des journées très intéressantes qui permettent aux gens de se rencontrer et de voir qu'ils ne sont pas toujours les seuls à se poser des questions sur ce qui est numérique, donc ils sont un peu plus réconfortés !

Jean-Pierre Dupriez

Je fais partie d'énéo Waremme et de la Cellule Communication. Depuis le Congrès, je donne avec Alain une conférence sur Le canif des seniors qui présente les 10 applications utiles à tous les seniors. Depuis lors, nous rencontrons un franc succès. Évidemment depuis 3 ans on remarque d'une part qu'on a mis à jour les 10 applications, et d'autre part on remarque très fort que le public a évolué en connaissances. Avant, on nous laissait parler et toute le monde était très curieux, maintenant on reçoit de plus en plus de remarques du style oui, mais ça on peut le faire autrement... il y a une autre application qui existe... moi je peux faire ça par la banque plutôt que par PayConiq... les gens sont beaucoup plus instruits qu'avant, mais encore très intéressés. Nous partons d'un PowerPoint, une fiche par application. Comme c'est une conférence plutôt qu'un atelier, nous avons enregistré quelques petites démonstrations que nous faisons défiler au fur et à mesure et nous répondons aux questions/réponses. En réalité, à cause de ces questions/réponses, on ne termine jamais dans les 45 minutes, on doit toujours venir nous chercher après 1h !



CONFÉRENCE-DÉBAT

LE DEUIL & LE DON DE SON CORPS À LA SCIENCE...



Une démarche indispensable pour la formation des médecins et pour la recherche.

Mais comment cela fonctionne-t-il et comment aborder la question du deuil dans ces circonstances ?

Lors des présentations du Carnet de vie - www.eneo.be/mon-carnet-de-vie -, le don du corps suscite toujours de nombreux questionnements. (Ici nous parlons bien du don de son corps à une université juste après le décès pour une période de plusieurs mois, voire plusieurs années, mais pas du don d'organes, pour lequel le corps est restitué immédiatement). Tout le monde est convaincu de l'utilité de la démarche, mais il y a toujours un « mais »...

Nous avons donc décidé de vous proposer une matinée exclusivement consacrée à ce chapitre. Il y sera question du don de corps sous deux angles spécifiques.

Avec l'université de Liège - www.dondecorps.uliege.be - nous en verrons le fonctionnement pratique, que ce soit au niveau des démarches, de l'importance du geste, du parcours du corps.

Ensuite nous questionnerons le deuil en compagnie d'Amélie Javaux, psychologue spécialisée dans l'accompagnement du deuil. En effet, un élément qui représente souvent un obstacle est la peur que nos proches ne puissent pas faire leur deuil dans ces circonstances.

Comment se passe une cérémonie d'adieux sans la présence du défunt ?

Aborder cet aspect du deuil, permet également de remettre en question les conventions sociales et surtout commerciales liées à la mort. Jusqu'où pouvons-nous réinventer notre cérémonie d'adieux ?

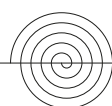
Informations pratiques

Quand ? mercredi 29/01/2025 - Accueil 9h30

Présentation & échanges 9h45 - 11h30

Où ? MC Liège Place du XX août 38 - 4^e étage - Salle 4.01
Gratuit et ouvert à tous

En partenariat avec l'hôpital de la Citadelle et ULiège
Inscriptions : 04 232 29 98 (9h-12h) - liege@eneo.be



SECTEUR SERAING / SECTEUR LIÈGE

NOS ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES !



