énéo mouvement social des aînés

Juillet 2025

Andenne

énéo SPORT

bpost
Belgique-PP
5300 ANDENNE
P 402011

Lallemend M. Claire Quai des Fusillés 11/0006 5300 ANDENNE

Périodique : juillet-août-septembre 2025

Edito

Bien chers amis et amies,

Si certaines de nos activités sportives sont « en congé » pendant les vacances scolaires, nous les retrouverons dès la fin du mois d'août. En effet, les infrastructures de l'Andenne ARENA sont monopolisées par les stages d'été destinés aux jeunes de l'entité. Cela permet aux responsables de faire une petite pause avant la reprise de septembre.

Dans ce périodique vous trouverez toutes les informations concernant nos activités hebdomadaires. Pour certaines d'entre elles, le succès est tel que nous avons dû instaurer des listes d'attente ! Nous sommes limités par l'espace et les salles mises à notre disposition.

En ce qui concerne les excursions, nous sommes limités par le nombre de places dans les cars et les entrées lors des visites guidées, c'est pourquoi nous vous invitons à réserver le plus tôt possible par téléphone à Guy, Bernadette ou Éric.

Veillez à respecter les consignes de réservation pour les autres activités, l'organisation des repas ne se fait pas en un claquement de doigts, nous ne sommes pas des magiciens !

N'oubliez pas que tous les responsables sont des bénévoles, ils méritent votre respect, sans eux, pas d'activité possible !

Merci pour votre dynamisme et votre bonne humeur.

A très bientôt

Votre présidente : MC Lallemend

Le mot du trésorier

Bonjour,

Quelques personnes ont déjà repayé leur cotisation pour 2026. C'est trop tôt car des modifications de montant sont toujours possible.

Le montant de la cotisation pour l'année prochaine n'a pas encore été fixé.

Des informations précises paraîtront dans le prochain périodique du mois d'octobre.

Pour les activités excursions et repas, nous vous rappelons l'indispensable nécessité de s'inscrire le plus rapidement possible par téléphone ou par mail. Beaucoup de personnes attendent la date ultime pour faire le paiement et pense avoir place ne sachant pas que le nombre de places est déjà saturé.

Nous vous rappelons que la priorité est donnée aux personnes qui s'inscrivent et pas aux personnes qui paient.

Votre trésorier

Guy Laruelle

0495/20 91 14 e-mail : g.laruelle@hotmail.be

► Des activités

► Des renseignements

Voir le site de notre amicale

http//www.eneo-andenne.be

► Une consommation

► Un repas

N'oubliez pas de donner le code 603

Le service des sports de la ville nous restitue, en fin d'année, une petite ristourne, celle-ci nous aide dans la réalisation de nos projets Merciiiiiiiiii

SPORTS - CULTURE et se retrouver ……

Seniors …. Etonnez-vous!!!!! Rejoignez -nous

Il n'y a pas d'âge pour faire ……

► A**QUAGYM** : le lundi de 15h à 15h45 Reprise le 01/09

le jeudi de 15h à 15h45 Reprise le 04/09

Lieu : Complexe sportif « ARENA » rue Dr Melin 14 Andenne

Contact : Delcourt Lucienne : 0474/32 04 33

———————————————————————————————————————

► **ATELIER TRICOT –CROCHET-AIGUILLES :** le mardi de 09h à 12h Reprise le 26/08

Lieu : Complexe sportif « ARENA » (cafétéria) rue Dr Melin 14 Andenne

Contact : Lejeune Anne-Marie : 0477/51 39 58

———————————————————————————————————————

►**CINE SENIORS** : 2X par an (voir le périodique ou le site internet

Lieu : Centre Culturel rue de la Papeterie 2A Andenne

Contact : Lallemend Marie-Claire : 0477/71 29 78

———————————————————————————————————————

►**DANSES SOLO :** le mercredi de 10h à 11h Reprise le 27/08

Lieu : Complexe sportif « ARENA » rue Dr Melin 14 Andenne

Contacts: Poskin Anne-Marie : 0479/52 79 22

Coppois Christiane : 0479/27 76 70

———————————————————————————————————————-

►**EXCURSIONS :** Programme > voir le périodique ou le site internet http//www.eneo-andenne.be

