



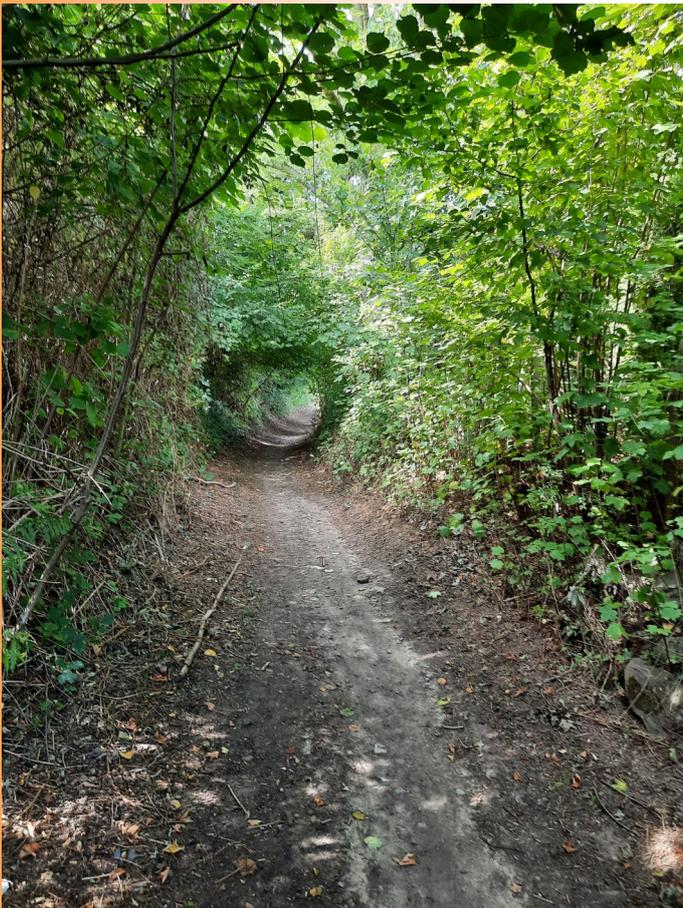
Octobre 2023  
Novembre 2023  
Décembre 2023



N° Agr. P201038

**UNION TOURISTIQUE**  
**LES AMIS DE LA NATURE**  
**SECTION DE VERVIERS**

# AU SOMMAIRE



- Page 2 : Mot de la Présidente
- Page 3 : A vos agendas
- Page 4 : Velouté aux courgettes
- Page 5 : Voyage 2024
- Page 6 : Mariage + BBQ
- Page 7 : Toast aux champignons des bois
- Page 8 : Informations aux membres
- Page 9 : Informations du Comité
- Page 10 : Tout sur la Gervava + anniversaires
- Page 11 : Le saviez-vous ?
- Page 12 : Expressions de nos grands-parents



Périodique trimestriel

Editeur responsable Nellissen Jean-Marc  
Rue Marie Henriette 108 4800 Verviers

N° ENT 410.843.104

## Mot de la Présidente

*Voici déjà venu le temps des feuilles mortes et la fin de cet été 2023 entre canicule et température automnale.*

*Le comité et moi-même sommes très heureux que vous participiez aussi nombreux à nos activités à la Gervava, le barbecue du mois d'août fût un réel succès. J'espère vous rencontrer en nombre aux prochaines activités annoncées dans ce journal. Le 1er octobre venez marcher d'une autre façon sans guide mais en suivant des balises et amenez famille et amis. Nous serons heureux de faire leur connaissance.*

*Je m'interroge toujours sur le rôle de la présidence dans une association comme la nôtre, dont le but principal est de créer des liens d'amitié entre ses adhérents et de transmettre en bon état le patrimoine reçu des anciens.*

*Quelques réponses me viennent à l'esprit et je vous livre mes priorités, être à l'écoute de tous, être reconnaissante et remercier tous les bénévoles qui m'entoure, essayer de résoudre les problèmes et faire de mon mieux pour que chacun se sente bien accueilli. Avoir du charisme mais là en ce qui me concerne il y a encore des progrès à faire.*

