

INFOS DU GROUPE « R » 22 novembre 2020

DEFI DES MEMBRES ET AMIS DU GROUPE « R » Activité libre et uniquement pour le plaisir de bouger

Plusieurs membres et amis me transmettent ou me parlent de leurs défis individuels. Je vous joins en pièce jointe quelques feuilles de « Défis 2020 ». N'hésitez pas à me transmettre vos projets et vos « kilomètres parcourus ». Je ne prends pas note des publications Facebook, je préfère que vous me transmettiez vos projets et photos (pas trop lourdes !!) par E-mail. Merci

« C'est le premier pas qui compte » « C'est le 1^{er} coup de pédale qui importe » « Il n'y a pas que le sport dans la vie ! « Mais il y a quand même le sport! » « Ecoute ton corps »

Alain 12/11/2020

A vous de m'envoyer votre défi et aussi quelques photos de ces aventures que je me ferai un plaisir de les publier dans un album.

Chers membres, chers amis du Groupe « R »

Randonneurs, retraités, révolutionnaires, rêveurs mais jamais râleurs!)

En débutant ce message je vous invite à vous connecter sur la chanson de Mika et Soprano « Le cœur en fête » la chanson, la musique les artistes nous aident à passer cette période qui est très difficile pour tous, enfants, ados, adultes et seniors! Nous souhaitons de tout cœur retrouver rapidement nos activités de loisirs et sportives. Cependant soyons attentifs à tous les gestes qui nous sont demandés pour que cette pandémie nous quitte bientôt. Ce virus nous prend une partie de notre vie familiale, animée, festive... mais voyons l'avenir avec sérénité et continuons à nous motiver pour envisager une nouvelle évolution. Comme dit une ministre « il n'y aura pas de génération Covid »

Personne n'est responsable de ce qui arrive et restons positif et gardons le « cœur holiday »

Avec toutes mes amitiés

Alain

Coordonnateur des activités du Groupe « R »



« Garde le cœur en fête, le coeur holyday »

https://www.youtube.com/watch?v=9o9o2hAMzeo

Mika et Soprano

Encore une superbe création pour nos retrouvailles et notre festivité du 17 juin 2021. Restons optimistes!

Et la vidéo est superbe et peut être montrée aux enfants!



Souvenir de la randonnée du mardi novembre 2018 au château de Presles! Je vous promets d'y retourner pour de nouvelles aventures en 2021!

DECISIONS DU COMITE DE CONCERTATION

Vous avez suivi comme nous tous les décisions du conseil de concertation de ce 27 novembre 2020. Les activités sportives extérieures sont vivement conseillées mais par **groupe de maximum 4 personnes**. Profitez-en comme plusieurs d'entre nous. Reprenez un nouveau défi individuel ou en petit groupe après me 13 décembre (fin du premier défi). Envoyez- vos défis que je puisse faire un « album » avec quelques photos. Vous pouvez faire cela en word ou autre traitement de texte et me le faire parvenir. Cela fera plaisir à votre coach.

Si vous avez besoin d'un numéro de téléphone d'un de nos membres qui habite votre région n'hésitez pas à me le demander. Je ne peux publier touts les numéros des membres (préservation de la vie privée!)

Beaucoup de précautions à prendre pour endiguer la pandémie qui nous poursuit depuis février 2020! Nous en sortirons grandis! **COURAGE!**

Pour passer agréablement vos soirées d'hiver !!!

PHOTOS YVES

Villers-Poterie 19/11/2019

https://photos.app.goo.gl/c28VYZ5Hw549Su357

ACTIVITES DE NOS MEMBRES

Merci à tous pour la participation à ces « défis sportifs ». Ceci amène de la convivialité et nous aide à passer cette période de façon sereine. Continuez jusqu'à la reprise.

