

énééo
mouvement social des aînés

Octobre 2024

Andenne



énééo SPORT



Belgique— P.P.
5300 ANDENNE 1

P 402011



Edit : Lallemand M.Claire Quai des fusillés 11/0006 5300 Andenne

Périodique trimestriel : Octobre-Novembre-Décembre 2024

Edito

Bonjour à toutes et tous,

J'espère que vous aurez bien rempli votre devoir de citoyen et que vous aurez voté pour le parti et les personnes dignes de confiance ! A Andenne, la démocratie est parfois bafouée et les personnes qui s'opposent à la majorité sont trainées dans la boue et insultées en séance de conseil communal. Gageons que les prochains élus sauront respecter leurs collègues et œuvrer pour le bien de tous.

Enéo-Andenne s'efforce de rencontrer vos attentes. A présent, nous comptons plus de 400 membres dont plus de la moitié s'adonne à un ou plusieurs sports.

La rentrée de septembre s'est très bien passée, toutes nos activités ont repris leur vitesse de croisière et vous êtes de nouveau au rendez vous. Merci pour votre fidélité.

Comme chaque année, nous vous proposons les « incontournables » : Repas campagnard en octobre, dîner de l'amitié en novembre, repas choucroute en janvier 2025 et repas de printemps en avril 2025, BBQ en août 2025.

Bernadette vous proposera les excursions prévues en 2025 lors du souper campagnard le 24 octobre.

Le prochain ciné sénior aura lieu le 12 novembre 2024, inscrivez vous avant le 9 novembre que je puisse prévoir la collation qui vous est offerte après le débat.

N'oubliez pas de vous **inscrire** suffisamment tôt pour pouvoir participer aux activités de divertissement, respectez les délais qui vous sont indiqués dans ce périodique et effectuez le **paiement qui confirmera** votre inscription.

Nous sommes à la recherche de nouveaux bénévoles pour élargir le comité afin de pérenniser notre mouvement, car certain d'entre nous voudrait passer la main « en douceur ». Avis aux personnes qui voudraient s'investir en donnant un peu de leur temps et de leur énergie au service des aînés.

A très bientôt.

MC Lallemand votre présidente.



Le mot du trésorier

Et oui...

Si vous désirez participer à l'une ou l'autre activité de l'amicale, recevoir votre périodique et être assuré lors d'une activité, n'oubliez pas, dès le mois de janvier 2025, de payer votre cotisation de 25€

La cotisation est **annuelle et individuelle** et couvre donc la période du 1/1 au 31/12/2025. Elle est à verser sur le compte

ENEO Andenne BE06 0010 4078 3122

Pour information : la cotisation de 10€ est exclusivement réservée aux **nouveaux membres** qui s'inscrivent après le 01/09/24 et n'est valable que pour les derniers mois de l'année soit 31/12/2024.

De même, si vous participez à une activité sportive le certificat médical (obligatoire) doit être rentré au plus tard pour le 31/01/2025 et il couvre l'année 2025. Les certificats rentrés dès le 01/09/2024 couvre aussi l'année 2025.

Celui-ci est à réclamer auprès de votre responsable d'activité

Si votre cotisation n'est pas payée et votre certificat médical non rentré pour le 31/01/2025, le responsable de l'activité se verra dans l'obligation de refuser votre participation.

Pour tout renseignement complémentaire
Guy Laruelle Tél : 0495/20 91 14
E-mail : g.laruelle@hotmail.be



► votre périodique

► des renseignements

<http://www.eneo-andenne.be>



► une consommation, un repas au complexe sportif « ARENA »

n'oubliez pas de donner le code **603**

Le service des sports de la ville nous restitue un petit pourcentage qui nous aide dans nos projets

Merçi



Les promenades de Guy et Joseph



EN NOVEMBRE—DECEMBRE—JANVIER et FEVRER >>Départ à 13h30

>> JEUDI 07 NOVEMBRE à 13h30 : Eglise de HALTINNE rue d'Haltinne(CP5340)



>>> Bois des Arches >> Bois d'Ohey >> Hameau de Froidbise... retour à l'église.

