

ÉnéoSport promeut chez les aînés le sport sans compétition, un sport santé, de bien-être physique et mental.

Pratiquer une activité sportive, se détendre, partager de bons moments en groupe, à son rythme pour garder (ou retrouver) la forme, c'est possible chez ÉnéoSport.

Bouger, ça fait un bien fou !

Une grande chance pour les aînés de la Basse-Meuse.

12 sports différents, en salle ou en plein air, sont organisés pendant la semaine.

À chacun de choisir le sport qui lui plaît et lui convient. Essai gratuit.

La liste de tous ces sports se trouvait dans notre 1er bulletin trimestriel de septembre.

Je vous invite à sortir de chez vous, à venir essayer l'un ou l'autre sport.

Paulette Schynts

présidente régionale ÉnéoSport



PS : nouvelle adresse du site pour le secteur <https://eneobassemeuse.com/eneo-info-basse-meuse/>

Pour vous informer ou communiquer sur votre activité.



N°2 — janvier 2025

Découvrez les joies de la randonnée avec les Coredjeûs del Basse-Meuse



Les aînés de Visé et environs ont bien de la chance : entourés de nature, ils ont tout pour se ressourcer en plein air. Les Coredjeûs del Basse Meuse sont un groupe de marcheurs qui existe depuis bientôt une soixantaine d'années, ouvert à tous ceux qui souhaitent bouger, se faire du bien et connaître les richesses de notre région. Nous arpentons les campagnes des villages aux alentours de Visé, parfois un peu plus loin à la belle saison. Nous sortons deux fois par mois, le

premier et le troisième mercredi.

Pour marcher avec nous, il n'y a pas de prérequis. À partir de 50 ans, tout le monde est le bienvenu du moment qu'il peut mettre un pied devant l'autre. Chacun avance à son rythme.

Il n'y a pas d'esprit de compétition.

Les bénéfices de la marche sont évidents pour la santé physique, comme par exemple la perte de poids, le renforcement musculaire ou l'amélioration du cardio.

Randonner en pleine nature réduit le stress, améliore le sommeil et le bien-être en général.



Se balader en groupe permet les rencontres, les échanges et donne le sentiment d'appartenir à une équipe bienveillante où l'on crée rapidement de nouvelles amitiés.

Pour nous rejoindre, consultez notre site Internet eneobassemeuse.com ou notre page Facebook.

Les prochaines sorties auront lieu les mercredis :

15 janvier (Visé), 29 janvier (Bois de la Julienne), 5 février (Montagne saint Pierre), 19 février (Hermalle sous Argenteau). Comme d'habitude, vous aurez le choix entre deux parcours de 5km et 10 km.

En tant que cercle EneoSport, Les Coredjeûs mettent en avant les valeurs du mouvement : *la santé, la solidarité, le bien-être des aînés*. Nous croyons en l'importance du partage et de la convivialité qui contribue à briser l'isolement et la solitude. Ensemble, nous faisons de chaque marche un moment privilégié qui se termine joyeusement autour d'un verre ou d'un café.

La marche, c'est bien plus qu'une simple activité physique, c'est un véritable mode de vie.

En rejoignant Les Coredjeûs, vous faites le choix de vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête, tout en découvrant les trésors cachés de notre belle Basse Meuse. Nous vous promettons de belles balades. Vous êtes les bienvenus quand vous voulez pour les partager avec nous.



Renseignements : Catherine Ghuysens, secrétaire (catherine.ghuysens@yahoo.fr)



Vous nous retrouverez au hall omnisport de Visé :

- tous les jeudis de 10h15 à 11h15 : gym
- tous les jeudis de 11h30 à 12h30 : stretching

au Centre Culturel de Visé : salle de l'auditorium 2ème étage (accessible par ascenseur)

- tous les vendredis de 10h15 à 11h15 : gym Viactive

au Collège Saint Hadelin :

- tous les lundis de 20h à 21h : gym

Contact : Jeannine Vanaubel Tel : 0495 36 84 28 Mail : nininne62@hotmail.com

Enéo gym- Houtain St Siméon



Les cours de gymnastique avec notre sympathique professeur Bernadette Botty reprendront le jeudi 9 janvier 2025

de 14 à 15 heures

au local paroissial rue Saint Siméon à Houtain.

et bien sûr la troisième mi-temps de 15h à ... Convivialité assurée.

Ghislaine



Gym Viactive Visé et Blegny

Dans le courant du mois de février s'ouvrait le premier cours de gym Viactive à Visé et Blegny, et il faut dire que ce cours a rencontré un vif succès.

La gym Viactive est accessible à toute personne, même les moins mobiles, car elle se fait debout derrière une chaise, pour la sécurité en cas de déséquilibre, ou assis sur la chaise, mais jamais assis ou couché par terre.

Nous avons eu l'opportunité d'investir dans du matériel pour pouvoir égayer notre cours et diversifier les routines données avec des balles, ballons, élastiques, foulards, bâtons, boudins de piscine, ainsi que des poids fabriqués avec des petites bouteilles et du sable, et des petits sacs fabriqués avec des chaussettes et du riz.

