



# 50 Espace Génération

## d'aujourd'hui à demain

---

Administration communale de Fléron  
Revue communale | SEPTEMBRE 2011



# EDITORIAL



*Après cette période de vacances scolaires, j'ai le plaisir de vous présenter cette quatrième revue « Espace Générations ».*

*Comme d'habitude, elle vous propose des activités. Celles-ci seront cette fois, soit des reprises, soit des nouvelles.*

*Ainsi les reprises après plusieurs années et à la demande de nombreuses personnes seront le « **RETOUR AU TROCADERO** » et les séances dites de « **MUSCULATION** ».*

*Une nouvelle a trait à l'**INITIATION A L'INFORMATIQUE** pour la familiarisation à l'utilisation d'un ordinateur, qui vous permettra de communiquer avec la commune.*

*D'une part, vous découvrirez le « guichet unique communal » qui vous permet de commander vos documents administratifs à partir de votre ordinateur. Donc, plus de déplacements !*

*D'autre part, vous aurez accès à toutes autres informations concernant les activités communales. Nous arriverons progressivement, au fil des séances, à, par exemple, s'inscrire aux activités via votre ordinateur.*

*Une autre, initiée il y a quelque mois, l'**INITIATION AU THEATRE** est cette fois officiellement lancée.*

*Enfin, nous vous prévenons déjà que le **REPAS DE NOEL** « nouvelle formule » se déroulera le dimanche 18 décembre dès 12 h. Il sera placé sous le signe des années 60 et 70 ! Réservez cette date, elle en vaut la peine.*

*Au plaisir de vous voir nombreuses et nombreux au cours de ces rencontres variées, de détente et enrichissantes sur le plan humain.*

**Roger Lespagnard - Bourgmestre**

# Retour au Troca

La demande était récurrente et insistante de la part de nombreuses personnes. Lors du barbecue du mois de juin, vous étiez plus de 140 participants. Lorsque j' ai demandé à l'assemblée si elle voulait le retour au TROCADERO, elle a marqué sa satisfaction à l'unanimité. Vous m'avez convaincu.

Ainsi, je vous invite toutes et tous à la revue « **BRAVISSIMO** » présentée par la troupe et le ballet du Trocadéro.

Strasses, paillettes, plumes, danses, chansons et humour seront au rendez-vous de ce magnifique spectacle durant presque 4 heures !

## TOUS AU TROCADERO !

### DIMANCHE 16 OCTOBRE 2011

#### ► Prix :

Entrée + trajet en autocar : 22 €

Départ en car de l'Espace sport : 13 h 30

Retour prévu à Fléron : +/- 19 h 30

#### ► Inscriptions

Service « Espace Génération »

Rue de Romsée, 18 (1<sup>er</sup> étage)

Tél. : 04 355 97 87



**!!! Nombre de places limité !!!  
Ne tardez pas à réserver !**

# RETOUR DE LA MUSCULATION

## ➡ OU RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTÉ

Cette activité a connu ses heures de gloire dans notre commune et puis s'est arrêtée. Vous étiez plus de 60 personnes à y participer régulièrement, sur deux séances hebdomadaires.

### **Quel est l'impact de cette activité ?**

Il est prouvé que les qualités musculaires humaines diminuent à partir de l'âge de 38-40 ans. Sachant que ce sont les systèmes musculaires, tendineux et ligamentaires qui soutiennent toutes nos articulations, il est donc nécessaire de les activer régulièrement et spécifiquement.

La musculation n'est pas ce que l'on pense généralement, une activité pour avoir de gros muscles, mais bien pour développer (jeunes et sportifs) et entretenir (pour nous, les aînés) les potentialités du muscle, c'est à dire son élasticité, son tonus, sa résistance et surtout un corps soutenu harmonieusement.

J'appellerais plutôt cette activité :

## **RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTÉ**

Déjà après 6 à 8 semaines, les résultats sont très significatifs. Celles et ceux qui l'ont pratiqués à l'époque peuvent en témoigner.

Il faut savoir aussi que depuis quelques années (à cette époque nous étions des précurseurs), de nombreuses salles de fitness pour aînés (fitness : programme d'exercices avec charge de renforcement musculaire adapté) éclosent dans tous les pays du monde. Allez voir sur Internet et vous le constaterez.

Je vous invite donc à vous inscrire à cette activité qui vise particulièrement votre mobilité et en conséquence, votre bien-être personnel.

### **Dès le 3 octobre, ce cours aura lieu :**

- tous les lundis, de 9 h 30 à 10 h 45,
- à l'Espace Sport de Fléron
- et vous sera donné par une spécialiste de l'éducation physique.

Prix : 1 € par séance et par cycle de 10 séances.

