

*« Eneo, je ne connais pas!
J'entends souvent cette réflexion.
Qu'est-ce-que Eneo? »*

Eneo est un mouvement qui propose aux aînés des activités culturelles, sociales, sportives sans oublier l'initiation aux nouvelles technologies.

Participer en groupe à une activité est motivant, chacun sait qu'il ne sera pas seul, qu'il va rencontrer des visages connus et en découvrir de nouveaux, toujours source d'enrichissement.

Grâce à ces activités, les aînés sortent et entretiennent une vie sociale intense car des activités sont organisées tous les jours.

Il suffit de consulter le site <https://eneobassemeuse.com/eneo-info-basse-meuse/> ou de prendre contact avec la présidente Josine Laboureur:

Tél: 0472 80 92 08

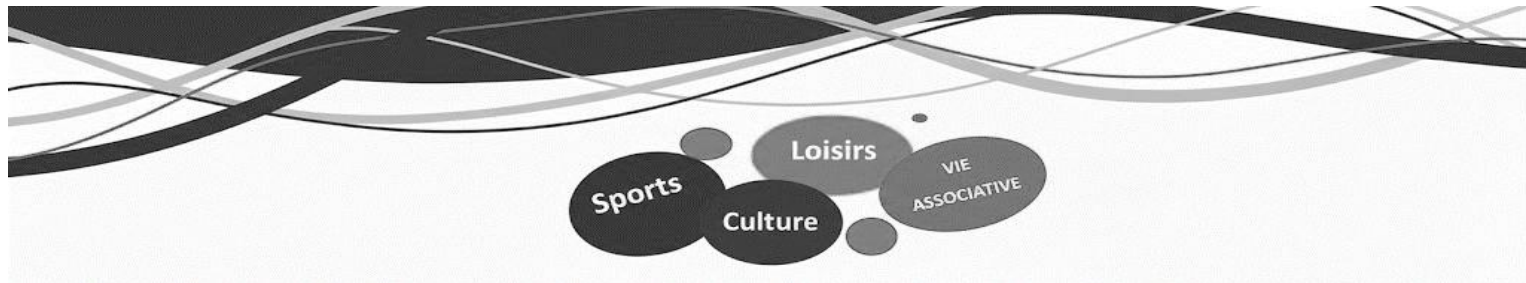
E-mail: josinelaboureur@gmail.com

Au plaisir de vous y rencontrer.

Le comité



Mai 2026



A VOS AGENDAS

Programme du secteur de la Basse Meuse pour 2026



RELAIS POUR LA VIE DE VISE les 13 ET 14 JUIN

Depuis déjà plusieurs années ; Enéo Basse Meuse soutient cette cause.

Nous étions encore nombreux l'année passée à venir faire quelques tours de piste et surtout soutenir le relais en versant les 10 € de participation.

Sur le site internet du relais pour la vie, l'équipe d'« *Enéo Basse Meuse* » y est fièrement représentée.

N'hésitez pas à verser votre don (il suffit de suivre les instructions, de choisir notre équipe et d'effectuer le paiement).

Nous serons présents au bord de la piste d'athlétisme, sous une tonnelle où vous pourrez, le cas échéant, nous remettre votre participation et nous amener vos créations que nous pourrions vendre au profit de l'action. Que ce soit un cake, des biscuits, des créations diverses ou autres ... toutes vos propositions seront les bienvenues.

Il est très important de venir soutenir tous ces battants ou anciens battants.

Nul ne peut être indifférent à cette maladie.

Et même si nous y pensons toute l'année ; notre contribution lors de ces 24h est très importante.

Notre présence, nos dons peuvent faire avancer la recherche.

C'est l'espoir pour eux d'une guérison.

Faisons-en sorte de couvrir ces 24 h de notre présence.

