

**VOUS AUSSI DEVEZ VOLONTAIRE !**

**Vous pouvez, selon vos envies et votre disponibilité :**

- **Vous investir dans la gestion de notre comité de secteur** présidence, trésorerie, secrétariat
- **Apporter une aide régulière** dans la gestion d'une activité
- **Animer des activités** sportives, de loisirs, de convivialité, accompagnement d'excursions
- **Vivre un volontariat occasionnel** lors de projets liés au secteur de Seraing (Relais pour la Vie, excursion, marches...)



**Pour toute demande d'information :**

Maison des Travailleurs  
Rue Colard Trouillet 23, Seraing  
**Louise** 0477 539 569  
ou [leruthlouise@gmail.com](mailto:leruthlouise@gmail.com)  
**Patricia** 0472 62 10 14  
ou [patriciatitamamy@gmail.com](mailto:patriciatitamamy@gmail.com)

**Abonnez-vous à la page Facebook :**  
énééo Secteur de Seraing

**NOUVELLE AIDE NUMÉRIQUE À SERAING !**

Énéo Seraing, le CIEP et la MC s'associent pour proposer une aide numérique accessible à tous !

- **Accueil & aide numérique légère** - 2e mardi du mois - 9h30 à 12h - Patricia & Louise vous accueillent pour trouver la meilleure solution à vos attentes.
- **Accroche Numérique pour personnes non numérisées** - Mercredis matin - Edwine Goldoni CIEP/MOC – Gratuit - Inscription et infos : 0483 22 93 61 - [goldoni@mocliege.org](mailto:goldoni@mocliege.org)
- **Résolution de problèmes numériques tous terrains** (sauf matériel) - Paf : 2€ par rendez-vous - Contactez Louise/Patricia
- **Formation/Ateliers thématiques** - Ces formations abordent en profondeur différents sujets de manière pratique - Paf : 5€ par atelier de 3h - Inscriptions Louise/Patricia

Mardi 25/3/25 9h-12h	Découvrir MyEbox pour gérer les documents officiels et IZIMI pour tous les documents notariés. Nous aborderons également les accès sécurisés
Mardi 15/4/25 9h-12h	Les plateformes d'E-commerce - Achats en ligne, tickets de train, bus... comment savoir si je suis sur un site internet sécurisé
Mardi 27/5/25 9h-12h	Découvrir les applications d'accès à vos informations de santé : MySante - HELENA - Prescriptions du médecin en ligne, rapports médicaux et prendre un rdv médical



# énééo SPORT

Se détendre, bouger, respirer

## AQUAGYM

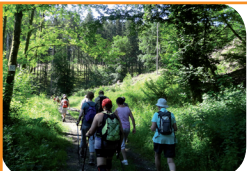


Mardi de 11h45 à 12h45  
Mardi de 13h à 14h  
Jeudi de 12h à 13h

**Piscine Communale de Grâce-Hollogne**  
Rue Forsvache 38, 4460  
Grâce-Hollogne

**Elda Muruszach**  
04 263 26 32

## MARCHE 10 À 20 KM



Le vendredi

**Le lieu de rendez-vous  
vous sera communiqué**

**Stanis Mokosinski**  
0497 35 60 52

**Vincent Georges**  
0478 81 20 24

## MARCHE 5 À 6 KM



Dernier dimanche  
du mois

**Le lieu de rendez-vous  
vous sera communiqué**

**Jean Paul Vervoort**  
0498 64 37 91

**Patricia Bastin**  
0472 62 10 14

## GYMVIACTIVE + CHAISE - FLÉMALLE



Jeudi 15h30 à 16h30

**Complexe Louis Melin**  
Passage d'eau 4  
4400 Flémalle

**Patricia Bastin**  
0472 62 10 14

## GYMVIACTIVE + CHAISE - GRÂCE-HOLLOGNE



Le jeudi de 14h à 15h

**Salle Gandhi**  
Rue Paul Janson 174  
4460 Grâce-Hollogne  
(Sous l'église)

**Pascaline Murrini**  
04 233 02 59

## DANSE EN SOLO



Le lundi de 13h à 14h

**Salle J. Small**  
Rue Biens Lefèvre 11  
4120 Neupré  
Piscine Neupré

**Patricia Bastin**  
0472 62 10 14

## ZUMBA GOLD



Le lundi de 14h à 15h

**Salle J. Small**  
Rue Biens Lefèvre 11  
4120 Neupré  
Piscine Neupré

**Patricia Bastin**  
0472 62 10 14

# énééo SPORT