*Après mon paragraphe de philosophie, je suis sincère, il me reste à souhaiter vous rencontrer nombreux à nos balades et à nos activités.*

*Bien amicalement*

*Monique*



## A vos agendas

Activités découvertes Amis de la Nature

Ouvertes à tous ( amis, famille, copains ... )

Tous sont les bienvenus

Le 1er octobre 2023 entre 9 h et 14 h

Départ de l'auberge à la Gervava, rue de Gervova  
4910 La Reid

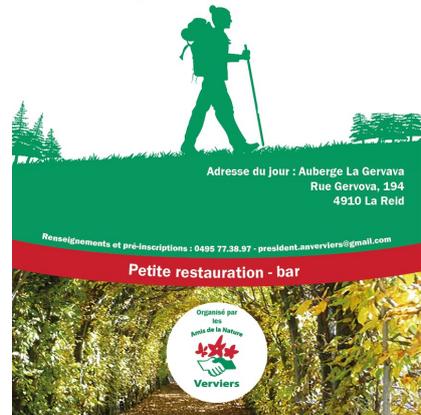
Choix entre deux balades libres 5 Km ou 10 Km  
Elles sont balisées

La participation est de 3 €, au retour boissons et  
petite restauration vous seront proposées à un prix  
très démocratique.

2 circuits pédestres : 5km & 10km

La Reid - Theux  
**01 octobre 2023**

Inscription 3€ - Départ de 9h à 14h



Une autre date à noter dans vos agendas, la journée jeux se déroulera le 5 novembre 2023 à partir de 14 heures . Vos amis, connaissances, voisins, famille... sont les bienvenus .

Dans l'ambiance et la bonne humeur des amis de la nature ,nous avons un grand nombre de jeux différents pour le plaisir de tous .

En fin de journée , une restauration est organisée à un prix très démocratique, il suffit de vous inscrire auprès de Monique Goblet une semaine à l'avance 0495/77 38 97 ou 087/ 67 83 93



# Velouté aux courgettes

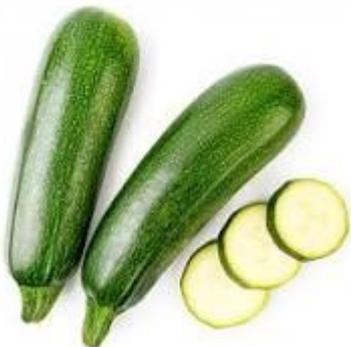
- Préparation **15 min**
- Cuisson **20 min**
- 2 Portions

## Ingrédients

- 1 grosse courgette verte coupée en dés (environ 2 tasses)
- 1 petite pomme de terre, pelée et coupée en dés
- 1 échalote française, hachée
- 1 petite gousse d'ail, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, et plus pour le service
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
  
- Yogourt nature (facultatif)
- Ciboulette ciselée (facultatif)
- Crème fraîche ( facultatif )

## Préparation

- Dans une petite casserole, attendrir la courgette, la pomme de terre, l'échalote et l'ail dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
- Au mélangeur, réduire en purée lisse. Rectifier l'assaisonnement. Garnir de yogourt nature, arroser d'un filet d'huile d'olive et parsemer de ciboulette, si désiré.



## Voyage 2024

Nous vous proposons un séjour au coeur des Hautes-Alpes, à proximité du lac de Serre-Ponçon, avec un panorama à couper le souffle, au club convivial les Horizons du Lac, à Chorges, dépendant de vacances bleues pour une parenthèse de bien-être du 7 au 14 septembre 2024, au prix démocratique de 875 € .  
Pour l'aller, nous ferons escale à l'hôtel Ibis à Lyon

**8 jours / 7 nuits du 7 au 14 septembre 2024**

**prix 875 € à payer sur le compte **BE65 0882 1684 3996** 2 formules**

1° **Epargne-voyage** : un acompte de 125 € par personne à verser à **partir du 1er octobre** et 10 mensualités de 75 € à partir de novembre jusque fin août .

