

LA GAZETTE DES AÎNÉS

Le bulletin d'information officiel du CCCA

Pour le sixième numéro, je vais me contenter de relater les événements auxquels j'ai participé pour, avant tout, vous informer mais aussi vous donner l'envie de vous y rendre prochainement.

Je ne peux évidemment pas tout savoir et aller partout donc n'hésitez pas à me contacter pour m'annoncer un événement, une activité ou une suggestion par mail : christianne.dev@gmail.com ou au 0477/555418

Que s'est-il passé d'octobre à décembre à Remicourt ?

Octobre débutait avec 2 concerts : les Belles Années au Centre culturel et Brassens à Pousset. Ensuite, des ateliers étaient programmés, l'un sur la conservation des aliments et l'autre sur le frelon asiatique.

Le Musée de Hesbaye participait activement à une exposition à Braives, **le 15 octobre**.

Le 25 octobre, la première excursion culturelle intergénérationnelle a été organisée par le Collège communal.

Au planning de **novembre**, on trouvait de l'inégalité entre les hommes et les femmes, à la distribution d'arbres fruitiers et plants de haie, aux formations MobiTIC et à la traditionnelle raclette organisée par le Comité des pensionnés de Remicourt.

Chaque participant pouvait déguster une copieuse assiette de crudités et de charcuteries accompagnée d'une pomme de terre avec du fromage chaud.

En **décembre**, Saint Nicolas s'est déplacé dans plusieurs villages pour rendre visite aux enfants sages.

Sur les places de Momalle et de Lamine, des chalets vous accueillaient pour vous régaler et vous réchauffer.

Le concert de Noël, fruit d'un partenariat entre le Centre culturel et la Fabrique d'église de Lamine, a rassemblé un bon public venu écouter Aurore Daubrun-Bureau accompagnée au piano par Daniel Thonnard dans l'église Saint-Hadelin.

Pour la première fois, le CCCA s'associait au comité des pensionnés pour la visite des 2 homes. Tout en leur souhaitant une excellente année, des membres des 2 groupes ont distribué des sachets de pâtisseries, appréciés par les résidents.



Le mot de l'Echevine

Ce 25 octobre, j'avais le plaisir d'accompagner les participants à notre première excursion culturelle intergénérationnelle. Petit retour sur cette journée riche... et pluvieuse.



Pour cette première édition, le Collège communal avait choisi d'entretenir le devoir de mémoire et a placé l'excursion sous le thème "C'était en 40-45". L'idée sous-jacente du projet était d'organiser une journée en collaboration avec le musée de Hesbaye qui regorge de trésors et que nous souhaitions faire découvrir aux citoyens.



Les participants étaient attendus à 9h00 pour l'accueil au musée. Nous y avons partagé le petit-déjeuner offert par l'administration communale avant de partir en groupes pour visiter les pièces consacrées à la Seconde Guerre mondiale. Les commentaires éclairés de Daniel Pirotte qui accompagnait les groupes nous ont permis d'appréhender la visite prévue l'après-midi avec de plus larges connaissances sur cette période tragique de notre histoire commune.

Après le trajet effectué en car en direction du Fort de Breendonck, nous avons eu l'occasion de manger le sandwich, lui aussi offert, dans une salle du site avant d'entamer la visite guidée du fort, à nouveau en groupes.



C'est dans le plus grand respect et avec recueillement que nous avons tous, jeunes et moins jeunes, suivi les explications relatives à cet endroit et aux faits terribles qui s'y sont déroulés. Nous avons ensuite rejoint notre car pour le retour vers Remicourt.



Je tiens à remercier chaleureusement l'équipe du Musée pour sa collaboration mais aussi les 62 participants pour l'accueil qu'ils ont réservé à cette organisation.

Les idées pour l'excursion de 2024 fusent déjà !