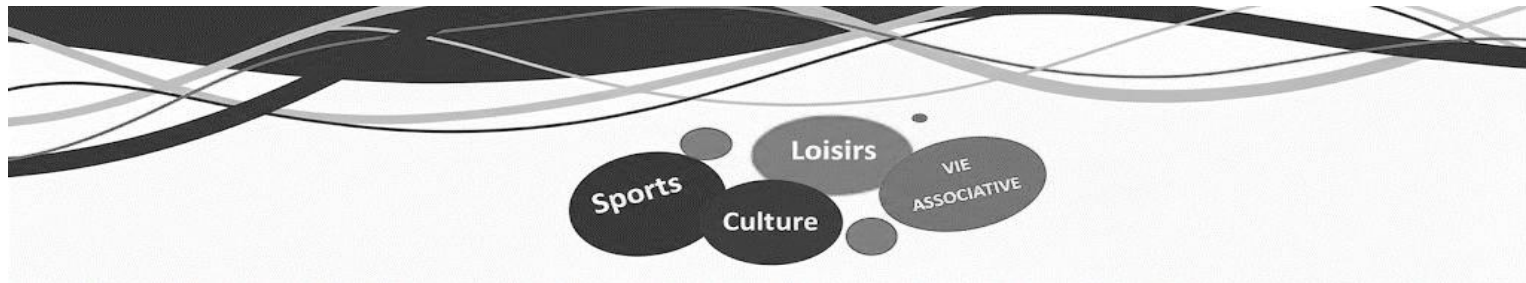
Ce week-end débutera le samedi à 14h30 par un tour de piste avec les battants.

Soyons présents pour les soutenir.

Si on veut que la médecine progresse, il faut lui en donner les moyens... mobilisons-nous, venez en famille, avec vos amis, vos voisins ; toutes les générations sont concernées.

Nous comptons sur vous et vous en remercions d'avance.

L'équipe d'Enéo Basse Meuse



LE DIABÈTE, SUIS-JE CONCERNÉ ET COMMENT L'ÉVITER ?

Cycle sur le santé cardiovasculaire.

Actuellement, 1 personne sur 9 est atteinte de diabète dans le monde.

On estime qu'en Belgique, 1 diabétique sur 3 s'ignore.

Grâce à des habitudes saines, il est possible de prévenir le développement du diabète de type 2.



Au programme :

Information sur :

- * les facteurs de risques cardiovasculaires par le Centre d'Éducation du Patient (CEP),
- * les droits du patient (remboursement, parcours de soins...) par l'Aide de Soins à Domicile (ASD)

Après la conférence, il sera possible de :

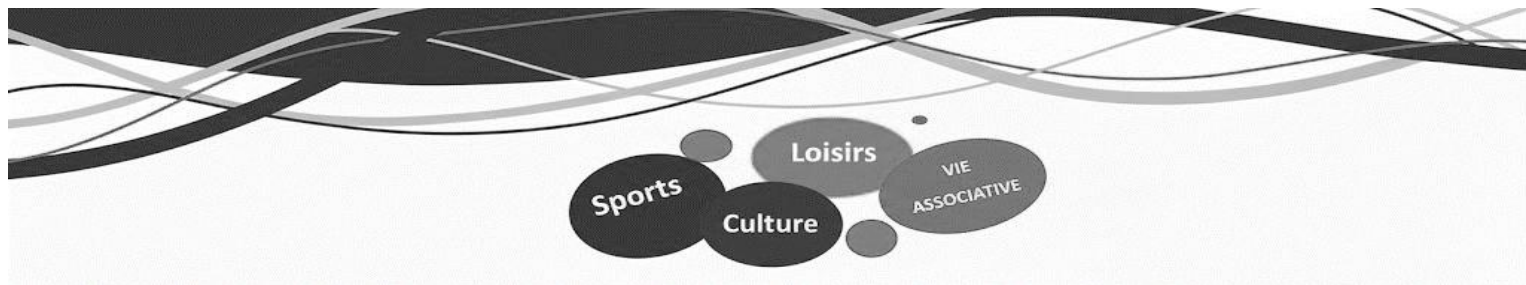
- * procéder à un dépistage cardiovasculaire en relevant des paramètres de santé,
- * participer à une activité sportive énéosport,
- * discuter avec nos différents partenaires ; le CEP, l'ASD, la MC,
- * partager un moment de convivialité autour d'une boisson.