2° **Echéancier** : 1er acompte de 125 € par personne à verser à **partir du 1er octobre** et un versement de 375€ en **février** 2024 et 375€ en **juillet** 2024 .

**Single** supplément 35€ ( Lyon ) et 96€ ( séjour ) par personne .

*Pour la trésorière, il est important de respecter les montants et les dates d'échéances avec en communication acompte / versement avec mention voyage Lac Serre-Ponçon 2024 .*

Les inscriptions se font auprès de Brigitte Brohez

Vacances bleues ne propose pas de bungalow mais des chambres doubles, spacieuses et un service hôtelier de qualité.

Pour rappel, nous n'avons pas d'assurance annulation voyage. Nous vous conseillons d'en prendre une auprès de votre assurance ou Ethias. Brigitte peut vous donner les renseignements . N'hésitez pas à lui téléphoner ( 0486/72 15 23 ) .



Lac de Serre-Ponçon et son barrage



Chorges

## *Un heureux mariage au sein de notre section*

Lors de notre voyage annuel à la Bussière en Poitou , nous avons appris de la bouche de Didier et Claire qu'ils s'étaient mariés en date du 17 juin 2023 .

Nous leurs souhaitons beaucoup d'années de bonheur .



## BBQ à notre auberge

Le 20 août 2023, nous avons organisé notre BBQ annuel à notre auberge .

Plus d'une septantaine de membres ont répondu présents.

Le président de l'UFAN Luc Verbiest nous a fait l'honneur d'être présent avec son épouse ainsi que 3 membres de la section de Chenée-Embourg.

Nous remercions aussi nos cuistots qui, sous la chaleur, ont grillé lards marinés, brochettes, saucisses. Un tout grand merci aux membres qui sont venus aider pour la préparation de la salle , les crudités et le service.

Ensemble, nous formons une formidable grande famille .



# Toast aux champignons des bois

## Ingrédients :

temps de préparation : 15 min

### 4 Portions

800 g de champignons des bois

1 échalotte

1 cuillère à soupe de beurre

1 c. à s. d'huile d'olive

8 petites tranches de pain

quelques branches de persil sel poivre

ail ( facultatif )

Faites fondre une cuillère de beurre dans une poêle. Grillez les tranches de pain des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Retirez les toasts de la poêle et versez-y un peu d'huile d'olive. Pelez la gousse d'ail et l'échalote, émincez-les et faites-les revenir dans l'huile d'olive sans laisser colorer.

Nettoyez les champignons à la brosse et coupez-les grossièrement. Faites-les aussi revenir un instant.

Disposez les toasts sur les assiettes.

Garnissez-les des champignons cuits.

Achevez avec du persil haché finement et ajoutez du poivre et du sel.

Faites dorer vos tranches de pain dans une poêle beurrée pour des toasts fondants et savoureux.



## COMMENT ENLEVER TOUTES LES TACHES SUR LES VÊTEMENTS

comment-economiser.fr

**CAFÉ**  
Faites tremper dans de l'eau chaude avec 1/2 cuillère à café de liquide vaisselle et 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.

**VIN ROUGE**  
Tamponnez la tache avec un essuie-tout. Imbibez de liquide vaisselle et laissez agir 15 min. Lavez à la machine.

**SANG**  
Faites tremper dans de l'eau froide avec 1/2 cuillère à café de liquide vaisselle et 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.

**VIN BLANC**  
Rincez à l'eau froide. Imbibez la tache de liquide vaisselle et laissez agir 15 min. Lavez à la machine.

**HERBE**  
Imbibez avec de l'eau chaude et du vinaigre blanc à parts égales. Laissez agir 5 min et frottez la tache avec de la lessive liquide.

