

Sillage

La revue des seniors et des familles



Voyages, Animations
et Vie sociale



Rentrée de
l'Espace Universitaire



14-15 août
en Outremeuse



n° 44
juin -
septembre 2017

15 août à Liège © Marc Verpoorten

Sommaire

Édito3

Service intergénérationnel

Espace Universitaire de Liège4


Asbl 1 Toit 2 âges5


Maisons intergénérationnelles

 Vennes6


 Burenville.....7


 Fragnée8

 Longdoz.....9

 Saint-Léonard.....9

 Bressoux.....10

 Outremeuse.....11

 Sainte-Walburge12

 Sainte-Marguerite13

Café numérique14

Atelier créatif intergénérationnel14

Service Animation Seniors

Activités14

14 et 15 août en Outremeuse15

Excursions 201716

Salon Seniors... et alors.....17

Programme vacances 201718 - 25

Spectacles-découverte.....26 - 27


Journée Mondiale de l'Arthrose28


Répertoire.....29

Maisons des Seniors

 Jupille-Centre.....30 - 31

 Saint-Remacle32 - 33

 Saint-Gilles34 - 35

 Rocourt.....36 - 37

 Saint-Christophe.....38

Clubs de Pensionnés

Focus sur les clubs de Chênée et Glain.....39

Fête du quartier de Jupille-Bruyères40

Programme des activités du SAS40 - 41

Théâtre " Ils s'aiment "42

Vous désirez recevoir le prochain Sillage ?

Veillez donc impérativement à être en ordre de cotisation pour 2017, et cela que vous soyez liégeois ou non.

Pour les personnes domiciliées à Liège (4000 - 4020 - 4030 - 4031- 4032), cette cotisation est fixée depuis le 1^{er} janvier 2014 par le Conseil communal de la Ville de Liège à 10€. Elle s'élève à 20€ pour les personnes non-domiciliées à Liège, ce montant ayant également été voté par le Conseil Communal.

Comment vous acquitter de cette cotisation annuelle ? Trois possibilités s'offrent à vous :

- 1) en la versant au compte n° BE23 0015 4625 7091 de l'ASBL « Voyages, Animations et Vie sociale » ;
- 2) en remettant le montant en espèces à un animateur du Service Animation Seniors ou Intergénérationnel ;
- 3) en remettant le montant en espèces à votre club de pensionnés.

Merci d'avance!

Comédie à la Bouffonnerie43

Journée prévention contre le vol43

Fête du quartier de Jupille-Bruyères.....44

Vous désirez lire le Sillage en ligne? www.liege.be/vivre-a-liege/etre-senior/sillage-la-revue-des-seniors



Depuis le 1^{er} janvier 2014, tous les participants aux activités des Maisons interG (y compris les écoles de devoirs), des Clubs de pensionnés et du Service Animations Seniors, doivent s'acquitter de la **cotisation annuelle : 10 € pour les Liégeois ou 20 € pour les non-Liégeois**. En outre, il vous est demandé une participation aux frais pour certaines activités. Le prix de l'activité est mentionné en regard de celle-ci.

Avant de vous présenter à un cours, veuillez prendre contact avec l'animateur (voir page 25)

Programme des cours 2017-2018

Retourner à l'école pour le plaisir... Quelle bonne idée !

Depuis octobre 2004, le Réseau ULg – Les Amis de l'ULg et l'Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale de la Ville de Liège unissent leurs efforts afin de proposer des cycles de cours universitaires ouverts à tous au sein de l'Université de Liège.

Ces cours ont comme objectif de s'adresser à toute personne souhaitant apprendre, sans forcément viser un diplôme.

Les cours dispensés à l'Espace Universitaire de Liège se caractérisent par quatre principes :

- être accessibles à tous (jeunes et moins jeunes, anciens de l'ULg ou non, Liégeois ou non);
- être de niveau universitaire mais sans pré-requis nécessaires;
- aborder une même thématique sous différents angles (au contraire de conférences éparées);
- être dispensés par des universitaires (principalement de l'ULg) qui ont mené des recherches sur le sujet développé.

Chaque semaine, trois séances vous sont proposées dans trois disciplines différentes. Les cours se suivent à la carte; aucune obligation de venir trois jours par semaine.

Mais une fois que vous y avez goûté...

■ Horaire des cours

Société et Économie : le mercredi de 16h à 18h

Pensée et Civilisation : le mardi de 16h à 18h

Sciences et Avenir : le jeudi de 16h à 18h

■ Lieu

Les cours se donnent au Grand Amphithéâtre de l'Institut d'Anatomie, rue de Pitteurs 20 • 4020 Liège.

Accès en bus : lignes 4, 10, 13, 17, 29, 33, 35, 38b, 140 et 68.