Itinéraire vallonné de 8km qui suit ,en grande partie, des chemins et sentiers forestiers.

>> MARDI 19 NOVEMBRE à 13h30 : Eglise de BIERWART rue d'Otreppe (CP5380)



>>> Balade de +/- 8km sur un parcours légèrement vallonné entre les villages de Bierwart, Forville et Pontillas. Routes et chemins de campagne.

>> JEUDI 05 DECEMBRE à 13h30 : SOREE Rue du Rond Bois n°5 (CP5340) (terrain de football)



>>> Promenade balisée de 8km dans les rues du village et sur des routes et sentiers de campagne .

Parcours sans difficulté

>> MARDI 17 DECEMBRE à 13h30 : NOVILLE-les-BOIS (CP5380)

RV au complexe sportif rue de la Rénovation



>>> Balade dans les rues et sentiers du village et les alentours.

Parcours facile (8km) sur des chemins de campagne et forestiers.

>>> JEUDI 09 JANVIER à 13h30 : RV à l'ARENA ANDENNE



>>> Chemin de halage, rive droite, vers Sclayn.

Passage au château de Chérimont et retour par la campagne d'Anton.

Parcours de 9km avec une côte pour accéder au château de Chérimont.

Pour ceux qui le désirent, petit verre de début d'année à la cafétaria de l'Arena

>>> MARDI 21 JANVIER à 13h30 Eglise de HAILLOT, rue de l'église n°8 (CP5351)



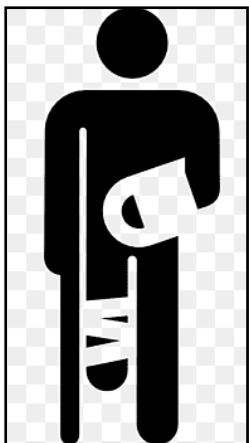
>>> Promenade de 8km dans les rues du village et sur des chemins du Bois de Haillot.

Parcours légèrement vallonné.



Guy Gelis >>GSM: 0494/93 30 58

e-mail: guy.gelis27@gmail.com



Pour participer à nos activités sportives (AQUAGYM, GYM, DANSES, MARCHES, - MOLKKY, PETANQUE, PILATES, TENNIS de TABLE, VIACTIVE), il est indispensable de remplir les conditions ci-dessous qui vous permettent d'être assurés par EnéoSport et Enéo auquel nous sommes affiliés :

► Avoir payé la cotisation de membre:

La cotisation "membre" est indépendante de la participation aux frais demandés,

► Rentrer chaque année (de septembre à décembre) le certificat de non contre-indication apparente à la pratique d'une activité sportive . Ce certificat est à réclamer aux responsables de chaque activité ou peut être téléchargé sur <http://www.eneo-andenne.be> ► documents divers

Seul ce document sera accepté.

ATTENTION : La remise de ce certificat est indispensable en cas d'accident. Un sportif qui n'a pas rentré son certificat est considéré comme "non affilié" et de ce fait n'est pas couvert en cas d'accident corporel ni en responsabilité civile.

À noter qu'un "Pass Sport Découverte" peut être accordé aux personnes qui souhaitent tester une discipline avant de s'affilier et de rentrer leur certificat. Pendant ce test, limité à une seule séance, la personne est couverte au même titre que les autres



A l'heure actuelle, la plupart des mutuelles proposent une intervention dans les frais d'inscription et de participation à certaines activités sportives.

Pour obtenir cette intervention, souvent plafonnée par année civile (à un montant variable de mutuelle à mutuelle), il convient d'introduire une demande sur un document spécifique que vous pourrez obtenir auprès de votre mutuelle (ou, dans certains cas, télécharger sur son site ou <http://www.eneo-andenne.be>. ► documents divers

Vous devrez compléter ce document et le faire signer par un responsable du club sportif où vous êtes inscrit(e).

Un document correctement complété vous évitera le risque d'essuyer un refus d'intervention, pensez-y !