Comme vous voyez, nous travaillons toutes les parties de notre corps et tout cela dans la bonne humeur et quelques bons fous rires.

Les cloches sont venues gâter nos aînés au moment de Pâques en amenant des petits œufs, et St Nicolas a distribué des bonhommes.

Pour finir l'année en beauté, le dernier cours était un "Spécial Noël", suivi d'un petit goûter à Blegny et d'une petite restauration à "L'entre 2 pains" à Visé.

Cette petite activité, après le cours, a été apprécié de tous. En conclusion, nous pouvons dire que cette année a été riche en belles rencontres.

Paulette Schyntz et Jeannine Vanaubel





Les bienfaits de la **Marche Nordique** avec les Dorcas de la Basse-Meuse à Visé.

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

Bienfaits physiques :

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

Bienfaits psychologiques :

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

Bienfaits pour la santé :

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

Conclusion :

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

Rejoignez vite le groupe de marche nordique « Les Dorcas de la Basse-Meuse » à Visé

Contact avec Marc Bariaux au 0486 08 83 47 ou par courriel à : les.dorcas.basse.meuse@gmail.com

Sorties tous les 2eme et 4eme mercredi du mois, à 14h00



Nouvelles technologies en Basse-Meuse

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

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

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

Marches au départ d'Oupeye

Les Baladeurs se réunissent le 2ème jeudi du mois pour une marche de 5 km dans la région.

Bonne humeur, convivialité sont au rendez-vous.

Rassemblement Place Jean Hubin à Oupeye (covoiturage possible)

Départ à 13h30 précises.

Bienvenue à tous ceux qui aiment marcher en groupe.

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





Le Cercle EnéoSport Yoga Visé vous souhaite une chaleureuse année 2025 faite de partages, de rires et de joies dans vos groupes et activités



Pour ce Noël, je m'offre un cadeau
à moi-m'aime !

J'écris un de mes rêves ici ...

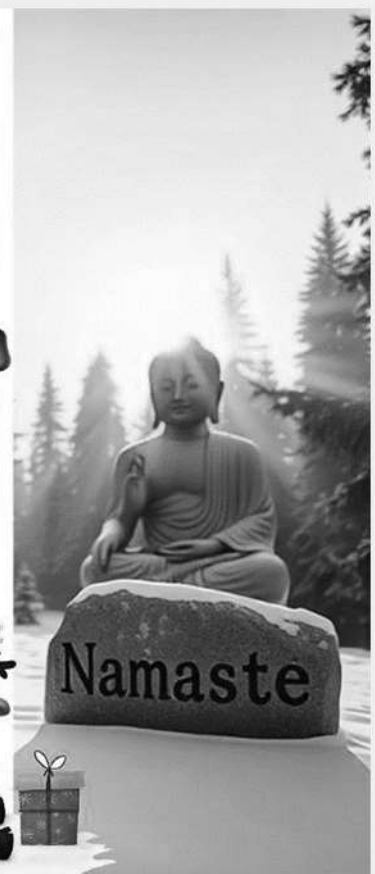


Et je me promets de le réaliser au
cours de cette nouvelle
année 2025.



éneo

Attention, c'est écrit !





Zumba gold de Hermalle et Visé

En cette fin d'année 2024 ; nous avons fêté Noël avec quelques jours d'avance...

Comme traditionnellement, nous avons débuté le cours dans la bonne humeur et dans l'esprit de Noël ; puisque nous portions toutes, l'un ou l'autre accessoire de la mère Noël...le rouge était la couleur dominante pour cette dernière de l'année. Ensuite, un buffet de différents boudins de fête nous attendait , accompagné de quelques bulles ... suivi d'un assortiment de pâtisseries ; toutes plus tentantes les unes que les autres .

Merci à toutes les participantes ainsi qu'à Muriel pour cette dernière de l'année qui était très joyeuse.

Rendez-vous en 2025

Alberte Goffard



NOUVEAU depuis le 4 septembre 2024



Hall Omnisport de Hermalle s/Argenteau



le mercredi de 12h00 à 14H00

Déjà 30 membres, nous pouvons accueillir 44 participants simultanément. Venez essayer, vous serez mordus en un clin d'œil

Contact: Jean-Luc Lahaye 0473 48 29 73- jllah29@gmail.com

Assemblée Générale statutaire

Invitation aux membres Enéo du Secteur Basse-Meuse

"PAIEMENT À EFFECTUER À LA TRÉSORERIE DE VOTRE CLUB POUR FIN FEVRIER"



Nous avons le plaisir de vous inviter au repas annuel du Secteur Basse-Meuse

le jeudi 27 mars à 12h

au restaurant « Hoeve Dewalleff

Tikkelsteeg 13-3770 RIEMST

Ce repas sera précédé de l'assemblée générale statutaire.

