

ÉNÉO INFO



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

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

➤ **Bien-être des aînés : juridique, numérique, sportif, potager... et bien d'autres.**





SOMMAIRE

Protection judiciaire et autonomie des seniors	3
Dans quel monde vivons-nous ? Une « fenêtre » pour y voir clair	4
Carnac : quand le camping rime avec rencontres et culture	5
Le potager de la Clairière : cultiver la terre, semer des liens	6
L'IA (Intelligence Artificielle)	7
Des séjours par des aînés pour des aînés !	8
Évolution du suivi médical au sein d'énéoSport	10
Moi, François, vieux, je suis toujours un vivant : une réponse	11
Numérique : oui, mais si une alternative est garantie !	12
Le mot de la Présidente régionale énéoSport	13
ÉnéoSport au Relais pour la Vie de Seraing	14
Culture et débats	16
Le diabète de type 2	17
Secteur Ourthe-Amblève	18
Ourthe-Amblève & Ans	19
Secteurs Seraing et Liège	20
Fléron & Waremme	21
Waremme, Huy & Basse-Meuse	22
L'aventure Imagésanté	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

Énéo, un mouvement de proximité

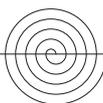
Énéo a pour ambition de fédérer le maximum d'aînés. Pour y arriver, il veut être présent dans l'ensemble de la Wallonie et à Bruxelles. Énéo assume à la fois une mission de défense et de promotion de la place des aînés dans la société, à travers son action politique et ses activités de proximité. C'est la complémentarité de ces deux dimensions qui fait la force et le succès de notre mouvement.

Quelques chiffres éclairants : Énéo et énéoSport sont présents au travers des activités sportives, de lien social, culturelles, de loisirs et d'éducation permanente dans 223 communes sur les 272 que compte la Fédération Wallonie-Bruxelles. Nous sommes de loin le mouvement d'aînés le plus important de ce territoire, un très beau résultat, vous en conviendrez.

En termes de nombre de membres, nous étions 27 000 au moment du Covid. L'épidémie passée, le besoin des aînés de sortir de chez eux et de recréer du lien social était particulièrement fort. Énéo a repris sa vitesse de croisière et vogue vers une dynamique positive : en 2024, nous étions 34 500 membres.

Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs : c'est grâce à la diversité et à la qualité des activités que nous proposons que le mouvement progresse. C'est aussi par l'intermédiaire de vos témoignages, le bouche-à-oreille, que de nouveaux membres nous rejoignent tous les jours. Je voudrais terminer en insistant sur l'indispensable engagement des volontaires dont a besoin notre mouvement. Sans eux, Énéo n'existerait pas. Je voudrais, une fois de plus, les remercier chaleureusement pour leur attachement fort à notre mouvement et à ses valeurs.

Philippe Bodart, Président D'Énéo





PROTECTION JUDICIAIRE ET AUTONOMIE DES SENIORS



Le vieillissement est une étape de la vie qui peut s'accompagner de défis, notamment en matière de gestion des biens et de la personne. Pour les seniors, il est essentiel de comprendre les mécanismes de protection qui existent afin de préserver leur autonomie et leur qualité de vie. Ce 14 mars, à l'occasion de la journée d'étude sur la protection judiciaire, Christine Julien, Juge de paix du canton de Philippeville et magistrate expérimentée, nous éclaire sur les démarches à entreprendre et les solutions disponibles. Pour rappel, la protection judiciaire est «une mesure prise par un juge dans le but de protéger les personnes qui se trouvent dans une situation de vulnérabilité, que ce soit en raison d'une altération de leurs capacités personnelles ou d'une incapacité physique à exprimer leurs souhaits.» Elle est à distinguer de la protection extrajudiciaire.

Le mandat extrajudiciaire : une solution souple et anticipative

Pour éviter les lourdeurs de la protection judiciaire, souvent perçue comme restrictive, il existe une alternative pratique: le mandat extrajudiciaire. Anciennement appelé «mandat général», ce dispositif permet de désigner à l'avance un mandataire : un enfant, un proche...) pour gérer ses affaires en cas de besoin. Cette démarche se fait auprès d'un notaire. Une autre solution encore plus simple, dans le cas de famille où tout se passe bien, est de fonctionner à l'aide d'une simple procuration sur les comptes bancaires. Cela permet déjà d'accomplir la plupart des démarches quotidiennes.

La magistrate partage son expérience personnelle : « Grâce à une procuration sur les comptes de ma maman de 89 ans, je peux gérer toutes ses affaires tout en lui permettant de continuer à vivre chez elle. Après un court séjour hospitalier, elle a pu retourner à son domicile. C'est une solution qui fonctionne vraiment bien pour maintenir l'autonomie. »

L'avantage majeur de tous ces systèmes, protection judiciaire incluse, réside dans la possibilité d'anticiper le choix de son représentant, soit par le mandat extrajudiciaire, soit via la déclaration de préférence. Certaines personnes sans famille proche doivent en effet recourir à la protection judiciaire. Pour elles, cette déclaration permet de désigner à l'avance les personnes de leur entourage qu'elle souhaiterait avoir comme administrateur et / ou personne de confiance.

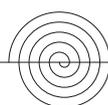
La protection judiciaire : un cadre protecteur et respectueux

Lorsque la protection judiciaire devient nécessaire, il est important de la considérer comme une aide plutôt que comme une contrainte. La procédure commence par une requête déposée en ligne sur le site dédié. Cette demande peut être introduite par toute personne concernée : un membre de la famille, un conjoint, un soignant, un assistant social, ou exceptionnellement par le procureur du roi.

L'objectif fondamental de la protection judiciaire est de préserver à la fois l'autonomie et la dignité des personnes âgées. Pour y parvenir, une compréhension claire des droits et responsabilités de chacun est primordiale.

La magistrate conclut avec conviction : «La protection judiciaire doit être vue comme une assistance, non comme une sanction. Son but est de permettre à la personne de vivre dans les meilleures conditions possibles, tout en respectant scrupuleusement ses choix et ses droits fondamentaux.» Que l'on opte pour un mandat extrajudiciaire ou une protection judiciaire, des solutions existent pour accompagner les seniors dans cette phase de leur vie. L'essentiel est d'agir de manière anticipée, en concertation avec ses proches et des professionnels, afin de préserver au maximum son autonomie et son bien-être.

Pierre Bertieaux, Équipe fédérale





DANS QUEL MONDE VIVONS-NOUS ? UNE « FENÊTRE » POUR Y VOIR CLAIR



Les programmes politiques après élections surprennent dans plusieurs pays européens.

Les vainqueurs ne sont pas ceux attendus. Les orientations qu'ils induisent mettent à mal les perspectives d'une paix sociale durable, du respect environnemental, de la justice sociale et de mesures adéquates pour atteindre l'objectif ambitieux d'améliorer (ou de sauvegarder pour le moins) des conditions favorables à la préservation du vivant.

Comment se fait-il que « soudainement » des revirements inattendus modifient aussi sensiblement notre « vivre ensemble » ? Comment se fait-il que nous ne nous reconnaissons plus dans une société qui se nourrit de revendications à l'opposé des valeurs démocratiques ? Quelles trappes ont-elles englouti nos idéaux de justice, de liberté, de solidarité ?

Les dynamiques de pouvoir se décodent au travers de la théorie proposée par Joseph Overton. Joseph Overton est un politologue américain né en 1960 et décédé en 2003. Il a proposé une clé de lecture de l'évolution de l'opinion publique appelée « fenêtre d'Overton ».

Que nous dit « la fenêtre d'Overton » ?

« L'idée impensable ne devient pas soudainement une loi, elle est d'abord normalisée dans la culture populaire. Les paroles de chansons, les tweets viraux, les intrigues de films ou même les expositions dans les musées sont autant de vecteurs qui peuvent servir à façonner progressivement l'opinion publique. Une fois l'idée socialement acceptée, la transformation politique peut alors s'opérer. Overton affirmait que « la meilleure façon de transformer une idée impensable en loi populaire n'est pas de passer par le parlement, mais par la place publique ».

L'évolution des politiques vers la « normalisation » de la diversité illustre la réalité de cette théorie. Elle a été induite par un travail de visibilité progressive, parfois imperceptible, de la richesse des différences. Au travers de romans, de chansons, de récits de vie, d'audaces individuelles... L'imaginaire collectif qui s'élabore au travers de ces messages offre le support adéquat au surgissement de nouvelles revendications. S'adaptant opportunément à l'opinion publique, une loi consacre le changement.