Les Tréteaux – rue de la Chinstrée à Visé aux Tréteaux



le 7 septembre 2026.



La vie dans les groupes

Mon instant Yoga

La respiration ujjayi



Ujjayi pranayama est une technique de respiration profonde, bien plus que la respiration naturelle de l'adulte. C'est une respiration diaphragmatique. Dans cette technique, on cherche à retrouver notre rythme et technique respiratoire naturels, ceux que vous observez chez les bébés. Dans le souffle victorieux, autre nom de la respiration ujjayi, on inspire et on expire exclusivement par le nez. Les deux phases

de la respiration ont une durée égale ou au moins équivalente. On appelle aussi ce pranayama « le souffle de l'océan ». En effet, la technique d'ujjayi pranayama consiste à réduire le diamètre du larynx par une contraction de la gorge et de l'épiglotte. On sollicite pour ça jalandhara bandha, le verrou de la gorge. Cette contraction induit un léger son proche de celui du reflux de la mer.

La respiration ujjayi est associée à Agni, le feu. En effet, la pratique d'ujjayi pranayama pendant les asanas permet de générer de la chaleur dans les organes internes. Il contribue ainsi à purifier le corps en profondeur. Sri Pattabhi Jois recommandait la respiration ujjayi à ses élèves d'ashtanga vinyasa yoga parce qu'il voyait en elle une autre vertu. Respirer en ujjayi permet en effet de rendre le corps plus malléable et de s'étirer dans le mouvement, en limitant le risque de blessure. Ujjayi pranayama apporte également plus de concentration. C'est cette concentration qui permet l'alignement des mouvements avec la respiration pendant la pratique.

Invitation à la pratique du YOGA...

Viens avec nous,

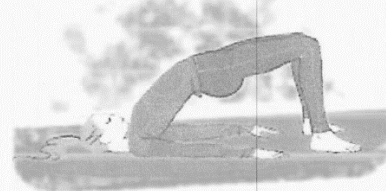
Entretenir ton corps à ton rythme et en le respectant

Approfondir ta respiration

Harmoniser ton corps et ton mental

Profiter d'une ambiance zen et agréable

Découvrir bien d'autres choses...



*Chaque vendredi à 10h30 et 14h45, Cercle Paroissial,
av. F. Roosevelt, 39 à Devant-le-Pont, Visé.*

Pour aînés 50+. Paiement à la séance : 4 euros.

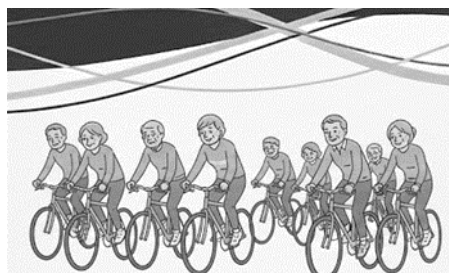
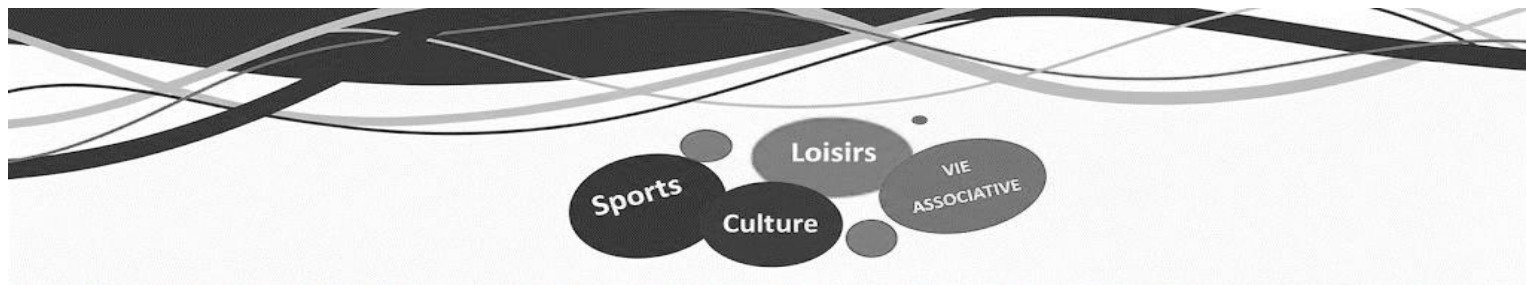
Affiliation et assurance : 18 euros/an.