PATRICK (Rassart)

Des kilomètres et des kilomètres aussi avec Maryline (Henri).

https://photos.google.com/share/AF1QipOxAo07m4H8 BaBiC33mbXClMpzaCZ1Uc0wHwWXvFQuF Hj1vV4hrVe86tLqBC1 Cg?key=b1dzZVp0cUx5NlNJekFQYVlpb1pKZUQ5UlVITUh3

JACQUELINE - CHRISTEL - ALAIN et ALAIN

A vélo, à pied) ma découverte de nouveaux circuits pour nos futures randonnées https://photos.google.com/share/AF1QipO80saAFEUwx4sQ3EzYcBYFMYZqbjc-G5uczHQwaAgO-QZfx53Bydn7E DMqBGbtA?key=WmcxSXdPQjdzYjllVjJFbkE5dkRLS0hPUGFpT0JR

DOMINIQUE ET YVES

En jogging

Bonsoir Alain,

Nous voici au terme du défi que nous nous étions fixés, Dominique et moi, un défi prévu sur l'ensemble du mois de novembre. Ce petit jeu fut une bonne occasion de nous motiver à faire un peu plus de sport que d'habitude, à prendre l'air, avec pour résultat que notre endurance s'en trouve à présent renforcée. Nous avons tous les deux dépassé le minimum kilométrique choisi pour le défi, ainsi que la dénivelée totale prévue.

Voici l'album de la seconde partie du mois.

https://photos.app.goo.gl/cC9xo6GTGqQXJpXe9

LA BANDE DE FRAIRE !!! (et Odette et Christian Moriamé) Balade autour de Morialmé

https://photos.google.com/share/AF1QipN8YXzjx1 o-Hm5lmUnU n4AsbhDeduCe3Ht9wzwzgozB2ApqF9VbkAoEOKIElwg?key=cE11QUJOc1RnbmtWQ0R2eW0wSnRkUUthVllJUHR3

GYM-STRETCHING

Je n'ai pas eu le temps de m'enregistrer en vidéo!!!!Et je trouve les vidéos qui suivent très sérieuses et très intéressantes si vous voulez vous entraîner à domicile. Il faut utiliser les moyens modernes et numériques qui sont à notre portée. Soyez cependant prudents car ce sont des spécialistes du sport qui proposent ces entraînements.

https://www.youtube.com/watch?v=R0EUJnpMmHo

https://www.youtube.com/watch?v=cgFJO9hTVcE

https://www.youtube.com/watch?v=xvrWZk6ZekQ

SEJOURS ET VOYAGES 2021 - 2022

Nos agences de voyages **EXPERT TRAVEL GERPINNES et ALPINA TOURS NAMUR** préparent activement la reprise et nos projets réalisables seront communiqués dès que toutes les destinations seront autorisées en toute sécurité.

Confiance et réalisme seront la base de la réussite des séjours 2021.

- > RUSSIE
- **PRAGUE**
- > ROME
- > JORDANIE

Sont les projets qui ont été reportés ou annulés. Nous les remettrons en circuit dès que ce sera possible.

D'autres sorties et escapades sont en préparation dans notre Belgique Francophone et...!

Toujours d'actualité
NOEL APPROCHE A GRAND PAS

Saint-Nicolas par l'intermédiaire de son acolyte : Gérard (Demierbe)



Il nous transmet quelques crèches de sa fabrication artisanale et il en a beaucoup d'autres. Si vous souhaitez plus de renseignements et commander contacter Gérard :

Email: gegebebe501@hotmail.com



AMIS DU GROUPE « R » à notre disposition.

L'ABEILLE À MIEL

LE MIEL chez Monique, LE MIEL EST BIEN ARRIVE!

Adresse: rue de l'Armée Française, 143 6200 Châtelet. Tél: 071/387035 GSM: 0479/044991



LES ŒUFS chez Michelle

Son adresse : 2 rue de l'S 6250 Presles : située au rond-point de la Lum Rogdge à Presles.

Téléphone: 071/388129



Le DURELLO (vin mousseux Italien) chez Jean-Pierre.

Jean-Pierre est toujours à votre disposition pour la fourniture du Durello Maltraversi.

A consommer bien sûr avec modération!

Son adresse: 10, rue des écoles à 6240 Farciennes. Tél: 071/391721 et GSM: 0496/112745

COMMERCES LOCAUX

Nous en avons besoin et ils ont besoin de nous!

BOULANGERIE AU COIN DU BOIS PRESLES

Ouvert tous les jours sauf le mardi de 8h00 à 15h00.