Seraing

Informatique

Rue Colard Trouillet 23 - 4100 Seraing - Planning sur demande
Infos et inscriptions : Patricia Bastin - 0472 62 10 14

Aquagym

Mardi 11h45 à 12h45 - Mardi 13h à 14h - Jeudi 12h à 13h
 Piscine communale de Grâce-Hollogne - Rue Forsvache 38 -
 4460 Grâce-Hollogne
Infos et inscriptions : Elda Muruszach - 04 263 26 32

Marche 10 à 20 km

Le vendredi - Le lieu de rendez-vous sera communiqué
**Infos et inscriptions : Stanis Mokosinski - 0497 35 60 52 /
 Vincent Georges - 0478 81 20 24**

Marche 5 à 6 km

Dernier dimanche du mois - Le lieu de rendez-vous sera
 communiqué
**Infos et inscriptions : Jean Paul Vervoort - 0498 64 37 91 /
 Patricia Bastin - 0472 62 10 14**

GymViactive (avec chaise)

Jeudi 15h30 à 16h30 - Complexe Louis Melin Passage d'eau
 4 - 4400 Flémalle
Infos et inscriptions : Patricia Bastin - 0472 62 10 14

GymViactive (avec chaise)

Jeudi 14h à 15h - Salle Gandhi Rue Paul Janson 174 - 4460
 Grâce-Hollogne (Sous l'église)
Infos et inscriptions : Pascaline Murrini - 04 233 02 59

Danse en solo

Lundi 13h à 14h - Piscine Neupré Salle J. Small Rue Biens
 Lefèvre 11 - 4120 Neupré
Infos et inscriptions : Patricia Bastin - 0472 62 10 14

Zumba Gold

Lundi 14h à 15h - Piscine Neupré Salle J. Small Rue Biens
 Lefèvre 11 - 4120 Neupré
Infos et inscriptions : Patricia Bastin - 0472 62 10 14



Nouveau sur le secteur de Seraing !

Nous recherchons des **volontaires** pour compléter l'équipe
 qui coordonne les projets du secteur !

Contactez Patricia Bastin au **0472 62 10 14** pour de plus
 amples informations.

Séance supplémentaire pour le cours d'**Aquagym** le jeudi
 de 12h à 13h - Piscine Communale de **Grâce-Hollogne**.

Pour les cours d'**informatique**, contactez-nous pour
 connaître les prochains horaires des cours.

(photos : découverte de champignons dans le bois des
 Biens Communaux à Seraing lors d'une marche et cours de
 GymViactive avec chaise)

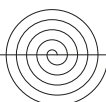
Liège - La balade des gens heureux - Programme 2025

Redécouvrons ensemble Liège et ses environs

- 17/03 Sur les traces de Georges Simenon
- 31/03 A la découverte de Cointe
- 14/04 Fille de l'eau
- 28/04 Le musée en plein air du Sart-Tilman
- 12/05 Autour du Bernalmont
- 26/05 Sur les traces de St. Jacques de Compostelle
- 16/06 La Chartreuse bucolique
- 30/06 La Promenade des Terrils (nouveau)
- 14/07 Les trois Parcs
- 28/07 Chaudfontaine
- 11/08 Sous les Coteaux (nouveau)
- 25/08 Le bois de la Vecquée à Seraing (nouveau)
- 08/09 L'île et son Canal
- 22/09 Last but not least

Informations pratiques : non accessibles aux PMR -
 Durée +/- 2h - Le lieu de rendez-vous sera communiqué
 par mail uniquement aux personnes inscrites.

Renseignements et Inscription (obligatoire) : Marlène
 Reinartz - 0495 69 47 00 - marlene.reinartz1@gmail.com



SECTEUR ANS



Ans/Ailleur

Les conférences «Voyage - Evasion» de Janvier à Mars 2025

20/01/2025 : Par Jean-Luc Lerat-Delaunoy - le Japon, ou les aventures de Sakura au pays des gais chats

«Longtemps fermé au reste du monde, le Japon attire de plus en plus de touristes. La J-pop, les mangas, la cuisine japonaise ou encore les bars à chats séduisent dorénavant les Occidentaux. Aujourd'hui à la pointe des technologies les plus avancées, les Japonais restent pourtant très attachés à leurs traditions et valeurs ancestrales.

