



mouvement social des aînés

Partenaire Mutualité chrétienne

Secteur de Liège



2018-2019

énééo SPORT

Pour plus d'infos sur:

- le théâtre wallon
- les opérettes
- les excursions
- le volontariat
- le sport
- des vacances

www.eneo-liege.be

N'hésitez pas à contacter le secteur de Liège

Jean-Claude Hougardy 04/365 96 97

Véronique de Wit 04/257 64 03

eneo.secteurLG@gmail.com

Toutes nos activités sont organisées par et pour les personnes de plus de 50 ans avec l'attention que les participations aux frais soient aussi réduites que possible.

Elles se font dans un esprit de totale convivialité, se pratiquent à des prix démocratiques et respectent chacun dans sa personnalité et ses convictions.

Mise à jour du 9-11-2018

Volontariat

La Clairière de Fayenbois Cafétéria et Potager Collectif

Tous les dimanches, un groupe de volontaires propose une cafétéria conviviale à la maison de repos de Fayenbois ainsi qu'un potager collectif pendant la semaine.

Vous aussi devenez volontaire!

Contactez Gisèle Sarlet

0473/29 53 31 - 04/341.01.26
sarletgisele@gmail.com

Faites germer vos projets

Vous désirez organiser un projet ou une action pour et avec des +50ans, contactez-nous !

Culture et Convivialité

Une belle occasion de faire des connaissances ou de briser l'isolement

Club St Gilles

Quartier St Gilles

Convivialité, jeux de cartes, chant, goûter, ...
Inès Sullon 0473/35 79 98

Jeux d'Esprit « Seniors cerebro »

Quartier St Léonard

Jeux de société divers
Josette Dejonghe 04/341 16 02
dejonghe.josette@hotmail.be

Le Senior Comedy Show !

Quartier Outremeuse

Des aînés liégeois heureux de vous présenter: spectacle, sketches et cabaret pour vous amuser.
Pour demander une prestation ou rejoindre notre groupe: contactez Rose-Marie Fouarge 0475/56 35 37 fouargrosemarie@yahoo.fr

Balades des Gens Heureux *Lg Centre*

Se balader à Liège en convivialité.
D'avril à septembre - un lundi sur deux.
Inscription obligatoire pour recevoir le lieu de rendez-vous
Marlène Reinartz 0495/69 47 00
marlene.r@belgacom.net

La Toile Alternative

Lg Centre

Ciné débat avec une équipe dynamique
Un lundi sur 2 au cinéma Churchill ou au cinéma Le Sauvenière.
Pour connaître le titre du film, les dates et vous inscrire, contactez
Marlène Reinartz 0495/69 47 00

Cours et Informations

Cours d'Anglais

Lg Centre

Cours depuis « faux débutants » jusqu'à la table de conversation.
Ambiance conviviale, en petits groupes de 8 à 14 participants.
Anne-Marie Evrard 04/358 52 26
am.evrard@teledisnet.be

Tablette et Smartphone

Lg Centre

Ateliers pour mieux comprendre son smartphone.
Anne Otten 0478/55 35 28
otten.brouwers@gmail.com

Sécurité Routière

Lg Centre

Remise à niveau du code de la route.
Suite au succès de la première séance d'octobre 2018, une nouvelle session est programmée pour le mois de mai 2019.
Contactez : Micheline Destatte 0485/91.16.65
michelinedestatte@gmail.com

En projet ...

Module de Découverte Méditation Pleine Conscience

Apprivoiser le stress et les émotions, diminuer l'anxiété et les ruminations mentales, soulager les tensions et les douleurs chroniques, augmenter la vitalité, améliorer la santé et profiter de la joie d'être pleinement vivant !

Sous réserve du nombre d'inscrits.
Véronique de Wit 04/257 64 03
vero.dewit@skynet.be

Clubs Sportifs **énéoS**PORT

« Bouger ça fait un bien fou ! »

Feldenkrais

Lg Centre

Tai-Chi

Lg Centre

Yoga

Lg Centre

Anne-Marie EVRARD 04/358 52 26
am.evrard@teledisnet.be

Zumba Gold

Lg Centre

Gymnastique Douce

Lg Centre

Aquagym

Rue St Gilles

Nicole Genot 04/253 56 94
adam.genot@gmail.com

Gymnastique

Laveu Quartier Laveu

Monsieur Hoffmann 04/253 26 02

Viactive Saint Gilles

Quartier St Gilles

Gymnastique adaptée en musique
Inès Sullon 0473/35 79 98

Viactive Angleur

Quartier Angleur

Gymnastique adaptée en musique
Véronique de Wit 04/257 64 03
vero.dewit@skynet.be

Micheline Destatte 0485/91.16.65
michelinedestatte@gmail.com