Les balades de Phil

A partir du 01 janvier 2025 , les balades de Phil (les marches de 5kms) ne se feront **que le 1er vendredi du mois**

plus

RV au complexe sportif ARENA Square Melin 5300 Andenne

Départ : 14h



La participation financière à l'activité « DANSES et PILATES est de 5€ la séance ou la carte de 5 séances pour 20€

Le cours de Pilates est complet





Le Jeudi 12 décembre



Dans le cadre prestigieux de la Grand Place, Arras déploie son marché de Noël. 140 artisans et exposants vous accueillent dans une ambiance authentique et festive en cœur de ville. La féerie de la Ville de Noël sera présente dans les quartiers et dans les rues commerçantes illuminées.

Dégustez des marrons chauds ou du pain d'épices avant d'arpenter les larges allées bordées de chalets où vous découvrirez : artisanats, bijoux, jouets en bois, objets et décoration.

Prix : 30€

Le prix comprend : le transport en car et le pourboire

Départ du complexe sportif « ARENA » Andenne à 08h00

Réservation et paiement avant le 25 novembre

Laruelle Guy 0495/20 91 14

Docquier Bernadette : 0495/56 92 96

e-mail : g.laruelle@hotmail.be

Participation à verser sur le compte

Enéo-Andenne

BE58 0016 0496 9979

BIC: GEBABEBB

Communication : ARRAS + nom+prénom





Chers membres

Pour être informé des activités de votre amicale, vous recevez, chaque trimestre, notre périodique.

De nos jours, tout augmente et si le coût de l'impression reste stable, « B POST » vient d'augmenter ses tarifs.

Le coût trimestriel est plus que doublé.

Il était de 0,2920€ par envoi et il est passé à 0,605€ au 1er juillet.

Le coût de l'envoi de vos 4 périodiques annuels est donc de 2,42€.

Pour éviter de répercuter cette augmentation sur la cotisation, le comité a décidé d'essayer, pour ceux qui le souhaitent, l'envoi par mail (celui-ci est en couleur).

Concrètement, en janvier, vous recevrez toujours celui-ci par courrier mais aussi par mail pour ceux qui ont une adresse mail.

Il vous restera à répondre au mail pour confirmer ou pas la manière dont vous souhaitez recevoir votre périodique.

Nous veillerons ensuite à ce que tous nos membres le reçoivent selon la formule choisie.

Merci de votre compréhension



Vacances d'automne et d'hiver

AQUAGYM : lundi 21/10 et 28/10 reprise le 04/11	23/12 et 30/12 reprise le 06/01/2025
Jeudi 24/10 et 31/10 reprise le 07/11	26/12 et 02/01 reprise le 09/01/2025
DANSES : mercredi 23/10 et 30/10 reprise le 06/11	25/12 et 01/01 reprise le 08/01/2025
GYM : mercredi 23/10 et 30/10 reprise le 06/11	25/12 et 01/01 reprise le 08/01/2025
GYM-RYTHMIQUE : mercredi 23/10 et 30/10 reprise le 06/11	25/12 et 01/01 reprise le 08/01/2025
PILATES : mardi 22/10 et 29/10 reprise le 05/11	24/12 et 31/12 reprise le 07/01/2025
TENNIS de TABLE : 22/10 et 29/10 reprise le 05/11	24/12 et 31/12 reprise le 07/01/2025
PATCHWORK : Pas d'interruption pendant les vacances	
MÖLKKY : du 01/11 au 31/03/2025	

Au dîner de L'Amitié

Invitation

**A notre repas
campagnard**

Le dimanche 17 novembre à 12h

Où : Salle des fêtes

Rue Dr Parent 275/303 SCLAYN

Menu : Apéritif

Vol au vent

Dessert et café

Boissons à prix démocratiques

PRIX : 27€

Lors de cette journée, nous fêterons les personnes qui ont ou auront atteint pendant l'année 2024 leur 80 ou 90 printemps