■ Renseignements

• Ville de Liège – Service Seniors :

Delphine Wilkin (**de préférence par mail**) :

delphine.wilkin@liege.be

GSM 0470 68 87 31

• Réseau ULg – Les Amis de l'ULg :

Franca De Francesch - tél. 04 366 52 87,

fax 04 366 57 05 – reseau-amis@ulg.ac.be

■ PAF (payable sur place)

- 5 €

- 2,50 € pour les détenteurs de la carte de membre

(du Réseau ULg ou des seniors de la Ville)

- Gratuité pour les étudiants de moins de 25 ans et les demandeurs d'emploi

Toutes les informations se trouvent également sur le site www.reseaulg.ulg.ac.be

La rentrée académique aura lieu le vendredi 22 septembre 2017 à 17h, Place du XX-Août

Module Société, Economie et Territoire

L'Europe à un tournant : 60 ans et après...

Module Pensée et Civilisation

Histoire : de 1930 à 1940

Module Sciences et Avenir

Cycle 1

Le cancer : une longue aventure vers la guérison ?

Cycles 2 et 3

Les sens sont des fenêtres ouvertes sur le monde : la vue, l'ouïe et l'odorat

Le programme complet de la session 2017-2018 sera disponible lors de la rentrée académique du 22 septembre 2017

1 Toit 2 âges

Logement intergénérationnel



Présence - Sécurité - Échange

Vous disposez d'une chambre libre ? Vous avez besoin d'un complément de revenus pour mieux vivre, vous souhaitez rester dans votre logement ou simplement ne pas être seul... Pourquoi ne pas cohabiter avec un(e) étudiant(e) ?

Le but de l'Association 1 Toit 2 âges repose sur une idée toute simple : loger des étudiants de moins de 30 ans à la recherche d'un logement chez une personne âgée disposant d'une chambre libre à son domicile.

L'association propose donc une chambre chez l'habitant contre compagnie, partage des tâches quotidiennes avec ou sans participation financière.

Deux formules sont à votre disposition selon vos besoins et envies :

Une formule services

- Une présence régulière et services de maximum 5h/semaine (faire les courses, partager les repas, sorties culturelles, initiation aux nouvelles technologies, sortir les poubelles, fermer les volets...)
- Une participation aux charges de 180 €/mois sera versée par l'étudiant.

Une formule classique

- Sans engagement particulier de la part de l'étudiant.
- Vous proposez une chambre, l'étudiant est libre de tout engagement mais le principe-même réside dans une relation de courtoisie, de respect et dans une compagnie bienveillante visant à rompre la solitude.
- L'indemnité demandée à l'étudiant sera comprise entre 180 et 250 euros/mois.

Pour davantage d'informations, contactez Marie Bucowicz (0498/20.60.46).





Le **Répertoire des Maisons de Repos, Maisons de Repos et de Soins, Résidences-Services et autres alternatives** a été actualisé et est disponible à l'Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale
04 221 88 91

Disponible
 www.liege.be
 Echevinat
 de l'Environnement
 et de la Vie sociale
 04/221 88 91

Échevinat de
 l'Environnement
 Liège et de la Vie sociale



Maison intergénérationnelle des **Vennes**

Ateliers Citoyenneté active

Vous habitez le quartier des Vennes et vous aimeriez rencontrer vos voisins ? Nous vous proposons

une rencontre autour d'un petit déjeuner du monde, des excursions culturelles, un atelier cuisine, un module d'information éco consommation et visite des institutions et

services publics de proximité...

Deux vendredis par mois de 9h30 à 12h. Inscription obligatoire

Pavillon des Vennes
 Rue de Londres, 18A
 4020 Liège

Accès
 Bus n° 4, 31, 26, 377, 64,
 65 et 30

Animateur
 Anne SCHURGERS
 anne.schurgers@liege.be

Contact
 04 341 11 79

Maison intergénérationnelle de

Burenville



Club de pensionnés



Envie de sortir de chez vous, de participer à des dîners ou tout simplement de prendre une tasse de café dans un climat convivial ? Tous les membres du comité se feront un plaisir de vous accueillir.

Les lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 18h

Sculpture sur béton cellulaire

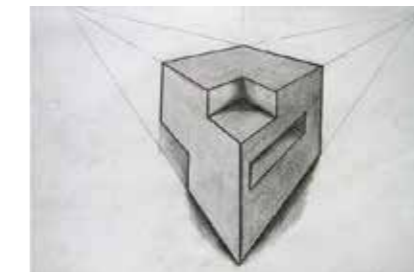
Essayer de se mettre dans la peau d'un sculpteur, chercher à voir la forme finie à travers le bloc de matière brute...

Le vendredi de 9h30 à 12h30, ouvert à tous

Approche de la perspective et croquis

Initiation aux principes du dessin : projections, géométrie descriptive, divers types de perspectives, ombres. Croquis en intérieur et en extérieur.

Partage de savoirs et savoir-faire



Le mardi de 14h à 16h (nouvelle session tous les 3 mois, donc chacun(e) peut rejoindre le groupe quand il-elle veut). Inscription obligatoire

Atelier vitrines et miniatures **Nouveau**



Vous avez un hobby, une passion, un thème de prédilection, l'envie de réaliser une maison de poupée ou n'importe quel objet ou décor à petite échelle ?

Venez nous rejoindre dans le monde merveilleux de la miniature !