Contacts : Eric Franckinioulle : 0470/82 42 10

Laruelle-Docquier Guy et Bernadette : 0495/20 91 14 0495/76 92 96

———————————————————————————————————————

► **GYMNASTIQUE :** le mercredi de 14h à 15h Reprise le 27/08

GYM-RYTHMIQUE : le mercredi de 15h à 15h45 Reprise le 27/08

Lieu : Complexe sportif « ARENA » rue Dr Melin 14 Andenne

Contacts : Guisset Annik : 0495/24 95 64

Pique Fabienne : 0477/60 14 14

► **MARCHE de +/- 3km** : le 3éme vendredi du mois à 14h Pas d'interruption

Lieu : Complexe sportif « ARENA » rue Dr Melin 14 Andenne

Contacts : Depaye Dominique : 0477/35 67 15

Vandereyken Marie-Louise : 0491/63 87 49

► **MARCHES +/- 5km :** le 1er vendredi du mois à 14h Pas d'interruption

Lieu : Départ du complexe sportif »ARENA » rue Dr Melin 14 Andenne

Contact : Sonck Philippe : 0499/43 27 61

► **MARCHES de +/- 8 à 10km :** un mardi et un jeudi par mois départ prévu à 14h en été et 13h30 en hiver

Circuit voir le périodique ou le site internet Pas d'interruption

Contacts : Fontaine Joseph : 0478/32 11 85

Gelis Guy: 0494/93 30 58

———————————————————————————————————————-

► **MÖLKKY :** les 2éme et 4éme vendredis du mois à 14h (de avril à octobre) Pas d'interruption

Lieu : parc devant le complexe sportif « ARENA » rue Dr Melin Andenne

Contact : Depaye Dominique : 0477/35 67 15

———————————————————————————————————————

► **PATCHWORK :** tous les jeudis de 13h30 à 16h30 Pas d'interruption

Lieu : Centre Sainte Barbe rue Godfrind 101 Seilles

Contacts : Six Carine : 0479/79 68 28

Vandereyken Marie-Louise : 0491/63 87 49

———————————————————————————————————————-

► **PETANQUE :** tous les lundis à 14h Pas d'interruption

Lieu : Val de Mehaigne rue des Bruyères 500/A MOHA

Possibilité de covoiturage au départ du complexe sportif « ARENA » rue Dr Melin Andenne à 13h10

Contact : Mathot Willy : 0478/43 57 04

———————————————————————————————————————

► **PILATES ;** le mardi de 08h45 à 09h45 Reprise le 26/08

le jeudi de 08h45 à 09h45 Reprise le 28/08

Lieu : Complexe sportif « ARENA » rue Dr Melin 14 Andenne

Contacts : Timmermans Jeaninne : 0474/60 23 35

Wathelet Jacqueline : 0499/11 04 75

———————————————————————————————————————-

► **RENCONTRES FESTIVES :** voir le périodique ou le site internet http//www.eneo-andenne.b e

———————————————————————————————————————-

► **TENNIS de TABLE : le** mardi de 15h à 17hj Reprise le 26/08

Lieu : Complexe sportif « ARENA » rue Dr Melin 14 Andenne

Contact : Dewez Christine : 0475/30 80 55

► **VIACTIVE : le** lundi de 13h30 à 14h30 Pas d'interruption

Lieu : Centre Sainte Barbe rue Godfrind 101 Seilles

Contact : Lejeune Anne-Marie : 0477/51 39 58

Participation financière aux différentes activités Pour 2025

► **AquaGym :** 15€ pour 6 séances ou 3€ la séance + l'entrée à la piscine

► **Atelier tricot-crochet-aiguille :** 1,50€ la matinée

► **Danses « Solo » :** 20€ la carte de 5 séances ou 4€ la séance

► **Gym et Gym-rythmique :** 11€ la carte de 4 séances ou 3€ la séance

► **Patchwork :** 2€ l'après-midi

► **Pétanque :** 5€ l'après-midi.. 2 boissons comprises.

► **Pilates :** 20€ la carte de 5 séances ou 4€ la séance

► **Tennis de table :** 14€ pour 4 séances

Chemin de fer du Bocq et BBQ du jeudi 07 août

Nous étions 130

et nous avons passé une superbe belle journée

Croisière sur la Moselle du mercredi 03 septembre

Départ « ARENA » à 08h00

LES PROMENADES de GUY et JOSEPH

> <u>Jeudi 21 août à 14 h :</u> Rue du bord de l'eau 5300 <u>Sclayn</u> Parking près du pont.