RESERVATION et PAIEMENT OBLIGATOIRES au plus tard pour le 30/10

► Laruelle Guy 0495/20 91 14

e-mail : g.laruelle@hotmail.be

► Lallemand M.Cl 0477/71 29 78

e-mail : mc.lallemand@skynet.be



Participation à verser sur le compte

Enéo-Andenne

BE06 0010 4078 3122

BIC: GEBABEBB

communication : repas du 17/11 +

Nom et prénom

Le jeudi 24 octobre à 18h30



18h30 : Accueil et apéritif de bienvenue

19h00 : Plateaux de fromages et charcuteries

20h30 : Présentation des excursions et voyages 2025

Où : salle paroissiale rue Camus 62 à Andenne

Prix : 28 €

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 et au plus tard pour le 10/10

Le paiement pour cette date confirmera votre réservation

► Guy Laruelle 0495/20 91 14

e-mail : g.laruelle@hotmail.be

► Bernadette Docquier 0495/56 92 96

Participation à verser sur le compte

Enéo-Andenne

BE58 0016 0496 9979

BIC: GEBABEBB

Communication : repas du 24/10 + nom prénom

CINÉ-SENIOR

Le mardi 12 novembre



Film de Artus, Milan Mauger

Avec : Artus, Clovis Cornillac

Marc Riso

UN P'TIT TRUC EN PLUS

Pour échapper à la police, un fils (Artus) et son père (Clovis Cornillac) en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé... Le début des emmerdes et d'une expérience humaine qui va les changer à jamais

Programme: 13h30 Ouverture des portes
14 h00 Présentation du film
14h10 Le film
16h00 Pause « boissons et collations « offertes »
Réflexions—débat sur le film
17h00 Fin

Où : au centre culturel
Rue de la Papeterie 2A à Andenne

Participation : 4€ par personne

RESERVATION INDISPENSABLE auprès de
M.Cl Lallemand tel: 0477/71 29 78

e-mail: mc.lallemand@skynet.be

En collaboration avec le service Seniors de la ville d'Andenne et le centre culturel

Invitation au repas choucroute



Le jeudi 23 janvier 2025 à 12h

**Au restaurant « L'Arène des Sens ARENA »
Square Melin 14 à Andenne**

Menu :

Choucroute garnie

Tartelette aux pommes

Prix : 28€

Boissons non comprises

Nombre de places limité

RESERVATION et PAIEMENT OBLIGATOIRES

au plus tard pour le 10 janvier 2024

► Laruelle Guy 0495/20 91 14

e-mail : g.laruelle@hotmail.be

► Lallemand M.Claire 0477/71 29 78

e-mail : mc.lallemand@skynet.be

Participation à verser sur le compte

Enéo-Andenne

BE06 0010 4078 3122

BIC: GEBABEBB

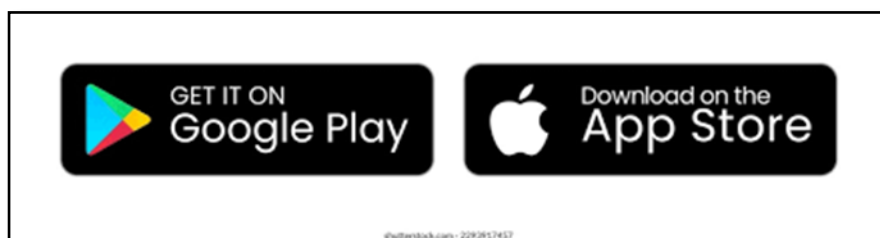
**Communication : repas du 23/01 +
nom prénom**

Il y a toujours quelqu'un pour vous aider en cas de besoin

- Appelez le **112** pour une ambulance ou les pompiers en Belgique
 - Appelez le **101** pour une aide urgente de la police en Belgique
 - Appelez gratuitement le **112** dans toute l'Europe
 - Appelez le **1722** pour une aide non-urgente des pompiers en cas de tempête ou d'inondation
- Appelez le **1733** pour un médecin de garde



Si vous utilisiez un smartphone ou un iPhone, une application peut vous sauver la vie. Téléchargez sur Play Store ou Apple Store l'application "App 112 BE".