En empruntant le meilleur réseau ferroviaire du monde, nous visiterons l'île principale de l'archipel nippon, accompagnés d'un guide... pour le moins inhabituel. Vivre le Japon, c'est passer de la frénésie des grandes métropoles qui ne dorment jamais, comme Tokyo et Osaka, au calme apaisant des jardins et temples zen de Kyoto ou Koyasan. C'est tenter de comprendre ce qu'est le shintoïsme... et le fonctionnement des WC high-tech... C'est apprendre à savourer, comme les Japonais, chaque instant de beauté éphémère, telle la vision d'un cerisier en fleurs ou d'un érable rougeoyant.»

24/02/2025 : Par Edmond Debouny Kyiv et Tbilissi - Ukraine et Géorgie, splendeurs méconnues convoitées par l'Ogre Russe

«On se promène dans la capitale d'Ukraine, Kyiv une ville fleurie, débordante de trésors restaurés après la terreur stalinienne. Une cité débordante de joie de vivre, d'insouciance. Une capitale ressuscitée qui avait retrouvé toute sa splendeur après tous les saccages ordonnés par Staline.

Plus au sud, la Géorgie amputée de deux provinces tend les bras à l'Europe. Tbilissi, la capitale plantée sur les rives

abruptes de la Koura offre des contrastes saisissants entre des constructions d'un modernisme étonnant et les témoins d'un riche passé, avec ses pittoresques quartiers anciens, sa forteresse, ses multiples églises orthodoxes décorées de fresques éblouissantes, ses rues envahies par les terrasses des restaurants...»

24/03/2025 : Par R. Bosmans - Les pays de l'Est : de Vienne au Mont Olympe

« À l'est de l'Europe, les Tatra puis les Carpates dessinent un grand arc montagneux où perdurent des traditions ancestrales. Cette partie de l'Europe a toujours connu un brassage de peuples et de cultures qui ont tous laissé leurs empreintes. Voici les pays que nous découvrirons : l'Autriche, la Slovaquie, la Pologne, la Roumanie, la Bulgarie, la Grèce et c'est au Mont Olympe que se termine ce voyage par monts et par vaux dans les massifs montagneux de l'Europe de l'Est. »

Les conférences se déroulent au Centre Culturel d'Ailleur - Place des Anciens Combattants 1 à 14h30. Le prix est de 5€ pour les membres Enéo et de 7€ pour les autres personnes.

Amicale de Rocourt-Juprelle

Deux nouvelles activités :

Qi Gong

Discipline chinoise qui améliore l'énergie, la respiration, la posture et le bien-être.

Le cours se donne à l'école communale de Juprelle - rue du Tige 144, le lundi de 16h à 17h.

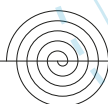
Renseignements: Lorenzo Pacchioni 0495 66 11 65

Zumba gold

Mélange de danse latine et fitness.

Le cours se donne à la salle Concordia 10, rue 1er de ligne à Fexhe-Slins, le lundi de 11h à 12h.

Renseignements: De Cock Guido - 04 278 45 08



SECTEUR BASSE-MEUSE



Les bienfaits de la marche nordique

La marche nordique est une activité physique qui présente de nombreux avantages pour la santé et le bien-être. Voici quelques-uns des principaux bienfaits :

Bienfaits physiques :

- renforcement musculaire par l'utilisation des muscles du haut et du bas du corps grâce aux bâtons, ce qui améliore la force musculaire.
- amélioration de l'endurance, ce qui favorise l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et de l'endurance générale.
- brûlage de calories jusqu'à 40% de calories en plus par rapport à la marche classique.
- l'amélioration de la posture et le renforcement des muscles du dos.
- réduction des douleurs articulaires par l'utilisation des bâtons qui réduit la pression sur les articulations, ce qui est bénéfique pour les personnes souffrant d'arthrose.