Formation DEA

De plus en plus de défibrillateurs sont installés dans les salles de sports, de spectacles...mais il faut savoir et oser les utiliser alors Claude Volon et son épouse Anne Compère, qui enseignent à la Haute Ecole de la Province de Liège, ont accepté de former des citoyens de Remicourt. Nous les remercions vivement.

Lorsqu'on se retrouve face à une personne qui fait un malaise, tout d'abord, il faut procéder au test : voir, entendre et sentir. Si la personne ne respire plus, il faut appeler le 112 puis procéder au massage cardiaque avec l'aide d'un DEA (défibrillateur externe automatisé).

Les animateurs ont répondu aux nombreuses questions et ont donné plein de bons conseils pour éviter la panique. Grâce à un mannequin, chaque participant a pu s'entraîner à placer correctement les mains et à appuyer assez fort et régulièrement.



FORMATIONS MOBITIC

Les formations Mobitic, organisées en partenariat avec la Province de Liège et destinées à réduire la fracture numérique, ont débuté au mois de septembre dernier dans une ambiance conviviale. Quatre modules ont été abordés par les enseignants lors des deux premières séances: banque en ligne et utilisation de la carte d'identité électronique. De nouvelles formations sont prévues en janvier et mars 2024. Consultez notre page facebook pour les dates de formations et les thématiques abordées ou contactez le CPAS au 019/33.83.10.



Comme dans le dernier numéro, je résume en quelques mots ce que nous avons appris aux modules du 14 novembre :

Utilisation d'un smartphone

Une matinée bien remplie avec la découverte des 7 étapes pour utiliser son nouveau smartphone sans oublier de le sécuriser par un code PIN et un verrouillage par schéma ou empreinte digitale. Un smartphone, c'est avant tout un téléphone, mais il permet de naviguer sur internet et d'effectuer les transactions bancaires.



Détecter et éviter les dangers du Net

Malheureusement, le bon sens ne suffit plus à déjouer toutes les arnaques. Dans un monde où l'intelligence artificielle permet aux escrocs d'être de plus en plus crédibles, il faut redoubler de prudence. Avant de divulguer des informations personnelles ou financières sur un site web, assurez-vous qu'il s'agit d'une source légitime. Recherchez des avis en ligne en tapant le nom du site internet suivi des mots « phishing » ou « arnaque ».

ATELIERS COUTURE

Dès janvier 2024, le service social du CPAS organisera des ateliers de couture pour amateurs.

La première séance se déroulera le jeudi 25 janvier 2024 de 13h à 15h au CPAS, rue Joseph Corrin 16 à 4351 Hodeige.

Au programme: réalisation de tabliers de cuisine, foulards ...

Intéressés? Contactez le CPAS au 019/33.83.10.

Musique

Connaissez-vous les après-midis "Musique et papotes" ?

Mathilde : *"Cela fait maintenant quelques mois que nous avons lancé le concept des après-midis « **Musique et papotes** » au Centre culturel de Remicourt. Mais de quoi s'agit-il ? Plusieurs fois par an, nous proposons au public de profiter d'un concert dans notre salle de spectacle, ainsi que de notre cafétéria pour un verre et une pâtisserie de chez Eliane à prix très démocratiques... tout cela en plein après-midi !*

A travers cette activité, notre objectif est de rendre la culture la plus accessible possible en proposant des activités en journée pour les personnes qui ont plus de difficultés à se rendre à des événements en soirée pour des raisons de santé, de mobilité ou autre."

"Musique et Papotes" est donc devenu le rendez-vous des aînés qui souhaitent participer à une activité culturelle en journée.

Ce 3 octobre, le groupe "**The Mercenary**" se produisait sur la scène du Centre culturel. Un chanteur, Philippe Bertani, qui nous faisait l'honneur de revenir pour le plus grand plaisir de tous et une chanteuse, Nathalie Frisée, nous ont invité à chanter avec eux des reprises des années 60, 70 et 80.