>>> Promenade facile de +/- 7 km 800 avec une côte dans le bois à mi-parcours en suivant les chemins et sentiers de ce joli village. Retour par le chemin de halage.

———

> <u>Mardi 02 septembre à 14 h</u> : Eglise de Gives : Route d'Andenne 5400 Gives.

>>> Belle promenade de +- 8.5 km en empruntant des chemins forestiers et sentiers dont certains inédits. **Attention** : Longue montée au début mais sans difficulté.

———

> <u>Jeudi 18 Septembre à 14 h:</u> Terrain de Football, rue du bois d' Ohey, 5350 Ohey

>>> Parcours de +/- 8km 500 par les rues et sentiers du village et retour par le bois de Ohey en longeant la petite rivière et ses multiples ponts de bois.

———

> <u>Mardi 30 septembre à 14 h</u>. Terrain de football de Couthuin , rue de la galerie, 4218 Couthuin

>>> °Marche de +/- 8 km à travers les chemins et sentiers vallonnés du village. Retour par le Bois de Java avec une petite côte.

———

> <u>Jeudi 16 octobre à 14 h</u> : Eglise de Franc-Waret , rue des Ecoles 5380 .Franc-Waret

>>>.Promenade de +/- 8 km sans grandes difficultés en passant par le bois de la Mochenaire , Wartet , Gelbressée et retour au château. en longeant le bois.

———

> **<u>Mardi 28 octobbre à 14h</u> : Eglise de Lavoir à 4217 Heron**

>>> Belle promenade d'un peu moins de 9 km sans grandes difficultés à travers le village de Lavoir et Heron et retour par le moulin de Ferrière.

Contacts :

Guy Gélis> GSM :0494/933058 **e-mail : guy.gelis27@gmail.com**
Joseph Fontaine > GSM : 0478/321185 **e-mail : josephfontaine41@gmail.com**

Invitation

Le jeudi 23 octobre au

Repas Campagnard

18h30 : Accueil et apéritif de bienvenue

19h00 : Plateaux de fromages et charcuteries

20h30 : Présentation des excursions et voyages 2026

Où : salle paroissiale rue Camus à Andenne

Prix : 31€

Le prix comprend : l'apéritif, le buffet, pain, beurre et café

D'autres boissons (vin et eau) disponibles à des prix démocratiques

MERCI DE RESERVER PAR TELEPHONE OU PAR MAIL

Vous pouvez déjà vous inscrire et effectuer le paiement au plus tard pour le 01 octobre

Contacts :

► Guy Laruelle : 0495/20 91 14
e-mail : g.laruelle@hotmail.be

► Eric Franckinioulle : 0470/82 42 10
e-mail : francki60eric@gmail;com

► Bernadette Docquier : 0495/56 92 96

Participation à verser sur le compte de

Eneo-Andenne Voyages

BE58 0016 0496 9979

BIC : GEBABEBB

Communication : repas 23/10 + nom et pré-nom

Le dimanche 16 novembre à 12h au dîner de

L'Amitié

Où : Salle des fêtes
rue Dr Parent 275/303 SCLAYN

Menu : Apéritif

Vol au vent

Dessert et café

Boissons à prix démocratiques

Prix : 30€
Lors de cette journée, nous fêterons les personnes qui ont ou auront atteint, pendant l'année 2025 leur 80 ou 90 printemps.

RESERVATION et PAIEMENT OBLIGATOIRES

Vous pouvez déjà vous inscrire et effectuer le paiement au plus tard pour le 25 octobre

Contacts :

► Guy Laruelle : 0495/20 91 14
e-mail : g.laruelle@hotmail.be

► Lallemend Marie-Claire : 0477/71 29 78 e-mail : mc.lallemend@skynet.be

Participation à verser sur le compte de

Eneo-Andenne

BE06 0010 4078 3122

BIC : GEBABEBB

Communication : repas 16/11 + nom et pré-nom

Programme des conférence de « UTLA « Andenne

De septembre à décembre 2025

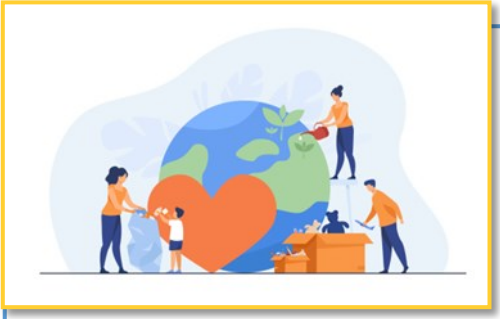
Où : salle paroissiale rue Camus à Andenne

Quand : le jeudi à 15h

> 04-09-25 Yves Deville ChatGPT et autres avancées de l'Intelligence Artificielle : pour le meilleur ou pour le pire ?