1 ère séance gratuite.

Les bienfaits de ujjayi pranayama sont nombreux :

- ✓ augmentation du taux d'oxygène dans le sang
- ✓ tonification du diaphragme et des poumons
- ✓ augmentation de la capacité respiratoire
 - ✓ apaisement du stress ou de l'anxiété
 - ✓ augmentation de notre capacité de méditation par la concentration
- ✓ amélioration de la circulation de notre prana, notre énergie vitale
- ✓ maintien du rythme de la pratique des asanas

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



Les Cyclos

Avec le groupe des cyclos vous gardez la forme et le sourire.

Que le soleil brille ou que le givre s'installe, notre groupe reste **actif tout au long de l'année** pour partager des moments de détente, de sport et de découverte.

D'avril à Octobre : On pédale !

Dès le retour des beaux jours, nous sortons nos vélos pour sillonner les routes et chemins de la région.

Nous vous proposons trois rendez-vous par semaine, de **14h à 17h** les **mercredi, jeudi (plus cool) et vendredi**.

Grande première cette année, pour les plus courageux et les amoureux de la nature, nous organisons **une balade d'une journée complète deux fois par mois, le vendredi**. L'occasion idéale de s'évader un peu plus loin.



En Hiver : Place à la rando pédestre

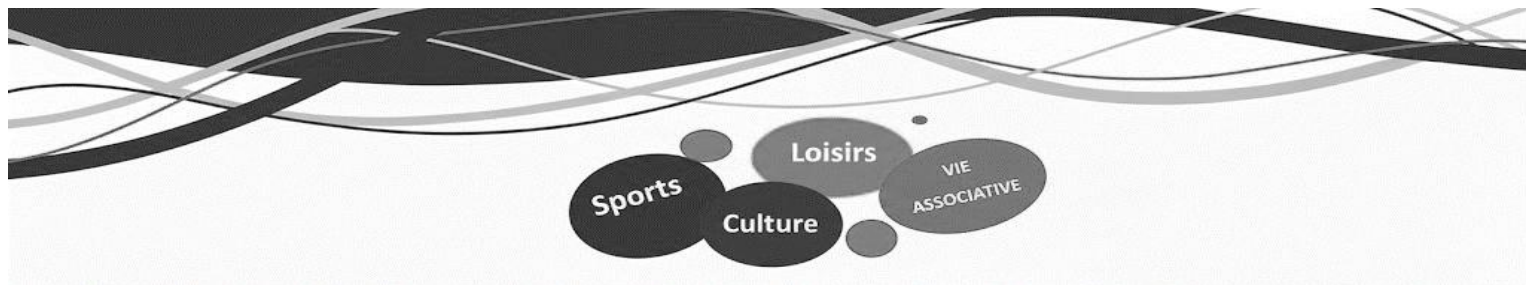
Pour continuer à découvrir les beautés de notre région sous son manteau d'hiver, nous passons en **mode bottines** tous les jeudis, de **14h à 17h**.

Deux balades sont proposées (6 km et +/- 10 km)
Toutes nos sorties partagent une règle d'or : *la convivialité*.

Chaque balade se termine par le traditionnel *verre de l'amitié*. Un moment privilégié pour discuter, rire et refaire le monde.

Envie de nous rejoindre ? Que vous soyez cycliste averti ou marcheur du dimanche, vous êtes les bienvenus. Ambiance chaleureuse garantie !