**HUILE**  
Tamponnez la tache avec un essuie-tout. Imbibez avec 1 vol de vinaigre blanc pour 2 vol d'eau. Rincez et recouvrez de shampooing. Laissez agir 15 min. Lavez à la machine.

**DÉODORANT**  
Appliquez un mélange d'eau et de jus de citron 50/50. Laissez sécher et lavez en machine. Lingé de couleur: faites tremper dans de l'eau chaude & vinaigre blanc.

**ROUGE À LÈVRES**  
Recouvrez la tache avec de la laque et laissez agir 15 min. Retirez le vêtement et rincez la tache à l'eau froide.

**MAQUILLAGE**  
Recouvrez de mousse à raser. Laissez agir 2 à 3 min. Frottez la tache puis rincez.

**ENCRE**  
Tamponnez par petites touches avec un essuie-tout. Recouvrez la tache avec de la laque et laissez agir 1 min. Retirez la laque avec un morceau de coton.

**BOUE**  
Grattez avec le dos d'une cuillère. Brossez avec une brosse à poils doux. Lavez à la machine.

**PEINTURE**  
Grattez avec 1 cuillère et mettez 1 morceau de Scotch fort sur la tache. Arrachez-le d'un coup. Recouvrez avec de la laque. Rincez et lavez.

**THÉ**  
Retournez le vêtement et rincez la tache à l'eau froide. Imbibez avec un mélange d'eau et vinaigre blanc. Laissez agir 5 min. Rincez.

**SAUCE TOMATE**  
Grattez avec 1 cuillère et rincez à l'eau froide. Imbibez de vinaigre blanc et de liquide vaisselle. Laissez agir 15 min. Lavez en machine.

**CHOCOLAT**  
Mettez au congélateur 15 min et grattez avec 1 cuillère. Recouvrez la tache de liquide vaisselle et frottez. Passez en machine.

**JUS DE FRUITS**  
Rincez à l'eau froide. Imbibez de vinaigre blanc ou de jus de citron et laissez agir 15 min. Lavez à la machine.

**ROUILLE**  
Imbibez la tache de vinaigre blanc. Laissez reposer 3 min. Tamponnez avec un essuie-tout. Laissez sécher. Lavez en machine.

**TRANSPIRATION**  
Faites tremper 10 min dans un mélange d'1 volume de vinaigre blanc pour 3 volumes d'eau. Rincez et recouvrez d'eau oxygénée, de sel et de bicarbonate. Rincez à nouveau.

**CIRE DE BOUGIE**  
Faites durcir la cire avec un glaçon. Grattez avec 1 cuillère. Recouvrez avec un papier buvard et passez le fer à repasser.

**CHEWING-GUM**  
Passez un glaçon sur le chewing-gum pour le durcir. Grattez. Recouvrez de liquide vaisselle et frottez avec une brosse à dents.

**COLLE**  
Laissez sécher. Grattez avec 1 cuillère. Faites tremper dans de l'eau froide pendant quelques heures. Lavez en machine.

**VERNIS À ONGLES**  
Rincez la tache avec un essuie-tout sans frotter. Mettez un bout de carton sous la tache et recouvrez-la de dissolvant. Rincez et lavez à la machine.

**URINE**  
Faites tremper dans de l'eau chaude avec un peu de vinaigre blanc. Laissez agir 45 min. Lavez à la machine.

**MOUTARDE**  
Grattez l'excédent. Faites tremper 10 min dans un mélange d'eau, de liquide vaisselle et d'alcool à 70°. Rincez et lavez à la machine.

**CACA**  
Mouillez un chiffon avec de l'eau oxygénée et frottez. Lavez avec du savon de Marseille et de l'eau chaude. Rincez et passez en machine.

**CIRAGE**  
Grattez l'excédent. Imbibez la tache avec un mélange d'eau et un peu de lessive liquide concentrée. Laissez agir 15 min. Lavez à la machine.

**CRAYON À LA CIRE**  
Grattez avec 1 cuillère ou 1 couteau. Recouvrez de liquide vaisselle et frottez légèrement du bout des doigts. Lavez en machine.

