

Le comité de la Basse Meuse vous souhaite le meilleur pour cette nouvelle année.

Il y a bien sûr la santé qui est primordiale, mais également les rencontres entre aînés, lors de vos différentes activités chez Enéo.

Qu'elles soient sportives ou amicales, le plus important c'est le contact que l'on crée lors de ces quelques heures que nous passons ensemble.

Alors pour votre bien être à tous, sortez et allez à la rencontre des autres... c'est tellement bon pour votre santé et votre moral.

Poussez la porte d'une activité, vous recevrez de suite un accueil et cette chaleur humaine si nécessaire à notre vie.

Au plaisir de vous y rencontrer.

Le comité

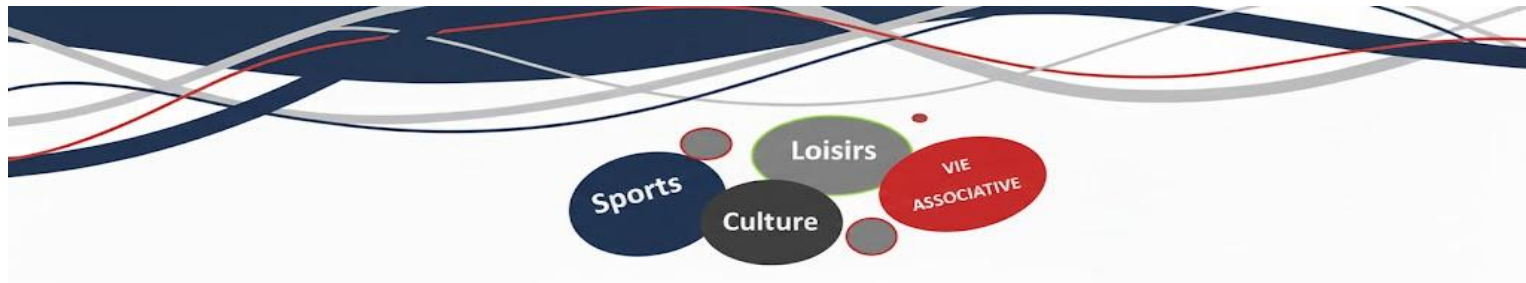


PS : nouvelle adresse du site pour le secteur <https://eneobassemeuse.com/eneo-info-basse-meuse/>
Pour vous informer ou communiquer sur votre activité.

Éditeur responsable - Enéo - Basse Meuse



Janvier 2026



A VOS AGENDAS

Programme du secteur de la Basse Meuse pour 2026

Voici les activités que nous vous proposons en ce début d'année 2026:

- ✓ le **5 février** : FORMATION CYCLO à Visé
- ✓ le **3 mars** : visite du fort D'EBEN EMAEL
- ✓ les **11 – 13 et 27 mars** : cycle formation à LINUX
- ✓ le **26 mars** : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA BASSE MEUSE
- ✓ le **23 avril** : formation KOMOOT
- ✓ le **25 mai** : EXCURSION à ANDENNE .

N'hésitez pas à vous inscrire les places sont limitées

Les informations pratiques vous parviendront plus tard.

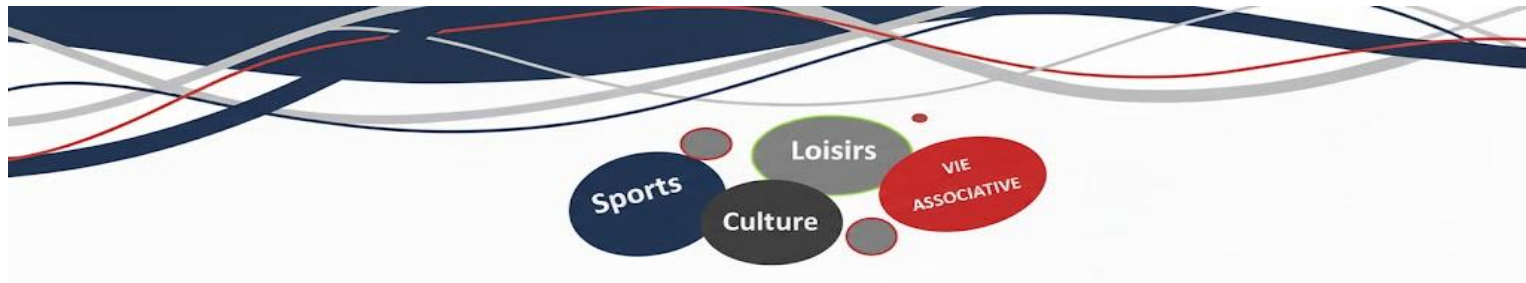
Nous vous souhaitons bonne lecture de ce bulletin, dans lequel vous trouverez les compléments d'informations du programme proposé.