Le mardi de 9h à 16h

Stage vacances

Stage de sculpture intergénérationnel

Très abordable techniquement, le béton cellulaire offre un excellent terrain d'expérimentation du travail en 3 dimensions.

Du 21 au 25 août, de 9h30 à 12h30

Pour toutes et tous, de 8 à 108 ans - Les enfants de moins de 15 ans doivent être accompagnés d'un adulte.



Maison interG de Burenville
 Boulevard Sainte-Beuve, 31B
 4000 Liège

Accès
 Bus n° 21, 22, 81, 53

Animatrice
 Jacqueline ACMANNE
 jacqueline.acmanne@liege.be

Contact
 04 238 54 96
 0494 11 46 17



Café littéraire

Le Comité de quartier Fragnée-Blonden asbl, en partenariat avec la Bibliothèque des Rivageois, vous propose d'y venir nombreux partager vos coups de cœur et discuter de l'actualité littéraire autour d'un café.

Le dernier mercredi du mois de 17h30 à 19h

Atelier tricot

Vous souhaitez apprendre les secrets de la maille! Ou vous avez juste envie de vous y remettre, de vous perfectionner et d'apprendre de nouveaux points! L'occasion aussi de passer un moment agréable et convivial. N'oubliez pas d'apporter vos aiguilles et pelotes de laine!

Le jeudi de 14h à 16h

Atelier couture

Pour apprivoiser la machine à coudre, réaliser de vos propres mains sacs et sacoches, ou tout simplement apporter de petites retouches à votre garde-robe, rendez-vous à la maison interG où vous attendront tout le matériel et les conseils nécessaires. Machines à coudre à disposition.

Le jeudi de 9h30 à 12h30

Atelier créatif intergénérationnel



Différentes techniques sont proposées aux enfants telles que peinture, pastel, travail de la terre, customisation d'objets... Les enfants pourront donner libre cours à leur imagination en utilisant le matériel qui est mis à leur disposition!

**3 mercredis par mois de 14h à 16h
Inscription obligatoire**

Atelier conte intergénérationnel

Jenny habitante du quartier de Fragnée et ancienne institutrice lit des contes pour enfants et leur fait passer un moment magique. L'après-midi se termine par la découverte de merveilleux jeux de société!

1 mercredi par mois de 14h à 16h

Atelier sculpture en papier mâché intergénérationnel

Initiation pratique aux techniques du papier mâché. Magie des formes et des couleurs.

Le lundi de 9h30 à 12h30

Ateliers bien-être individuels et collectifs

L'asbl Hilki Horeb vous propose de découvrir le bien-être dans son caractère multiculturel.

1. Manucure, soin du visage avec massage simple, mise en beauté des pieds, épilation du visage...



Les 3 premiers vendredis du mois de 10h à 16h ou sur réservation

2. Activité bien-être en groupe.

Le dernier vendredi du mois de 14h à 16h

**Personne de contact :
Jacqueline NZEBA TSHIANI
0471 30 71 11**

Maison interG de Fragnée
Rue de Fragnée, 140
4000 Liège

Accès
Rue de Fragnée : Bus n° 2 et 3
Place des Franchises : Bus n° 4 et 25 • Place du Général-Le-man : Bus n° 64, 65 et 30

Animatrice
Nicole VALENT
nicole.valent@liege.be

Contact
0476 76 27 19



Nous serons dans l'obligation de quitter notre local de la rue Natalis pour le 11 août 2017.

Nous cherchons une nouvelle implantation dans le quartier et nous ne manquerons pas de vous tenir informés de l'évolution de ce dossier.

Atelier « Parlons Français »

Vous comprenez le français mais vous souhaitez le parler plus correctement. Vous lisez le français mais vous désirez le pratiquer plus activement. Vous voulez simplement améliorer votre expression en français.

Le lundi de 14h à 15h30

Le mardi de 9h30 à 11h

École de devoirs

Les enfants de notre école de devoirs ont besoin de vous, de votre temps et de votre patience, pour devenir les citoyens de demain. Toute information auprès de votre animatrice.

Les lundi, mardi et jeudi de 15h30 à 17h30

Mercredi récréatif de 14h à 17h30

Ateliers français langue étrangère

Les parents veulent eux aussi s'intégrer. Ils viennent suivre des ateliers en français, langue étrangère pour eux.

Là aussi les bonnes volontés sont plus que bienvenues pour les y aider!

Les lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h

Maison interG du Longdoz
Rue Natalis, 2
4020 Liège

Accès
Bus n°4, 17, 29, 33 et 35

Animatrice
Anne SCHURGERS
anne.schurgers@liege.be

Contact
04 341 11 79



Cybercafé

Vous avez participé aux ateliers d'initiation à l'informatique? Venez entretenir vos acquis! Libre accès, accompagné par l'animateur, aux ordinateurs et à Internet!

**Inscription obligatoire
Le jeudi de 9h30 à 11h30 ou de 13h à 15h**

Initiation à l'informatique

Vous ne savez comment vous servir d'un ordinateur? Vous avez envie de communiquer avec vos amis ou votre famille? Ou vous avez juste besoin d'être épaulé?