Une seule app pour les pompiers, une ambulance ou la police

Le principal atout de l'app 112 BE est que vous ne devez plus mémoriser les numéros d'urgence et que vous ne risquez donc pas non plus de les oublier si vous êtes paniqué. Il vous suffit de cliquer sur l'icône des pompiers, de l'ambulance ou de la police, en fonction des secours dont vous avez besoin.

App 112 BE
Désormais, vous pouvez aussi contacter les centres d'appels urgents via app.

- 1**
Télécharger
Allez dans ou Store.
Cherchez " 112 BE ".
Téléchargez et installez l'app.
- 2**
S'enregistrer
Complétez votre nom, vos coordonnées et informations supplémentaires.
- 3**
Appeler
Utilisez l'App en Belgique, vous avez besoin d'urgence de l'aide des pompiers, d'une ambulance ou de la police.

À propos de l'application

L'app 112 Belgique est l'app officielle des services de secours belges. Une fois enregistré sur cette app, vous pourrez passer un appel urgent pour recevoir l'aide des pompiers, d'une ambulance ou de la police. Lorsque vous l'utilisez, les centres d'appels urgents belges reçoivent une indication automatique de votre localisation et de votre identité. Ces informations sont normalement transmises par Internet. Toutefois, lorsqu'aucune connexion Internet n'est pas disponible, SMS est utilisé pour transmettre ces informations aux centres d'urgence (la destination SMS utilisée à cet effet est gratuite). S'il est impossible d'établir une communication orale, l'opérateur peut aussi exceptionnellement activer une fonction 'chat'. Pour plus d'informations, visitez <https://112.be/>

Comment faire en sorte que les secours trouvent facilement mon adresse ?

Afin que les services de secours trouvent facilement votre adresse, il est essentiel que le numéro de votre maison soit suffisamment grand, lisible et visible depuis la rue.

Lorsque vous appelez le 112, vous devez toujours préciser l'adresse de l'incident. Veillez à indiquer l'adresse ou à décrire le lieu de l'incident précisément et clairement en répondant aux questions de votre opérateur. Si l'adresse n'est pas facile à trouver à l'aide d'un GPS, indiquez-le à l'opérateur.

Afin de gagner du temps, une personne peut également attendre les services de secours à la porte d'entrée pour indiquer aux secours le lieu de l'incident. Si ce n'est pas possible, vous pouvez également, sur demande de la Centrale d'urgence 112, ouvrir la porte en attendant l'arrivée de l'ambulance ou des services d'incendie. Le soir et la nuit, veillez à allumer vos lumières extérieures et pensez à mettre vos animaux domestiques dans un endroit sûr et fermé.

Dans quels pays puis-je appeler le 112 si je suis en détresse ?

Vous pouvez demander une aide urgente dans les 27 Etats membres de l'Union européenne via le numéro d'urgence 112.

Ces Etats membres sont : l'Allemagne, l'Autriche, la Belgique, la Bulgarie, Chypre, la Croatie, le Danemark, l'Espagne, l'Estonie, la Finlande, la France, la Grèce, la Hongrie, l'Irlande, l'Italie, la Lettonie, la Lituanie, le Luxembourg, Malte, les Pays-Bas, la Pologne, le Portugal, la République Tchèque, la Roumanie, la Slovaquie, la Slovénie et la Suède.

Le 112 est également utilisé dans certains pays hors UE tels que la Suisse et l'Afrique du Sud.

Est-il possible d'appeler un centre 112 étranger depuis la Belgique et, inversement, une centrale d'urgence belge depuis l'étranger ?

Il n'est **actuellement pas possible** de contacter directement des centrales d'urgence étrangers depuis la Belgique. De même, il est impossible d'appeler les centres d'appel belges depuis l'étranger.

Lorsque vous composez un numéro d'urgence, vous êtes transféré à la centrale d'urgence la plus proche. Si vous appelez le 112 en Europe, vous entrerez en contact, en fonction de l'endroit où vous vous trouvez, avec un opérateur du centre d'urgence de la région où vous trouvez.