Formation cyclo

Pour aider les différents guides de nos balades cyclos ; nous avons programmé avec énéosport fédéral ; une formation cyclo qui se déroulera au Hall omnisports de Visé **le jeudi 5 février 2026**.

Nous réviserons notre code de la route (spécial vélo) et l'après-midi, il y aura un atelier « petites réparations ».

Merci de vous inscrire auprès de Josine Laboureur via mail josinelaboureur@gmail.com . Le nombre est limité à 15 personnes.



Visite du fort d'Eben-Emael

Nous avons le plaisir de vous proposer la visite du fort bien connu dans notre région... mais l'avez-vous déjà visité?

Nous avons réservé la date du **mardi 3 mars 2026** pour découvrir un pan de notre histoire.

Nous avons la possibilité de visiter l'intérieur du fort avec un guide au prix de 17€ (durée 2h30) ou la visite complète et guidée (intérieur et extérieur) au prix de 22,5€ (durée 3h30)
Malheureusement ces visites ne sont pas accessibles aux PMR.



Il y règne une température de 11° ce qui signifie ; un bon pull, et des chaussures de marche.

Intéressé ?

Merci de vous **inscrire auprès de Josine Laboureur** via mail josinelaboureur@gmail.com



Notre Assemblée Générale du Secteur Basse Meuse

Nous aurons le plaisir de vous retrouver pour notre AG du secteur et comme l'année passée, cette rencontre se fera au restaurant HOEVE DEWALLEFF à Riemst.

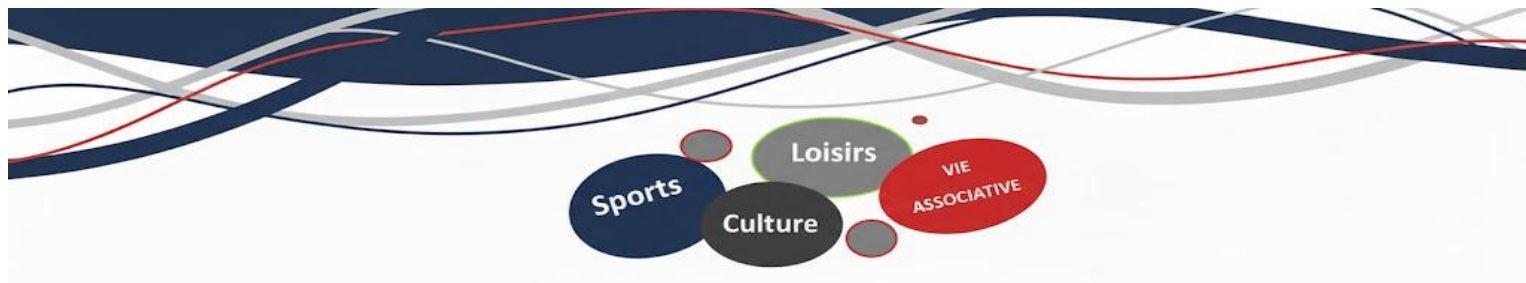
Ce repas aura lieu le **jeudi 26 MARS 2026**.