Contact : Cécile Piront : 0498/25-33-19 ou Jean-Luc Dormans : 0485/45-29-94 (Président-e)



Enéo Gym – Stretching - Gym Viactive Visé

Gym Viactive Visé

Si au départ les aînés se demandaient en quoi consistait la Gym Viactive, je peux vous assurer qu'il n'en est plus question aujourd'hui.

Le bouche à oreille a fait son œuvre et le petit mot dans le Visé-Magazine n'a pas été vain.

Au bout de 2 ans d'existence, le succès est tel que nous avons ouvert un 2^{ème} cours au mois de février car notre salle devenait trop petite pour accueillir tous les aînés dans de bonnes conditions.

Et devinez quoi ? Les 2 cours sont complets, 19 personnes inscrites à chaque séance et impossible d'en prendre plus malgré les demandes.

Donc nous sommes en train de cogiter pour voir s'il y aurait possibilité d'ouvrir une 3^{ème} séance un autre jour.

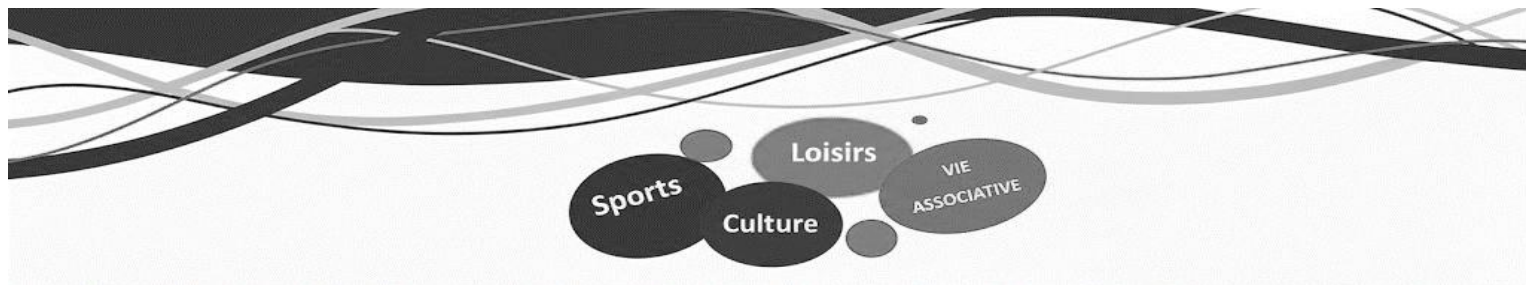
On peut d'ores et déjà remercier l'académie de mettre à notre disposition la belle salle qu'est l'auditorium et de pouvoir l'occuper une heure supplémentaire en septembre pour notre activité si nous le souhaitons.

Pour les personnes voulant venir bouger en s'amusant, venez voir et essayez s'il y a de la place et si cette activité vous a plu, inscrivez-vous sur la liste d'attente.

Ayons à l'esprit que plus il y a d'animateurs Gym Viactive, plus nous pouvons proposer des séances à des endroits différents, donc si cela vous tente, n'hésitez pas à venir vers nous pour avoir de plus amples informations.



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



RETROSPECTIVE



Assemblée Générale du Secteur Basse Meuse

Comme chaque année, lors de notre assemblée générale, le secteur de la Basse Meuse a réuni ses responsables d'activités et ses membres, pour une rencontre très conviviale

Nous nous sommes retrouvés à Riemst chez Hoeve Dewaleff où 115 convives ont pu profiter de ce moment d'échange autour d'un très bon repas.