Les cinq musiciens ont joué pas mal de chansons en anglais de E. Presley, O. Direction, Dire Strait, G. Gaynor, Queen... mais aussi 2 chansons de Johnny "Requiem pour un fou" et " Quelque chose de Tennessee" ainsi que "Bella Ciao" de H. Lotti que tout le monde connaît.



Pour le dernier Musique et Papotes de l'année, ce 5 décembre, Michel Delpéch était mis à l'honneur par le groupe "**Les rois du rien**". Quatre musiciens et un chanteur ont sélectionné des chansons peu connues mais contenant des paroles touchantes et, bien entendu, les célèbres : "Pour un flirt", "Quand j'étais chanteur", "Chez Laurette" et "Le Loir et Cher".

Le public, très participatif, s' amuse bien en les accompagnant et réclamant quelques chansons supplémentaires pour clôturer le spectacle. Si vous avez envie de passer un bon moment convivial, venez nous rejoindre.



Mathilde : *"Rendez-vous le 20 février pour la prochaine édition avec le groupe « Les Marie-Claire », qui vous feront revivre les grands succès de la chanson française et anglo-américaine des années 30 et 40, de façon jeune et dynamique où se mêlent joie, émotion, humour et tendresse au travers de titres incontournables comme La Vie en Rose (Edith Piaf), La Mer (Charles Trenet), J'ai deux Amours (Joséphine Baker), Rum And Coca Cola (The Andrews Sisters), Summertime (Billie Holiday), et bien d'autres encore, assurant de passer un moment de convivialité, de nostalgie et de bonne humeur."*

À Remicourt, le CCCA pense à entretenir la forme des aînés en proposant des activités sportives pour profiter de la vie. C'est comme cela qu'un groupe de marcheurs s'est retrouvé pour le concert de Georges Brassens organisé par l'ASBL Pousset-Loisirs. Il faut dire qu'Alex Dawirs, un guitariste poussetois de talent, fait partie du groupe "Les copains l'adorent". Autour d'un petit verre, nous avons repris au moins les refrains des chansons les plus connues : "Les amours des bancs publics, Les sabots d'Hélène, L'Auvergnat...." entrecoupées de commentaires bien sympathiques.

En prime, ils ont écrit cette chanson :
Fernande (l'Ode aux Boulets)



Moi j'ai pris l'habitude
D'agrémenter ma solitude
Des bons p'tits plats d' la région
Il y a de bons estaminets
Dans la cité mosane
Avec leurs frites et les boulets
J'ai pris quelques kilogrammes !
Les boulets de Fernande me tentent me tentent
Les boulets d'Félicie, me tentent aussi
Les boulets d'la Vieille Forge, ils glissent dans la gorge
Mais ceux de Natacha, ceux-là je n'en veux pas
Les boulets de Natacha, non moi je n'en veux pas !
Des boulets de Pousset, on cherche le secret
On cherche le secret de leur sacré fumet !
Le secret, c'est la sauc' lapin
Qui évite le piège
Tu oublies le sirop de Liège
Alors d'un coup on n'a plus faim !
Pour la sauce de Josette, je glette, je glette
Devant celle de Lucie je glette aussi
Dans la sauce de Coco, on goûte le sirop
Oui mais ceux de Dora, ceux-là je n'en veux pas
Les boulets de Dora, non moi je n'en veux pas
La sauce et les Boulets, un menu incomplet !

