

# ÉNÉO INFO



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

Le journal des aînés créa[c]teurs d'engagement - Trimestriel - Octobre 2024  
Régionale de Liège

➤ Les élections 2024 : une aventure citoyenne !





# SOMMAIRE

L'implication d'Énéo dans le processus des tables citoyennes.....	3
L'Accueil et l'inclusion à Énéo, des valeurs bien au-delà des mots .....	4
Les aînées épaulent des primo-votantes lors des européennes.....	6
Le Pickleball... aussi chez énéoSport !.....	7
Des séjours par des aînés pour des aînés ! .....	8
Participer aux grands défis de notre temps .....	10
Quelle place pour les aînés dans les espaces publics ? .....	11
Énéo et énéoSport consultés lors des négociations gouvernementales .....	12
Le mot du Président régional.....	13
Tout pour vous faciliter le numérique .....	14
Nos 2 salons .....	15
Relais pour la Vie de Visé .....	16
Cotisation énéo-énéoSport.....	17
Projet HABITAGE .....	18
Formation Ocarina / Conférence Hannut.....	19
Secteur Huy, Ans & Liège.....	20
Secteur Seraing.....	21
Secteur Waremme.....	22
Secteurs Waremme & Basse-Meuse .....	23
Mon instant Yoga .....	24



## ÉDITO

L'articulation du Je/Nous - La dimension citoyenne.

Endosser ou pas le costume de citoyen n'est pas un choix. Car « exister c'est oser se jeter dans le monde » (Simone de Beauvoir). Naître, c'est d'abord être reconnu par l'autre avant que d'être connu - pour ce que nous serons, par ce que nous ferons.

L'autre qui me reconnaît, c'est cette communauté humaine dans laquelle j'apparais. La sphère de la vie citoyenne : l'école, le club de sport, toutes les places que j'occupe grâce à un collectif.

Les activités déployées dans ces diverses places marquent de leur empreinte la construction collective. L'exercice des droits, l'accomplissement des devoirs, la manière de s'y prendre, le libre arbitre, toute manifestation personnelle dans la sphère publique impactent le collectif.

Le surgissement des mouvements sociaux trouve son origine dans le souci que cette construction collective se fasse en vue d'un bien commun.

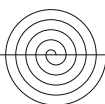
Notre Mouvement, Énéo, s'est appliqué à visualiser dans son Manifeste les champs d'action au bénéfice de tous. En quelque sorte une guidance dans l'articulation du Je/Nous.

Le choix délibéré de prendre position dans chaque pôle d'action de la boussole est un acte politique. Un déséquilibre surviendrait si l'un ou l'autre de ces pôles se trouvait ignoré de nos entreprises collectives. Il en va donc de notre conscience citoyenne responsable.

Nous sommes bien, chacun, chacune, concerné par l'à-venir.

Adviene que voudra, plutôt qu'advienne que pourra.

*Andrée Dohmen Présidente énéoSport*



# L'IMPLICATION D'ÉNÉO DANS LE PROCESSUS DES TABLES CITOYENNES



En prévision des élections communales du 13 octobre, des volontaires de la régionale du Hainaut Picardie ont participé à l'organisation des tables citoyennes. Ces rencontres, organisées par la Mutualité Chrétienne (MC) avec le soutien de plusieurs associations locales, ont eu lieu dans différentes communes de la région en septembre. Leur objectif était de placer la santé et d'autres enjeux essentiels au cœur du débat public.

## Un engagement citoyen actif

Les tables citoyennes ont mobilisé des citoyens et volontaires d'Énéo à travers le territoire. Ensemble, ils ont participé à des réunions pour identifier les enjeux clés de leur localité. En s'appuyant sur des indicateurs pertinents et leurs expériences, ils ont sélectionné les problématiques urgentes à adresser aux décideurs politiques. Ces discussions ont permis d'échanger sur les défis à relever et de préparer des questions pour les rencontres. Voici ci-dessous quelques résultats de ces échanges :

### Accès aux soins médicaux :

L'absence d'hôpitaux dans une grande ville et l'accès aux soins est une préoccupation prioritaire identifiée. Les participants ont débattu des moyens par lesquels la commune pourrait faciliter l'accès aux soins pour tous, l'organisation de transports vers les centres médicaux, etc.

### Vieillesse de la population :

Avec un indice de vieillissement en hausse, la commune doit anticiper les besoins des aînés. Les discussions ont porté sur le développement d'hébergements innovants, comme les résidences services et les habitats groupés, tout en garantissant l'accessibilité financière des structures existantes.

### Mobilité :

La mauvaise desserte en transports en commun isole les aînés et les jeunes particulièrement. Les participants ont proposé des idées pour améliorer la mobilité, telles que

l'augmentation des fréquences de bus et l'installation de pistes cyclables sécurisées pour un accès plus facile aux services essentiels.

### Logement et précarité :

La vétusté des habitations et la précarité énergétique pèsent sur la qualité de vie des habitants. Les tables citoyennes ont permis de discuter des projets communaux pour améliorer les conditions de logement, notamment par la rénovation énergétique et le développement de logements sociaux de qualité.

## Les résultats et perspectives

Ces tables citoyennes permettent d'offrir une plateforme de dialogue entre les citoyens et leurs futurs élus. À l'heure où nous écrivons ces pages, ces échanges n'ont pas encore eu lieu mais nous espérons qu'ils déboucheront sur des actions concrètes pour améliorer la santé et le bien-être des habitants, soulignant l'importance de la participation citoyenne dans le processus démocratique. Cependant, l'engagement citoyen ne doit pas s'arrêter là. Citoyens et volontaires s'engagent à suivre les avancées des projets et encouragent la population à rester impliquée au sein de leur environnement.

*Martin Dubus, Régionale Hainaut Picardie*

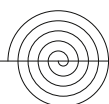
## Les numéros de téléphone d'Énéo changent

À partir du vendredi 11 octobre 2024, vous devrez composer de nouveaux numéros pour joindre les équipes d'Énéo et d'énéoSport par téléphone. Énéo met en place un nouveau système de téléphonie plus efficace et plus simple : un seul numéro d'appel pour Énéo et énéoSport est attribué à chaque région, avec une permanence téléphonique quotidienne de 9h à 12h pour presque toutes les régions. Les anciens numéros resteront actifs pendant trois mois.

- Nouveau numéro d'Énéo : 02 208 09 97
- Nouveau numéro d'énéoSport : 02 208 09 99

### Nouveaux numéros par région :

- Brabant Wallon : 067 28 02 98
- Bruxelles : 02 208 09 98
- Hainaut Oriental : 071 23 06 98
- Hainaut Picardie : 069 88 37 98
- Namur : 081 23 67 08
- Liège : 04 232 29 98
- Luxembourg : 063 37 31 98
- Verviers : 087 27 96 88







# L'ACCUEIL ET L'INCLUSION À ÉNÉO, DES VALEURS BIEN AU-DELÀ DES MOTS

L'accueil et l'inclusion ne sont pas de simples slogans à Énéo: ce sont des valeurs profondément ancrées dans notre ADN. Les affirmer est une chose, mais les incarner au quotidien est une démarche bien plus puissante. Chaque projet porté par énéo met en lumière l'importance de créer des espaces où chacun, quelles que soient ses capacités ou ses particularités, peut participer, s'exprimer et s'épanouir. Nous sommes particulièrement fiers de vous présenter 4 initiatives concrètes qui illustrent notre volonté de construire une société inclusive, où chaque individu trouve sa place et où les différences deviennent une force collective.

## Les coredjeus et le fair-play



Le 25 avril dernier se déroulait la cérémonie du Panathlon, qui récompense le fair-play dans le domaine du sport. Le club de marche énéoSport « Les coredjeus del Basse-Mouse » de Visé a remporté le prix dans la catégorie « inclusion ».