Procédant du même phénomène, si, après un certain temps, la résistance au changement survient au sein de l'opinion publique, cette réalité devient sujet de débat et se retrouve au sein de controverses. S'emparant de ces divergences, les politiques en font éventuellement un nouveau cheval de bataille pour aboutir à annuler ce qui a été institué. Les politiques menées actuellement contre les politiques d'accueil des migrants en sont un exemple. Loin de nous affliger de ce processus, voyons-y un incitant à identifier concrètement des moyens d'action.

Ainsi, si nos postures, nos choix, nos habitudes véhiculent les messages à l'adresse des pouvoirs responsables des orientations politiques futures, il nous appartient comme un devoir citoyen d'analyser et de corriger leur contenu, d'orienter plus consciemment nos modes de vie. J'y vois un travail exemplaire autant que passionnant à accomplir. Inscrire la formation à l'esprit critique, à l'éducation à la résistance, au recours à la résilience sont des missions d'éducation permanente. Nous avons à les revendiquer ET à en être les moteurs. Avec insistance et détermination.

Andrée Dohmen, Régionale de Bruxelles





CARNAC : QUAND LE CAMPING RIME AVEC RENCONTRES ET CULTURE



En mai, vingt-quatre seniors d'Énéo ont posé leurs valises au camping Kérabus, blotti à l'ombre des légendaires alignements de Carnac. Cette première escapade en mobil-homes avait un fil rouge tenu : conjuguer culture, nature et échanges pour faire rimer vacances avec ressourcement.

Dès le premier matin, la côte bretonne a servi de terrain de jeu. Les boucles pédestres, annoncées plutôt tranquilles, ont vite tourné à l'exploit pour certains : « Je ne pensais pas dépasser cinq kilomètres ; un jour j'en ai fait dix ! » confie Anne-Marie, encore étonnée de son propre pas. Entre deux promenades, la baie de Quiberon s'est offerte le luxe d'une petite bourrasque ; qu'à cela ne tienne, l'équipage est resté hilare sous le crachin, décidément plus tenace que la houle.

Le reste du temps, la douceur régnait : plongeon dans la piscine, parties de pétanque à l'ombre des pins, sieste au soleil pour ceux qui préféraient le transat au programme proposé. La liberté de choisir – suivre l'activité ou lâcher prise – a donné le ton : « Il suffisait de se laisser porter », résume Michèle, adepte des après-midi lecture.

Chaque soir, à 19 heures, tout le monde se retrouvait sous la grande tonnelle : apéritif, briefing, puis repas concoctés par le boucher du coin. Après, la fameuse vaisselle collective transformait un service en geste fédérateur ; on échangeait recettes, souvenirs d'enfance et de vacances et astuces de marcheur, pendant que verres et assiettes étincelaient déjà pour le lendemain. En moins de vingt-quatre heures, ceux qui ne se connaissaient pas encore la veille formaient un groupe soudé, porté par une même envie de découvrir sans se presser. Le charme du camping tenait aussi à sa taille humaine : allées

fleuries, sanitaires impeccables, accueil irréprochable et mégalithes à deux pas.

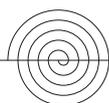
Bien sûr, tout n'était pas parfait : certains matins démarraient un brin trop tôt, écornant la grasse matinée réveillée. Plusieurs participants auraient aimé un créneau libre pour s'attabler en ville et savourer une spécialité bretonne. Rien qui n'entame cependant l'enthousiasme général ; ces ajustements promettent d'enrichir la prochaine édition.

Car, à l'heure des aurevoirs, une question brûlait toutes les lèvres : « On remet ça quand ? » Provence, Atlantique ou Côte d'Opale – les paris sont ouverts. Une chose est sûre : tant que la recette mêlera culture, nature et échanges, le voyage rimera encore longtemps avec complicité partagée... et vaisselle joyeuse avant une nuit réparatrice dans les mobil-homes.

Une première expérience « camping » plus que réussie. Merci à Thérèse pour sa proposition de séjour à Carnac.

Yvan Tasiaux, Régionale de Dinant

Ces témoignages reflètent parfaitement l'esprit des vacances d'Énéo, des séjours créés par des aînés, pour des aînés, pensés comme des expériences humaines : authenticité, convivialité, respect du rythme et plaisir de partager. Pas de tourisme de masse, mais des vacances sur mesure, où l'on se sent à sa place, en confiance. Plus d'infos : www.eneo.be/vacances





LE POTAGER DE LA CLAIRIÈRE : CULTIVER LA TERRE, SEMER DES LIENS

UN PROJET ÉNÉO ET ALTÉO



À première vue, c'est un simple carré de terre. Mais en y regardant de plus près, le potager de la Clairière à Fayenbois est bien plus qu'un espace de culture : c'est un concentré de vie, d'échange, de solidarité intergénérationnelle. Porté par les associations Énéo et Altéo, ce projet s'enracine dans un terreau fertile : celui des relations humaines. Là, entre des rangs de tomates, des bouquets de menthe ou quelques fraises timides, ce ne sont pas seulement des légumes qui poussent. Ce sont aussi des rencontres inattendues, des discussions spontanées, des sourires échangés entre des résidents de la maison de repos, des habitants de la résidence service, des membres du personnel, et une joyeuse troupe de volontaires. Tous cultivent ensemble un même jardin : celui du vivre-ensemble.

Un jardin à la mesure de chacun

Ce potager a été pensé pour être accessible à tous. Des bacs surélevés permettent aux personnes à mobilité réduite de participer sans contrainte. D'autres espaces sont conçus pour être simplement contemplés, humés, caressés du regard ou des doigts. Car ici, nul besoin d'être un jardinier confirmé pour être le bienvenu. On peut venir y semer des graines ou des anecdotes, y cueillir des herbes ou des souvenirs. Ce lieu est une réponse concrète à une question essentielle : comment continuer à exister pleinement, même lorsqu'on vieillit, même lorsqu'on est moins mobile ? Le potager est un prétexte magnifique pour garder le lien au vivant, aux saisons, à la nature, et surtout... aux autres.

Une action collective porteuse de sens

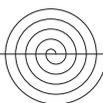
Rien ne serait possible sans l'engagement d'une poignée de volontaires qui, semaine après semaine, donnent de leur temps et de leur énergie pour que ce lieu reste vivant. Et cela ne se limite pas à planter ou arroser. Avec créativité et enthousiasme, l'équipe imagine des animations, accompagne les résidents dans leurs promenades, prépare des dégustations, fabrique des nichoirs ou récolte des graines. Mieux encore : cette année, les récoltes du potager ont été mises à disposition lors du Relais pour la Vie de Seraing. Les plants de tomates ont trouvé preneurs, et les bénéfices ont été reversés à la Fondation contre le Cancer. Une façon concrète de faire germer la solidarité au-delà même des clôtures du jardin.

Michaël Salme, Régionale de Liège

Envie de participer ?

Le potager est ouvert à toutes les bonnes volontés, même sans connaissance du jardinage. Vous pouvez venir pour aider, discuter, accompagner les résidents, ou simplement partager un moment. L'équipe se réunit régulièrement pour organiser les activités et entretenir cet espace collectif.

Adresse : Avenue d'Aix-la-Chapelle 60, à l'arrière de la maison de repos La Clairière, 4020 Liège.





L'IA (INTELLIGENCE ARTIFICIELLE)

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.



Ah, l'IA ! Ce nouveau concept qui fait croire aux gens que leurs facultés seront décuplées, comme un talisman moderne pour apprenties sorcières !

Certes, l'IA accomplit des tâches administratives, de rédaction ou de recherche avec rapidité et sans fautes. Dans de nombreux domaines, elle dépasse les capacités humaines — sans doute.

Mais elle agit aussi sans sentiments, sans empathie, sans évaluation des conséquences. Elle ne tient compte ni des personnalités, ni des circonstances.

Beaucoup l'utilisent, ou rêvent de l'utiliser, sans se soucier qu'elles acceptent en même temps une nouvelle manière de parler, de penser, et donc d'être. Les suggestions de l'IA sont formatées, orientées selon une évolution souhaitée — et encouragée — par les autorités, dans le but d'uniformiser les individus au nom d'un bien commun plus facilement acceptable. On lisse les expressions, on privilégie les mots usuels, et, petit à petit, sans heurts, presque sans s'en rendre compte, on en vient à choisir l'IA comme solution rapide, pratique, irréfutable et facile.

Et pendant ce temps, notre matière grise se repose, se laisse museler, envahir par des idées toutes faites, généralement admises, acceptées sans discussion. Sans réaliser que c'est une part de notre personnalité que nous abandonnons trop vite — une part de notre créativité.

C'est aussi un formidable outil d'illusion et de fabrication de mensonges, prisé pour induire en erreur, manipuler, faire pression. Il devient difficile de distinguer le vrai du faux. Les fraudeuses, escroques et malveillantes de tous horizons en profitent pour prendre l'ascendant sur les honnêtes gens, brouiller les pistes, et « noyer le poisson ». Expression ancienne, certes, mais les mensonges, rumeurs et contre-vérités ont toujours été des armes de destruction personnelle.