Il leur faut des copines ... qu'on se lèche les babin's
Le boulet doit être garni
Il aim' la compagnie
Croquett', purée, patates pêtées
Tout dépend de chez qui on est !
Si on est chez Brigitte, des frites, des frites
Si on est chez Julie, des frites aussi
Les frites de Pousset, un délice parfait
Mais les frit' de Lulu cell' là je n'en veux plus
Non les frit' de Lulu cell' là je n'en veux plus
Les frites de la Vieille Forge, sa sauce et ses boulets
Avec une limonade ? Ce serait bien dommage !
Accompagner ce plat divin ?
Soyons donc un peu chauvin
Bière de Pousset ou Jupiler ?
Choisir n'est pas nécessaire !
Quand j'suis avec Nicole, j'picole, j'picole
Quand j'suis avec Nadine, j'picole aussi
Quand je suis avec Marc, tous les copains débarqu'
Si c'est avec Kevin ce sera une Loustic
Avec une Loustic ce sera fantastique
Si c'est avec Kevin ce sera une Loustic
Avec une Loustic ce sera fantastique



9ème marche carnavalesque

Le 18 février 2024

9ème marche carnavalesque

Chorégraphies pour tous aux 5 haltes

Pour toutes les générations !

Chars décorés par les familles

Départ du cortège à 13h30 de l'école communale

Gaufre et boisson offertes aux marcheurs inscrits

Inscrivez vous vite auprès de
Christianne Devresse
par téléphone au 0477 / 55.51.18
ou
par courriel à l'adresse
christianne.dev@gmail.com
avant le 11 février.

L'expo du PAC



Du 8 au 11 novembre, le Centre culturel de Remicourt a accueilli l'exposition « Fight sexism, destroy patriarchy » en collaboration avec le PAC Huy-Waremme, une asbl d'éducation permanente.

Cette exposition collective est le fruit de plusieurs ateliers de linogravure et d'écriture qui témoignent des inégalités entre les hommes et les femmes, aujourd'hui encore.

Dans ce cadre, deux ateliers créatifs intergénérationnels étaient proposés gratuitement et ils ont beaucoup plu aux participants., qui avaient entre 13 et 70 ans ! Leurs réflexions et leurs échanges étaient très intéressants. Beaucoup de sujets différents ont été abordés : le rapport au corps, le rôle des femmes dans la société ou encore le sentiment d'isolement...

Ce projet a permis au Centre culturel d'insuffler une question sociétale peu abordée jusqu'à présent à Remicourt : le féminisme. De plus, au vu des retours très positifs sur les ateliers, le Centre culturel va réitérer cette collaboration en proposant un module de 4 ateliers créatifs gratuits (sur réservation) autour de la thématique « Des femmes qui vous inspirent » :

- Le 18 et le 25 janvier : Ateliers d'écriture animés par le PAC Huy-Waremme
- Le 01 février : Atelier broderie sur papier
- Le 08 février : Atelier collage
- Ces deux ateliers sont animés par Valérie Provost, art-thérapeute et plasticienne.



Plus d'infos par téléphone au 019 54 45 10
Article rédigé par Mathilde.

Gros événement à Braives avec la contribution du Musée de Hesbaye.

Le Musée de Hesbaye s'exporte à l'exposition Train-Tram-Betterave en symbiose avec le Comité de Braives.

Aux XIXe et XXe siècles, le développement économique s'est développé dans la région grâce au chemin de fer et aux sucreries.

Alors, des passionnés ont choisi de présenter la ligne 127, inaugurée en 1875. Ils ont eu l'idée merveilleuse de réaliser une maquette de 6 mètres de long représentant le quartier de la gare de Braives avec des petits trains pour émerveiller les visiteurs.

Les zones rurales étant délaissées par le train, des lignes de tram furent installées pour transporter passagers et marchandises.

Compte tenu de la richesse du sol sur le plateau de Hesbaye, la betterave sucrière put s'y développer amplement. Le musée de Hesbaye possède des panneaux retraçant l'histoire de l'industrie sucrière ainsi que des outils. Quelques bénévoles ont donc décidé de compléter cette magnifique exposition qui a attiré beaucoup d'intéressés.

Chacun des mille visiteurs repartait avec une brochure bien documentée et réalisée grâce à de nombreux sponsors.