Un jour, Marie-Madeleine, malvoyante, a souhaité rejoindre ce groupe de marcheurs.

“Qu'est-ce que tu vois ?” demande Marie. “C'est flou, vague et sombre”, répond Marie-Madeleine. “On va marcher comme toi !”.

C'est ainsi qu'est né leur projet de marche nocturne. Les membres du groupe ont voulu marcher avec Marie-Madeleine, et non l'inverse.

Cette dernière fait partie d'un groupe de sensibilisation à la déficience visuelle à l'ASBL « La Lumière », et propose des expériences dans le noir, pour que chacun se retrouve dans les yeux d'une personne malvoyante.

La préparation d'une balade nocturne est différente. Il faut être méticuleux, trouver un trajet sécurisé, des repères, sans trop de branches ni de pierres. Il faut des passages éclairés en alternance, et parfois de l'obscurité complète.

Les marcheurs apprécient cette organisation, son aspect « nature et aventure » et cette manière différente de marcher avec les autres, l'ambiance, la magie de la nuit.

Ils rencontrent les problèmes d'une personne malvoyante: l'orientation, les obstacles imprévus, la boue. Mais les sensations sont communes à tous et la perception de nos 5 sens se fait avec plus d'acuité.

*Sébastien Huberland, Régionale de Liège*

## La Zumba et la trisomie 21

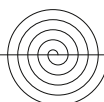


Dans le cadre du programme « Inclusion », l'amicale Énéo de Spa a intégré dans son cours de Zumba Gold de Tiège, deux jeunes personnes atteintes de trisomie 21.

Depuis 3 ans, Kelly et Jean-Thomas s'adonnent à cette discipline sportive avec beaucoup d'enthousiasme et d'application ! Pour eux, comme pour les autres participants, l'expérience s'est montrée des plus positives et des liens très forts se sont tissés avec les responsables.

Et lorsque Kelly et Jean-Thomas sont invités à participer au repas de fin de saison du groupe, leurs photos avec la prof de Zumba, Murielle Petit, matérialisent le souvenir des moments de chaleureuse connivence qui ont pu être partagés au cours de cette expérience humainement et mutuellement très enrichissante.

*Josiane stollenberg et Elisabeth Sonnenberg,  
Régionale de Verviers*





## La GymViactive et les maisons de repos



Chez énéoSport, nous sommes convaincus que la pratique d'activités sportives contribue à l'épanouissement et au bien-être physique, psychique et social de chacun. C'est pourquoi, en plus des nombreux cercles sportifs mis en place en province de Luxembourg, plusieurs partenariats ont vu le jour avec des maisons de repos, avec Altéo, mouvement social de personnes malades, valides et handicapées, mais également avec l'ASBL « L'Églantine » qui gère trois centres d'accueil de jour à destination de personnes en perte d'autonomie, en situation de dépendance physique et/ou psychique.

C'est ainsi que des volontaires formés par énéoSport à la GymViactive, vont régulièrement animer des séances de gym douce pour les aînés ou pour des personnes en perte d'autonomie, car bouger plus, c'est l'affaire de tous !

Le moins que l'on puisse dire, c'est que ces moments sont grandement attendus. Pierre Simon, animateur volontaire GymViactive dans la région de Florenville nous partageait d'ailleurs avec beaucoup d'émotion que peu avant son départ, une résidente de maison de repos avait fait savoir que la séance de GymViactive hebdomadaire était pour elle un vrai rayon de soleil, et qu'elle l'attendait avec plaisir chaque semaine.

Donner de son temps, se sentir utile, rester actif, partager des moments de détente, tisser du lien, permettre à chacun de bouger selon ses possibilités... être volontaire énéoSport pour la GymViactive, c'est un peu tout cela !

*Fabienne Origer, Régionale du Luxembourg*

## Le tricot et le handicap



Tout commence par un coup de téléphone d'une institution voisine de la Mutualité Chrétienne de Mouscron qui héberge et accompagne des personnes en situation de handicap. Au bout du fil l'éducatrice nous pose une question simple: « Sonia qui vit chez nous adore le tricot, elle souhaiterait rejoindre votre atelier du lundi, est-ce possible ? ».

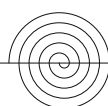
L'animateur régional passe voir le groupe et la responsable du tricot Sarah V, qui a relancé cette activité en 2023 pour expliquer la demande. À l'unanimité et sans réfléchir, le groupe est partant pour l'accueillir. Quelques jours plus tard, Sonia arrive avec ses aiguilles et sa laine. Elle parle le néerlandais, a des difficultés pour s'exprimer et pourtant assez vite tout le monde arrive à se faire comprendre.

Au fil des semaines, Sonia nous montre ses talents, réalise des pulls, des écharpes de toute beauté. Sonia se rend désormais seule à l'activité et elle a noté minutieusement les dates de l'atelier dans son agenda. Récemment, nous avons fêté son anniversaire. Avant cela, elle avait glissé qu'elle adorait le chocolat. Des membres de l'atelier lui ont donc gentiment confectionné un gâteau... au chocolat. Cela pourrait paraître anodin, mais cet instant représente les valeurs d'Énéo : le partage, l'inclusion et la convivialité. Merci à Sonia pour sa bonne humeur, au groupe pour son accueil et à Sarah pour son investissement au quotidien.

*Martin Dubus, Régionale Hainaut Picardie*

Ces exemples concrets témoignent de l'engagement fort d'Énéo à promouvoir une société où l'inclusion n'est pas seulement un mot, mais une réalité vécue au quotidien. Grâce à l'implication de ses membres et à des initiatives innovantes, Énéo prouve que l'âge, le handicap ou les particularités ne sont pas des freins, mais des opportunités de partage et de solidarité qui contribuent à la richesse et à la dynamique du mouvement. Énéo continue ainsi d'œuvrer pour un avenir où chacun, quel que soit son parcours, peut trouver sa place et s'épanouir pleinement.

*Pierre Bertieaux, Secrétariat général*







# LES AÎNÉES ÉPAULENT DES PRIMO-VOTANTES LORS DES EUROPÉENNES

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.



Le 9 juin 2024, les jeunes de 16 ans et plus ont pu participer pour la première fois aux élections européennes. C'était l'occasion idéale d'organiser une rencontre avec elles pour découvrir et approfondir la "mécanique de l'Europe" : comment les décisions sont-elles prises par et pour les 27 pays qui la composent ?

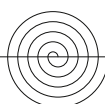
Après de multiples recherches sur les sites d'information sur l'Europe et avec l'appui de la "Cellule Europe", nous avons découvert le jeu "En route pour l'Europe", développé par la Représentation de la Commission Européenne en coopération avec le bureau de liaison du Parlement européen. Afin de maîtriser la complexité de ce jeu, une première présentation a été proposée aux volontaires de la régionale de Liège. La complexité perçue par les participantes a confirmé qu'il était nécessaire de revoir son animation, tout en conservant le matériel fourni, par ailleurs très détaillé et complet. Ainsi, le jeu a été transformé en un atelier autour de tables d'échange sur le fonctionnement des instances européennes et leurs répercussions sur notre quotidien.

Quinze jours avant les élections, plus de 30 jeunes et anciennes se sont retrouvées autour de 5 tables de débat et de 8 postes de questionnement pour découvrir les enjeux de l'Europe (climat, immigration, place dans le monde...) et les répercussions des directives européennes sur le quotidien, tant au niveau national que régional. Les mécanismes de décision, les différents groupes politiques et la manière de voter complétaient cette approche.

Toutes les participantes, y compris les animatrices de table, ont perçu l'Europe, ses institutions, ses décisions et leurs implications d'une nouvelle manière. Ce projet a non seulement sensibilisé les jeunes électrices, mais a également enrichi la compréhension de toutes sur le rôle de l'Europe dans notre quotidien. Mais cela a surtout permis de faire sauter certains stéréotypes et de découvrir les préoccupations propres à chaque génération.