Un animateur passe en revue avec vous le b.a.-ba de l'informatique, de la souris au clavier en passant par la messagerie et Internet. Cette initiation vous permettra de maîtriser, par la suite, cette machine sans l'aide de personne.

**Inscription obligatoire
Le mardi de 13h à 15h et le mercredi de 9h30 à 11h30**



Maison interG de Saint-Léonard
Rue de la Brasserie, 6
4000 Liège

Accès
Bus n° 1 et 24

Animateur
Maxime HUBERT
maxime.hubert@liege.be

Contact
04 238 54 81



Café tricot

Initiation au tricot et crochet. Christiane, Nicole et Anne-Marie vous font partager leur savoir-faire.

Le mardi de 14h à 17h

Tables de conversation intergénérationnelles

Les thèmes abordés : l'apprentissage du français, la citoyenneté, la santé, le vivre ensemble, etc. Nous recherchons des bénévoles pour encadrer les tables de conversation.

Le lundi de 13h30 à 15h

Le mardi de 9h à 11h30

Le mercredi de 9h30 à 11h

Le jeudi de 9h30 à 11h30

Le vendredi de 9h à 11h

Club des seniors

- Echanges autour d'un livre : animé par Paulette Leloup.

Le mardi de 14h à 16h30



- Couture : Adriana Fazio vous fait partager sa passion de la couture. **le jeudi de 14 à 17h.** Vous pouvez également papoter et prendre un café ou un goûter.

- Cybercafé : Des ordinateurs sont à votre disposition pour effectuer une recherche, envoyer un e-mail.

Le mardi de 10h à 12h

Cuisine du monde

Choisir les légumineuses et les céréales riches en protéines afin de réaliser des menus équilibrés. Cuisiner sans gluten, réaliser des desserts light de manière ludique. Vous apportez les ingrédients.

Inscription obligatoire
Le 4^e mercredi du mois

Atelier couture intergénérationnel

Les mamans apprennent à coudre et sont ainsi motivées à parler le français avec les autres participantes. Les seniors donnent un coup de main pour l'apprentissage et l'utilisation de la machine à coudre ou de la surfileuse raseuse. Rosa Ficarotta spécialisée à Liège dans la haute couture vous transmet des techniques simples et rapides..

Le mercredi de 13h30 à 16h30
Inscription obligatoire

Cuisine santé

Utilisation des légumes de saison et des légumes d'antan.

Le lundi de 9h30 à 13h30
Inscription obligatoire



Atelier dessin/peinture

Avec l'aide de 2 professeurs et d'un modèle féminin, vous améliorerez observation et compréhension d'un corps en attitudes rapides ou poses longues.

Techniques libres. Débutants ou confirmés.

Le mercredi de 19h à 22h
Infos : 0476/45.80.62

Le Chal'heureux

Café parlote avec des consommations non alcoolisées, des jeux, des animations, des journaux, des magazines en libre service et des activités que nous construisons ensemble si vous le souhaitez !

Le mardi de 17h30 à 20h

Internet, tout simplement

Venez découvrir tout ce que nous pouvons faire ensemble pour apprivoiser l'Internet, votre ordinateur, votre tablette, votre nouveau téléphone et bien plus encore pendant un moment agréable. Vous allez vous étonner !

Atelier réalisé dans le cadre de la Ronde des Savoirs d'Outremeuse.

Le mercredi de 8h30 à 12h
Inscription obligatoire et renseignements au 0478 69 88 47

Aide aux devoirs

Nous manquons de volontaires pour encadrer les enfants du primaire ! Nos élèves ont besoin de vous pour les aider à progresser !

Chorale moderne

Un projet intergénérationnel alliant le chant, le projet de groupe et les musiques modernes. Reprises, créations et concerts.

Le lundi de 13h30 à 15h15 (Le planning est établi en fonction des périodes de vacances)
PAF : 2€

Les Rendez-Vous du Midi

Une table d'hôtes organisée par « Li Bricoleu » (centre de jour pour personnes handicapées mentales adultes) est proposée aux habitants du quartier afin de se rencontrer autour d'un repas convivial à prix démocratique.

Le 2^e jeudi du mois de 12h30 à 14h
Réservation nécessaire le lundi qui précède, au plus tard, au 04 344 37 74 de 9h à 16h30



Atelier potager sur roulettes

« Il pousse bien plus de choses dans un jardin que ce que l'on croit y avoir semé » (Proverbe serbo-croate).

Il ne faut pas forcément un grand jardin pour bénéficier de tout ce que la nature nous offre... Envie de venir gratter la terre avec nous ? De découvrir comment entretenir un petit potager en bacs ? Rejoignez-nous !

Ce projet vous intéresse, vous êtes prêt à y participer, ou vous avez des idées ? Appelez-nous vite et venez nous retrouver !