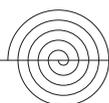
Nos émotions, si complexes et si riches, nous peinons à les exprimer, endormies par l'inaction et la facilité. On nous pousse — parfois on nous y contraint — à utiliser des mots-valises, validés par les dirigeantes, qui cherchent à nous détourner de toute remise en question. Au lieu d'échanges constructifs, on nous abreuve d'images et de montages extravagants, conçus pour nous désorienter.

À celles qui résistent, on dit : « Oui, bien sûr, tu t'en sors, mais ça t'a pris un temps fou ! Avec l'IA, tu l'aurais fait en cinq minutes ! » Avoir encore des idées, le courage de les exprimer, dérange. Cela ne cadre pas avec les diktats du politiquement correct. Certaines n'hésitent pas à dire : « Bientôt, vous n'aurez plus le choix. » Les moyens de réduire notre liberté sont nombreux, souvent dissimulés dans les détails.

J'en veux pour preuve les nombreuses initiatives qui fleurissent aujourd'hui pour aider les gens à retrouver une parole libre, une authenticité, un discours élaboré : ateliers d'écriture, de poésie, de chant, d'art sous toutes ses formes. Aucun art n'est mis de côté. C'est la qualité des relations humaines qui fait le succès de ces démarches. C'est la créativité qui enrichit les liens sociaux. Aucun robot ne peut faire cela.

Alors, oui à l'IA, comme outil, avec des garde-fous, pour que chacune puisse s'y retrouver. Mais en veillant à ne pas nuire aux autres par des montages mensongers qui pourraient mettre en péril des personnes déjà fragilisées. Et surtout, ne nous laissons pas enfermer dans des idées sans âme, générées par des machines formatées pour limiter notre liberté.

Thérèse Pollet, Régionale Hainaut Picardie





DES SÉJOURS PAR DES AÎNÉS POUR DES AÎNÉS !

PARUTION AVRIL 2025 : 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

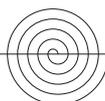
Énéo Vacances Luxembourg : 063 37 31 98 - vacances.luxembourg@eneo.be

-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
7/09/2025 au 13/09/2025	Cabourg (Fr) Ressourcez-vous sur la côte fleurie		1125 à 1265 €	15/08/25	Verviers
20/10/2025 au 24/10/2025	Mariakerke (BE) Séjour intergénérationnel		210 à 468 €	15/09/25	Luxembourg
1/12/2025 au 06/12/2025	La Roche-en-Ardenne (BE) Bol d'air en pleine nature		700 à 762,50€	15/08/2025	HPIC
23/12/2025 au 26/12/2025	Nieuport (BE) Noël convivial et savoureux		565 à 725 €	11/10/2025	Namur
29/12/2025 au 02/01/2026	Mariakerke (BE) Nouvel An pétillant		640€ à 820€	15/10/2025	HPIC

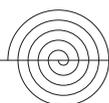
Légende : intensité physique, rythme du séjour



Picto marcheur **vert** = Léger

Picto marcheur **orange** = Modéré

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





ÉVOLUTION DU SUIVI MÉDICAL AU SEIN D'ÉNÉOSPORT



À partir de septembre 2025, un formulaire-santé remplacera le certificat médical de non-contre-indication (CNCI). Le suivi médical des membres pratiquant une activité sportive avec énéoSport évolue. À partir du 1er septembre 2025, le certificat médical de non-contre-indication (CNCI) ne sera plus exigé pour participer aux activités sportives proposées par énéoSport. Il sera remplacé par un formulaire-santé à remplir par chaque membre lui-même. Cette décision s'inscrit dans une volonté de mieux répondre aux recommandations médicales actuelles, qui privilégient la prévention ciblée et la responsabilisation individuelle.

Pourquoi ce changement ?

Jusqu'à présent, le CNCI était requis de manière systématique, quel que soit l'état de santé du membre ou le type de sport pratiqué. Pourtant, dans la majorité des cas, ce certificat était délivré sans examen approfondi, et n'offrait qu'une valeur médicale limitée. Il représentait aussi une contrainte administrative pour les membres comme pour les cercles. Aujourd'hui, les spécialistes s'accordent à dire qu'une auto-évaluation régulière, associée à un suivi médical en cas de doute, est une démarche plus efficace pour prévenir les risques de santé liés à la pratique sportive.

Le formulaire-santé : un outil simple et utile

Le formulaire-santé est un court questionnaire à compléter individuellement, à tout moment dans l'année et notamment lors de l'inscription. En cas de réponse positive à certaines questions, une consultation médicale est recommandée avant de reprendre une activité sportive. Le but n'est pas d'écartier des membres, mais bien de cibler plus justement les personnes à risque, pour encourager une prise en charge adaptée.

Un gain pour tous

Ce changement présente de nombreux avantages :

- Un meilleur suivi préventif, plus proche de la réalité de chacun ;
- Une prise de conscience accrue de son état de santé et de ses limites ;
- Une simplification administrative pour les cercles et les animateurs ;

Ce modèle, déjà adopté par d'autres fédérations, a fait ses preuves et est reconnu pour son efficacité, notamment auprès du public senior.

Et en cas de souci ?

Les règles d'assurance restent inchangées. Le formulaire-santé ne modifie en rien la responsabilité des animatrices ou responsables de cercle. Leur mission est d'encourager les membres à compléter ce formulaire-santé, mais ils ne sont pas tenus de vérifier les réponses, ni de juger de l'aptitude d'un membre à pratiquer.

En pratique

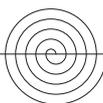
Le formulaire-santé est disponible sur le site internet d'énéoSport et pourra être transmis en version papier par les cercles à leurs membres.

Ce changement marque une évolution positive pour notre fédération. Il s'inscrit dans une dynamique de confiance, d'autonomie et de sécurité. Pour toute question, les responsables de cercle et notre conseiller médical, le Dr Alain Makart, restent à votre disposition via l'adresse info@eneosport.be.

Alain Makart et Benoit Massart, énéoSport

Aînergie Days 2025, à vos agendas !

Les Aînergie Days 2025 ont pour but de sensibiliser les aînés à l'importance de maintenir une activité physique régulière et si possible diversifiée. Le coup d'envoi sera donné le 09 juin avec une journée sportive au centre sportif de Bastogne, suivie d'une dizaine d'autres journées sportives dans toute la Wallonie et la région bruxelloise. Ces événements permettront aux participants de découvrir diverses activités sportives, encadrées par des moniteurs qualifiés. **Le temps fort de cette campagne aura lieu à Gembloux le 15 septembre**, au Centre Culturel l'Altrium et au Centre sportif de l'Orneau, avec le soutien de la MC (Mutualité chrétienne), l'ADEPS, le Panathlon Wallonne-Bruxelles et de la Ministre des Sports. Une journée exceptionnelle dédiée au sport, à la santé et aux aînés.
www.eneosport.be/ainergiedays





MOI, FRANÇOIS, VIEUX, JE SUIS TOUJOURS UN VIVANT : UNE RÉPONSE



Je me permets de reprendre des mots de François, parus dans une revue Énéo Info précédente, qui se dit vieux à 73 ans, mais toujours vivant. À 73 ans, la plupart des personnes ne sont pas vieilles ; par contre, moi, j'ai 92 ans et je suis vieille : je ne suis plus capable de marcher 10 ou 20 km sur mon après-midi, seulement 3 ou 4 km maximum, et encore... Il arrive que des mots ont du mal à sortir de ma mémoire, je suis plus lente pour tout faire, donc je suis vieille.

Mais pas à mettre au rebut, désolée je suis toujours vivante moi aussi. Je continue à faire ce que j'ai toujours fait, mais lentement, je prends mon temps : mon ménage, mes courses. J'utilise internet et je m'intéresse à l'IA. Je n'ai plus de voiture, je prends le bus régulièrement. (J'ai presque toujours une place assise même si le bus est rempli). Quand je dis que je suis vieille... Et je décide de ma vie. Comme détente, à la TV, je préfère les mots croisés et le sudoku ou la lecture.

J'habite en plein centre-ville et je me contente d'un environnement proche de chez moi, ce qui me permet d'aller à des concerts, des conférences, des expositions, au théâtre, à l'opéra, au cinéma, au restaurant ou au café. La belle vie quoi.

Le seul problème, c'est la force de profiter pleinement de tout cela car j'ai tendance à moins sortir, surtout le soir. Il faut donc faire un choix.