Vous pouvez commander par téléphone chez Thibaut : Tél :0467/054888

FELICIE et NICOLAS la Ferme du Centre

Ouverte et les commandes peuvent se faire par téléphone, Facebook ou en direct. Adresse de la Ferme du Centre : Rue du Ctre 42, 6250 Aiseau UNIQUEMENT PAR SMS : 0495 44 21 20

Horaires: Fermé Dimanche et lundi

Mardi Mercredi Jeudi Vendredi

Samedi

10:00-12:00, 15:00-18:00

VIN SUR VIN JONCRET: site internet www.vin-sur-vin.be

Olivier Gueur à Joncret Rue de la Chapelle 24, 6280 Gerpinnes (Joncret)

Tél: 0489712787

FERME WYNGAERT Rue Grande, 32 Presles

Produits laitiers : beurre - yaourts - crèmes glacées pommes de terre - chicons – carottes

DU LUNDI AU SAMEDI DE 9h00 à 12h00. FERME DIMANCHE

BOUCHERIE DES SAVEURS A ROSELIES (ancienne boucherie Albart)

Charcuterie-Traiteur-Fruits et légumes et Fromages

36, rue Vandervelde 6250 Roselies

Mardi au Samedi de 9h00 à 13h00 et 14h00 à 18h00 . Fermé lle dimanche et lundi

COOPSEM des producteurs locaux au service du goût

Commande pour le mercredi soir au plus tard et aller chercher le vendredi soir. Voir le document

sur le site internet Site internet : www.coopesem.be



LE GROUPE "R" ET LES CLUBS AMIS DU GROUPE"R

Il est important de faire la promotion des clubs qui nous entourent! Comme nous leurs objectifs visent le développement de l'activité physique chez les enfants, les adultes, les Seniors!

COORDONNEES:

LE GROUPE "R"

Activités : Randonnées, Gymnastique Stretching et Bien-Etre.

Responsable : Alain Metzler, licencié en Education Physique et sophrologue

Tél: 0471391432

Courriel: <u>alain.metzler@skynet.be</u> Facebook: Alain Metzler

ASBL CLUB "LE TREMPLIN PRESLES"

Activités Gymnastique, danse, natation, et randonnées

Secrétaire : Sophie Jaspard : Tél : 0471453394

Site internet : <u>www.le-tremplin.be</u>
Facebook Asbl Le Tremplin

ARTS MARTIAUX ROSELIES: JUDO...

Le club nous accueille pour notre cours de Gymnastique-Stretching- Bien-Etre.

PRESIDENT et CONTACT : Oriano Cappelin : 0478/303078

Site internet : <u>www.judo-aiseau-presles.be</u>

CLUB AQUASOL AQUAFITNESS

Activités : Aquagym, Aquafitness, gymnastique, Abdos fessiers, stages de vacances...

Responsable: Muriel Horé, licenciée en éducation physique

Téléphone: 0473232866 - 071/725494

Site internet : http://clubaquasolaquafitness.jimdo.com/

BEFORAQUA: BENJAMIN FORRET

Activités d'Aquagym, d'Aquabike et de gymnastique Responsable : Benjamin Forret : régent en éducation physique

Site internet : http://www.befor.be/

Pour tout renseignement ou demande d'inscriptions, Par téléphone au 0474/78.55.37

Par courriel a l'adresse contact@befor.be Facebook



ANNONCES DE NOS MEMBRES et DE NOS SPONSORS

Certains de nos membres possèdent et louent périodiquement appartements, des maisons ou gîtes. Ils nous en font part au cas où cela vous intéresserait. Plusieurs d'entre vous sont revenus enchantés des réservations qu'ils ont effectuées chez nos correspondants. C'est un service de votre club. J'espère que vous appréciez cette démarche.

Espagne ANDALOUSIE



https://appartement-a-louer-andalousie-40.webself.net

La Belle-sœur de Grégory (agence Expert Travel) loue un magnifique appartement en Andalousie en Espagne. En suivant le lien vous avez toutes les coordonnées.