Venez-y nombreux !

# NOUVEL ATELIER

## FORMATION A L'INFORMATIQUE

Cet atelier s'adresse aux personnes qui ne connaissent pas, ou très peu, le domaine de l'informatique et ce qu'un ordinateur peut vous apporter comme aide dans votre vie quotidienne.

Quoiqu'on en dise, il faut passer aujourd'hui par cet "engin", au risque de perdre les avantages qu'il procure, avantages sur le plan des déplacements, de la vitesse de l'information ou encore des échanges rapides avec la commune pour tous types de documents.

### En pratique :

Ce module sera organisé le lundi **de 14 h à 16 h, à l'Espace Public Numérique** (rue de Romsée, 18). Les cinq premières séances auront lieu les **lundis 3, 10, 17, 24 et 31 octobre** prochains.

**Pour des raisons d'organisation (une dizaine de personnes par groupe), je vous demande de bien vouloir vous inscrire auprès de Madame Boussart au 04 355 91 01.**

Dans le cas où vous serez nombreux à être intéressés par cette formation, plusieurs groupes seront formés afin de satisfaire tout le monde !

Selon le succès rencontré par ce premier module, un second module d'approfondissement vous sera proposé, abordant le traitement de texte et la recherche d'informations sur internet.

**Cette action est totalement gratuite.**

## III → Objectifs des cinq premières séances :

- la familiarisation avec l'utilisation d'un ordinateur (comment l'allumer/l'éteindre, comment se servir d'une souris, comment se servir d'un clavier – les différentes touches spécifiques) ;
- comment ouvrir une page Internet, comment accéder au site internet communal, comment faire défiler une page, familiarisation avec la page d'accueil du site internet communal ;
- la création d'une adresse électronique personnelle, comment utiliser sa messagerie électronique (comment envoyer un courrier électronique, comment consulter ceux qui nous ont été envoyés, comment télécharger une pièce jointe, comment supprimer un message,...), exercices pratiques ;
- la création d'un nom d'utilisateur et d'un mot de passe sur le site internet communal afin d'accéder au site de commande de documents en ligne ;
- le site internet communal : comment communiquer avec la commune ?
- comment commander des documents administratifs en ligne : théorie et exercices pratiques.



Grâce à votre **ordinateur**, commandez vos **documents administratifs** qui vous seront **envoyés chez vous** !

# ATELIER THEATRE

## ➡ C'est parti pour une saison!

Cet atelier, animé par le grand **Francis Overath** (35 spectacles à son actif, dont huit primés et plus de 600 représentations - vu dans « Les Vieilles Canailles de Benidorm » sur Rtl cet été) aura lieu chaque mercredi de 14 h 30 à 16 h 30, au Foyer culturel de Retinne (rue de la Cité).

**Les séances dureront donc deux heures et il y aura au total 30 séances :**

- En octobre 2011 : les mercredis 5, 12, 19 et 26
- En novembre 2011 : les mercredis 9, 16, 23 et 30
- En décembre 2011 : les mercredis 7, 14 et 21
- En janvier 2012 : les mercredis 11, 18 et 25
- En février 2012 : les mercredis 1, 8, 15 et 22
- En mars 2012 : les mercredis 7, 14, 21 et 28
- En avril 2012 : les mercredis 4 et 25
- En mai 2012 : les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30

**LE SPECTACLE AURA LIEU LE MERCREDI  
30 MAI ET LE SAMEDI 2 JUIN 2012.**

Une participation de **5 €** par personne et par séance est demandée.

Un premier paiement de 55 € couvrira la période s'étalant jusqu'à la Noël, un second de 45 € couvrira la période allant jusqu'à la mi-mars et un troisième paiement de 45 € couvrira la fin de la saison, jusqu'au spectacle.

**La troupe Espace Générations sera limitée à quinze personnes. Je demande donc aux personnes intéressées de confirmer rapidement leur participation auprès de Madame Boussart au 04 355 91 01. Il ne reste plus que quelques places...**

# REPAS DE FIN D'ANNEE

Nous avons le plaisir de vous convier au repas de fin d'année qui aura lieu le

**DIMANCHE 18 DÉCEMBRE À 12H**

à l'Espace Sport de Fléron. La partie dansante sera assurée par la discothèque Top Dance. Cette après-midi récréative sera placée sous le signe des années soixante et septante.

Plus d'informations dans votre prochaine revue Espace Générations !



**Pour plus d'INFORMATIONS concernant ces activités ou pour vous y INSCRIRE, n'hésitez pas à contacter le service Espace Générations**

Service Espace Générations

Rue de Romsée 18 - 4620 Fléron - ☎ : 04 355 91 87