Armistice

Le 11 novembre commémore l'arrêt des combats de la Première Guerre mondiale. Ce jour est férié. Plusieurs pays furent impliqués : chez les alliés (F, GB, Russie, Italie à partir de 1915 et USA 1917) contre l'Empire allemand, l'Autriche-Hongrie, l'Empire ottoman et le Royaume de Bulgarie. Ce conflit a coûté la vie à des millions de personnes.

Nos grands-pères nous ont raconté les conditions épouvantables dans lesquelles ils ont vécu pendant 4 années, les combats dans les tranchées sous un déluge d'artillerie, les prisonniers, les blessés et, malheureusement, de nombreux tués. Quand on évoquait les casques à pointes, nos grands-mères racontaient à voix basse, ce dont elles se souvenaient et de la panique que provoquaient ces Uhlans, auteurs d'atrocités. Elles n'avaient que peu de nouvelles de leur mari, fils, frère, cousin. Elles connurent la pénurie des denrées alimentaires, les réquisitions et les déportations. Elles furent aussi contraintes de remplacer à la ferme, à l'usine, les hommes partis à la guerre.

105 ans plus tard, il reste des noms sur des monuments pour qu'on n'oublie pas leur sacrifice. Nous leur disons

merci



Jardinage

Dans le N°2, j'invitais des lecteurs à rejoindre un groupe de jardiniers. Ensuite, les membres du PCDN ont mené des actions de sensibilisation lors des événements de l'année. Et, une équipe s'est formée et est très active.

Régulièrement, nous allons au jardin communautaire du béguinage soit pour biner, semer, planter, tailler, nettoyer ou récolter. Actuellement, nous procédons aux dernières récoltes dans les 2 bacs du PCDN, nous venons de planter une rangée de cassissiers le long du mur et une bande est préparée pour recevoir des cucurbitacées l'an prochain.

Nous nous réunirons bientôt pour programmer l'année 2024.

Vous pouvez rejoindre le groupe pour donner un coup de main en échangeant des conseils ou pour poser vos questions.



Abeille de mon coeur

La classe de 6ème année de l'école communale de Momalle participe à ce projet qui consiste à sauver les abeilles. Pour créer une petite prairie fleurie en forme de cœur, ils ont fait appel à leurs connaissances en géométrie et en grandeurs. Ensuite sur le terrain, c'est munis de lattes, équerres, piquets et cordes, que les élèves ont tracé leur cœur.

Certains ont eu envie de commencer le bêchage mais la terre était collante et les outils lourds alors l'équipe de jardiniers est venue terminer le travail. Les ouvriers de la commune ont placé une bordure tout autour.

Quelques jours plus tard, les élèves ont semé les graines, éparpillé le terreau et ratissé. Et ils attendent avec impatience que les fleurs poussent pour admirer les abeilles qui ne manqueront pas de les visiter. Ces petites bêtes n'ont plus de secret pour eux et ils savent que les frelons asiatiques sont très dangereux pour elles, alors ils seront vigilants.



Le frelon asiatique

Suite à un appel, sur le compte facebook du PCDN, pour positionner des appâts à Remicourt, trois nids ont été découverts et éliminés.

Pour éviter au maximum la propagation de l'espèce, la commune a mis sur pied une conférence qui a eu lieu à Pousset. Je vous partage quelques mots sur ce que le docteur Salmon Caroline, qui est aussi apicultrice, nous a appris.

Pourquoi? Le frelon asiatique est un prédateur qui pourrait fragiliser les ruchers.

Il ressemble à une grande guêpe très foncée mais voici les caractéristiques pour le reconnaître : un thorax noir, des pattes jaunes et une large bande orange sur l'abdomen.

Comme il a besoin de protéines, il s'installe près des ruches, des hôtels à insectes ... et a besoin de sucre, on le trouve près des fleurs : camélia, lierre, saule, vergers...

Il cherche également de l'eau et des fibres de bois : tas, chalet, meubles...