Le comité vous accueillera dès 12 h

Voyez avec votre responsable d'activité pour vous inscrire.

Vous recevrez sous peu l'invitation avec les modalités de paiement.

Merci d'avance, pour votre présence.



La vie dans les groupes



Le numérique

Enéo, mouvement social de la MC, reste attentif aux différents besoins de ses membres.

Une des préoccupations d'Enéo est la lutte contre la fracture numérique bien réelle car le numérique est devenu incontournable.

Le numérique évolue vite, beaucoup trop vite...

À cette fin, Enéo organise différents cours au collège Saint Hadelin à Visé : Ordi débutants-ordi avancés-tablette-smartphone.

Ces cours reprendront en janvier.

Afin d'organiser les groupes, les inscriptions sont vivement recommandées.

Intéressé(e) ? **contact** Paulette Schynts(0473 73 03 18) ou schyntsp@gmail.com

Les Anti Rouilles, amicale de SAIVE

Notre groupe de gym « douce » s'est étoffé et nous comptons à ce jour vingt affiliées, toutes motivées pour cette activité qui se déroule le mardi de 14 à 16 heures à la salle Espoir à SAIVE.

Il est important de rester en mouvement afin de garder une bonne santé physique et un bon mental. Pratiquer de la gym « douce » pour les aînés est bénéfique.

Le programme proposé est varié : exercices avec le ballon, l'élastique, les bâtons, exercices avec la chaise. Chacun fait à son rythme, suivant ses possibilités.

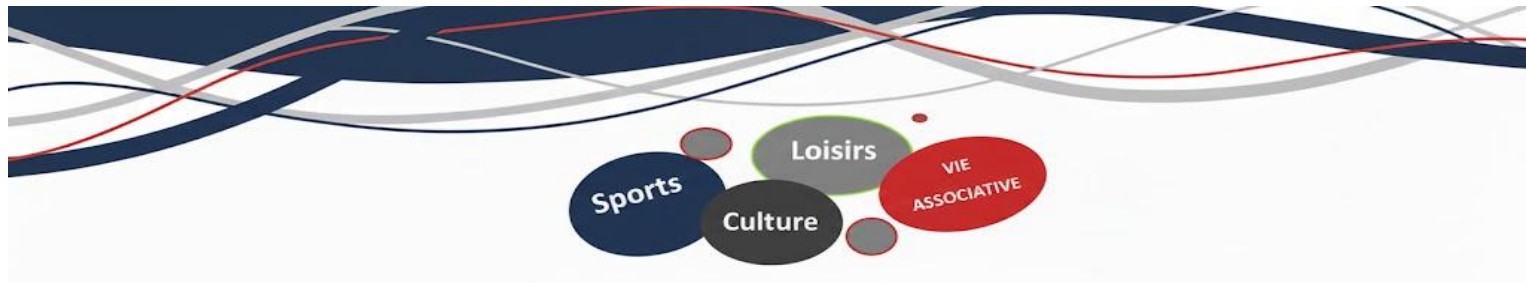
L'objectif est bien entendu d'améliorer les capacités physiques : plus de mobilité, acquérir plus d'équilibre, renforcer la mémoire et la coordination.

Importance aussi du volet convivial et de partage : la vie en groupe permet de créer des liens, de briser l'isolement, de développer la sociabilité.

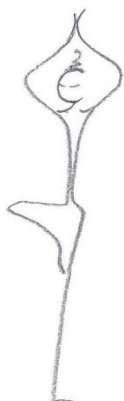
Il y a donc plein de bénéfices pour chacun à pratiquer du sport.



Contact : Nicole ADAM 0496.72.95.66



Mon instant Yoga



Bhagiratāsana – la posture du sage Bhagirata.

La légende raconte que le sage Bhagirata aurait pris cette posture longtemps pour faire revenir l'eau du Gange lors d'une grande sécheresse. D'abord il tint la posture avec une telle intensité que la force des flots détruisit toutes les cultures autour du fleuve. Alors il atténua l'intensité de sa posture, mais là juste un mince filet d'eau coula le long du lit du fleuve. C'est alors qu'il trouva l'intensité juste dans sa posture et le Gange fut remis à flot harmonieusement.