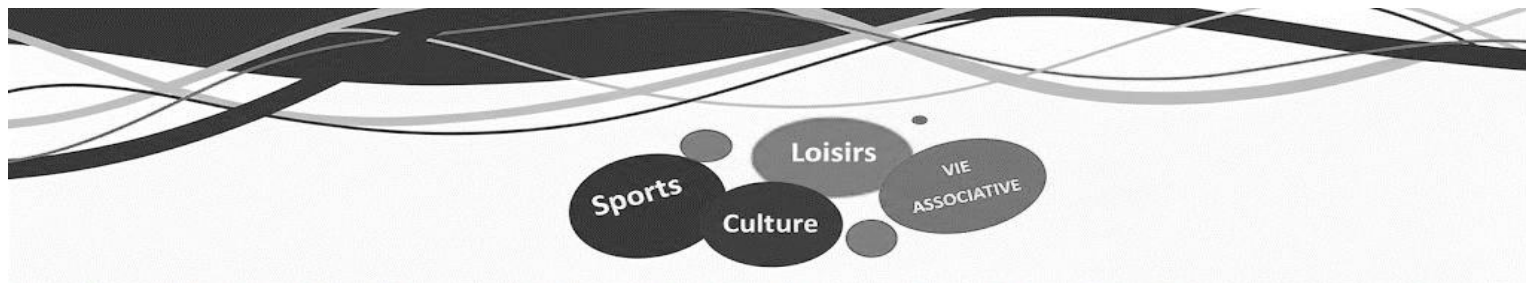
Notre trésorier Jacques Dupuis y a remis les comptes du secteur et Paulette Schynts présidente régionale Enéosport a, quant-à-elle, donné quelques chiffres concernant Enéo sport.

La responsable du secteur, Josine, nous a annoncé les prochaines activités déjà programmées pour les mois à venir et en a profité pour remercier tous les bénévoles présents, pour leur dévouement tout au long de l'année.

Les membres ont aussi été remerciés pour leur participation à nos activités, car sans eux, il n'y aurait pas de raison d'être là.

La journée s'est terminée vers 16 h.





ACTIVITES	RESPONSABLES	DATE DE MAINTIEN DURANT	GSM
AQUAGYM VISE	LALOUX Patricia	Arrêt du 06/07 au 27/07	0499/311969
AQUAGYM Vallée du Geer	GERAERTS Ginette	JUILLET ET AOUT	04/2862395
BALADEURS OUPEYE	SCHYNITS Paulette	NON STOP	0473/730318
BELOTE/SCRABBLE	THOMSIN Claire	NON STOP	0497/541317
CLUB DE L'AMITIE VISE	GILSON Louis	ARRÊT	04/2786859
COREDJEUS MARCHE	SCHYNITS Paulette	NON STOP	0473/730318
CYBER SENIOR INFO	SCHYNITS Paulette	ARRÊT	0473/730318
CYCLO	PIRONT Cécile	NON STOP	0498/253319
GYM HERMALLE	DERWAEEL Marinette	ARRÊT	0484/070657
GYM HOUTAIN	ANDRIEN Ghislaine	NON STOP	0497/205182
GYM SAIVE	ADAM Nicole	NON STOP	0496/729566
GYM VIACTIVE BLEGNY	VAN AUBEL Jeanine	NON STOP	0495/368428
GYM VIACTIVE VISE	VAN AUBEL Jeanine	arrêt du 20/07 au 16/08	0495/368428
GYM Visé Auditorium	VAN AUBEL Jeanine	arrêt du 20/07 au 16/08	0495/368428
GYM au Collège SH	VAN AUBEL Jeanine	Arrêt du 20/7 au 10 août	0495/368428
MARCHE NORDIQUE	BARIAUX Marc	NON STOP	0486/088347
MARCHE VALLEE du Geer	GERAERTS Ginette	NON STOP	04/2862395
PETANQUE HERMALLE	CLAUS François	NON STOP	0476/242396
PETANQUE OUPEYE	POTMANS Claudy	NON STOP	0479/395282
PETANQUE SAIVE	HAMIOT Jacques	NON STOP	0495/388579
PICKLEBALL Hermalle	LAHAYE Jean Luc	OK JUILLET	0473/482973
STRETCHING VISE	VAN AUBEL Jeanine	ARRET	0495/368428
TENNIS DE TABLE	SIMON Josiane	NON STOP	0491/886436
YOGA	AVENTIN André	NON STOP	0499/145838
ZUMBA GOLD	GOFFARD Alberte	arrêt du 30/06 au 14/09	0496/020821