Bienfaits psychologiques :

- réduction du stress car la pratique en plein air favorise la détente et réduit le stress.
- amélioration de l'humeur puisque l'activité physique libère des endorphines, contribuant à une meilleure humeur.
- socialisation vu que l'on pratique en groupe, favorisant les interactions sociales et le soutien communautaire.

Bienfaits pour la santé :

- prévention des maladies par la réduction des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'obésité.
- amélioration de la flexibilité en favorisant la mobilité et la souplesse des articulations.
- meilleur sommeil car l'activité physique régulière peut améliorer la qualité du sommeil.

Conclusion :

La marche nordique est une activité accessible à tous, quels que soient l'âge et le niveau de condition physique. Elle allie les bienfaits d'une activité cardio-vasculaire avec ceux d'un renforcement musculaire, tout en étant douce pour les articulations. En intégrant la marche nordique dans votre routine, vous pouvez améliorer significativement votre santé physique et mentale.

Intéressé ? Alors rejoignez le groupe de marche nordique « Les Dorcas de la Basse-Meuse » à Visé en prenant contact avec Marc Bariaux au 0486 08 83 47 ou par courriel à : les.dorcas.basse.meuse@gmail.com

Club de Pétanque d'Hermalle-sous-Argenteau

La saison 2024 a pris fin le 21 octobre. La reprise 2025 est prévue le lundi 14 avril/mercredi 16 avril de 14h à 18h.

L'assemblée générale suivie d'un repas gastronomique se tiendra le 24 janvier 2025 à 11h30 au cercle Saint Lambert de Hermalle

Info et contact : clausfrancois1@gmail.com

Nouvelles technologies

Énéo s'efforce de sensibiliser les aînés à l'utilisation des nouvelles technologies si difficiles à apprivoiser pour certains.

Dans ce but, des cours - initiation et perfectionnement ordi, smartphone, tablette - sont organisés à Visé.

Renseignements : Paulette Schynts 0473 73 03 18 - pauletteschynts@skynet.be

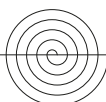
Marches au départ d'Oupeye

Les baladeurs se réunissent le 2^e jeudi du mois pour une marche de 5 km dans la région. Bonne humeur, convivialité sont au rendez-vous.

Rassemblement Place Jean Hubin à Oupeye (covoiturage possible) - Départ à 13h30 précises.

Bienvenue à tous ceux qui aiment marcher en groupe.

Renseignements : Paulette Schynts 0473 73 03 18 - pauletteschynts@skynet.be



SECTEUR OURTHE-AMBLÈVE



Musicalement Vôtre

Musicalement Vôtre vous invite à ses activités les 2e jeudis du mois à 14h - Centre culturel de Sprimont, Rue du Centre 79-81.

Aucune connaissance musicale n'est nécessaire, c'est à la portée de tous et en plus c'est gratuit.

Nos activités sont principalement axées sur l'écoute de musique, depuis le Moyen-âge jusqu'au 20^e Siècle. Les œuvres écoutées sont expliquées ou commentées. Des projections agrémentent l'exposé.

Nous comprenons mieux les différentes périodes de la musique (baroque, classique, romantique...), nous en découvrons les différents genres (motet, cantate, poème symphonique, prélude, aria...).

Plusieurs projets se concrétisent : visites de musées, de lutheries, aller ensemble écouter un opéra et préparer cette soirée, concert à l'OPRL et beaucoup d'autres idées en préparation.

Nos dates de rencontre 2025 :

- 13 février : découvrons Bach
- 13 mars : pas encore déterminé, des activités extérieures sont en préparation
- 10 avril : (idem)
- 08 mai : (idem)
- 12 juin : (idem)
- 10 juillet projection d'un film (probablement Tous les matins du monde)

Contact : Alain MARY - 0497 226311 - Alain.1952@gmail.com

Facebook : Musicalement Vôtre Eneo Aywaille

Embourg

Grande fête d'Enéo-Embourg

Une centaine de personnes se sont retrouvées début septembre à la salle paroissiale de Mehagne pour le barbecue annuel et pour remercier son président Jean-Pierre Roland qui cède sa place après 8 années bien remplies au sein de la section d'Embourg.