Les personnes autour de moi : dans mon immeuble, des étudiants qui ont choisi de vivre en colocation, des jeunes en début de carrière professionnelle, et des vieux, des plus de 75 ans, très peu, trop peu souriants, mis à part un couple et une femme seule. Je préfère les jeunes qui sont souriants, qui disent bonjour, ajoutent un mot gentil, tiennent la porte et vous souhaitent une agréable journée ou une bonne soirée.

Le principal, c'est d'avoir une famille qui vous comprend, vous aide SI nécessaire. J'ai la chance d'avoir justement une famille attentive, qui ne me force pas, qui m'observe et me propose de l'aide d'une manière très efficace. Juste ce qu'il faut.

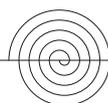
Evidemment, la vieillesse signifie aussi souvent des problèmes de santé, parfois graves, j'ai la chance d'en être épargnée jusqu'à maintenant.

La vieillesse, ce sont aussi des problèmes de mémoire, un mot que l'on avait en tête un instant plus tôt et qui refuse de sortir. Ou on dit un mot pour un autre. Si cela vous arrive, n'hésitez pas à le dire, on vous le pardonnera et votre interlocuteur vous avouera peut-être que cela lui arrive aussi. N'oublions pas que la mémoire décline déjà vers la trentaine, sans qu'on le remarque. C'est vers la cinquantaine, puis la soixantaine, qu'elle décline encore un peu pour s'accroître au fur et mesure que le temps passe. Mais il y a des possibilités d'inverser ce déclin. Il faut continuer à stimuler sa mémoire et à l'entraîner. Il existe des exercices pas toujours faciles mais utiles et efficaces.

De même pour l'état physique, Il faut continuer à bouger même si c'est dur. En ce qui me concerne, une séance de kinésithérapie par semaine avec ma petite-fille, cela fait du bien au physique et au moral.

Donc, restons philosophe et continuons à vivre le mieux possible et à sourire malgré tout.

Anne Otten, Régionale de Liège





NUMÉRIQUE : OUI, MAIS SI UNE ALTERNATIVE EST GARANTIE !



Au sein d'Énéo, nous sommes régulièrement interpellés sur notre position sur le numérique, par des messages comme celui-ci : « Ne généralisons pas trop vite. Certains d'entre nous nous en sortons très bien ! Il y a des excès dans la numérisation mais nous ne reviendrons plus en arrière. Il faut évoluer et s'adapter, démystifier le numérique, regarder les aspects positifs et arrêter de mettre en avant tout ce qui ne va pas. »

Et c'est vrai... Dans toutes les tranches d'âge, certains s'en sortent très bien, d'autres moins. L'évolution technologique est devenue à ce point un objectif de société qu'elle fait partie de toutes les déclarations gouvernementales : la Belgique ne peut pas rester à la traîne. Il est donc essentiel pour un mouvement comme le nôtre d'être attentif à ceux qui n'y arrivent pas, en développant des activités pour les accompagner (ce qui est fait au quotidien grâce aux volontaires qui s'impliquent au niveau local ou régional), mais aussi en les visibilisant afin qu'ils soient pris en compte dans les politiques publiques. C'est ainsi qu'Énéo a participé ces derniers mois à différentes actions :

- Nous soutenons la réclamation collective auprès du Comité européen des droits sociaux, portée par Unia et le Service de lutte contre la pauvreté, la précarité et l'exclusion sociale qui a pour objectif de pousser l'Etat belge à prendre davantage en compte les obstacles numériques subis par certains publics fragilisés dans l'accès aux droits fondamentaux.
- Nous avons co-signé à la demande de Test-Achats un communiqué de presse ainsi qu'un courrier vers le Ministre Franck Vandenbroucke nous opposant à la suppression de la notice papier des médicaments. En effet, la Commission européenne envisage de la remplacer par une notice numérique, privant ainsi une partie de la population d'une information précieuse.

Énéo a souhaité travailler plus précisément la question de la numérisation des soins de santé. Cette question touche aussi bien au développement des réseaux de santé (Masanté.be, Réseau santé wallon, Abrumet, etc.) qu'en l'utilisation de technologies dans les soins (dispositifs connectés, photos pour les soins de plaie, etc), aussi bien du côté du patient que du professionnel. Nous pouvons dès à présent déjà vous annoncer une journée d'étude sur cette thématique. Celle-ci aura lieu le jeudi 13 novembre à la MC (Mutualité chrétienne) de Namur.

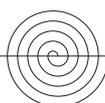
Loin de vouloir arrêter la numérisation de la société, notre position reste de permettre le choix du support. Le numérique peut se développer, mais une alternative doit toujours être garantie.

Balises Mai 2025 L'Arizona et les pensions : un accord de gouvernement sous la loupe

Parmi les priorités de notre mémorandum figure la pérennité de notre sécurité sociale, aujourd'hui mise à l'épreuve par le vieillissement de la population, les inégalités sociales et la situation budgétaire. Dans ce Balises, nous nous sommes penchés sur la réforme des pensions prévue par l'accord de gouvernement ARIZONA : quel modèle de société ces mesures dessinent-elles ? Quels en sont les risques pour les femmes, les travailleurs âgés ou les personnes vulnérables ?

À découvrir sur notre site eneo.be dans la rubrique Publications.

Sylvie Dossin, Équipe fédérale



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE ÉNÉOSPORT

OSER LA VIE ACTIVE, À TOUT ÂGE !

Les membres du bureau du Comité Régional (organe qui assure la gestion du mouvement au niveau régional) ont pris l'initiative d'ouvrir la rédaction de l'éditorial de notre revue trimestrielle à l'ensemble du groupe. Nous espérons ainsi favoriser une diversité de perspectives et d'opinions. Le fait que chacun puisse apporter des idées nouvelles et des approches différentes permettra sans doute de rendre l'éditorial plus dynamique et intéressant pour vous. Cette responsabilité collective renforcera aussi le travail en équipe des membres du bureau, volontaires et professionnels.

Philippe Urbain, Président Régional



C'est à mon tour de prendre la plume pour écrire cet éditorial du printemps. Le temps se réchauffe et avec lui l'envie de sortir, de se remettre en mouvement, de tisser ou retisser des liens.

Que vous dire sinon exprimer mon ressenti : les aînés sont de plus en plus nombreux et pourtant beaucoup ne connaissent pas énéo et, en conséquence, ne profitent pas des activités proposées. Énéo est l'occasion pour les aînés de se rencontrer autour de multiples activités. Énéo, mouvement social de la Mutualité chrétienne est conscient des besoins des aînés : tout va trop vite, entend-on souvent dire.

Chez énéo, rester actif, c'est avant tout rester vivant. Aujourd'hui encore, trop de personnes âgées se sentent

isolées, coupées d'un monde qui bouge vite, parfois trop vite. La fracture numérique en est un des symptômes : ne pas pouvoir envoyer un mail, s'inscrire à une activité en ligne, ou simplement suivre les nouvelles, cela peut éloigner du monde. C'est pourquoi, nous multiplions les initiatives pour que chacun puisse rester acteur de sa vie, en lien avec les autres et avec son époque. Énéo est proche des gens et se préoccupe de leurs vrais problèmes.

Ce mouvement n'existe que parce que des aînés choisissent des activités qui leur plaisent mais aussi grâce à l'engagement bénévole des nombreux responsables d'activités. C'est dans cet esprit que nous lançons diverses activités dont vous retrouverez les informations détaillées au sein de ce numéro : la GymViactive, conçue par et pour les aînés. Rassurez-vous : on ne marche pas sur la poutre !

Une formation dédiée à l'application Komoot, un outil précieux qui vous permettra de découvrir de nouveaux sentiers et de partager vos balades avec d'autres passionnés.

Le magnifique potager de Fayenbois, un espace où nature et convivialité se rencontrent.

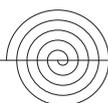
Par ailleurs, ne manquez pas notre exposition itinérante ManifestAnimation. Un bel exemple que l'âge n'est en rien un frein à la découverte. Soyez attentifs aux prochaines dates et lieux. Dans la même veine, les cinés-débats sur le numérique sont des moments privilégiés pour réfléchir ensemble aux enjeux de cette révolution technologique et à la place que nous souhaitons lui accorder dans nos vies.

Enfin, n'oubliez pas de noter dans vos agendas, le 5 octobre, la grande journée sportive au complexe sportif de Naimette Arena, moment festif ouvert aux familles où chacun pourra découvrir des activités, rencontrer d'autres personnes et se rappeler ensemble que la vie est faite pour être vécue... debout.

Prenez soin de vous.

Paulette Schynts

Copyrights photos du numéro : Freepik + Copyright_asbl_IMC + Bings



ÉNÉOSPORT AU RELAIS POUR LA VIE DE SERAING

Retour en photos du Relais pour la Vie de Seraing !