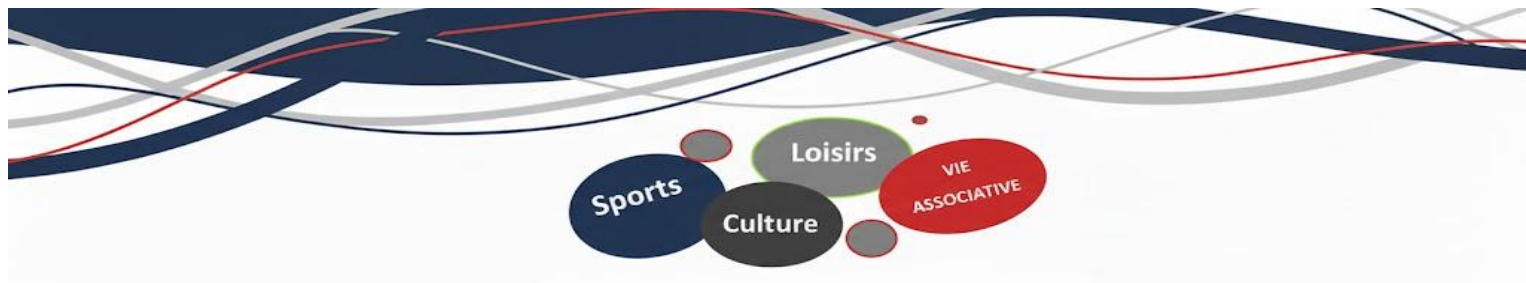
Jolie histoire, qui nous apprend comment appréhender une posture de yoga. Trouver le juste milieu entre l'effort et le relâchement. L'eau symbolise souvent en Orient la circulation de l'énergie. Ici il s'agit de trouver la juste intensité dans notre pratique pour que le prāṇa (le souffle) circule correctement dans notre corps.

Les postures d'équilibre comme Bhagiratāsana sont idéales pour expérimenter et trouver cette justesse dans notre attitude, entre volonté et lâcher-prise. Le point d'équilibre est constamment en mouvement. À nous de respirer profondément, nous ajuster, et d'accepter de perdre ce point d'équilibre et le retrouver calmement. Toute une école de vie les postures de yoga !

À noter dans cette posture le placement de la jambe pliée, pied contre l'autre jambe. Ce geste appelé konāsana (posture de l'angle) est d'une importance primordiale en yoga. On le retrouve dans de nombreuses postures, et permet une réorganisation en profondeur de l'énergie stagnant en bas de notre corps. Pratiquer régulièrement les postures incluant cela réorganise, tonifie et purifie les organes du bassin et toutes pathologies qui peuvent s'y développer (urinaires, sexuelles, ...).

Nos meilleurs vœux d'équilibre corporel, mental et de l'âme pour 2026 et toutes les années à venir !

Contact : André Aventin – Cercle Énéo Sport Yoga Visé – Les vendredis à 10h30 et 14h45 – andreaventinlg@gmail.com – 0499.14.58.38



Enéo Gym – Stretching - Gym Viactive Visé

Nous voici déjà en 2026, que cette année 2025 a passé vite et surtout quelle année bien remplie.

Est-il encore utile de vous parler des membres de plus en plus assidus aux cours sportifs de la Basse Meuse ? Je pense que non au vu des affiliations qui augmentent, avec des personnes fraîchement pensionnées ou simplement des personnes de plus en plus avancées en âge et qui n'ont pas peur de venir s'essayer à un cours et de s'y plaire.

Cela fait plaisir que ces personnes aient compris que le mot d'ordre pour jouir et garder une certaine souplesse et autonomie est « Bouger, Bouger et encore Bouger ».