Même après les élections, cet atelier reste d'actualité pour mieux comprendre l'Europe et l'intergénérationnel a, une fois de plus, prouvé qu'il constitue une dynamique forte.

*Jean-Pierre Dupriez, Régionale de Liège*





# LE PICKLEBALL... AUSSI CHEZ ÉNÉOSPORT !



Vous prenez une raquette légère, à face pleine et une balle en plastique creuse perforée pour jouer au-dessus d'un filet de type tennis sur un terrain de badminton : vous êtes prêts pour jouer au pickleball !

Pratiqué en intérieur ou en extérieur, le plus souvent en double (dames, messieurs, mixtes) et physiquement moins exigeant que le tennis, c'est un sport accessible à tous, quel que soit l'âge des pratiquants et ouvert aussi aux personnes à mobilité réduite !

Un sport en plein « boum » de popularité ! Depuis 60 ans aux USA, depuis 10 ans en Belgique, depuis peu chez énéoSport et de plus en plus populaire avec la création de cercles dans toutes les régionales. La preuve ? la 1re « Rencontre du pickleball » a rassemblé 70 joueuses et joueurs à Martelange début août !

Les « plus » :

- une ambiance super conviviale
- à la portée de toutes et tous
- un jeu amusant
- pas besoin d'arbitre, on s'arrange :)

Les « moins » :

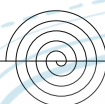
- Euh... il y en a ??? Les pratiquants n'en ont pas trouvé :)

La CAP, Cellule d'Accompagnement Pickleball a été créée pour vous apporter un soutien : initiation, formation, outils d'animation, outils techniques... Cette cellule travaille en lien étroit avec le Comité technique de la Fédération énéoSport. Pour les contacter : [cap.eneosport@gmail.com](mailto:cap.eneosport@gmail.com)

*Marc Vanbrabant, Cellule d'Accompagnement Pickleball (CAP)*

## **Votre sport vous fait du bien. À la planète aussi ?**

Le sport est un formidable allié pour notre santé, mais saviez-vous qu'il peut aussi contribuer à la santé de notre planète ? Parce que chaque geste compte ! Venez partager vos idées, en apprendre davantage sur le sujet, découvrir des pratiques plus écologiques et contribuer à un avenir où le sport est aussi bon pour la planète que pour vous. Rejoignez-nous le lundi 16 décembre pour une journée inspirante sur le sport et l'environnement ! Pour plus d'informations : [www.eneosport.be/sport-climat](http://www.eneosport.be/sport-climat)







# 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](http://www.eneo.be/vacances).

### Pour vous inscrire

Notre brochure numérique au format PDF est téléchargeable sur notre site [www.eneo.be/vacances](http://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](http://www.eneo.be/vacances) - [info@eneo.be](mailto:info@eneo.be) - 02 208 09 97

### Coordonnées des régionales organisatrices

Attention, les numéros de téléphone ont changé ce 11 octobre.

Voici les nouveaux numéros à composer pour joindre nos équipes :

**Hainaut Picardie** : 069 88 37 98 - [vacances.hainautpicardie@eneo.be](mailto:vacances.hainautpicardie@eneo.be)

**Énéo Vacances Liège** : 04 232 29 99 - [vacances.liege@eneo.be](mailto:vacances.liege@eneo.be)

**Énéo Vacances Province de Namur** : 081 23 67 09 - [vacances.namur@eneo.be](mailto:vacances.namur@eneo.be)

**Énéo Vacances Verviers** : 087 27 96 89 - [vacances.verviers@eneo.be](mailto:vacances.verviers@eneo.be)

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans le cadre de son partenariat avec Énéo, la Mutualité chrétienne accorde, à ses membres en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire, une réduction de 50€ sur le prix des séjours.

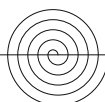


**-50€**  
AVANTAGE  
MC

**-100€**  
AVANTAGE  
MC + BIM

Ces mêmes membres, s'ils sont titulaires du statut BIM, bénéficient en outre d'une réduction complémentaire de 50€.

Chaque membre a droit à ces réductions sur deux séjours par an maximum.







	Dates	Séjours	Intensité	Prix	Inscription avant le	Organisé par
2024	23-12 au 26-12	Nieuport (Be) Noël convivial à Nieuport		569 à 723 €	31/10/24	Namur
2025	03-02 au 08-02	Nanchez (Fr) Raquettes modérées au cœur du Jura		920 à 955 €	1/12/24	Namur
	08-03 au 15-03	Val Cenis (Fr) Le Val Cenis en rando-raquettes		1255 à 1430 €	15/01/25	Verviers
	08-03 au 15-03	Montalbert-la-Plagne (Fr) Montalbert-la-Plagne ski et détente		999 à 1313 €	11/12/24	Namur
	08-03 au 15-03	Samoëns (Fr) Rando-raquette au cœur des Alpes françaises		1330 à 1435 €	15/12/24	HPIC
	28-03 au 04-04	Mariakerke (Be) Moments de détente au bord de mer !		745 à 1000 €	1/02/25	Liège
	11-04 au 14-04	Côte d'Opale et Baie de Somme (Fr) Escapade entre côte d'Opale et Baie de Somme !		495 à 540 €	10/03/25	Liège
	14-04 au 18-04	Nieuport (Be) Séjour spécial «Grand Age»		659 à 871 €	24/02/25	Namur
	27-04 au 02-05	Chiny (Be) Séjour intergénérationnel et sportif		295 à 315 €	15/03/25	Verviers

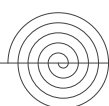
### Légende : intensité physique, rythme du séjour



Picto marcheur **vert** = Léger

Picto marcheur **orange** = Modéré

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





# PARTICIPER AUX GRANDS DÉFIS DE NOTRE TEMPS

Ces 2 articles célèbrent à la fois la valeur des livres, des souvenirs et l'engagement citoyen face aux défis actuels, comme les inégalités et le bien-être personnel. En résonance avec l'axe «Participer aux grands défis de notre temps» du manifeste d'Énéo, ils invitent à réfléchir sur le rôle de la mémoire, de la culture et de l'engagement dans notre société.

## La rentrée, pour l'esprit aussi !

C'est la rentrée ! Certains sont tristes, d'autres contents de reprendre le cours normal de leur vie.

Les vacances, c'est bien, mais elles font ressortir plus intensément les inégalités : ceux qui peuvent partir en vacances et ceux qui ne peuvent pas se payer des vacances, ni de nouveaux vêtements, ni d'autres choses de plus en plus nombreuses et désirables... Et parfois même seulement manger à sa faim tous les jours, avoir un toit et rentrer chez soi tous les jours.

Et puis, il y a ceux qui préfèrent l'année scolaire, les horaires stables, les connaissances habituelles, les jours qui se ressemblent. Bien sûr, avec la rentrée, ce sont de nouveaux enjeux qui se dessinent, avec en plus cette année, les élections qui compliquent la donne, et qui replacent chacun devant ses choix de société, ses valeurs, même si l'on a le sentiment de ne pas être écouté.

La rentrée revêt donc des sentiments partagés, à chacun de chercher à mieux connaître les besoins de sa commune, comment les candidats tentent d'y répondre, la philosophie des partis, pour essayer de faire les bons choix, le moment venu. Pour les enfants, c'est toujours bien sûr, la grande inconnue, la première rentrée ! Les parents et les écoles se préparent donc à accueillir au mieux, les enfants qui vont rentrer, sécuriser les abords des écoles, les trottoirs et passages pour piétons.