C'est lors du week-end du samedi 24 et dimanche 25 mai qu'a eu lieu le Relais pour la Vie de Seraing. Une équipe énéoSport Liège Seraing, main dans la main s'est formée avec, entre autres, les volontaires des secteurs de Liège et de Seraing. Différentes activités énéoSport ont été organisées, afin de montrer aux personnes présentes des disciplines sportives adaptées qui pourraient leur convenir : marche, GymViactive, Tai-Chi...

Grâce à la participation de chacun et à la vente des fruits proposés à notre chalet, nous avons pu récolter 196 € !



Journée sportive 2025

Cette année, la **journée sportive** s'associe à un événement phare de la **MC**, le **Moving Family Day** !

Le **dimanche 5 octobre**, énéoSport se joindra à la MC afin de proposer des sports pour tous, en toute convivialité, sur le site de Naimette Arena Liège. L'occasion de faire découvrir d'une autre façon, nos différentes disciplines sportives.

énéoSport vous proposera du **croquet**, du **Qi-Gong**, de la **GymViactive**, du **walking foot** (football en marchant). Les jeunes de l'institut de Schaltin proposeront de la **relaxation**. Bien d'autres activités vont être proposées par les différents partenaires présents.

Venez nombreux à cette journée de détente en famille qui porte les valeurs de la santé par le **sport accessible à tous**. Tous les volontaires des différents secteurs et activités sportives sont invités à y participer. Les personnes qui souhaitent également s'investir d'une autre façon, sont les bienvenues, comme d'habitude.

Informations pratiques :

- Dimanche 5/10/2025
- Accueil dès 8h30
- 1^{re} activités dès 9h jusque 16h
- Blvd Léon Philippet 83 - 4000 Liège
- Accès libre / Gratuit

Informations : aurelie.nivarlet@eneosport.be - 0476 81 32 34

Formation GymViactive



Module de base

Le programme **GymViactive** a été créé en 1988 par Kino-Québec (qui vise à promouvoir la pratique régulière d'activités physiques dès le plus jeune âge et tout au long de la vie). La GymViactive, plus particulièrement, s'adresse aux personnes de 50 ans et + et **respecte le rythme de chacun**.

GymViactive offre **des activités variées organisées sous forme de routine** : des successions d'exercices cardiovasculaires, musculaires et de souplesse, des activités de marche ou de plein air, des jeux actifs variés. L'ensemble **se pratique avec un support audio** (musique et consignes verbales sur les mouvements à exécuter).

GymViactive s'adresse à tout.e.s, y compris aux personnes qui éprouvent des difficultés de mobilité pour se relever, se mettre à genoux. L'activité s'adresse également à ceux qui souhaitent tout simplement recommencer à bouger petit à petit.

Pourquoi devenir animateur en GymViactive ?

Animer un groupe permet de recueillir des bienfaits en tous genres :

- Bénéficier d'un cadre de formation reconnu et rassurant
- Apporter aux personnes et à soi-même des bienfaits physiques et sociaux
- Prendre part au projet du mouvement dans sa globalité : faire bouger les seniors
- Rencontrer des personnes et tisser des liens autour d'une activité saine et utile

En pratique :

- 3 jours de formation (4, 6 et 13/11 - 9h à 16h30 - MC Liège)
- Prévoir : une tenue confortable et des chaussures adaptées

Formation gratuite sous différentes conditions :

- Être membre énéoSport ou accepter de le devenir
- Suivre la formation de base des volontaires énéoSport
- Avoir l'intention de proposer la GymViactive dans un secteur

Inscription obligatoire : 04 232 29 98 (lundi - vendredi de 9h à 12h) - liege@eneosport.be

Infos : Aurélie Nivarlet - 0476 81 32 34 - aurelie.nivarlet@eneosport.be

Formation Komoot

Formation sur l'utilisation de l'application Komoot le **jeudi 4 septembre**.

Komoot est un planificateur d'itinéraire, une application de navigation permettant d'enregistrer et partager des activités sportives.

Cette formation s'adresse aux **animateurs cyclos et aux guides de marche**, ou à toute personne qui souhaite le devenir.

Au programme :

- En matinée : tour d'horizon de Komoot suivi de son utilisation sur PC et installation sur smartphone
- En après-midi : mise en pratique des fonctionnalités de l'application

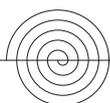
À l'issue de cet atelier, vous pourrez rechercher, récupérer ou créer des itinéraires pour marcher ou rouler en vélo/VTT. Vous découvrirez également les différents outils et facettes de l'application.

Prérequis obligatoires :

- Posséder et venir avec un PC et un smartphone,
- Être à l'aise avec leur utilisation.

Informations et inscriptions :

- Nombre de places limité
- Jeudi 4 septembre de 10h à 16h
- À la Mutualité chrétienne de Liège
- Place du 20 Août, 38 - 4000 Liège
- Formation et lunch offerts
- Inscription via le 04 232 29 98 de 9h à 12h ou via liege@eneosport.be ou sur <https://www.eneosport.be/formations/>



CULTURE ET DÉBATS



Ciné-débats d'énéo et du MOC

Manipulation des masses, les seniors n'ont pas envie d'être vulnérables ! Et vous ?

A travers ce 2^e cycle de ciné-débats, les seniors souhaitent aborder différents angles de la manipulation des masses afin d'en démêler les fils et de mieux en comprendre le fonctionnement. Et surtout, aiguïser les sens et esprits critiques. Ça parlera de **complotisme**, des **dessous des réseaux sociaux**, du fonctionnement de la **publicité**, **l'intelligence artificielle**, les **Fake News** et la **désinformation**.

Tout un programme de films et documentaires haut en couleur qu'on vous propose de mettre en débat, le tout accompagné d'experts, de professionnels et... de vous !

Envie d'en savoir plus... On vous dit tout ! Les séances s'étaleront **entre juin 2025 et juin 2026**. Elles auront lieu dans des salles et à des heures différentes à travers la province de Liège.

Le programme 2025 est disponible sur simple demande : 04 232 29 98 ou liege@eneo.be

CRAC Politique Spéciale

Accord du gouvernement 2025-2029

Quels effets sur la vie des seniors ?

Nous vous invitons à rencontrer **Sylvie Dossin, Secrétaire Politique d'énéo** pour un échange autour de l'accord du gouvernement 2025-2029.

A cette occasion, nous pourrons faire le point sur les éléments qui touchent les seniors directement ou indirectement et analyser les **changements de société** qui se cachent derrière ces choix.

Le 11/9 - 9h45 - PI XX Août 38 Liège - Salle 4.01 (4^e étage)

Inscriptions : 04 232 29 98 en matinée - liege@eneo.be

Gratuit - Ouvert à tous

Salon Retrouvailles Liège

Vous avez envie de bouger, de découvrir de nouvelles choses ou de renouer avec vos passions oubliées ? Vous voulez prendre soin de vous tout en étant utile aux autres ? **Rendez-vous à Retrouvailles à Liège les 6 et 7 septembre 2025 pour découvrir le village MC !**

Le Potager de la Clairière de Fayenbois

Pour quelques heures ou régulièrement, pas besoin de savoir jardiner, pas besoin d'effectuer des travaux lourds, tout le monde est le bienvenu, même juste pour papoter.

Qui contacter ?

- **Pour du volontariat** : Michaël Salme 0478 95 29 87
- **Pour la logistique du potager** : Laurent Beaujean - 0492 77 88 53
- **Potager / Intervention dans les bacs** : Anne Bouniton - 0498 43 92 13

Spectacle Mort de rire à Sprimont

La fin de vie, un sujet tabou. Pourtant, il est essentiel d'aborder cette expérience avec nos proches. C'est dans cet esprit que la MC et énéo vous invitent à plonger dans le spectacle **Mort de rire**, une pièce de théâtre qui explore la mort sous un angle inattendu.

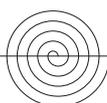
Cette création de Julien Bissot nous emmène dans un voyage à la fois absurde et sérieux. Au cœur de cette pièce, un anthropo-thanatologue de renom nous offre une perspective unique sur la mort.

Après le spectacle, nous vous convions à partager un verre. L'occasion idéale pour prolonger la réflexion, échanger des idées et découvrir des outils concrets tels que les droits du patient, le carnet de vie d'énéo, les ateliers de récits de vie de CEFOC...

Vendredi 21/11 à 19h - Foyer culturel Sprimont - Rue du Centre 81

Ouvert à tous - Prix d'entrée de manière libre et consciente à payer à la sortie

Réservation obligatoire : 04 232 29 98 en matinée - mc.be/agenda-société - event.liege@mc.be



LE DIABÈTE DE TYPE 2

UNE MALADIE SILENCIEUSE QU'IL FAUT APPRENDRE À ÉCOUTER



À Spa Nivezé, un séjour éducatif et bienveillant est proposé aux personnes atteintes de diabète de type 2. Catherine Domken, coordinatrice du programme, nous éclaire sur cette maladie souvent méconnue et sur les bienfaits d'un accompagnement personnalisé.