Bouger, c'est très bien, mais le faire en s'amusant, dans des cours où la bienveillance et la cordialité sont au rendez-vous, est tout aussi important.

Et quand on associe le bien-être du corps avec le bien-être social, que demander de plus.

Nous tenons aussi à souhaiter la bienvenue à Isabelle, qui après avoir fait une formation GymViactive, a agrandi notre petite équipe à Paulette et moi-même pour nous seconder, ou donner le cours quand l'une de nous a un empêchement.

Et si les personnes qui viennent à la gymViactive sont de plus en plus nombreuses, et trouvent l'activité plus qu'agréable, je peux vous dire qu'il y a un vrai échange et une complicité entre nous. Cela nous conforte, Paulette et moi, que nous avons fait le bon choix en instaurant ce cours.

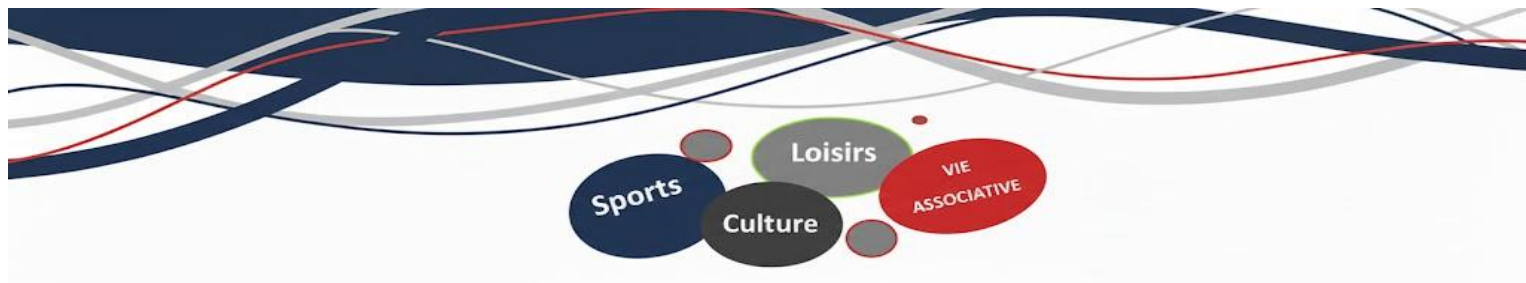
Sur ce, nous vous souhaitons une *très bonne et heureuse année 2026*, active, sportive et pleine de petites choses qui vous feront voir la vie tout en sourire.

Contact : Jeannine Vanaubel – Tél : 0495 36 84 28 – mail : nininne62@hotmail.com



Si le bénévolat vous titille, pourquoi ne pas demander à votre responsable d'activité comment faire pour intégrer une équipe déjà en place et voir où vous pouvez être utile (nous manquons cruellement de personnes pour des petits coups de mains).

Gardez à l'esprit que se renseigner ne veut en aucun cas dire « accepter ». Il n'y a pas de bêtes questions, juste le petit coup de pouce pour se lancer.



RETROSPECTIVE



Salon Tremplin vers le numérique à Visé

Nous avons eu le plaisir d'accueillir le salon « Tremplin vers le numérique » le 15/11/25.

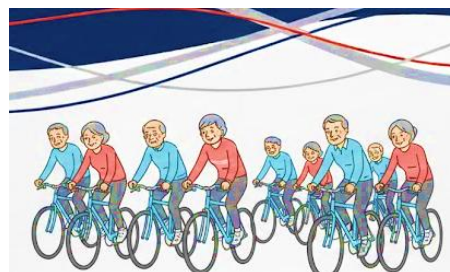
Vous étiez nombreux à assister à l'une ou l'autre conférence ou à vous présenter à une table pour un renseignement ou une aide plus particulière.

Merci à vous pour votre présence, merci aux bénévoles pour leur aide.

Nous avons déjà pu programmer un cycle de 3 séances concernant LINUX en mars.

La preuve que vous êtes en attente de formation ou d'information.