Maison interG de Bressoux
Rue du Général-de-Gaulle, 67
4020 Liège

Accès
Bus n° 17, 18 et 67

Animatrice
Carmela MARCHIONE
carmela.marchione@liege.be

Contact
04 221 66 97

Maison interG de Outremeuse
Rue Raes-de-Heers, 13
4020 Liège

Accès
Bus n° 4, 10 et 13

Animatrice
Murielle GEURTS
murielle.geurts@liege.be

Contact
04 341 11 79



Atelier Théâtre



Initié dans le cadre des projets de quartier, l'atelier théâtre est ouvert à tous. Il s'agit de théâtre-action amateur dont les pièces sont imaginées et/ou écrites et/ou choisies par les participants sous la direction d'un professionnel.

Le jeudi de 9h30 à 11h30
Gratuit

Lectures et contes

Si vous aimez le contact avec les enfants et avez envie de leur raconter ou de leur lire des histoires...

Projet Jardin intergénérationnel

Côté jardin

Plusieurs activités et formations sont organisées :

- Formations à la culture bio, au compostage, à l'alimentation saine et équilibrée
- Trucs et astuces du jardinier : la permaculture, jardiner sans pesticides
- Transmission entre seniors et enfants autour du jardin
- Echanges conviviaux entre jardi-

Échanges ou groupes de conversation en langues modernes

Anglais II : lundi de 14h à 16h
Néerlandais : mardi de 14h à 16h
Allemand : mercredi de 14h à 16h
Espagnol : jeudi de 14h à 16h
Anglais I : vendredi de 9h30 à 11h30
Italien : vendredi de 14h à 16h

Cours de yoga

Le yoga procure aux participants une paix intérieure, une certaine relaxation et une gestion du stress de la vie quotidienne.

Le mercredi de 10h à 11h
PAF : 1€

Cybercafé

Vous souhaitez des conseils ou avez des demandes particulières en informatique? Rejoignez-nous au cybercafé.

Le jeudi de 9h30 à 11h30

niers et habitants d'origines, d'âges, de cultures et d'horizons divers
- L'organisation d'un jardin en carrés, l'entretien quotidien, les semis...

Côté travail du bois

Fabrication de nichoirs, de jeux, jardinières sur pieds, hôtel pour insectes...

Le mardi de 14h à 16h. Vous êtes intéressé par ce projet, prenez contact avec l'animatrice.

InterGcouleurs

Un espace dédié aux arts en général et à la peinture en particulier. Venez pratiquer votre passion artistique (peinture, dessin, gravure, bricolage, broderie...) dans une ambiance conviviale et/ou partager ou demander des conseils...

Le mardi de 9h30 à 11h30

Cours d'informatique

Initiation au matériel, environnement de Windows, traitement de texte Word, initiation à Internet et découverte des réseaux sociaux : Facebook, Twitter, Instagram, etc... Prendre son PC portable sinon machines disponibles seulement avec Windows xp.

Nouveau cycle : septembre - décembre

Le vendredi de 9h30 à 11h30
PAF : 3€/séance

Aide aux devoirs

Cette activité est concentrée sur l'aide scolaire pour les adolescents de 12 à 20 ans du quartier et environs.

Un autre objectif du projet est d'arriver à mixer la population du quartier en impliquant tous les intervenants afin de créer le cadre propice au travail et aux échanges entre jeunes et bénévoles d'âges, de culture et d'horizons divers

Les lundi et jeudi de 17h à 19h



Atelier couture

Entre épingles et aiguilles, fils et tissus, premiers pas et plus dans le domaine particulièrement varié de la couture.

Le lundi de 13h30 à 16h30,
pour toutes et tous
Inscription obligatoire

Les ateliers du mercredi

Activités pluridisciplinaires, avec en alternance des animations scientifiques et ludiques, des ateliers créatifs, la découverte d'infrastructures culturelles et des animations socio-sportives.

Le mercredi de 13h30 à 16h30
Pour enfants de 6 à 12 ans,
accompagnants bienvenus et souhaités

Eclair-Cie

La Maison Intergénérationnelle offre un espace de rencontre, de papotage, de partage.

Chacun-e peut également y exprimer ses souhaits et idées d'activités communes : ces dernières seront écoutées et autant que possible réalisées avec les animatrices.

Pour toutes et tous.

Le mercredi de 9h30 à 11h30
(hors congés scolaires)

Atelier tricot-crochet

Atelier d'apprentissage du français guidé par Cécile Sacré, de l'asbl Esperluette, autour de la réalisation de très beaux ouvrages, objets et vêtements.

Niveau 1 : mardi de 10h à 12h
Niveau 2 : mardi de 13h à 15h
Inscription obligatoire

Ateliers parents-bébés

Espace d'échange et de rencontre pour les parents, grands-parents, accueillants d'enfants âgés de 0 à 3 ans. En collaboration avec la Ligue des Familles et l'ONE.

Le jeudi de 9h30 à 11h30

Les jeudis 100 z'histoires

Atelier qui réunit le moment du conte et celui de la créativité. Une histoire pour entrer dans le sujet, puis un petit tour pour créer : peindre, modeler, bricoler, dessiner, cuisiner, danser...

Atelier ouvert à toutes et tous.