La rentrée, c'est aussi faire un peu de ménage, dans ses affaires, se débarrasser des objets devenus inutiles ou obsolètes. Mais c'est aussi dans sa tête : laisser tomber les idées moroses, retrouver de la gaieté dans le quotidien, dans les petites choses «banales», innover dans des activités de groupe, du sport à son niveau, s'initier à une discipline nouvelle...

Et en toute chose, œuvrer avec de la bienveillance vis-à-vis des autres et aussi de soi !

*Thérèse Pollet, Régionale Hainaut Picardie*

## Les livres et les souvenirs



On garde des livres dans nos bibliothèques. Des livres qu'on ne lira sans doute plus. On garde aussi au fond en nous des souvenirs que nous ne vivons plus. Mais ces choses nous font vivre.

La bibliothèque, remplie de livres que nous ne lirons peut-être jamais, représente une collection de connaissances, d'histoires et d'expériences potentielles. Ces livres, même s'ils restent sur les étagères, témoignent de notre curiosité, de nos intérêts passés et des rêves de découvrir de nouveaux mondes. Chaque livre est une fenêtre vers une aventure ou une perspective différente, et leur simple présence nous rappelle notre capacité à explorer et à apprendre.

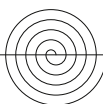
De la même manière, les souvenirs que nous gardons en nous, bien que ne faisant plus partie de notre présent, jouent un rôle crucial dans notre identité et notre manière de vivre. Ces souvenirs, qu'ils soient heureux ou tristes, façonnent notre perception du monde, influencent nos décisions et colorent nos émotions. Ils sont les témoins de notre parcours de vie, des moments de joie, de douleur, de succès et de défis surmontés. Même si nous ne revivons pas ces moments, ils demeurent ancrés en nous, influençant subtilement notre quotidien.

En gardant ces livres et souvenirs, nous maintenons un lien avec notre passé et notre potentiel futur. Ils nous rappellent qui nous sommes et qui nous pourrions être.

Ils sont des fragments de notre humanité, des témoins silencieux de notre voyage à travers le temps, nous aidant à vivre de manière plus riche et plus complète.

Merci les livres  
Merci les souvenirs

*Yvan Tasiaux, Régionale de Dinant*





# QUELLE PLACE POUR LES ÂÎNÉS DANS LES ESPACES PUBLICS ?



Depuis plusieurs années, la ville de Namur et ses espaces publics se métamorphosent. Nous utilisons tous des places publiques, mais sommes-nous tous égaux dans ces lieux ?

L'ASBL Citoyenneté et Participation et un groupe de citoyens actifs au sein d'Énéo se sont associés autour d'un projet visant à se (ré)approprier les espaces publics du centre de Namur. Se réapproprier un espace public devient un enjeu fondamental, d'autant plus pour les aînés qui peuvent se sentir davantage exclus, en insécurité. Grâce aux différentes réflexions citoyennes, il s'est créé au sein du groupe une stimulation d'idées, une prise de conscience et une capacité d'analyser son environnement. Le but, outre l'observation et le diagnostic, est de proposer dans un guide de recommandations des actions concrètes pour le bien-vivre, le bien-être des usagers aînés, mais également pour l'ensemble des usagers sur la Place de la Confluence.

Le projet intitulé « Je reprends ma place » a été réalisé en 3 phases :

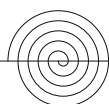
- Une première phase dite préparatoire dont l'objectif était de définir le lieu ainsi que les critères de diagnostic utilisés. Lors de cette étape, le groupe a choisi la place de la confluence comme projet-pilote.
- Une deuxième phase dite de terrain afin de mettre à l'épreuve les critères de qualité (protection - confort - plaisir) par le biais d'une marche exploratoire.
- Et finalement une troisième phase de mise en action afin de sensibiliser aux enjeux identifiés sur la place.

Deux actions ont été concrétisées :

- La réalisation et la distribution d'un tract ayant pour but de sensibiliser à la courtoisie tous les usagers de la place. De manière générale, les personnes rencontrées (+/- 50) ont été réceptives à notre démarche car cette place est un endroit où tout le monde se croise et cohabite. Le groupe a également réalisé une récolte d'avis auprès de différents usagers de la place de la Confluence : des skateurs, des familles, des cyclistes, des personnes d'origines étrangères...
- La réalisation d'un guide de recommandations et présentation de celui-ci aux autorités compétentes de la Ville de Namur : l'amélioration de l'éclairage dans certaines zones de la place ainsi que le placement d'une rampe centrale et de bandes réfléchissantes sur les escaliers par exemple.

Nous avons reçu une réponse de Monsieur le Bourgmestre Maxime Prévot qui félicite le groupe de citoyens pour le travail d'observations, d'analyse et de recommandations. Le guide est transmis, je cite, « aux services compétents en matière d'aménagement du territoire, d'urbanisme et de végétalisation des espaces publics pour qu'ils puissent s'inspirer de ces retours d'expérience tant pour de futurs aménagements publics que pour l'amélioration de l'existant. » La ville est bien consciente que les aînés représentent une part importante de la population et qu'ils méritent toute l'attention nécessaire. Nous espérons que notre travail sera utilisé dans ce sens et permettra une meilleure connaissance des besoins des aînés qui rejoignent les besoins de l'ensemble de la population et qu'il pourra également être adapté à d'autres espaces publics.

*Marie François, Régionale de Namur*







# ÉNÉO ET ÉNÉOSPORT CONSULTÉS LORS DES NÉGOCIATIONS GOUVERNEMENTALES



À la suite des élections, une majorité MR-Engagés s'est rapidement dessinée pour prendre la tête de la Wallonie et de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Pour soutenir les négociations entre les deux partis, des consultations de la société civile ont été mises en place. Alors que dans un premier temps, les aînés ont été oubliés de ces consultations, Énéo a finalement été invité à rejoindre la consultation sur la thématique « famille et genre » le jeudi 20 juin, et énéoSport a pu participer à la consultation sur le sport la semaine suivante.

Philippe Bodart et Sylvie Dossin ont ainsi porté à Maxime Prévôt et à Georges-Louis Bouchez les 3 messages suivants : tout d'abord l'importance de consulter les aînés pour tout ce qui les concerne (via les conseils consultatifs communaux des aînés, mais aussi par la création d'une structure consultative au niveau wallon). Deuxièmement, il leur a été rappelé que l'évolution numérique est rapide, et qu'il est essentiel de prendre en compte ceux qui sont en vulnérabilité à ce niveau (aînés ou pas). Enfin, le dernier message touchait au choix de lieux de vie des aînés et à l'importance de mettre à disposition de réels lieux de vie, et non uniquement des lieux de soin. Accompagner l'autonomie de chacun est essentiel tout comme garantir des prix accessibles pour tous.

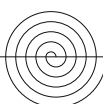
Andrée Dohmen et Benoit Massart, de leur côté, ont souligné la place du sport senior dans la société et insisté sur la nécessité de visibiliser et développer une offre sportive pour les aînés (notamment par des campagnes d'information sur le sport pour tous ou par la mise en place de formations consacrées aux spécificités du sport-senior). L'information est en effet souvent une pièce manquante pour pouvoir prendre soin de sa santé. Ils en ont profité pour mettre en valeur l'activité

physique exercée à partir de 50 ans, les bienfaits qu'une pratique régulière génère sur le plan physique et mental ainsi que l'offre proposée par énéoSport avec le soutien actif et l'engagement des personnes concernées.

Déclaration de politique régionale (DPR) et déclaration de politique communautaire (DPC), kézako ? Les déclarations de politique régionale et communautaire sont des documents reprenant les grandes lignes de l'accord politique conclu entre les partis de la future coalition au pouvoir. Au niveau fédéral, cela donne lieu à une déclaration de politique générale.