> 18-09-25 Philippe Dejaive Le rôle des femmes pendant la seconde guerre mondiale
> 02-10-25 Vincent Lorent D'une larve d'insecte à un éléphant : communiquons par les ondes sismiques !
> 16-10-25 Explo Marc Temmerman Sénégal, du nord au sud
> 06-11-25 Barbara Varela-Wilcox La fête des morts mexicaine
> 20-11-25 Explo Lynda Paquette et Martin Parent Équateur, terre de diversité
> 04-12-25 Vincent Massaut Faut-il avoir peur de la radio-activité ?
> 18-12-25 Concert de Noël

Contact :
Franz Dessy,
Maître des conférences" de l'UTLA
Rue Passepeau 2 5300 Andenne, Tel 085/84.27.35 franz.dessy@gmail.com



Le saviez- vous : le bénévolat est le 8ème pays du monde

On ne peut rien faire de mieux comme bénévolat que d'aider à rêver.
Une citation de Romain Gary

Chaque jour, 40.000 activités sont effectuées par un bénévole, quelque part en Belgique. Dans une école de devoirs, dans un club de basket, dans la rue auprès de personnes sans abri et/ou migrantes, dans une résidence pour personnes âgées, en prison, dans un centre culturel, dans un local scout, dans une épicerie sociale, dans un hôpital… Au total, le territoire compte plus de 735.000 volontaires, selon les chiffres de la Fondation Roi Baudouin. Un volontaire consacre, en moyenne, 200 heures de travail bénévole par an à son activité, autour de 4 heures par semaine. C'est considérable. Et c'est réjouissant. Si les plus de 60 ans (près d'un bénévole sur trois) forment le groupe de volontaires le plus nombreux, de nombreux citoyens se lancent, à tout âge, gratuitement et librement, dans une association, une fondation ou une entreprise sociale. Autant d'anonymes qui se démènent, en dehors du cadre privé, pour que la société tourne un peu plus rond et avec plus de douceur. Ce faisant, ils comblent aussi les trous béants de besoins sociaux laissés en friche par les acteurs politiques. Le volontariat, c'est finalement un acte politique, au sens le plus noble du terme, celui qu'on accomplit pour autrui, de façon désintéressée, sans calcul et sans recherche de profit personnel. Même si, en fin de compte, il s'agit d'une opération « win-win » où tous les acteurs sortent gagnants : les bénévoles, qui se sentent utiles en partageant leurs compétences et leur temps ; les bénéficiaires ;

Extrait du journal « La Libre Belgique » du mardi 5 décembre 2023 : Le bénévolat, c'est un acte politique

Evolution du suivi médical

Le suivi médical des membres pratiquant une activité sportive avec énéoSport évolue. A 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 approfondit, 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 est un court questionnaire médical composé de 6 questions sur l'état de santé général, les antécédents médicaux et d'éventuels symptômes récents. Il est à compléter individuellement, à tout moment dans l'année et notamment lors de l'inscription ou du renouvellement annuel. 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'écarter des membres, mais bien de cibler plus justement les personnes à risque, pour encourager une prise en charge adaptée.

Et en cas de souci?

Les règles d'assurance restent inchangées. Le formulaire-santé ne modifie en rien la responsabilité des animateurs ou responsables de cercle. Leur mission est d'encourager les membres à compléter ce formulaire, mais ils ne sont pas tenus de vérifier les réponses ni de juger de l'aptitude d'un membre à pratiquer . *Ce changement marque une évolution positive pour notre fédération. Il s'inscrit dans une dynamique de confiance, d'autonomie et de sécurité.*

"Avec l'âge...