**CURCUMA**  
Saupoudrez de bicarbonate pour absorber la tache. Rincez. Recouvrez de lessive liquide. Laissez agir 15 min et lavez à la machine.

**BEURRE DE CACAHUËTES**  
Grattez l'excédent. Recouvrez de lessive liquide et frottez. Laissez tremper 15 min dans de l'eau avec un peu de lessive liquide. Lavez à la machine.

**SAUCE SOJA**  
Tamponnez la tache avec un essuie-tout. Faites tremper 15 min dans 1 litre d'eau chaude avec 1/2 cuillère à café de lessive liquide et 1 cuillère à café de vinaigre blanc. Lavez en machine.

**BIÈRE**  
Faites tremper 15 min dans de l'eau chaude, vinaigre blanc et lessive liquide. Imbibez d'alcool à 70° et tamponnez avec un essuie-tout. Lavez à la machine.

**BÉTADINE**  
Tamponnez la tache avec un essuie-tout. Imbibez avec 1/2 cuillère à café de lessive liquide et 250 ml d'eau chaude. Lavez à la machine.

**PARFUM**  
Rincez à l'eau froide. Recouvrez de liquide vaisselle et laissez agir 10 min. Rincez et lavez à la machine.

**FRUITS ROUGES**  
Frottez la tache avec un peu de jus de citron et rincez à l'eau froide. Laissez sécher au soleil pendant 1 h. Lavez à la machine.

**VOMI**  
Grattez et rincez à l'eau chaude. Laissez tremper dans de l'eau chaude avec un peu de lessive. Saupoudrez la tache de bicarbonate. Lavez en machine.

**LAIT**  
Faites tremper 10 min dans de l'eau froide. Frottez avec un peu de lessive liquide et faites tremper 30 min dans de l'eau chaude. Lavez à la machine.

COMMENT-ECONOMISER.FR

## INFORMATIONS AUX MEMBRES

Marche le 15 octobre 2023  
Marche le 19 novembre 2023  
Marche le 17 décembre 2023

Pour les balades, nous reprenons notre horaire d'hiver donc rendez-vous au parking du colruyt à 13 h boulevard de Gérardchamps à Verviers .

Nous continuerons à vous envoyer un mail avec la localisation de la petite et la grande balade ainsi que le menu.



Nous avisons tous nos membres qui s'inscrivent au souper du mois suivant après la balade mensuelle , qu'il est impératif de prévenir Monique d'un changement éventuel au plus tard le dimanche précédent la balade .

Les membres non inscrits ne seront plus admis au repas.

Monique accepte les inscriptions jusqu'à 1 semaine avant le repas prévenir dans le même délai, faute de quoi, nous considérerons qu'ils ne viennent pas souper. Pour les repas, inscriptions ou désistements, il est obligatoire de contacter Monique Goblet sur le fixe 087/67.83.93 ou sur le GSM 0495/77.38.97 .

### ATTENTION :

**Après de multiples remarques, le comité a pris la décision de faire payer les repas aux personnes inscrites au souper et qui ne se rendraient pas à celui-ci**

#### Activités en préparation pour 2024

*Du 31 mai au 02 juin la rencontre intersection aura lieu à La Reid*

*Du 19 octobre au 20 novembre 2024 l'exposition photos aura lieu à Verviers à l'Office du tourisme .*

#### Activités en préparation pour 2025

*Du 06 juin au 09 juin 2025 la rencontre internationale francophone aura lieu en Belgique à La Roche*

*De plus amples informations vous seront communiquées dans les mois à venir pour chaque activité .*

Pourquoi les canards sont-ils toujours à l'heure ?