Le 11 juillet 2024, MR et Engagés ont présenté les déclarations de politique régionale et communautaire. Nous pouvons nous réjouir d'y voir repris différents points de notre memorandum, comme (et de façon non exhaustive) une offre sportive pour les aînés, le maintien de guichets physiques dans le cadre de la lutte contre la fracture numérique, la mise en place de l'assurance autonomie, l'importance de la qualité de vie en maison de repos et l'ouverture vers une diversification des lieux de vie, etc. D'autres points nous questionnent davantage ou nous demanderont de rester vigilant, par exemple l'accélération souhaitée de la numérisation dans de nombreux domaines (dont la santé), la possibilité de glissement en maison de repos de lits du secteur public vers le secteur privé ou le souhait de développer la silver économie. Nous y serons attentifs !

*Sylvie Dossin, Secrétaire politique*



## LE MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL



### Le mot du Président régional

Les vacances sont finies, l'ensemble des activités a repris. Ces vacances sont pour beaucoup une parenthèse, un arrêt momentané des activités sportives, culturelles ou citoyennes. Cette pause permet de prendre du recul, de faire le point sur la place que prend Énéo au sein du quotidien. Durant cette interruption, j'ai essayé de faire un bilan entre les points positifs et les aspects plus contraignants de mon engagement au sein d'Énéo. Les conclusions sont variables et contradictoires. S'engager dans une ou des activités, prendre des responsabilités demande d'y consacrer du temps, de la disponibilité. Cette parenthèse m'a d'abord permis de retrouver du temps libre. Mon agenda était beaucoup plus simple à gérer... un petit sentiment de liberté retrouvée.

On est en plein dans le paradoxe de l'engagement dans des activités répétitives qui génèrent à la fois des contraintes parfois déplaisantes et des satisfactions engendrées par l'activité elle-même et les contacts sociaux.

Une fois dissipée la satisfaction de l'agenda allégé, j'ai ressenti un vide, un manque. L'envie de parler, de rencontrer, de partager s'est fait sentir. Le besoin de se retrouver avec d'autres et de sortir de chez moi était présent.

J'ai continué à recevoir des mails (souvent trop nombreux pour les lire attentivement), des SMS, des coups de téléphone. Ce n'était pas un arrêt complet des contacts ; ce n'était pas non plus une véritable rencontre.

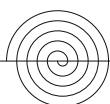
Participer à des activités crée un tête-à-tête, un contact droit dans les yeux qui procure un échange émotionnel. Les joies et/ou difficultés d'une rencontre en direct nous placent dans un vécu instantané qui nous touche droit au cœur.

Cette pause permet aussi à chacun de faire le point sur la manière de participer, de s'engager dans le mouvement. Notre relation avec les autres membres ou les instances du mouvement n'est pas figée. Nos envies de loisirs, d'engagement social se modifient selon l'évolution de nos capacités physiques et mentales. Comme chaque année après cette interruption, certains membres arrêteront définitivement... d'autres feront leur entrée dans le mouvement. En tant que seniors au sein d'Énéo nous sommes les premiers concernés par ces changements dans nos désirs en fonction de l'évolution du fil de la vie...

Je vous souhaite une bonne reprise, à votre rythme selon vos disponibilités et vos envies.

*Philippe Urbain, Président Régional*

*Crédits photos : Freepik/Wayhomestudio (p14, 15 & 16) - Facebook/RPLWise (p16) - Viviane M./Pixabay (p17) - Freepik IA (p18)*



# TOUT POUR VOUS FACILITER LE NUMÉRIQUE

## QUAND LE DIGITAL DEVIENT AMICAL



Contrairement à ce que certains pensent, il n'y a pas que les seniors qui rencontrent des difficultés avec le numérique. Tout le monde, à un moment ou l'autre, se retrouve en difficulté. Et les seniors ont pris les choses en main, mais ce n'est pas toujours simple de trouver de l'aide.

Si vous êtes au travail, c'est simple vous appelez le « service informatique de votre entreprise ». Si vous avez un ami qui s'y connaît, il va vous dépanner, mais sinon, que faire ?

Et bien, vous venez au **Salon Tremplin vers le numérique** organisé par énéo. En 2023, vous étiez 200 à assister à Ans, aux rencontres thématiques et aux tables rondes. En 2024 il y aura deux salons :

- **Celui de Liege Centre le jeudi 14 novembre de 10h30 à 16h à l'Espace Prémontrés au Séminaire - Rue des Prémontrés 40**
- **Celui de l'Ourthe-Ambleve le samedi 23 novembre de 10h à 16h au centre récréatif de Remouchamps - Rue Marsale 10**

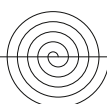
Ce Salon est fait pour tous les seniors, autant pour ceux qui en ont ras-le-bol du numérique et qui veulent partager leur colère, que ceux qui l'utilisent au quotidien mais ont toujours des questions ou des bugs non résolus.

Ces **deux salons, gratuits et accessibles PMR**, ont pour but de dynamiser la solidarité locale afin que chaque senior puisse trouver une solution à son problème numérique. Sur place, on ne vous vendra rien, vous y rencontrerez de vraies personnes qui chercheront avec vous la solution à toutes vos questions.

Mais vous pourrez également découvrir des applications utiles au quotidien, des infos à propos de la banque et l'administration en ligne, les smartphones, comment se prémunir contre les arnaques, comment utiliser l'Intelligence Artificielle pour faire son potager...

Au besoin, n'hésitez pas à prendre avec vous votre smartphone ou tablette !

**L'entrée est libre, mais si vous comptez venir, nous aimerions en être informé pour améliorer votre accueil : inscriptions souhaitées : 04 232 29 98 - liege@eneo.be**





# NOS 2 SALONS

## VERSION LIÈGE & VERSION OURTHE-AMBLÈVE



### Le jeudi 14 novembre à Liège Centre

#### Nos stands

- Énéo, c'est quoi ?
- On répond à toutes vos questions
- Découverte matériel numérique
- Le numérique, j'voudrais bien... mais j'peux point
- Média Animation... que des solutions

#### Nos guichets

- Aide informatique tout terrain
- Testez Linux Zorin pour remplacer Windows
- Ras-le-bol du numérique par le CIEP
- Comprendre et installer ItsMe
- Application mobilité TEC et SNCB

#### Nos présentations

- Les arnaques - 10h45 & 13h30
- Applications smartphones indispensables - 12h & 14h45

#### Nos tables de discussions

- Gestion de vos mots de passe
- Applications guidage randonnées, partir à l'aventure sans se perdre
- Utiliser l'I.A. pour vous aider au quotidien
- Applis pour seniors : réservations en ligne, utilisation des QR Codes...
- Photos Smartphone : trucs et astuces pour réussir vos photos
- Myminf, Masanté, MyEbox, mon espace Wallonie
- WhatsApp, comment ça marche ?
- Découvrir MyPension.be

#### Infos Pratiques

- **Inscriptions souhaitées** : 04 232 29 98 - [liege@eneo.be](mailto:liege@eneo.be)
- TEC 1-2-3-12-48-26-29-31-33-35
- Parking UHODA pompe à essence
- Parking Aquarium rue Méan 24
- Amenez votre lunch ou possibilité d'acheter un sandwich dans les commerces aux alentours.