Signalez sa présence à elodie.collin@remicourt.be ou au 019/549323



Semaine de l'Arbre 2023

Cette année encore, la haie était mise à l'honneur pour ses nombreux atouts : elle protège le terrain des coulées de boue, limite les risques d'inondations et augmente la fertilité des sols. Le pack était composé de 10 plants : cassissier, charme, cornouiller mâle, framboisier, hêtre, noisetier, prunellier, saule pourpre, sorbier des oiseleurs et viorne obier.

Malgré le mauvais temps, les amateurs de la biodiversité ont répondu à l'appel où tout était mis en place pour leur réserver un bon accueil !

Distribution d'arbres fruitiers

En plus de produire l'oxygène, grâce à la photosynthèse, et de purifier l'air en absorbant le CO₂, en excès dans l'atmosphère, les arbres procurent le gîte et le couvert pour la faune.

Planter un arbre dans son jardin, c'est cocher la case esthétique pour ses qualités décoratives, avec un feuillage flamboyant, à l'automne et contribuer à créer de la structure, des volumes, de la hauteur à la place d'une triste pelouse.

Depuis plusieurs années, le collège communal choisit d'offrir des arbres fruitiers qu'il fallait réserver lors de notre journée du PCDN. Cette initiative rencontre toujours un franc succès et contribue au renfort du maillage écologique. En plantant un arbre dans leur jardin, les citoyens savent que rapidement cet arbre apportera une protection contre les vents froids et de l'ombre, bien utile en cas de canicule, et bien entendu, des fruits.

En même temps, ils offrent un cadeau à leurs descendants et signent un engagement avec l'environnement.



Des talents remicourtois mis à l'honneur

Ce 12 octobre, le GAL Jesuishesbignon.be a célébré la Hesbaye dans le cadre de l'événement "CoeurDeHesbaye" à la Ferme du Château d'Oudoumont, à Verlaine.

Un ensemble d'activités conviviales et festives étaient proposées pour rassembler les Hesbignons, mettre en lumière les producteurs et artisans locaux et rendre compte des réalisations du GAL en matière de développement rural.

Damian, un artisan remicourtois, patron de "**Les Merveilles au Levain**" a comme philosophie : la qualité du pain avant tout. La fermentation étant longue pour les pains au levain, alors la boulangerie est fermée les lundis et jeudis. Il proposait une dégustation de délicieuses madeleines et exposait des pains au petit épeautre, au sarrasin, au maïs..., des baguettes, quelques douceurs et des paniers cadeaux.



Une artiste de Pouset, qui crée des bijoux originaux, exposait ses créations "**Les fantaisies de Lisa**". Peut-être une idée de cadeau pour les fêtes ?

Le **musée de Hesbaye** de Remicourt sortait de ses murs et proposait : « Hesbaye d'antan » avec l'incontournable écrémeuse et une photo de l'usine Mélotte montrant l'ampleur des bâtiments et de sa renommée mondiale. Il est incontestable que le musée possède une collection importante de témoins du passé à mettre en valeur.



Pour favoriser l'utilisation du vélo pour les déplacements du quotidien, une conférence sur la mobilité douce en Hesbaye était programmée l'après-midi. Sachez qu'une carte du réseau cyclable de Hesbaye liégeoise est disponible en téléchargement ou en version papier à l'administration communale.

Christophe Macours, un hodeigeois, fait partie du Gracq et a contribué à la cartographie de ce réseau.



Le GRACQ – Groupe de Recherche et d'Action des Cyclistes Quotidiens – représente les usagers cyclistes en Belgique francophone et défend leurs intérêts. Le GRACQ est une association composée à 99% de bénévoles.

Le GAL avait prévu un concours "Un clic sur le réseau cyclable" récompensé par de beaux cadeaux dont un vélo. J'ai été ravie de découvrir quelques photos de Remicourt. Ensuite, un quizz vous entraînait à la découverte des actions menées sur les 11 communes et des producteurs locaux qui exposaient et vendaient leurs créations.