Un mal discret mais aux conséquences sérieuses

Quels sont les premiers signes du diabète de type 2 ? Catherine Domken : le plus souvent, il n'y en a pas. C'est ce qui rend cette maladie si insidieuse. Beaucoup de personnes vivent avec le diabète de type 2 sans le savoir, parfois pendant des années. Il est souvent découvert par hasard, lors d'une prise de sang, ou trop tard, quand les complications apparaissent. Parmi les signes à surveiller : une soif excessive, des envies fréquentes d'uriner, une fatigue persistante, une perte de poids inexplicée, des infections fréquentes ou encore une vision floue.

Et à long terme, quels sont les risques ? Le diabète de type 2 perturbe l'utilisation de l'insuline, ce qui entraîne une élévation chronique du taux de sucre dans le sang. Cela peut endommager de nombreux organes : le cœur, les reins, les yeux, les nerfs, les pieds... C'est pourquoi il est essentiel de le détecter tôt et de le prendre en charge sérieusement.

Un accompagnement global et humain

Comment se déroule le séjour à Spa Nivezé ? Nous accueillons des personnes diabétiques ou prédiabétiques, ainsi que leurs conjoints. Le groupe est volontairement restreint à 12 participants pour garantir un accompagnement personnalisé. Avant le séjour, chaque participant remplit un document sur ses attentes. Ensuite, un entretien individuel permet de mieux cerner son profil, ses connaissances, ses motivations. Cela nous aide à adapter les ateliers.

Quels types d'activités sont proposés ? Nous combinons ateliers éducatifs, activités physiques adaptées (comme la marche, l'aquagym, ...), et moments de détente. L'objectif est de montrer que bouger peut être un plaisir, et que cela aide à mieux gérer sa glycémie. Nous proposons aussi des ateliers cuisine où les participants élaborent un menu festif, sain et adapté au diabète.

Et les conjoints dans tout ça ? Ils sont pleinement intégrés : ils participent aux repas, aux ateliers s'ils le souhaitent, et peuvent poser leurs questions. Beaucoup nous disent qu'ils se sentent mieux armés pour accompagner leur proche, et moins seuls face à la maladie.

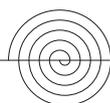
Une approche participative et bienveillante

Quels sont les retours des participants ? Ils nous disent souvent : « Je ne suis pas seul », « Je me suis senti écouté, compris ». La méthode participative les aide à s'approprier les connaissances et à reprendre confiance. Le séjour devient un moment de partage, de soutien, et de prise de conscience.

Comment les professionnels de santé collaborent-ils ? Notre équipe est formée à l'Éducation Thérapeutique du Patient. Elle comprend médecins, infirmières, kinésithérapeutes et diététiciennes. Nous travaillons en étroite collaboration avant, pendant et après le séjour. Cette approche pluridisciplinaire garantit une prise en charge cohérente et complète.

Le mot de la fin ? Le diabète de type 2 n'est pas une fatalité. Avec les bons outils, un accompagnement adapté et un peu de motivation, chacun peut apprendre à mieux vivre avec. Et surtout, à ne plus se sentir seul face à la maladie.

Infos et inscriptions : convalescence.be/spa-niveze - 087 790 000 - promo@niveze.be



SECTEUR OURTHE-AMBLÈVE



Le mot du Vice-Président

La saison 2024-25 touche à sa fin, nous tenions à vous remercier de l'avoir vécue à nos côtés. Nous sommes heureux d'avoir accueilli de nouveaux adhérents et d'avoir pu compter sur nos anciens membres pour faire de l'année écoulée, un excellent cru.

A côté de nos habituelles activités, nous avons pu enrichir notre offre en mettant en place une assistance informatique (lundi), des séances d'art floral (1 jeudi/mois) et une initiation au billard américain (jeudi). Un grand merci aux animateurs, trices et aux professeurs qui nous accompagnent fidèlement. Nous avons clôturé l'année par un barbecue le samedi 05/07 à la Cafétéria du Hall omnisports de Hamoir.

Pour la nouvelle saison, dès le lundi 25/08, nous espérons vous retrouver à nos côtés, pour une saison pleine. Souhaitant être à votre écoute et poursuivre notre développement, nous vous invitons à nous faire part de vos remarques et desiderata.

Une nouvelle fois, merci pour votre soutien et à bientôt. D'excellentes vacances que, nous l'imaginons bien, vous mettrez à profit pour vous adonner aux multiples plaisirs estivaux.

Véronique, Annette, Claudine, Nicole, Carine, Jean-Luc et Jean-Marc - Le Comité énéo Hamoir

CAP48

Énéo Remouchamps se mobilise pour participer à l'opération, un défi solidaire et sportif !

Nous organisons avec succès des randonnées depuis des années et l'occasion est belle de mobiliser nos marcheurs pour ce beau défi. Les 100km de CAP48, c'est un challenge sportif et solidaire. Le principe est simple, parcourir 100km

au profit de la recherche médicale sur l'autisme des enfants et des adolescents. Un challenge accessible à tous grâce à 2 formules.

La formule connectée qui se déroulera du 1^{er} au 21/09/25, il s'agira de parcourir 100km où vous voulez, à votre rythme en 21 jours via l'application mobile des 100km de CAP48. Nous nous inscrirons en équipe sous l'appellation Énéo Remouchamps.

Pourquoi participer ? Tous les dons collectés iront directement à la recherche médicale. En Belgique, 1 enfant sur 66 souffre d'un trouble du spectre autistique et le délai d'attente pour être diagnostiqué est trop long. La prise en charge doit être renforcée, c'est crucial pour le bien-être et le développement de ces enfants.

Randonner pour une bonne cause devrait motiver nos amis marcheurs et tous ceux qui désirent apporter leur soutien. Toutes les modalités pratiques seront communiquées en temps utile.

Hamoir - Repas annuel

Énéo Hamoir peut se vanter d'être une amicale très dynamique, le repas annuel du dimanche 2 mars dernier l'a encore confirmé puisqu'une soixantaine de membres y ont participé. Au programme : discours de bienvenue et infos diverses sur nos activités culturelles et sportives, apéritif, menu 3 services, animation musicale et danses. Bref, une après-midi placée sous le signe de la bonne humeur et du plaisir.

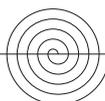
Enéo-Embourg

Pendant les vacances, les activités d'Énéo Embourg sont suspendues à l'exception des balades découvertes nature :

- Les 1^{er} jeudis du mois - 13h30 - 4 à 6 km
- Les 2^e et derniers jeudis de 9h30 à +/- 17 h - 8 à 12km.

Contact : Christian Renson - renson.christian@gmail.com - 0475 43 61 04 - www.eneo-embourg.be

Le 13/09, c'est la fête d'Énéo-Embourg, le traditionnel barbecue de rentrée, réservez la date dans vos agendas, les informations suivront par mailing ou via www.eneo-embourg.be



OURTHE-AMBLÈVE & ANS



Sprimont

Nos activités habituelles :

Aide numérique pour tous : 2^e et 4^e vendredis - 10 à 12h - Bruno 0495 61 55 17

Art créatif : 1^{er} et 2^e mardis - 14 à 16h - Renate 0483 49 11 88

Bien-être 100% naturel : 4^e mardi - 14 à 16h - Bruno 0495 61 55 17

Cours art floral : 2^e lundi - 10 à 12h - Suzanne 0475 97 98 88

Gouter : 1^{er} mercredi à 14h - Suzanne 0475 97 98 88 - Jean-François 0499 37 85 98

Help informatique : 2^e mercredi - 10 à 12 h :

Suzanne 0475 97 98 88

Marche : 4^e mercredi à 14h : Anne-Marie 0478 84 98 13 -

Eric 0496 27 76 05

Mobility-Strech-Balance : les mercredis - 9h30 à 10h30 - Nicole 0496 37 97 80

Parcours muscu/fitness : les mardis - 10h30 à 12h -

Vinciane : 0477 49 41 82

Pétanque : 1^{er} - 2^e et 3^e jeudis - 14 à 16h - Daniel 0487 75 20

06 - Éric 0496 27 76 05 - Jean-Marie 04 368 84 43

Pierres et nous - bijoux : 3^e mardi - 14 à 16h -

Vinciane 0477 49 41 82

Scrabble : 2^e et 4^e jeudis - 14 à 16h - Noëlle 04 369 45 39

Et les deux nouvelles :

Whist : les vendredis - 14 à 17h - Cécile 0476 63 91 26 -

Activité gratuite

Jeux de société : 2^e et 4^e lundis de 14 à 16h -

Suzanne 0475 97 98 88

Et une nouvelle en préparation pour le mois de septembre.