### Le samedi 23 novembre en Ourthe-Ambève

#### Nos stands

- Énéo, c'est quoi ?
- Espace public numérique Ourthe-Ambève, une foule d'ateliers
- Le numérique, j'voudrais bien... mais j'peux point
- Média Animation... que des solutions
- On répond à toutes vos questions

#### Nos guichets

- Testez Linux Zorin pour remplacer Windows
- Ras-le-bol du numérique par le CIEP
- Comprendre et installer ItsMe
- Aide informatique tout terrain
- Application mobilité TEC et SNCB

#### Nos présentations

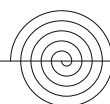
- Les arnaques - 10h30 & 13h45
- Applications smartphones indispensables - 11h45 & 15h

#### Nos tables de discussions

- Gestion de vos mots de passe
- Myminf, Masanté, MyEbox, mon espace Wallonie
- L'I.A. pour vous aider au quotidien
- Photos Smartphone : trucs & astuces pour réussir vos photos
- WhatsApp, comment ça marche ?
- Applications guidage randonnées, partir à l'aventure sans se perdre.
- Découvrir MyPension.be

#### Informations pratiques

- **Inscriptions souhaitées** : 04 232 29 98 - [liege@eneo.be](mailto:liege@eneo.be)
- Grand parking sur place
- TEC 10-64-65-142-362-465
- Accessible en train Gare Aywaille + bus 65 ou 142
- Bar - Amenez votre lunch ou réservez votre sandwich avant le 11/11



# RELAIS POUR LA VIE DE VISÉ

## RETOUR SUR UNE JOURNÉE RICHE EN ÉMOTIONS !

Les 22 et 23 juin, **l'équipe énéo Basse-Meuse** s'est installée sous une tonnelle pour relever le défi d'être présente sur la piste du **Relais pour la Vie de Visé** durant les 24 heures, autant pour soutenir les battants que pour se souvenir de ceux qui ne sont plus là.

Nous sommes tous concernés par le cancer, de près ou de loin. Il est indispensable de soutenir la recherche pour vaincre cette maladie.

Nous avons, cette année, le plaisir de démarrer ce week-end ensoleillé avec pour mise de départ 3.190€ qui représentaient les bénéfices d'une soirée aux Tréteaux de Visé où nous avons accueilli Paul Henri Thomsin et ses liégeoiseries.

**Nous avons accueilli pas moins de 69 participants durant ces 24h ensoleillées.**

Mais également : à notre stand, nous avons pu proposer à la vente plus de 100 bracelets brésiliens réalisés gratuitement par Josiane et Gene... on a tout vendu ! Et n'oublions pas, offerts par sympathie, les cakes qui ont fait la joie des gourmands.

**Tout cet élan de générosité, nous a permis d'ajouter 1.008€ à la cagnotte.**

**C'est donc 4.198€ qui ont été versés au Relais pour la Vie...**

**MERCI** à toutes et tous pour votre soutien et rendez-vous l'année prochaine pour égaler, sinon battre notre record.





# COTISATION ÉNÉO-ÉNÉOSPORT



En vous affiliant à énéo/énéoSport, vous rejoignez un mouvement social dont la vocation est de défendre les aînés. En devenant membre, vous avez accès aux différentes activités culturelles et sportives et vous marquez votre accord pour recevoir l'ensemble des informations du mouvement.

Rejoindre un réseau associatif et une association sportive pour les aînés, reconnue par l'ADEPS (ÉnéoSport) est un engagement à soutenir une vision d'un monde meilleur pour les seniors.

Dès lors, l'annulation d'une activité ne pourra donner lieu au remboursement de l'affiliation.

#### Montants de la cotisation :

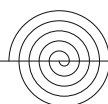
- La cotisation 2024 est réduite à 9€ en cas de première affiliation entre septembre et décembre.
- La cotisation 2025 sera de 17€ pour une année complète. Un montant qui reste volontairement très réduit pour permettre à chacun d'adhérer.

#### Où renouveler votre affiliation :

- auprès de votre groupe local, et être ainsi informé au mieux des activités de votre secteur.
- auprès de la régionale. Si vous étiez membre en 2024, vous recevrez début 2025 un appel à cotisation individuel avec le numéro de compte et la communication structurée à utiliser.

#### Pour une première affiliation :

- Vous pouvez vous affilier en payant directement votre cotisation dans un groupe local
- Vous pouvez contacter la régionale au 04 232 29 98 (en matinée) ou par mail [liege@eneo.be](mailto:liege@eneo.be)
- Vous pouvez devenir membre directement via le site [www.eneo.be](http://www.eneo.be) en cliquant sur le bouton « Devenir membre » en page d'accueil et en choisissant « Équipe de Liège » dans le menu déroulant





# PROJET HABITAGE



**Vous souhaitez faire avancer la recherche sur l'habitat des seniors afin d'améliorer leur qualité de vie ? Rejoignez - nous dans le projet HABITAGE...**

Dès octobre 2024, l'Université de Liège<sup>1</sup> lance une grande étude sur l'impact du logement et du quartier de vie des personnes âgées sur leur santé. L'objectif principal de cette recherche est d'examiner les liens entre le niveau d'activité, le sommeil et le type d'habitat dans lequel vivent des seniors.

Les personnes âgées incluses dans l'étude seront invitées à répondre à des questions sur leur santé, leur bien-être, leur logement et leur quartier. Une visite à domicile sera également réalisée afin de compléter les informations relatives à leur environnement de vie.

Énéo, étant toujours en recherche d'améliorer la qualité de vie des seniors, n'a pas hésité à soutenir ce projet ambitieux et innovant qui place le vieillissement au centre du milieu de vie.

## **Pourquoi participer ?**

En participant à cette étude :

- Vous permettrez de développer la recherche sur l'habitat des personnes âgées afin de concevoir des logements dans le but d'éviter ou de retarder, autant que possible, une entrée en maison de repos ;
- Vous obtiendrez un aperçu global de vos périodes d'activité et de repos, ce qui pourrait vous être utile pour éventuellement adapter vos habitudes de vie pour une meilleure santé ;

- Vous bénéficierez d'une évaluation de votre environnement de vie ;
- Vous recevrez une synthèse des principaux résultats de l'étude.

Sachez également que votre participation sera anonyme et totalement libre ; si vous le souhaitez, vous pourrez arrêter de participer à tout moment.

## **Puis-je participer ?**

- Vous avez minimum 75 ans ?
- Vous habitez en Province de Liège ?
- Votre logement n'est PAS une maison de repos ou une résidence-service ?
- Vous êtes capable de vous déplacer seul.e sans grande difficulté ?

Si vous correspondez à ces critères et que cette recherche vous intéresse, n'hésitez pas à vous inscrire en appelant Énéo au **04 232 29 98** ou en envoyant un mail à [liege@eneo.be](mailto:liege@eneo.be).

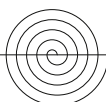
**Vous pouvez également assister à la présentation du projet et poser toutes vos questions le mercredi 6 novembre 2024 de 10h15 à 12h, place du XX Août 38 à Liège - 4<sup>e</sup> étage.**

**Inscription souhaitée au 04 232 29 98 ou par mail à [liege@eneo.be](mailto:liege@eneo.be)**

À bientôt !

*L'équipe de recherche Habitage & Énéo.*

<sup>1</sup> Cette étude est issue d'une collaboration entre le Département de Psychologie (Stéphane Adam, Christina Schmidt et Nikita Bely), le Département de Santé Publique (Olivier Bruyère et Maëlle Scouvement) et le Département d'Ingénierie Architecturale et Urbaine (Catherine Elsen, Gwendoline Schaff et Valérie Tannoia) de l'Université de Liège. Elle est financée par la Fédération Wallonie-Bruxelles via un subside d'Actions de Recherche Concertées (ARC). Le Comité d'Éthique Hospitalo-Facultaire Universitaire de Liège ainsi que le Comité d'éthique en Sciences Humaines et Sociales de l'Université de Liège ont approuvé cette étude.



# FORMATION OCARINA / CONFÉRENCE HANNUT

## Formation à l'animation au sein du mouvement Ocarina



**Vous avez un petit-fils ou une petite-fille âgé.e de 16 à 20 ans ? Vous connaissez dans votre entourage un jeune de cet âge ? Faites-lui découvrir la formation proposée par Ocarina !**

Ocarina, en tant que mouvement social des jeunes de la MC, organise chaque année une formation à l'animation d'enfants.