Le jeudi de 16h30 à 18h
À partir de 6 ans



Stage vacances



Stage de couture intergénérationnel

Entre épingles et aiguilles, fils et tissus, réalisation de quelques jolis ouvrages, encadrés par notre couturière volontaire.

Du 24 au 28 juillet de 13h30 à 16h30

Pour toutes et tous, de 8 à 108 ans - Les enfants de moins de 15 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Maison interG de Sainte-Walburge

Boulevard des Hauteurs, 39B
4000 Liège

Accès

Bus n° 23, 70 et 71

Animateur

Simon GABRIEL
simon.gabriel@liege.be

Contact

0498 38 39 89

Maison interG de Sainte-Marguerite

Rue Saint-Séverin, 131
4000 Liège

Accès

Bus n° bus 12, 19, 88, 53
Arrêt Hocheporte

Animatrice

Jacqueline ACMANNE
jacqueline.acmanne@liege.be

Contact

04 238 54 96
0494 11 46 17

Café numérique

Si vous rencontrez des difficultés avec l'outil informatique (ordinateurs portables, tablettes numériques ou smartphones), nous répondons à vos questions en toute convivialité. Il ne s'agit pas ici d'un cours mais bien d'un espace de rencontres et d'échanges de savoir-faire entre les bénéficiaires et l'animatrice. Cet atelier est gratuit et ouvert à tous.

Les jeudis 15 et 29 juin, le 14 et le 28 septembre, le matin entre 9h30 et 11h30

À la Boutique Urbaine, rue des Mineurs 17 - 4000 Liège

Contact

Murielle Vandorpe • 04 221 66 22
murielle.vandorpe@liege.be

Atelier créatif intergénérationnel

Envie de faire partager vos savoirs et vos connaissances aux plus jeunes ?

Envie de retrouver le goût de créer des objets et de laisser votre imagination l'emporter ?

Bénévoles pensionnés, passionnés, bricoleurs...

Rejoignez-nous pour un après-midi convivial et un échange avec la génération à venir...

Le mercredi (hors congés scolaires) de 14h à 16h

Au sein des locaux du Service de Proximité Avenue Albert 1^{er}, n°5 - 4030 Grivegnée

Contact

Allison Bosak • 0498 / 677 457
allison.bosak@liege.be

Service Animation Seniors

Activités

Accompagnement à la conduite

L'accompagnement à la conduite est un moyen de retrouver toute la confiance nécessaire à la maîtrise de votre voiture.

À bord de votre véhicule et au départ de votre domicile, accompagné par un moniteur diplômé, vous aborderez la remise à niveau en toute sécurité.

Une séance individuelle sur rendez-vous.

Séance individuelle sur rendez-vous

Inscription obligatoire • PAF : 5 €

Contact

Vincent WIRTGEN • 04 247 09 59
vincent.wirtgen@liege.be

Badminton

Le badminton... un jeu dans lequel le rire est roi.

Le lundi de 12h à 13h30 au Centre Sportif d'Outremeuse, rue de l'Ourthe 1 à 4020 Liège

PAF : 2 €

Le jeudi de 12h30 à 13h30 au Centre Sportif de Grivegnée, rue Nicolas Spiroux 55 à 4030 Grivegnée

PAF : 1 €

Club de marche

Quitter l'atmosphère anxiogène de notre quotidien pour embrasser un grand bol d'air au cœur de la nature.

Distance : entre 8 et 14 km essentiellement hors des routes. Pique-nique nature.

Le premier vendredi du mois

PAF : 2 €

14 & 15 AOÛT
en Outremeuse

14 et 15 août en Outremeuse

Lundi 14 août

Le Service Animation Seniors vous propose une après-midi récréative dans une ambiance typiquement liégeoise.

Au programme :

De 14h à 18h

- Animation musicale
- Karaoké
- Après-midi dansante
- Goûter « tartes et café »

PAF : 2,50 €

Mardi 15 août

Au programme :

Dès 12h

- Dîner « trio de pâtes »
- Animation musicale et après-midi dansante animée par « Jean-Claude SFERRUGGIA »
- Goûter-dessert « café gourmand » et peket citron

PAF : 10 €

Réservation obligatoire

Martine BONAERTS au 04 377 00 52 à partir du lundi 26 juin.

Adresse du jour

Maison Intergénérationnelle d'Outremeuse
Rue Raes de Heers, 13 - 4020 Liège



Excursions 2017



Nous vous informons qu'il reste quelques places pour le séjour à Houffalize du 28 août au 1^{er} septembre et pour le séjour à Mariakerke du 8 au 15 septembre.

Aperçu de votre prochaine brochure Excursions dont la sortie est prévue dans le courant du mois de juin

Le château de REINHARDSTEIN et une balade en FAGNES

MAASTRICHT et son marché

PAIRI DAIZA

SAINT-TROND

Les serres Thomas à HASSELT et le salon d'art floral à ALDEN BIESEN

NAMUR et le Musée de l'Informatique

Les châteaux de WYNENDAELE et de LOPPEM

BRUGES et l'Exposition Picasso

GRONSVELD – HAM – HASSELT et leurs magasins de décoration «spécial fêtes»

OBERHAUSEN et son traditionnel Marché de Noël



Si vous ne recevez pas encore les brochures de Voyages & Animations, n'hésitez pas à nous les demander, elles vous seront envoyées sur simple demande.