PLAZAC PERIGORD NOIR



Régine et Thierry louent 1 gîte à PLAZAC dans le Périgord noir.

Vous pouvez trouver la description sur le site Abritel en tapant dans "Recherche "les lapins amoureux » à PLAZAC

Téléphone Régine : +33630866691 Mail :<u>reginemichaux@yahoo.fr</u>

PORTIRAGNES:



Jacqueline et Alain Quertain louent une maison de vacances 3 chambres dans le Sud de la France PORTIRAGNES Plage à 15kms de Béziers. Description sur le site "Homelidays" en tapant le N° 6232210

https://www.homelidays.com/hebergement/p6232210

SAINT MARTIN de LONDRES - HERAULT



René et Mimie Ligot Louent une maison

Elle se situe à Saint Martin de Londres, beau village médiéval, dans l'Hérault (Languedoc - Roussillon) région la plus ensoleillée et la plus viticole de France. Située entre mer, fleuve et montagne la région propose de nombreuses randonnées balisées et de nombreuses curiosités : paysages, villages et sites classés et fameux vins dont le "Pic Saint Loup"

CONTACT :Mimi et René LIGOT 071 39 36 46 0476 20 40 92. PHOTOS:

 $\frac{https://photos.google.com/share/AF1QipPKTLXfjWMCVBM2uRySsS0Gf8Sk1kAZdvmxgrh7yUw5rWNvXR-$

F2Pf5ZC OdeT dO?hl=fr&key=VnZRZ3RWdid4WHpNclFoVDZzUTdJTEtqWS1LZ293

FOSSEMAGNE Au pays de Jacquou Dordogne



Aurélie Ruelle (fille de Annie Gonze et Eric Ruelle) Aurélie ouvre son Gîte, chambres et tables d'hôte. Pour tous les renseignements : Adresse : Bonneval - F24210 Fossemagne

Téléphone belge temporaire: +32471906519

www.aupaysdejacquou.com Page Facebook : au pays de Jacquou

ACTIVITES DE NOS SPONSORS

VOUS SOUHAITEZ PARAITRE DANS NOTRE PROCHAIN JOURNAL IL SUFFIT D'ENVOYER VOTRE ENCART PUBLICITAIRE A ALAIN METZLER

Email: alain.metzler@skynet.be

NOS SPONSORS 2020-2021







AGENCE DE VOYAGES GERPINNES

www.experttravel.be

Rue Neuve, 85 6280 Gerpinnes 6 Par téléphone au 071/22.18.22

Ou par email: info@expert-travel.be



Cafés Néla & Santos Rue Jouay 71 6240 Pironchamps 071/40.48.36 Mail: cafesantos@skynet.be

Site: www.cafesantos.be

NEURONICS METTET: 071/796896

Sabine & Tony

Espace Neuronics www.neuronics.be



NEURONICS S.A. neuronics@skynet.be

Tel +32 (0)71 726 716 Tel +32 (0)71 796 896

e-shop sur www.neuronics.e-nitiative.eu

Neuronics s.a. - Place Joseph Meunier, 13 à 5640 METTET

Ce message est uniquement destiné aux destinataires indiqués et peut contenir des informations confidentielles. Si vous n'étes pas le destinataire, vous ne devez pas révéler le contenu de ce message ou en prendre copie. Si vous avez reçu ce message par erreur, veuillez en informer l'expéditeur, ou NEURONICS immédiatement, avant de le supprimer.

PEPINIERE AU NOM DE LA ROSE Rue Grande 276250 PRESLES - B Téléphone : 0476 44 98 88

annickdeltour1@gmail.com



Bois - panneaux - isolation Plafond - parquet...