Si vous voulez contacter une centrale d'urgence qui n'est pas situé dans la région où vous vous trouvez, il vous est conseillé de passer par une personne de contact (par exemple un membre de la famille ou une connaissance) qui se trouve dans la région.



Halloween : origine et légende

Halloween, la Toussaint, Samhain... La fin du mois d'octobre est une période très ambiguë concernant les diverses croyances ! Alors, fête religieuse ou fête commerciale ?

Halloween est de retour avec son lot de déguisements, de citrouilles sculptées et de friandises. Mais connaissez-vous l'origine de cette tradition ? Halloween, tire ses coutumes d'une célébration païenne très ancienne que l'on nomme Samhain .

Bien avant qu'halloween ait inondé le monde, les celtes célébraient déjà la nuit du **31 octobre le Samhain, la fête celte** des défunts, pour fêter la fin de la saison des récoltes. Il s'agissait d'une époque d'abondance, consacrée à la préparation de la conservation des aliments pour passer l'hiver.

Cette nuit, à fortes intentions spirituelles, la frontière entre le monde des êtres vivants et celui des morts disparaît, et pour que les morts poursuivent leur chemin la coutume voulait qu'on éclaire sa maison à l'aide de bougies dans chaque pièce afin de guider les défunts. Et les maisons se décoraient de grotesques décorations pour les épouvanter...

Comme les **citrouilles** typiques de cette époque de l'année. De cette croyance vient aussi la coutume de **se déguiser en morts** ou esprits cette nuit-là pour qu'ils vous prennent pour l'un d'entre eux et qu'ils poursuivent leur chemin.

D'ailleurs, la traditionnelle citrouille sculptée est un hommage à la légende du vieux Jack,. Un conte folklorique irlandais raconte Jack, un forgeron irlandais paresseux qui piège le diable en utilisant une croix et refuse de le libérer jusqu'à ce que le diable accepte de ne pas prendre son âme à sa mort. Mais quand Jack meurt, le Ciel et l'Enfer le rejettent tous les deux. Le diable revient alors pour lui lancer une flamme de l'enfer qui ne s'éteindra jamais. Jack est obligé d'errer sur la Terre pour toute l'éternité en portant une lanterne en navet .

Le passage de ces âmes errantes était aussi l'occasion idéale pour se faire des farces sans pouvoir être accusé ! « C'est pas moi, c'est les fées ! ».

Pour éviter des débordements, l'Église a favorisé les « trick or treat » / « Un bonbon ou un sort » afin d'occuper les enfants. A cette époque, il était plutôt question d'offrir des noix, des pommes, des fleurs pour décorer les tombes,...

Par ailleurs, les présumés coupables des farces sont passés des fées et des âmes errantes aux sorcières. C'est pourquoi il est courant de faire brûler une effigie de sorcières à l'occasion de cette fête.

Halloween s'est vraiment démocratisée à partir du 19ème siècle, suite à l'immigration d'Irlandais et d'Écossais aux États-Unis, fuyant la grande famine. Cependant, cette fête est devenue vraiment commerciale à partir des années 70, lorsqu'elle est devenue laïque



Velouté de potimarron aux épices



Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de potimarron

1 litre de lait

1 gousse d'ail

1 brin de thym 2 pincées de cannelle Sel, poivre, muscade

Préparation

Lavez et nettoyez soigneusement le potimarron. Épluchez-le ou grattez seulement les rugosités de la peau. Avec un grand couteau, coupez-le en gros morceaux.

Dans une grande casserole faites cuire les morceaux de potimarron dans le lait. Ajoutez la gousse d'ail, le thym et la cannelle, saler. Portez à ébullition puis laissez cuire 30 min en mélangeant régulièrement.

Enlevez l'ail et le thym avant de mixer. Saupoudrez de poivre et de noix de muscade râpée avant de servir.

Servir bien chaud avec des croutons maison