Françoise GONDA – Francis DEBRA
Tél : 04 221 22 23
www.voyagesetanimations.be
voyages.animations@cybernet.be



Senior, et alors...

Une journée dédiée aux loisirs des Seniors!



Samedi 7 octobre 2017 dès 9h30

Au Palais des Congrès, le Service Animation Seniors de la Ville de Liège vous propose une journée spécialement dédiée aux loisirs des seniors.

- Des **démonstrations** de gym, danses folkloriques, yoga, qi gong, badminton, zumba, gym en musique...
- Des **workshops** d'aromathérapie, aquarelle, bijoux, relooking, décoration florale, scrapbooking, photo, généalogie...
- Des renseignements sur les **excursions** et les **voyages**
- Une **initiation** au site internet de la Ville de Liège
- Une **conférence** du Professeur Francis Balace
- Une **conférence** du Professeur Pierre Somville
- Une **conférence** « réussir votre retraite »
- Une **conférence** sur le thème de la « pleine conscience »
- **Jeu-concours** avec récompenses



Entrée gratuite
Possibilité de petite restauration
Les 500 premiers visiteurs recevront un cadeau.
Plus d'informations dans votre prochain Sillage du mois d'octobre



Programme été 2017

JUILLET

Lundi 3 juillet

- **Conférence - Manger en pleine conscience de 9h30 à 12h**

PAF : 2€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

- **Je cours pour mes formes de 10h à 11h**

Venez sculpter votre silhouette lors d'une initiation à la course à pied.

PAF : 1€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Atelier d'expression-démonstrations (peinture, dessin, pastels...) de 13h à 16h**

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

- **Marche à Mehagne à 13h30**

RDV à Embourg à l'administration communale, Parc Jean Gol à 13h30. Chaussures de marche conseillées. Bus n°30.

PAF : 2€

Contact : Collette BONSANG - Nicole CULOT

Mardi 4 juillet

- **Journée scrapbooking de 9h à 16h**

PAF : 4€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Claude DARIMONT

- **Découverte du Mölkki de 14h à 17h**

Ce jeu finlandais, subtil mélange entre la pétanque, le jeu de boules et de fléchettes vous fera travailler votre adresse mais également vos méninges.

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Atelier Zythologie « Bières et fromages » de 16h30 à 19h30**

Bières et fromages sont des partenaires naturels ! Venez les marier. Nous découvrirons quelques pépites de nos brasseries artisanales

ainsi que des merveilles fromagères (par Nathalie Pinson de la Brasserie des Coteaux à Liège, brasseuse et zythologue diplômée de la Maison des Brasseurs de Belgique).

PAF : 25€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

Mercredi 5 juillet

- **Journée découverte à Namur : visite de l'exposition Félicien Rops de 9h à 18h**

Avec guide en matinée. Repas libre ou en groupe au choix. Visite du centre-ville après-midi.

PAF : 12€ (entrée musée + guide compris - voyage en train, tarif en fonction de l'âge)

Contact : Béatrice QUERELLA - Delphine WILKIN

- **Journée mosaïque de 9h à 16h**

PAF : 4€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Claude DARIMONT

- **Vélo - Ville de 10h à 12h**

Pour une démarche à la fois écologique et saine. Réappropriiez-vous l'espace urbain ! De la maîtrise du b.a.-ba de l'équilibre sur le vélo jusqu'à la conduite en ville en passant par la gestion du Code de la route et des subtilités spécifiques aux voies cyclables ...

PAF : 2€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Jeux de Cartes - Jeux de Société - Puzzles de 13h à 17h**

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Bowling à Tilff**

RDV à 13h45 Avenue Laboulle à Tilff. N'oubliez pas votre paire de chaussettes.

PAF : 5€

Contact : Collette BONSANG - Nicole CULOT -

Jean-Claude GREGOIRE



Programme été 2017

Vendredi 7 juillet

- **Balade à St Pholien**

RDV à 9h devant l'Eglise Saint-Pholien

PAF : 2€

Contact : Béatrice QUERELLA

- **Visite Délices de Liège de 14h à 17h**

En compagnie de notre guide Bernadette MOUCHETTE, avec dégustations de différentes spécialités liégeoises.

PAF : 12€ (visites guidées + dégustations)

Contact : Béatrice QUERELLA - Delphine WILKIN

Lundi 10 juillet

- **Initiation à la sophrologie de 9h30 à 12h**

PAF : 3€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

- **Je cours pour mes formes de 10h à 11h**

Venez sculpter votre silhouette lors d'une initiation à la course à pied.

PAF : 1€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Démonstration aquarelle, fusain, pastels de 13h à 16h**

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

Mardi 11 juillet

- **Journée découverte de Maastricht de 10h à 18h.**

Visite de Maastricht et de la Basilique Saint-Servais avec Madame GODINAS. Repas libre ou en groupe au choix.