Rue d'Oignies,18-6250 Aiseau ¦ Tél.&fax :071/77.25.38 sorybois@skynet.be

Ouvert tous les jours de 8hà12h-de 13hà18h -le samedi de 8hà12h.







stjoseph.presles@gmail.com Rue des Prés Burniaux 1 6250 PRESLES 0488 / 14 54 59

Ecole Saint Joseph Presles



A.F.S INFORMATIQUE

Matériel informatique Logiciels, programmation, Formation...
Place Belle-vue,1 6250 Presles
Tel: 071/38.27.89 Fax: 071/38.94.35

http://www.asfinfo.be

CPH Banque Châtelet

Place de l'hôtel de ville, " CHATELET Tél: 071/387750

Fax: 071/81 05 04



MO2-CREATION

- Réseaux
- Bases de données
- Applications à la carte
- Création de sites internet



www.mo2-creation.be

admin@mo2-creation.be Gsm: 0486723701

MARC MONNAERS

Bachelier en informatique de gestion





On n'est jamais si bien soigné que chez soi...

VENTE – CONSEIL REPARATION MAINTENANCE

Visitez notre magasin à Mettet

et découvrez toutes nos offres en informatique, accessoires, logiciels de gestion et de comptabilité (WinBooks)

Téléphonie, abonnement et service, Smart TV, vidéo surveillance, imprimante, ...

Réparation à domicile

METTET - Place Joseph Meunier 13 -Appelez le **071 796 896 ou 071 726 716** www.neuronics.be



DEVIS GRATUIT

0495/66 82 39 - 0472/54 38 37

Zinguerie - Charpente - Corniche Démoussage - Réparation cheminée Traitement de l'humidité - Isolation Peinture - Rénovation intérieure





http://www.daphne-institut.be/Institute.aspx

Renseignements sur le site

Ou Téléphone 071/391595 GSM: 0478462136



Centre de bronzage

rue de Gilly 607 Châtelineau Tel: 071/38.40.45







TRAITEUR CLAUDE DESSORT Téléphone : 0495212570 MAIL traiteur.claude@yahoo.fr



GYMNOV

GYM PASSION!

Partenaire Fédération francophone de Gymnastique

Jean-Luc DELOOF

technico-commercial Tél. +32 (0) 495 32 55 51

Email jeanluc@gympassion.be



Ecoles et Voyages Philippe JULEMONT

Agence de voyage

Adresse: Rue de Rebecq 22, 1480 Saintes

Téléphone :0475 80 40 09



http://www.ecoles-et-voyages.be/#!culture



Transport toutes destinations – 7jours sur 7 – 24heures sur 24

0032 495 89 52 37

www.SERVICE-NAVETTE.BE

Possibilité de réserver votre navette en ligne !

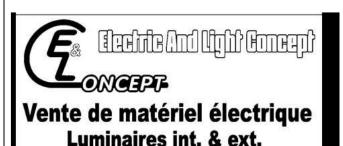
Points de rdv retour:

Zaventem : Hall arrivée, Café Java Gosselies : Hall arrivée, Agence TUI Bruxelles Midi : Bureau Air France Olivier Gueur Caviste /Sommelier Cours d'œnologie Dégustation thématique Table d'hôte Ouvert en semaine sur RDV Vendredi 17H - 10H

Vendredi 17H - 19H Samedi 10H - 18H 0489/712787



Olivier.gueur@gmail.com www.vin-sur-vin.be 24, rue de la chapelle 6280 Gerpinnes (Joncret)



Réalisation de plans & coffrets électriques Conseils et suivis des installations

POUR PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS



Depuis plus de 30 ans, au service du sport pour tous dans la région

Dès 4 ans, psychomotricité le mercredi après-midi à Sambrexpo Roselies Gymnastique de loisir le mercredi et vendredi (selon l'age) à Sambrexpo Gymnastique de compétition sur sélection à Sambrexpo Roselies Gymnastique adultes le mardi soir à St Joseph Presles Marche en groupe avec coach le mardi matin dans la région Ecole de Natation samedi matin et compétition lundi – mardi soir à Biesme Danse le mardi soir à St Joseph Presles

0471 453 394 tremplinpresles@gmail.com www.le-tremplin.be



asbl le tremplin



Agence de Voyages

Organisation de

- Voyages
- o Stages de Ski
- O Classes de neige et de montagne
- o Randonnées montagnes

Avenue F. Golenvaux, 2-4-6 5000 NAMUR BELGIQUE <u>info@alpina.be</u> T: +32 (0)81.26.28.67

http://www.alpina.be



Adresse : Rue de Namur 541, 6200 Châtelet