Rendez-vous est donné pour un tel salon à Seraing pour 2026.



Les Cyclos

Nous avons eu le plaisir de nous retrouver pour notre repas de fin d'année.

Comme l'année passée, ce dîner s'est déroulé au Chalet de Cédric à Blegny. Nous étions un peu plus de 30 participants pour cette

assemblée générale.

Nous avons déjà pu annoncer, l'organisation pour juin 2026 de notre escapade estivale, tant attendue.

L'invitation à peine lancée, nous avons déjà une quinzaine de participants.

Nous clôturerons les inscriptions à 30 personnes.

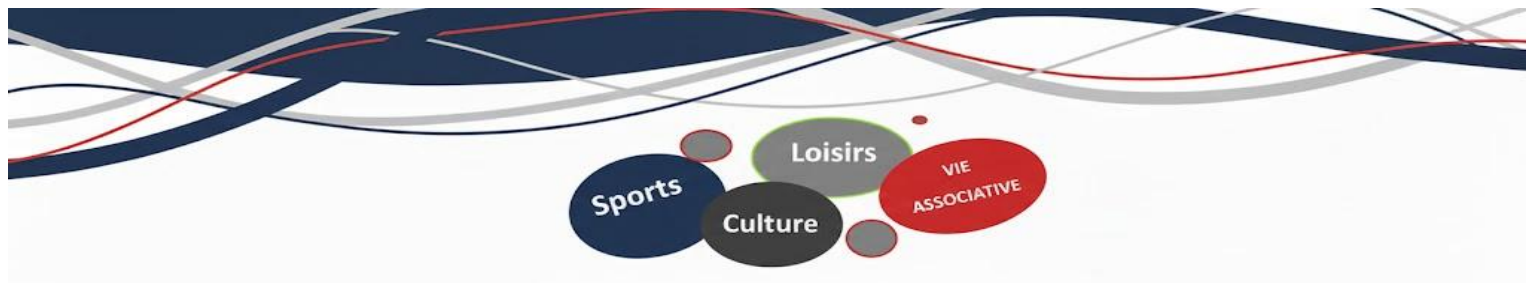
Cette fois-ci, nous irons en côte d'opale.

Nous nous en réjouissons déjà.

Nous avons clôturé nos informations par la remise des comptes.

Une joyeuse après-midi s'en est suivie.

Contact : Josine Laboureur josinelaboureur@gmail.com



La Zumba en fête

La dernière séance de Zumba de l'année, est, par tradition, festive.

Une demi-heure de Zumba et ensuite, les plateaux de boudins accompagnés d'un pétillant et puis la tarte et les mignardises en dessert...

Nous avons eu le plaisir d'écouter quelques chants interprétés par Liliane.

Merci pour ce beau moment.

Et comme le matériel était là... nous avons cette fois, clôturé l'après-midi en dansant... non pas de la Zumba, mais sur des airs bien connus tels que Grease, ou des twists endiablés. Une ambiance de folie pour finir cette année dans la joie et la bonne humeur.



Rendez-vous est donné le 5 janvier 2026 pour la reprise des cours et cette fois... la traditionnelle frangipane...

Contact : Alberte Goffard – 0496 02 08 21



Les Coredjeûs del Basse Mouse.

Marche nocturne en mode repérage.

Organiser une marche nocturne demande du temps.

Choisir un parcours. L'explorer une première fois.

Le modifier au niveau de sa longueur et du dénivelé.

L'arpenter une deuxième fois.

La troisième version est enfin la bonne :

kilométrage, relief, nature du terrain.

Reste à se réunir à nouveau pour le tester pendant la nuit.

Finalement, tout est prêt pour se rendre compte des difficultés rencontrées pour la marche par des personnes malvoyantes.

Il n'y a plus qu'à vivre une expérience unique et solidaire.

Merci à l'équipe et aux bénévoles de La Lumière.



Contact : Catherine Ghuysens, secrétaire. catherine.ghuysens62@gmail.com