Tout au long de la journée, le bar était ouvert et proposait, entre autres, des bières mais pas n'importe quelles bières : des bières artisanales et locales.

Vous pouviez donc déguster la **Loustic**, bière brassée par Kevin Boxus, un poussetois de la rue de la Vallée.

Une troupe hesbignonne "Les Otaires" clôturait la journée par un cabaret d'impro. Un spectacle vivant où le public ne sait pas ce qu'il vient voir et les comédiens ne savent pas ce qu'ils vont interpréter.

Atelier de conservation

Le 14 octobre, quelques intéressés se sont inscrits à un atelier "conservation des aliments" proposé par l'équipe Zéro Déchet d'Intradel afin de lutter contre le gaspillage alimentaire.

Triste constatation : 15 à 20 kg de nourriture jetée par citoyen par an en Wallonie. La grande distribution pratique le calibrage et impose des critères esthétiques au détriment de la qualité qui entraîne un énorme gaspillage. Avec les fruits et légumes que l'on produit ou achète chez des producteurs locaux, on sait les efforts fournis et on savoure le produit.

La surconsommation augmente aussi les emballages, alors on vous invite à reprendre votre panier, un sac réutilisable, un cageot...

Lorsque vous avez trop de récoltes pour votre usage quotidien ou que les producteurs proposent des achats de grandes quantités, on dispose de plusieurs options pour conserver ces aliments en gardant leurs qualités nutritives.

Nous utilisons le frigo et souvent le congélateur, nous faisons de la confiture, des conserves avec de l'alcool ou du vinaigre. Récemment, on s'est mis à déshydrater. A la veille de l'hiver, on stocke à la cave, au grenier ou en silo.

Comme nos mères et grands-mères, nous revenons à la pasteurisation (souvent appelée à tort "stérilisation") et ses bocaux que l'on réutilise d'année en année.

Comme le dit Dominique: *"La participation des personnes à découvrir les différents moyens de conservation a permis de se rendre compte qu'on ne connaissait pas assez certaines méthodes. Moi, j'ai découvert la lacto-fermentation et maintenant, je l'utilise."*

Et vous ? Connaissiez-vous la lacto-fermentation ? C'est une technique ancestrale qui transforme les sucres en acide lactique par les bactéries, et qui préserve et décuple les vitamines, les minéraux et les probiotiques des aliments. Elle facilite aussi la digestion.

Utilisez de l'eau (mais évitez l'eau du robinet, qui contient du chlore et tue les bactéries. Privilégiez de l'eau de source ou de l'eau filtrée) et du sel (choisissez de préférence du sel marin non raffiné)



CCCA

Historique

Le CCCA (Conseil communal consultatif des aînés) fut mis en place en octobre 2018 par Annie Romain. Ensuite les échevins des seniors, André Lahaye, Rose-Marie Gelaesen puis Sidonie Augereaux nous ont soutenu ou nous soutiennent dans nos actions. Le CCCA veille au bien-être des seniors de la commune et essaie de répondre, et même devancer, leurs souhaits.

Jean-Marie Kevelaer est le président tandis que Victor Fraipont est le vice-président. Il est resté longtemps secrétaire et est remplacé par Rose-Marie Gelaesen. Françoise Rasir est depuis peu de temps la trésorière, poste occupé très longtemps par Pierrot Fischbach. Léa Gaune et Hélène Hinand continuent à venir aux réunions. Ensuite de nouveaux membres sont venus compléter l'équipe : Marie-Cécile Léonard et Christianne Devresse, Vice-présidente, puis en 2018, Jean-Pol Hoge, Stella Boubolis, Claude Lafaille, José Salmon et depuis peu Christine Mutsers, Julien Moës et Etienne Loréa. Merci à ces membres et aussi à ceux qui n'en font plus partie pour diverses raisons.