Complète et diversifiée, cette formation est l'occasion pour les jeunes d'apprendre dans un cadre ludique les différentes facettes de l'animation d'enfants entre 3 et 12 ans. Formés par d'autres animateurs plus âgés investis au sein du mouvement, ils découvriront comment créer un grand jeu, se fondre dans la peau d'un personnage loufoque ou encore présenter une veillée de A à Z.

La vie de groupe fait partie intégrante de chaque étape du parcours formatif. C'est l'occasion d'expérimenter le vivre ensemble, d'apprendre à écouter et construire un projet au sein d'une équipe, de se responsabiliser et gagner autant en maturité qu'en confiance en soi.

Déclinée sous la forme d'un parcours de 2 ans, la formation permet de s'initier à la richesse du volontariat tout en développant de nouvelles compétences utiles pour l'avenir. Au terme de celle-ci, ils pourront obtenir un brevet en animation d'enfants et de jeunes, reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

## Calendrier

Cette formation s'étale sur deux ans, comprenant chaque année à la fois des modules d'apprentissage et un stage d'application sur le terrain (durant les vacances scolaires). Cette année, les dates sont les suivantes :

- **Modules** : du 26 au 31 décembre 2024 **et** du 21 au 25 février 2025
- **Stage pratique** : 2 semaines durant l'été 2025

## Tarif

Le coût de la formation s'élève à 190€ par année de formation.

**Pour plus d'informations, l'équipe Ocarina est joignable par téléphone (04 221 74 41 entre 9 et 12h) ou par mail via [liege@ocarina.be](mailto:liege@ocarina.be)**

**Les inscriptions se font sur le site internet d'Ocarina (rubrique « se former »)**

**Partagez dès aujourd'hui cette opportunité avec vos proches !**

## A vos agendas

### **Vieillir, c'est normal... Vieillir, c'est prévoir !**

Nous percevons la vieillesse négativement car ce mot déclenche dans nos sociétés une charge émotionnelle importante associée à la fin de vie. Il n'y a pourtant rien de plus normal que de vieillir et tout être vivant est destiné à vivre ce processus.

A peine née, le temps se met en branle et nous vieillissons inlassablement. Cela a bien évidemment des conséquences sur notre santé, notre mobilité ou encore notre acuité intellectuelle, il est donc nécessaire de s'y préparer. Vieillir est d'abord accepter ce changement et décider d'en être acteur plutôt que spectateur. Nous devons également être conscients que des événements difficiles peuvent survenir lors de cette période et conduire à des situations délicates à gérer émotionnellement.

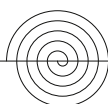
Le maître-mot devient dès lors «prévoir».

### **C'est pourquoi la MC organise cette conférence en compagnie de 2 experts :**

Bernard Feltz, biologiste et philosophe, professeur émérite de l'université de Louvain-La-Neuve et Joseph Jeanfils, docteur en sciences biologiques, professeur de l'université de Lille. Ils viendront nous apporter leur expertise à cette occasion.

### **En pratique**

- Jeudi 21 novembre à Hannut
- Plus d'infos et inscriptions : [mc.be/agenda-societe](http://mc.be/agenda-societe)
- Entrée gratuite



# SECTEUR HUY, ANS & LIÈGE



## Informatique Ampsin

### Programme des ateliers d'initiation :

- Initiation à l'ordinateur (débutant) - 10 séances
- Formation Windows 11 - 5 séances
- Formation Internet - 10 séances
- Montage photos numériques - 10 séances
- Initiation smartphone & tablette ANDROÏD - 6 séances
- Initiation Word/Excel - 6 séances
- Assistance numérique Administrative - 1 x /Mois
- Assistance utilisation du matériel - 1 x /Mois

Pas de dépannage physique, réservé Repair'Café

**Infos : Jacques GUISSÉ 0496 51 08 37 -**

**jpguisse@belgacom.net - www.eneo-huy.be**

Cercle du Vinève - Rue du Vinève, 5 à 4540 AMAY (Ampsin)

## Qi Gong et Tai Chi Juprelle

Le Qi Gong et le Tai Chi sont des disciplines chinoises ancestrales pour améliorer l'énergie, la respiration, la posture et le bien-être.

Les cours se donnent à l'école communale de Juprelle, rue du Tige 144, les lundis de 16h à 17h.

**Infos : Lorenzo Pacchioni 0495 66 11 65 - Inscriptions : 0495 73 00 36**

## Les animations de Liège centre

### Tai-chi & Qi Gong Liège

Claire Schaus 0496 28 12 96 - claireschaus324@gmail.com

### Cinéma et échanges Liège

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

### Table conversation anglais Liège

Guy Verviers 0478 46 58 61 - stlouis.vervg@gmail.com

### Ateliers numériques Liège

Michel Goffaux 0476 27 29 03 - goffaux.michel@gmx.fr

### Remise à niveau code de la route

Vincent Lefèvre 0470 81 43 12 - hug.lef@scarlet.be

### Zumba gold Liège

Marie-Paule Gilsoul 04 252 47 32 - Gilsoulmp6@gmail.com

### Aquagym Liège

Christine Hubert 0474 63 08 77 - christinehubert@hotmail.be

### Yoga Liège

Béatrice Treskow 0477 82 22 90 - beatrice.treskow@gmail.com

### Pickleball Angleur

Sport de raquettes adapté entre tennis de table, badminton et tennis.

Vincent Lefèvre 0470 81 43 12 - hug.lef@scarlet.be

### Pilates Liège

Rééquilibrer le corps, calmer le système nerveux, donner de l'énergie.

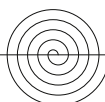
Béatrice Treskow 0477 82 22 90 - beatrice.treskow@gmail.com

### Feldenkrais Liège

Améliorer les performances sportives, réhabiliter les troubles posturaux, orthopédiques, post-traumatiques  
Gisèle Sarlet 0473 29 53 31

### Bénévolat Maison repos Fayenbois

Cafétéria (Gisèle Sarlet 0473 29 53 31) - Potager (Marc Werelds 0471 63 49 28) - Bibliothèque (Anne Debatty 0478 95 29 36)





# SECTEUR SERAING

## DÉCOUVREZ NOS ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES !

Activités	Quand	Où	Info
Informatique	Sur demande	Rue Colard Trouillet 23, 4100 Seraing	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	Elda Muruszach 04 263 26 32
Marche 10 à 20 km	Le vendredi	Le lieu de rendez-vous sera communiqué	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	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	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)	Pascaline Murruni 04 233 02 59
Danse en solo	Lundi 13h à 14h	Piscine Neupré, Salle J. Small Rue Biens Lefèvre 11 4120 Neupré	Patricia Bastin 0472 62 10 14
Zumba Gold	Lundi 14h à 15h	Piscine Neupré Salle J. Small Rue Biens Lefèvre 11 4120 Neupré	Patricia Bastin 0472 62 10 14

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.

**Nouveau !** 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.



## SECTEUR WAREMME



### Le Limbourg historique, naturel et insolite... à bicyclette !

Ce 5 août, sous un soleil radieux, Jean-Marie avait organisé une promenade à vélo du côté de Bokrijk. La parité (comme aux élections) de ce groupe était parfaitement respectée (9 hommes, 9 femmes et notre chef de groupe, Jean-Marie). Le parcours offrait des paysages magnifiques tels que l'abbaye de Herkenrode, la traversée du bois de Zonhoven où les bruyères étaient en fleurs et pour finir par le passage à 3 reprises dans l'eau à Bokrijk. Nous étions comme des « enfants ». L'amusement était au rendez-vous. Heureusement, aucune noyade n'a été constatée.