Conférences

A 14h30 au restaurant de la résidence CHC Mehagne, Vieux Chemin 32 à 4053 Embourg (entrée par la Maison de Repos)

- Les nouvelles routes de la soie par Mr de Moreau : le lundi 27 janvier 2025
- Aux frontières de l'impossible par Mr Albert Staffe : le lundi 24 février 2025

Partage de lectures

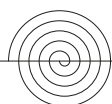
Envie d'échanger sur vos dernières découvertes littéraires, rendez-vous les 1ers vendredis du mois.

Contact : Françoise Pirard - 0470 67 02 12
eneo.embourg@gmail.be

Enéo Embourg vous propose des activités régulières :

dépannage numérique, cours d'anglais, Scrabble, Whist, atelier artistique, échanges littéraires, balades découverte de la nature.

www.eneo-embourg.be ou par mail :
eneo.embourg@gmail.com





VOLONTARIAT / COTISATION ÉNÉO 2025

ÉNÉO INFO

Le journal des aînés créa[c]teurs d'engagement



Enéo près de chez vous sur www.eneo.be

Suivez nous sur 

Régionale de Liège

Place du XX Août, 38

4000 Liège

Tél. : 04/221 74 46 de 9h à 12h

liege@eneo.be

En partenariat avec



Avec le soutien de



Votre journal est attentif à l'environnement en utilisant du papier recyclable. Merci de ne pas jeter ce trimestriel sur la voie publique. Prêtez-le plutôt à votre voisin.e, ami(e), cousin(e)!



Fedasil recherche des volontaires

Le Centre Fedasil de Liège, ouvert depuis février 2020, est activement à la recherche de bénévoles pour compléter son équipe de l'école des devoirs pour les enfants de primaires !

Âgés de 6 à 12 ans, les enfants du centre sont une cinquantaine actuellement pour seulement 4 bénévoles. Ces ateliers ont lieu tous les mardis et jeudis de 16h à 17h30 dans l'enceinte du centre. La plupart des enfants, grâce à leur scolarité, acquièrent rapidement le français à force de le pratiquer, ce qui est souvent moins le cas pour leurs parents, qui ne savent donc pas les épauler dans cette tâche quotidienne.

De plus, nos collaborateurs sont également à la recherche de familles de parrainage pour nos jeunes : dans un esprit totalement social et non lucratif, nous proposons aux parrains et marraines de s'investir minimum une fois par mois auprès de leur filleul le temps d'une activité ensemble. Ce système permet d'intégrer nos résidents dans la vie locale et de pratiquer davantage leur français.

Vous êtes intéressés par l'un de ces deux pôles ? Vous désirez vous investir dans une cause sociale ? N'hésitez pas à nous contacter par mail via l'adresse info.liege@fedasil.be ou par téléphone au 04 295 23 01.

Affiliation Énéo 2025

La cotisation annuelle énéo est de 17€ en 2025, réduite à 9€ en cas de première affiliation entre le 01/09 et le 31/12/25.

Un montant annuel qui reste volontairement très réduit pour permettre à chacune et chacun de marquer son adhésion aux missions et valeurs d'Énéo et énéoSport.

Concrètement, celle-ci permet un soutien aux projets régionaux, aux groupes locaux et cercles sportifs, elle couvre aussi l'abonnement au trimestriel Énéo Info et les assurances.

Si vous cotisez directement auprès de la régionale, vous recevrez d'ici peu un appel à cotisation individuel qui reprendra les infos nécessaires, numéro de compte et communication structurée à utiliser.