Ses activités

Les seniors de Remicourt pensent à leur santé et à leur bien-être en répondant présents aux diverses activités proposées par le CCCA. Avec l'hiver, il faut penser au chauffage des salles et nous avons donc procédé à quelques changements.

La table de conversation en Italien, qui rassemble un bon groupe de motivés, avait lieu chaque semaine à Momalle et maintenant dans une nouvelle salle mise à leur disposition par le CPAS.



Depuis quelques semaines, les yogistes se déplacent à Pousset pour leurs 3 séances mensuelles. Le cours se poursuivra en 2024 selon le souhait de tous.

A part l'heure de départ 13h30 à partir de janvier, les 2 balades mensuelles sont maintenues avec jusqu'à présent toujours de nouveaux parcours.



Le cours de gym est toujours très apprécié et grâce à une série de personnes sur la liste d'attente, nous arrivons à combler les absences.



Et pour ceux qui ne bougent plus beaucoup, ils peuvent participer à l'après-midi récréative à Pousset où une équipe bien huilée les attend.



Pour info : Clara Lechanteur donne des cours à l'école de Remicourt :

- boxe-self défense et cardio le mercredi soir à 19h30 à 21h (accès à tous)
- fit girly axé sur les jambes, fessiers, abdos et cardio (accès uniquement aux femmes) le vendredi de 19h à 20h
- renforcement musculaire et cardio (accès à tous) le samedi de 10h à 11h

La première séance est offerte ensuite c'est 7€. Contact sur Instagram : lechanteur_clara ou par tél : 0486/323052

A ne pas manquer !

Les marches



Départ à **13h30** du lieu de rendez-vous et pensez au covoiturage :

1. Un parcours de 5 km

Le vendredi **9 février** à Pousset 5,4 km rue de la Mer près du calvaire

Le vendredi **15 mars** à Fize-le-Marsal 5,1 km rue Nestor Royer près de l'église

Le vendredi **26 avril** à Bettincourt 5,7 km au croisement de la rue des 4 fermes et de la rue Boden

2. Un parcours de 6-7 km

Le samedi **24 février** à Velroux 6,5 km rue du Village près de l'église

Le samedi **9 mars** à Hozémont 7,3 km rue du 11 novembre près de l'église

Le samedi **6 avril** à Gelinden 6,4 km Parking en face d'une école Haagstraat

L'agenda du Centre culturel

- Le 01/02 à 19h : Atelier broderie sur papier. Gratuit !
- Le 08/02 à 19h : Atelier collage. Gratuit !
- Le 11/02 à 16h : "Kosmos" – spectacle pour les 7-12 ans. Découvrez la mythologie comme vous ne l'avez jamais vue !
- Le 20/02 à 15h : Musique et papotes – Reprises des grandes chansons des années 30 et 40.
- Le 02/03 à 20h : « Entre les mondes » - Concert des S'nana. Une trentaine de femmes revisitent les grands morceaux du rock, de la pop et de la musique du monde. Voyagez à travers le monde et les cultures en restant sur votre siège !
- Le 13/04 à 20h : « Des complexes et vous » - spectacle par Claude François (son véritable nom !). Et si on riait enfin de nos complexes ? Soirée de rires garantie !
- Les 27 et 28 avril : RURALIS. Un week-end festif et artistique pour mettre à l'honneur notre belle campagne. Découvrez, entre autres : des expositions, des balades ludiques et originales, des ateliers, des spectacles, des concerts... Le tout, dans une ambiance festive et conviviale.

Les après-midi récréatives

Le 4ème mardi de chaque mois
27/02, 26/03, 23/04 à partir de 13h30 à la salle de Pousset Loisirs.

La gymnastique

Cours de 17h15 à 18h15 à Momalle
uniquement sur inscription.

Marche carnavalesque

le dimanche 18 février 24 à Momalle
départ à 13h30 de l'école de Momalle



Banquet des Aînés

les samedi 17 et dimanche 18 février 2024 à la salle Marcel Hicter de Momalle - informations à venir.