Amicale Rocourt-Juprelle

Qi Gong

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

Centre culturel de Paifve rue du Centenaire 89, le mardi de 10h à 11h.

Renseignements: Guido De Cock 04 278 45 08

Zumba Gold

Les lundis et vendredis scolaires de 11h à 12h - Salle Concordia, 10 rue du 1^{er} de Ligne à Fexhe-Slins

Renseignements : Guido De Cock 04 278 45 08

Amicale Ans-Rocourt

L'art de la photo numérique

Formation photo pour seniors : apprentissage ludique et convivial !

Organisée par Enéo Ans-Rocourt en collaboration avec le Centre Culturel d'Ans*

Pourquoi participer ?

- Débutant ou curieux ? Aucun stress ! On commence de zéro. Apportez votre appareil, nous vous guiderons
- Groupe de 15 max : temps pour chaque question, ambiance détendue
- Echanges et bons moments garantis

Programme en 2 parties

Partie 1 : maîtriser son appareil (5 séances)

Quand ? Jeudis *25/09, 02/10, 09/10, 16/10, 06/11/2025* (14h-16h) - Où ? : Centre Culturel d'Ans - Parking gratuit

Au menu :

- Découverte des boutons essentiels (mode automatique, zoom, flash)
- Fonctionnement d'un appareil photo/smartphone et leurs objectifs
- Balade photo dans le parc d'Alleur. Paysages et portraits
- Atelier macro : photos de détails (fleurs, objets)
- Création d'un album collectif - Partage entre participants !

Partie 2 : retouches et partage (3 séances)

Quand ? Jeudis *13/11, 20/11, 27/11/2025* (14h-16h)

Où ? École de Promotion Sociale d'Alleur - sur Ordinateurs

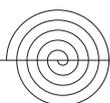
Au menu :

- Sauvegarder ses photos sur cloud, clé USB ou PC - Tutoriel pas à pas
- Retouches faciles avec des applis gratuites (éclaircir, recadrer...)
- Créer un diaporama ou une carte personnalisée - Impression

Infos clés

- Prix : 50€ tout compris (supports, impression, logiciels)
- Inscriptions avant le 15/09/2025
- Jacques Mathei - 0475 26 59 58 (16h-19h) - jacques.mathei@skynet.be

Site énéo Ans : <http://eneo-ans.be>



SECTEURS SERAING ET LIÈGE

NOS ACTIVITÉS NUMÉRIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES



Nos activités numériques se déroulent Maison des Travailleurs - Rue de Colard Trouillet 23, 4100 Seraing en haut des escaliers porte de Droite & Bureau du CIEP.

Aide numérique

Permanence d'Accueil / Aide numérique légère

Patricia & Louise vous accueillent et vous orientent pour trouver la meilleure solution à vos attentes.

Tous les 2^e mardis du mois de 9h30-12h

Accroche Numérique pour personnes non numérisées

Tous les mercredis matin par Edwine Goldoni CIEP/MOC - Gratuit - Inscription : 0483 22 93 61 ou goldoni@mocliege.org

Résolution de problèmes numériques tous terrains (sauf matériel)

Possibilité d'avoir un rendez-vous individuel avec un assistant numérique tout terrain.

Paf. : 2€ par rendez-vous - Pour prendre rendez-vous contactez Louise : 0477 539 569 -

leruthlouise@gmail.com ou Patricia : 0472 62 10 14 ou patriciatitamamy@gmail.com

Formation/Ateliers thématiques

Vous avez déjà des compétences que vous voulez approfondir ? Ces formations thématiques abordent en profondeur différents sujets de manière pratique.

Paf : 5€ par atelier de 3 heures - Pour vous inscrire Louise : 0477 539 569 ou leruthlouise@gmail.com ou Patricia : 0472 62 10 14 ou patriciatitamamy@gmail.com

Nos autres activités :

Aquagym Grâce-Hollogne - Pas d'arrêt

Infos et inscriptions : Elda Muruszach - 04 263 26 32

Marche 10 à 20 km

Stanis Mokosinski - 0497 35 60 52 / Vincent Georges - 0478 81 20 24



Marche 5 à 6 km

Jean Paul Vervoort - 0498 64 37 91 / Patricia Bastin - 0472 62 10 14

GymViactive Flémalle (avec chaise) - Reprise 11/09

Patricia Bastin - 0472 62 10 14

GymViactive Grâce-Hollogne (avec chaise) - Pas d'arrêt

Annette Louwette - 0471 70 43 67

Danse Neupré - Reprise 01/09

Patricia Bastin - 0472 62 10 14

Zumba Gold Neupré - Reprise 01/09

Patricia Bastin - 0472 62 10 14

Nous recherchons des volontaires !

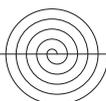
Vous pouvez selon vos envies et votre disponibilité, vous investir dans la gestion de notre comité de secteur (présidence, trésorerie, secrétariat), apporter une aide régulière dans la gestion d'une activité, animer des activités sportives, de loisirs, de convivialité... Vous pouvez également vivre un volontariat occasionnel. (Relais pour la Vie, excursion, marches...)

Envie de vous investir, même pour quelques heures, contactez Patricia Bastin au 0472 62 10 14

Liège - La balade des gens heureux

- 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 et inscriptions Marlène Reinartz - 0495 69 47 00 - marlene.reinartz1@gmail.com



FLÉRON & WAREMME

Le mot de la Présidente



Vous connaissez tous les bienfaits de la marche nordique, activité que nous pratiquons tous les lundis matin de 10h à 12h d'avril à mi-novembre et tous les 15 jours pendant la période hivernale, quelle que soit la météo. Chaque fois, le lieu de départ est différent.

Exemple du mois d'avril :

- 7/4 - Parking du château de Wégimont
- 14/4 - Blegny Mine
- 21/4 - Esneux, parking de l'athénée
- 28/4 - Embourg, rue du Fort

Nous pratiquons le covoiturage autant que possible et la bonne entente est toujours au programme. Ci-dessus, un cliché pris à la table d'orientation de Saint-Jean Sart lors de la balade à Val Dieu. **Le responsable de la marche nordique est Emile Dermouchamps - 04 341 33 01 ou 0497 55 57 00**

La GymViactive a lieu tous les vendredis après-midi à la salle Batifix de Retinne. **La responsable est Marguerite Geron - 087 67 51 45.**

Et A Mon Nos Autes qui se déroule le 2^e mercredi du mois, rue du Bac à Fléron (Ecole) pour un Bingo et un goûter. **Responsable : Jeanne Destree - 0478 08 84 72**

Notre région est très belle. Le 12 juin, nous avons organisé la visite guidée de l'abbaye de Val Dieu et de la brasserie. L'année est en outre ponctuée de moments conviviaux : raclette, barbecue, galette des rois et une sortie au restaurant.

Si le cœur vous en dit, nous serons heureux de vous accueillir au sein de notre section ou, tout simplement, pour participer à une des activités dans une autre section. Si vous êtes déjà membre énéo dans une autre section, vous pouvez consulter notre site <https://eneofleron.be/>

Anne-Marie Ochelen, Présidente du secteur de Fléron

Waremmes en ULM



Une journée la tête dans les nuages et le cœur léger. Il suffit parfois d'un passionné pour faire décoller tout un groupe. C'est exactement ce qu'a réussi notre ami Jacques en réunissant son équipe autour de lui pour une journée exceptionnelle consacrée à sa passion : le vol en ULM. Sous un ciel radieux, c'est avec des yeux émerveillés et le sourire aux lèvres que chacun a pris son envol, au propre comme au figuré. Après les sensations fortes dans les airs, place à un moment tout aussi savoureux : un dîner en terrasse, baigné de soleil et de bonne humeur. Une ambiance conviviale, des rires partagés, et des souvenirs déjà précieux.

Ce sont les participants eux-mêmes qui prennent la plume pour vous livrer leurs impressions, entre émotions, découvertes et éclats de joie.

Liliane

WAREMME, HUY & BASSE-MEUSE

Vernissage aquarelles Waremme

Ce vendredi 9/5 à la bibliothèque Pierre Perret, s'est tenu le vernissage de l'exposition des ateliers d'aquarelle d'énéo et de Vie Féminine. Un succès marqué par une belle affluence et des échanges chaleureux autour des œuvres exposées. C'est le fruit d'une année de travail individuel et collectif, mené avec bonne humeur, dans un esprit d'entraide et de convivialité.