on commence à ne plus voir de près
et à moins entendre de loin,
à dormir moins longtemps
et à marcher un peu plus lentement.
Mais avec l'âge,
on apprend aussi à s'aimer un peu plus,
à avoir moins de regrets,
et à chercher son bonheur
sans jamais se sentir coupable.
Avec l'âge, on choisit ses amis :
seuls les vrais comptent.
On ne court plus après les réponses,
on n'a plus besoin de conseils,
on ne salue plus ceux qui nous ignorent
et on ne discute plus avec ceux qui ne savent pas le faire.
Avec le temps, on comprend qu'il n'y a qu'une seule vie,
et qu'il vaut mieux la vivre sans peur.
Avec l'âge, on apprend à ralentir,
à savourer pleinement son temps,
à accepter enfin ses rides,
et à ne plus accorder tant d'importance au miroir."
Fernando Garcia

Marché de NOËL à Lille

le jeudi 18 décembre

D'un coup de baguette magique, Lille revêt ses habits de fête pour vous accueillir dans une ambiance féerique.

De quoi faire le plein de rêve …et de cadeaux.

Flânez parmi les chalets gourmands, découvrez l'artisanat local et dégustez des douceurs de saison dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Une promenade qui vous émerveillera.

Prix : 30€ inscription (déjà ouverte) et paiement effectué avant **le 25 /11/ 2025**

Le prix comprend le transport en car et le pourboire du chauffeur

Départ : Andenne ARENA à **09h00**

Contacts :

► Guy Laruelle : 0495/20 91 14 e-mail : g.laruelle@hotmail.be

► Eric Franckinioulle : 0470/82 42 10 e-mail : francki60eric@gmail;com

► Bernadette Docquier : 0495/56 92 96

Participation à verser sur le compte de

Eneo-Andenne Voyages

BE58 0016 0496 9979 BIC : GEBABEBB

Communication : Noël 18/12 + nom et prénom

En 2026, notre amicale fêtera ses 70 ans d'existence

Alors….

Pour fêter cela, nous vous réservons une surprise !!!!!

A vos agenda pour bloquer la date du 19 avril

Agenda:

Jeudi 21/08 à 14h00 : Marche à Sclayn

Mardi 16/08 à 09h00 : Reprise de l'Atelier « tricot-crochet-aiguilles »

Mardi 26/08 à 08h45 : Reprise du cours « Pilates »

Mardi 26/08 à 15h00 : Reprise du cours « Tennis de table »

Mercredi 27/08 à 10h00 : Reprise du cours « Danses Solo »

Mercredi 27/08 à 14h00 : Reprise du cours « Gymnastique »

Mercredi 27/08 à 15h00 : Reprise du cours « Gym-Rythmique »

Jeudi 28/08 à 08h45 : Reprise du cours « Pilates »

Lundi 01/09 à 15h00 : Reprise du cours « AquaGym »

Mardi 02/09 à 14h00 : Marche à Gives

Mercredi 03/09 à 08h00 : Excursion « Croisière sur la Moselle « départ ARENA

Jeudi 04/09 à 15h00 : Reprise du cours « AquaGym »

Jeudi 04/09 à 15h00 : UTLA Conférence « ChatGPT » à la salle paroissiale

Jeudi 18/09 à 14h00 : Marche à Ohey

Jeudi 18/09 à 15h00 : UTLA Conférence « Le rôle des femmes pendant la seconde guerre mondiale »

Mardi 30/09 à 14h00 : Marche à Couthuin

Jeudi 02/10 à 15h00 : UTLA Conférence « D'une larve d'insecte à un éléphant » à la salle paroissiale

Jeudi 16/10 à 14h00 : Marche à Franc-Warêt

Jeudi 16/10 à 15h00 : UTLA Exploration « Le Sénégal du nord au sud » à la salle paroissiale

Jeudi 23/10 à 18h30 : Repas campagnard à la salle paroissiale

Mardi 28/10 à 14h00 : Marche à Héron

Jeudi 06/11 à 15h00 : UTLA Conférence « La fête des morts mexicaine » à la salle paroissiale

Dimanche 16/11 à 12h00 : Dîner de l'Amitié à la salle communale de Sclayn

Jeudi 20/81 à 15h00 : UTLA Exploration « L'Equateur, terre de diversité » à la salle paroissiale

Jeudi 04/12 à 15h00 : UTLA Conférence « Faut-il avoir peur de la radio-activité » à la salle paroissiale

Jeudi 18/12 à 09h00 : Excursion à Lille (Marché de Noël) départ ARENA

Jeudi 18/12 à 15h00 : UTLA Concert de Noël à la salle paroissiale

Voir le périodique de octobre 2025