Parce qu'ils sont dans l'étang

Que dit un escargot quand il rencontre une limace

Oh! Un naturiste

C'est l'histoire de 2 patates qui traversent la chaussée ,

L'une d'elles se fait écraser et l'autre dit : « oh ! Purée »

# Informations du Comité

## Cotisations

### Cartes de membres :

La carte de membre donne droit au périodique trimestriel de la section ,au tarif préférentiel des nuitées dans les maisons A.N. en Belgique et à l'étranger ,voire à des réductions sur les tarifs pratiqués par des organisations de tourisme social associées mais aussi au VVF ( 10 % de ristourne sur les séjours ).

Elle vous sera distribuée après paiement de votre cotisation .Le paiement se fait sur le compte bancaire **IBAN BE16 0682 2056 3374 à partir du premier janvier de l'année en cours U.T. Amis de la Nature Verviers.**

Si vous désirez recevoir votre carte de membre par courrier postal un versement de **1,50€** est à ajouter au paiement annuel de votre cotisation.

### Montants des cotisations annuelles

Carte V	Carte A	Carte J	Carte K
Cotisation 'pleine'	Cotisation 'familiale'	Cotisation 'Junior'	Cotisation 'Enfant'
Adulte à partir de <b>18 ans</b> Chef de famille Isolé	Conjoint et enfant de <b>+ de 18 ans</b> habitant sous le même toit avec une cotisation pleine	Concerne le jeune âgé de <b>15 à 17 ans</b>	Concerne enfant de <b>0 à 14 ans</b>
<b>20,00 €</b>	<b>10,00 €</b>	<b>6,50 €</b>	<b>2,00 €</b>

Notre mouvement est considéré comme un club sportif , renseignez-vous auprès de votre mutuelle si vous avez droit à un remboursement même partiel .

### Tarifs des nuitées

	Membre section Verviers	Membre AN	Non membre AN
De 3 à 18 ans	<b>6,00 €</b>	<b>7,00 €</b>	<b>10,00 €</b>
+ de 18 ans	<b>9,00 €</b>	<b>10,00 €</b>	<b>15,00 €</b>

Réservations : Bernard Charlier au 0496/86.99.38 E-mail : [lagervava@gmail.com](mailto:lagervava@gmail.com)

[Le journal et les informations sur toutes les sections sont disponibles sur le site de l'UFAN : www.amisdelanature.be](http://www.amisdelanature.be)

### Notre maison:

La Gervava est située sur les hauteurs de Spa et Remouchamps à Hautregard , adossée aux bois , isolée au milieu des prés et en contrebas ,

ruisselle la Gervova . A côté de la maison , vous trouverez un grand pré et une aire de jeu , une piste pétanque et une belle terrasse où il est

possible de préparer un barbecue.

La maison est ouverte toute l'année sur

réserve. Vente de boissons

**Présidente :** Monique Goblet 0495/773897  
Rue de la Papeterie 21, bte 01C  
Stembert 4801 087/678393

**Vice-président :** Bernard Charlier  
Rue St Nicolas , 51  
4801 Stembert  
0486/86.99.38

**Secrétaire :** Embrechts Fanny  
Rue Ferme du Curé 34  
4821 Andrimont 0472/667005

**Trésorière :** Brigitte Brohez 0486/721573  
Av.des Grands Champs 16  
4802 Heusy 087/22 94 72

**Trésorière adjointe :** Christiane Dewez 0476/43 11 65

**Secrétaire adjointe :** François Galloy 0485/15 22 69

**Journal :** Michèle Demarche /Jeannine Meunier  
micheledemarche@gmail.com /nine.meunier@gmail.com

### **Réservations :**

Réservation **Gîte:** Bernard Charlier 0486/869938

Réservation **repas :** Monique Goblet 0495/773897

**Pour des raisons d'hygiène , les chiens ne sont plus admis à l'intérieur de la maison , un état des lieux et un règlement d'ordre intérieur vous seront remis .**