Dans le public : des membres d'énéo, Noémie, représentant Vie Féminine, des habitués de la bibliothèque et plusieurs mandataires communaux, dont Mme Alexandra Breulet, échevine de la Culture, et Mme Alice Collard, échevine de l'Enfance et de la Jeunesse. Notre échevine de la Culture, elle-même artiste, a pris la parole pour partager son admiration face à l'engagement de tous les participants et la qualité du travail. Ses mots chaleureux ont été accueillis avec beaucoup d'émotion par les exposants.

Les quelques 200 œuvres réalisées par 22 exposants ont suscité beaucoup d'encouragements, de félicitations et de coups de cœur ! Certains visiteurs sont repartis avec une aquarelle sous le bras. Heureux de l'accueil réservé à notre travail nous nous remettons déjà à l'ouvrage, inspirés et motivés, pour préparer la prochaine exposition.

Bernadette Libioul

Cyclo Huy



Ce lundi 24 mars 2025, reprise de la saison Cyclo énéo Huy. 45 cyclistes motivés sont présents pour le départ de l'ancienne gare de Braives et vont suivre Yvon, le guide du jour. Au retour, après 26 km pour une reprise en douceur, tous étaient heureux de s'être dérouillé les jambes sous une météo printanière et d'avoir retrouvé les compagnons de route.

Les bavardages ont continué autour d'un morceau de tarte et d'une tasse de café.

Depuis, deux autres sorties ont déjà eu lieu. La suivante est partie de Mélin le 12 mai.

Cyclo énéo Huy organise ses balades tous les 2^e et 4^e lundis du mois et deux journées entières ont été prévues, une en juin et l'autre en octobre. Un calendrier est dressé pour les sorties, le lien est donné aux membres et notre nouvelle secrétaire a créé un groupe Facebook pour partager infos et photos du groupe.

Journée détente Jehay

Une journée détente dans la contrée de Rochamps, venez la vivre avec nous le dimanche 24 août prochain !

Au programme :

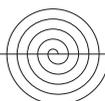
- Rendez-vous à 9h30 - Parking d'accès à la Paix Dieu, rue Paix Dieu, 4540 Jehay
- Rejoignez Jehay, domaine de la Paix Dieu - Balade pédestre de 7 km ou moins (chemins en partie boisés et dans la verdure / Se munir de chaussures solides en cas de pluie)
- Repas de midi (apéro - plat chaud - dessert et boissons)
- Découverte de la Collégiale St Georges et St Ode d'Amay avec ses 3 tours majestueuses classées au patrimoine exceptionnel de Wallonie. Elle abrite 2 trésors reconnus : la châsse et le Sarcophage de Ste Ode

Inscriptions : jusqu'au 18 août chez Clair Chasseur - 0476 56 18 80 - clairchasseur@gmail.com. Participation : 45 € tout compris - Versement compte BE22 7925 7157 2047 - énéo Secteur Huy - Communication : journée Paix Dieu

Pétanque Hermalle

La reprise printanière s'est bien passée grâce à une météo plus clémente que l'an dernier.

Pour la suite du programme, un tournoi avec repas le midi prévu le 15/9/2025 à 10h. **Inscription : François Claus - clausfrancois1@gmail.com**





Visé - Mon instant yoga

Chien tête en bas - Adho Mukha Svanasana

La posture du chien tête en bas, appelée aussi en [sanskrit](#) Adho Mukha Svanasana, est une des positions les plus utilisées par les pratiquants de yoga. Elle se pratique notamment lors de l'enchaînement appelé « salutation au soleil » (Surya namaskar). Si l'on se réfère à l'étymologie sanskrite, adho signifie « chien », mukha signifie « visage », et asana « posture ». Cette position est dite inversée, car le bassin se retrouve plus haut que le reste du corps. Elle se réalise en se plaçant dans la longueur d'un tapis de yoga, avec les mains et les pieds plaqués au sol, qui poussent ce dernier pour soutenir le poids du corps. Le bassin est dirigé vers le ciel, le corps formant ainsi une sorte de triangle. En observant attentivement, on remarque que cette posture est similaire à celle d'un chien qui s'étire lorsqu'il se réveille.

Les bienfaits de la posture du chien tête en bas :

- Le soulagement des douleurs dorsales, et des sciatiques (compressions des racines nerveuses au niveau des vertèbres) grâce à un étirement de toute la colonne vertébrale.
- Étirement de la chaîne musculaire postérieure des membres inférieurs (mollets, ischiojambiers, voûtes plantaires), mais aussi des épaules et des mains
- Soulagement de l'asthme, de la tension artérielle élevée, des troubles du sommeil et des migraines
- Permet de soulager les symptômes des menstruations (crampes douloureuses notamment) et les symptômes de la ménopause
- Permet l'ouverture de la voûte plantaire, ce qui à terme lutte contre les pieds plats (effacement de la voûte plantaire)
- Ralentit le processus d'ostéoporose
- Améliore la digestion et le transit intestinal
- Renforcement musculaire
- Augmente l'irrigation sanguine du cerveau et améliore ainsi la concentration, le raisonnement, et la vigilance
- Réduit la fatigue, redonne de l'énergie et de la vitalité au corps

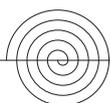
Contre-indications et précautions

Avant d'effectuer cette posture tête en bas, mieux vaut prendre quelques précautions et, vérifier qu'il n'y a pas de contre-indications. Ainsi :

- Évitez cette position lorsque vous êtes à un stade avancé de votre grossesse (notamment) le dernier trimestre.
- Ne la réalisez pas si vous souffrez du syndrome du canal carpien (compression nerveuse, artérielle et tendineuse au niveau poignet).
- Évitez également cette posture si vous souffrez de diarrhée.
- Si votre tension artérielle est élevée et/ou que vous souffrez de maux de tête, il vaut mieux placer un coussin ou un autre appui sous votre tête afin de vous soulager et de ne pas aggraver les symptômes.
- Si vous avez souffert récemment d'une blessure à un muscle ou à une articulation, évitez également de la pratiquer pendant quelque temps. Même chose pour les blessures chroniques (par exemple tendinopathie de la coiffe des rotateurs au niveau de l'épaule).
- Vous pouvez la pratiquer durant les menstruations, mais évitez de rester dans cette position sur une trop longue durée

Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à poser des questions à un professionnel compétent, et notamment à votre médecin généraliste.

André Aventin - Prof. de yoga à Cercle Enéo Sport Yoga Visé. Le vendredi à 10h30 et 14h45 - Cercle paroissial de Devant-Le-Pont





L'AVENTURE IMAGÉSANTÉ



ÉNÉO INFO

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

énééo
mouvement social des aînés



Enéo près de chez vous sur
www.eneo.be

Suivez nous sur 

Régionale de Liège

Place du XX Août, 38

4000 Liège

Tél. : 04 232 29 98 de 9h à 12h

liege@eneo.be

En partenariat avec

énééo
SPORT

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)!

Les 25 et 27 mars, une poignée de volontaires ont eu l'occasion de participer à un projet important en ce qui concerne l'accompagnement des seniors fragilisés. Comme chaque année, le CHU propose le **Festival Imagésanté**. Outre la diffusion de films, le CHU y organise plus de 40 rencontres qui permettent à des étudiants dans le domaine médical, paramédical et des soins aux personnes, d'assister à des ateliers et conférences. Les thèmes, très variés, vont **des rêves à l'opération de l'aorte en passant par la vapoteuse**.

Enéo y était invité pour parler du vieillissement. Un petit groupe de volontaires déjà rôdés à l'**échange intergénérationnel** dans les projets « conjuguer le passé au présent » ont pu échanger sur les stéréotypes liés à l'avancée en âge et leur vision de leur propre vieillissement.

Les jeunes venant d'écoles d'aides-soignants, d'aides familiales, d'infirmières se sont laissé interpellé sur des sujets capitaux pour les seniors qui sont de conserver leur autonomie même en situation de dépendance et de bannir tous les comportements d'infantilisation. Le senior est un adulte et le reste.

Mais avant tout, ces **jeunes adultes ont pu prendre conscience qu'ils sont les seniors de demain**, que vivre, c'est vieillir et que le vieillissement est aussi une aventure empreinte de liberté. Cela, ils ne doivent pas l'oublier, que ce soit en tant que soignant pour garantir le bien-être de leurs bénéficiaires, mais aussi en tant qu'hommes et femmes qui vieilliront mieux et en meilleure santé s'ils peuvent se construire une **vision positive du vieillissement**.

Lors de ces évènements, le constat est toujours le même. Ces échanges sont importants pour **construire une société intergénérationnelle saine et équilibrée**. Les volontaires et les jeunes témoignent de la richesse des échanges et il est certain qu'énéo ne manquera pas l'édition 2026 du Festival Imagésanté. Qui sait ? Peut-être viendrez-vous aussi rencontrer **ces jeunes qui sont notre garantie de pouvoir vieillir en toute dignité...**