Les cyclistes, tout sourires, pédalaient avec entrain, bonne humeur en profitant de chaque instant. Les rires fusaient, les conversations allaient bon train, et une ambiance conviviale régnait. Les pauses étaient l'occasion d'échanger des anecdotes et de reprendre des forces. Chaque moment partagé renforçait le sentiment de camaraderie et de complicité au sein du groupe.

En fin de parcours, tous les participants ont partagé une boisson rafraîchissante bien méritée autour d'une grande table (café St Jozef à Bokrijk). Les hommes se chargeant de rapprocher les tables et les dames les chaises. Belle solidarité.

Voilà une journée qui restera gravée dans les mémoires ! Tout était parfait, et chacun attend déjà avec impatience la prochaine sortie.

Merci à tous les participant.e.s et tout spécialement à Jean-Marie pour son guidage, Guy pour avoir sécurisé l'arrière du groupe et aux deux signaleurs, Georges et Willy.

Nicole Materne



### Vernissage de l'exposition de l'atelier d'aquarelle

Ce vendredi 3 mai, le vernissage de notre exposition, à la bibliothèque Pierre Perret, a connu un beau succès, non seulement pour notre atelier mais aussi pour Énéo !

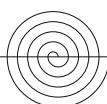
Cette expo est le résultat du travail de toute une année, travail individuel mais aussi travail d'équipe qui se fait dans la bonne humeur, l'entraide et la convivialité. Elle a réuni une vingtaine d'exposant(e)s et plus de deux cents œuvres...

Parmi les nombreux visiteurs (plus de cent cinquante...), nous avons eu le plaisir d'accueillir beaucoup de membres d'éneo dont notre Président, ainsi que Monsieur J. Chabot, le bourgmestre de Wareme avec plusieurs mandataires communaux. Monsieur J. Humblet, échevin de la Culture, a souligné l'intérêt de cette expo pour la bibliothèque et la grande qualité des œuvres exposées.

Nous avons reçu beaucoup de félicitations et d'encouragements et pas mal d'aquarelles ont suscité des coups de cœur et ont trouvé preneur.

C'est donc plein(e)s d'enthousiasme que nous continuerons à nous revoir chaque semaine et préparerons l'exposition de l'année prochaine !

*Pour l'atelier d'aquarelle, Elisabeth Sumkay*



# SECTEURS WAREMME & BASSE-MEUSE



## Généalogie Waremme

Comme prévu, le groupe de généalogie de Waremme a continué ses réunions mensuelles cet été. La petite dizaine d'habitué.e.s a même accueilli en août un nouvel inscrit débutant. Espérons que notre enthousiasme à lui dévoiler les secrets des recherches sur internet ne l'aura pas trop noyé et qu'il fera bientôt partie des fidèles !

En juillet, après le déchiffrage et la traduction de deux actes du 18<sup>e</sup> siècle en latin, nous avons expérimenté les moyens d'en savoir plus sur l'histoire d'une propriété, en examinant, avec l'exemple concret d'une maison ancienne toujours existante, les cadastres anciens et ses habitants successifs. En août, les nombreux courageux qui avaient bravé la canicule ont été récompensés par trois heures dans la salle climatisée : aide aux débutants pour la recherche, traduction d'actes, cette fois en vieux flamand, découverte d'une fresque imprimée de portraits de famille, partage d'informations sur différents logiciels permettant la reconnaissance faciale ou la réalisation d'albums photos, présentation sur grand écran de photos anciennes : portraits d'un ancêtre et sa famille de 1900 jusqu'aux années 40.

Si vous aussi vous voulez jouer les détectives pour retrouver un peu votre passé familial, vous plonger dans l'histoire, la géographie, la démographie, bref connaître l'univers de vos ancêtres, rejoignez notre sympathique groupe d'entraide. À tout moment de l'année, quels que soient votre niveau et votre projet, vous êtes les bienvenus.

*Nathalie Massin*



## Gymnastique Hermalle sous Argenteau

Envie de bouger et vous détendre dans une ambiance conviviale sur des musiques entraînantes proposées par notre Kiné, la section gym LES SENIORS MOSANS d'énéoSport de Hermalle est faite pour vous. Bienvenue à tous.

**Infos : Marinette Crutzen 0484 07 06 57**

Salle du Cercle st Lambert 3 rue du Perron - Les mardis 15h à 16h - 1 séance d'essai gratuite - Pour hommes et femmes.

## Yoga

Invitation à la pratique du YOGA... Viens avec nous, entretenir ton corps à ton rythme et en le respectant. Approfondir ta respiration. Harmoniser ton corps et ton mental. Profiter d'une ambiance zen et agréable. Découvrir bien d'autres choses...

**Infos : André Aventin - 0499 14 58 38 - [andreaventinlg@gmail.com](mailto:andreaventinlg@gmail.com)**

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

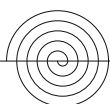
Les vendredis à 10h30 et 14h45 - Paiement à la séance : 4 euros - 1<sup>re</sup> séance gratuite

## Pickleball

**Nouveau : du Pickleball en Basse-Meuse !**

Un sport parfait pour les seniors, amusant dès le début, pour rester ou se mettre en forme, venez découvrir le Pickleball au Hall omnisports de Hermalle sous Argenteau.

**Infos : Jean-Luc Lahaye - 0473 48 29 73 - [jllah29@gmail.com](mailto:jllah29@gmail.com)**  
Pour toutes et pour tous - Mercredi de 12h à 14h







# MON INSTANT YOGA

PAR ANDRÉ AVENTIN

## ÉNÉO INFO

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

**énééo**  
mouvement social des aînés



Énéo près de chez vous sur  
[www.eneo.be](http://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](mailto:liege@eneo.be)

### En partenariat avec

**énéoS**PORT

### 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)!



**Apānāsana**, une posture (asana) et contre-posture (pratikriyāsana) que nous pratiquons au moins une fois, voire plus, par séance.

**Apānāsana** est la posture du vent, plus souvent nommée **Le souffle du vent**. Cet exercice de yoga symbolise notre souffle vital. Ce souffle se divise en cinq fonctions principales qui animent le corps, guident l'esprit et harmonisent les sens. Cet exercice vous fera vous sentir léger mais vous procurera aussi un sentiment d'ancrage apporté par l'équilibre de l'āsana. La stature de votre corps favorise l'introspection, ce qui est propice à rééquilibrer votre énergie et à calmer votre esprit.

En plus de masser en douceur les organes abdominaux, Le souffle du vent agit contre les déséquilibres humains tels que la colère, les inflammations cutanées, les problèmes de tension ou l'insuffisance rénale. Enfin, cet āsana soulage intensément les tensions retenues en bas du dos, dans les lombaires, et libère les gaz.

Couchez-vous, dos sur votre tapis. La colonne vertébrale ne doit pas être cambrée, vous devez être plutôt ancré au sol tandis que vous ne faites qu'un avec la terre, de même que votre tête au sol.

À présent, il s'agira de rapprocher vos genoux vers vous. Vous ressentirez les bienfaits que procure Le souffle du vent sur les lombaires. Les genoux fléchis, respirez profondément.

Il est indispensable de synchroniser vos mouvements, d'éloigner et de rapprocher les genoux, avec votre respiration afin de soulager les ballonnements grâce à la pression exercée sur l'abdomen, et ainsi d'enclencher la stimulation de la digestion.

Enfin, pour atteindre la position finale de cette flexion, vous pouvez, éventuellement, aller enlacer de vos deux bras vos jambes repliées sur elles-mêmes. Maintenez cette position quelques instants, puis approchez votre front de vos deux genoux.

Évidemment, cette posture est à proscrire en cas de grossesse ou si vous avez récemment subi une chirurgie abdominale.

Les personnes souffrant d'ostéoporose doivent pratiquer l'āsana sans arrondir le dos et en évitant de ramener le front aux genoux.

Namaste

*André Aventin - Professeur de yoga à Cercle Énéo Sport Yoga Visé.*