## Joyeux anniversaire aux membres nés en juillet -août–septembre

2 Dantine Benoît	3 Marquet Alberte	1 Clément Rolande
3 Hermant Micheline	3 Mommer Michèle	3 Remacle Brigitte
7 Krannen Gisèle	5 Charlier Jules	5 Dewez Nicole
23 Roth Andrée	5 Montez Carine	14 Legrand Yannick
	9 Pirard Claire	17 Perée Gaetan
	13 Meyer Maria	20 Leysten Marianne
	15 Rossaint Patricia	22 Geers Yveline
	16 Tonnelle René	23 Lehanse Liliane
	16 Joly Marie-Jeanne	26 Gilles Alain
	19 Bievre Véronique	26 Engelskirchen Danielle
	27 Acciocchi Fernand	
	29 Goblet Monique	

## Le cochon de montagne comme disent les enfants

Vous les avez peut-être trouvés sous une brique ou un objet humide. Vous vous êtes peut-être senti dégoûté et vous êtes demandé pourquoi ils existent dans la nature.

Eh bien, laissez-moi vous dire que ces animaux, plus connus sous le nom de Rollie Pollies, sont un sous-groupe de coquilles isopodiques dont la fonction est d'éliminer les métaux lourds nocifs tels que le mercure, le cadmium et le Plomb. Ils contribuent au nettoyage des sols et des eaux souterraines et réaffirment la sagesse de la nature.

Ne leur faites pas de mal et ne pulvérisez pas de pesticides.

Embrassez-les et laissez-les guérir le sol ! ❤️ pour vous tous 'qui ne saviez pas...



Marcheur ou autre randonneur lorsque tu vois un morceau de bois dans un de mes abreuvoirs ne l'enlève pas!

Il n'est pas là par hasard. "Il sert à sauver la vie aux petits animaux sauvages de tous poils, plumes et autres abeilles etc...

Il leur permet de remonter et sortir sain et sauf après s'être abreuvé.

Merci pour eux.

### Projet photographique

Dans le cadre de la Rencontre Internationale Francophone qui aura lieu en 2025 , une présentation de notre pays en images tournera en boucle lors de l'accueil des participants .

Il faudrait un maximum de photos de tous les coins de la Belgique et à toutes les saisons villes, villages églises , paysages , coin nature ...

Mettre le lieu et la date , afin de faciliter le travail .

Envoyer les photos à Agnès Leton par mail : [letonagnes@gmail.com](mailto:letonagnes@gmail.com)

D'avance merci à tous

**Ne trouves-tu pas que ça sent mauvais, dit l'œil gauche à l'œil droit?**

**Entre toi et moi, ça sent à plein nez.**

## **Expressions de nos grands-parents : pas encore totalement tombées en désuétude.**

*Vous vous rappelez de certaines des expressions favorites de votre grand-mère?*

- Ma grand-mère disait (vla-ti-pas)
- Tu es fagoté comme un as de pique
- Tu risque de te casser la margoulette !
- Ne te monte pas le bourrichon !
- T'es pas en sucre !
- On va pas attendre jusqu'à la Saint glinglin quand même ?
- Il n'y a pas le feu au lac !
- C'est kif-kif bourricot !
- Je vais aller faire les commissions.
- Ça ne tombera pas plus bas !
- Il n'y a pas de petites économies.
- On n'est pas sortis de l'auberge.
- N'en fais pas tout un fromage !
- Regarder une page de réclame.
- Ne mets pas la charrue avant les bœufs.
- Il a pris la poudre d'escampette.
- Il est beurré comme un Petit Lu!
- Elle a vu le loup !
- Faire une tête de six pieds de long.
- On n'est pas aux pièces.
- Ça ne fait pas un pli.
- Tu files un mauvais coton.
- Brûler la chandelle par les deux bouts.
- Je t'ai payé rubis sur l'ongle.
- À la bonne franquette.
- Parlons peu mais parlons bien.
- Faut pas pousser Mémé dans les orties.
- Cela ne fait ni une ni deux.
- Péter plus haut que son cul.
- Pas la peine de chercher midi à 14h.
- Il a une descente que j'aimerais pas remonter à vélo.