- ✚ Accueil dès 12h00
- ✚ Remise des comptes et allocutions.
- ✚ Un menu 3 services vous sera proposé au prix de 50€ boissons comprises :
 - 🍽 Velouté Agnes Sorel
 - 🍽 Plat (servi en buffet) , choix entre :
 - filet de veau, sauce Grand-mère
 - coucou de Malines, fine champagne, champignons
 - la création du pêcheur (2 sortes de poissons du marché et scampis)
 - 🍽 gratin dauphinois, croquettes de pommes de terre, mosaïque de légumes frais, salade de crudités.
 - 🍽 Buffet de desserts
 - 🍽 Moka.
- ✚ Afin de vous recevoir dans de bonnes conditions, nous vous demandons de verser la somme de 50 euros par personne à votre responsable d'activité pour le 28 février 2025.

Le paiement fait foi d'inscription.

Attention ! Les places seront réservées à la table du groupe où le paiement sera effectué.

Un seul accompagnant non membre Enéo.

Nous nous réjouissons de vous retrouver pour passer cet agréable moment de convivialité et de rencontre.

Jacques Dupuis
trésorier

Arlette Ackx
secrétaire

Josine Laboureur
présidente



"INSCRIPTION A PARTIR DU 1 ER FÉVRIER 2025"

Excursion au château de RADHADESH

centre hindouiste, à Septon (près de Durbuy)

Le jeudi 22 mai 2025

départ en car de Visé,
Quai des Fermettes à 8 h30

« **Radhades** » est une communauté spirituelle hindouiste fondée en 1979, basée au Château de Petite Somme, une bâtisse datant du 19ème siècle. Le château et ses dépendances sont répartis sur plus de 47 hectares, avec pâturages et forêts superbes. Une centaine de personnes vivent au sein de la communauté. Radhadesh, le principal centre ISKCON du Bénélux, est une asbl.



Le mot "Hindouisme" est un terme général utilisé pour désigner la culture religieuse de l'Inde dans son ensemble, mais n'appartient pas au vocabulaire originel des Hindous.

Au programme :

- nous débuterons la journée par une visite guidée du château ;
- ensuite, nous dînerons au restaurant du château, pur végétarien et végétalien, qui nous fera découvrir les saveurs indiennes. *"Le restaurant spacieux est entouré de lumière et de fenêtres. Cela permet un emplacement magnifique pour un déjeuner léger, un thé l'après-midi ou un repas du soir. Lorsque le temps le permet, vous pouvez vous asseoir dehors sur la terrasse et profiter de la vue sur le château et ses jardins."*
- l'après-midi, vous aurez le choix ; soit de vous promener dans le parc, soit de suivre un des sentiers forestiers ;
- en fin d'après-midi nous reprendrons le car direction Visé.

Le prix pour cette journée est de 50 € tout compris.

Le paiement sur le compte du secteur Enéo Basse Meuse : BE 97 0682 5157 1749, sera l'unique moyen de vous inscrire en précisant, en communication, votre nom et votre numéro de GSM

"INSCRIPTION A PARTIR DU 1 ER FÉVRIER 2025"

Au plaisir de vous y rencontrer.

Le comité d'Enéo Basse Meuse

RETROSPECTIVE

Visite de la fromagerie du Plateau de Herve et marché alsacien à Thimister.

Le samedi 16 novembre 24, nous avons eu le plaisir de visiter la *Fromagerie du Plateau de Herve*, guidée par France. Nous avons terminé notre visite par une petite dégustation de leurs fromages, accompagnée d'une vidéo présentée par Martin Charlier, humoriste local connu sous le personnage de Kiki dans le Grand cactus sur TIPIK.



Vers midi, nous nous sommes dirigés vers *le marché alsacien*, très prisé par la population, où l'on trouve de nombreuses échoppes proposant de délicieuses spécialités alsaciennes.

Sur les conseils de France, nous avons fait une halte au "Café du Centre", un endroit typique tenu par Renée, qui du haut de ses 89 ans nous a accueillis en nous racontant certaines anecdotes de sa longue vie, dans son café où le temps s'est figé il y a de nombreuses années.



Aux dires des 22 personnes présentes, la journée fut réussie car très intéressante et conviviale.

Vivement la prochaine sortie.

Jeannine Vanaubel



Le comité de la Basse Meuse

vous souhaite une année 2025 riche en rencontres et en échanges.

Que celle-ci soit amicale ou sportive ; l'important est d'avoir le plaisir de se retrouver en toute convivialité et dans le partage.

En Basse Meuse, nous avons la chance d'avoir des bénévoles pour chaque activité.

Ils donnent de leur temps , pour vous accueillir et vous faire passer un bon moment.

N'hésitez pas à les soutenir, ils en ont parfois besoin .

Un petit geste, un merci c'est ce qui fait que l'on a envie de continuer.

L'amitié c'est bon pour le moral, et si on a bon moral, on se maintient en bonne santé...

C'est tout ce que nous vous souhaitons pour 2025.

Le bureau

Arlette, Jeanine, Josine, Nicole, Paulette, André et Jacques