PAF : 15€ (entrée église Saint-Servais + guide compris - Voyage en bus, tarif en fonction de l'âge)

Contact : Béatrice QUERELLA - Delphine WILKIN

- **Découverte du Mölkki de 14h à 17h**

Jeu finlandais mélangeant la pétanque, le jeu de boules et les fléchettes.

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Pétanque de 14h à 17h**

Venez taquiner le cochonnet avec des boules mises à votre disposition.

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Badminton en plein air de 14h à 17h**

Un jeu de raquette avec un volant, un sport tonifiant ! Si les conditions le permettent.

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

Jeudi 6 juillet

- **Journée cannage et rénovation de 9h à 16h**

PAF : 4€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Claude DARIMONT

- **Atelier Tai Chi de 10h à 11h30**

PAF : 3€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

- **Balade Tartes & Tartines de 12h à 16h30**

Après avoir dégusté vos tartines au Club des Seniors de Rocourt, venez découvrir le village, côté jardin lors d'une promenade accessible à tous. Tarte et café offert au retour.

PAF : 5€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Atelier Qi Gong de 12h15 à 13h45**

PAF : 3€

Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Delphine WILKIN

- **Atelier Dame Nature : cuisine sans gluten de 13h30 à 16h30**

Manger sans gluten, ce n'est pas manger sans plaisir ! Allergies, intolérance au gluten... Venez apprendre et découvrir des recettes sans gluten (par Joelle Beaujean)

PAF : 10€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN



Programme été 2017

Mercredi 12 juillet

- **Journée Estime de Soi de 9h à 12h + de 14h à 16h**

PAF : 2€ le matin + 2€ l'après-midi

Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Béatrice QUERELLA

- **Vélo - Ville de 10h à 12h**

Voir activité du mercredi 5 juillet

PAF : 2€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Jeux de Cartes - Jeux de Société - Puzzles de 13h à 17h**

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Après-midi à Algue Marine, centre de thalassothérapie à 14h**

Piscine chauffée, sauna, hammam, bains bouillonnants... Possibilité de massages : réservation au 087/447100). RDV à 14h sur place (Chaussée Charlemagne, n°30 à Thimister) ou à 13h30 sur le parking du Carrefour de Bois-de-Breux pour le covoiturage.

PAF : 16€

Contact : Collette BONSANG - Nicole CULOT
Jean-Claude GREGOIRE

- **Pétanque de 14h à 17h**

Venez taquiner le cochonnet avec des boules mises à votre disposition.

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Badminton en plein air de 14h à 17h**

Un jeu de raquette avec un volant, un sport tonifiant ! Si les conditions le permettent.

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

Jeudi 13 juillet

- **Table végétarienne**

de 10h à 13h ou de 18h30 à 21h

La table végétarienne : une cuisine saine, pleine de saveurs, riche en vitamines et oligo-éléments qui fournit tous les nutriments nécessaires.

Table végétarienne = une entrée, un plat, un dessert : que nous préparerons ensemble + une fiche recette. Par Joëlle BAUJEAN.

PAF : 35€

Rue Croix-Visé, n°5 - 4610 Beyne-Heusay

Contact : Béatrice QUERELLA - Delphine WILKIN

- **Atelier Tai Chi de 10h à 11h30**

PAF : 3€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

- **Atelier Qi Gong de 12h15 à 13h45**

PAF : 3€

Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Delphine WILKIN

- **Marche à Lanaye et Eijsden à 13h30**

RDV à 13h30 : Place Albert 1^{er} à Lanaye (bus 78 Liège-Maastricht). Chaussures de marche conseillées!

PAF : 3€ (comprend la traversée en bac A-R)

Contact : Collette BONSANG - Nicole CULOT

Vendredi 14 juillet

- **Liège - Tongres - Liège à vélo de 9h30 à 17h**

Venez déguster sur votre bécane, une alternative bucolique à La Doyenne par le chemin de l'école buissonnière. **Pour sportifs avertis** - Pique-nique à prévoir - Balade de 35 à 40 km

PAF : 2€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Journée visite des coins insolites de Liège de 10h à 17h**

Archéoforum de la place Saint-Lambert - Terrasses des minimes - Tour des vieux joncs - Passerelle de la Principauté de Liège - Areine de Richonfontaine (accès exceptionnel) - Cour Saint-Antoine - Place Saint-Barthélemy - Cours intérieures du Grand Curtius. Visite en petit



Programme été 2017

train de notre ville. Avec notre guide Bernadette MOUCHETTE.

PAF : 13€ (guide + petit train compris)

Repas libre ou en groupe au choix

Contact : Béatrice QUERELLA - Delphine WILKIN

Lundi 17 juillet

- **Initiation à la sophrologie de 9h30 à 12h**

PAF : 3€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

- **Je cours pour mes formes de 10h à 11h**

Rebondies ou tendues, venez sculpter votre silhouette lors d'une initiation à la course à pied.

PAF : 1€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Atelier d'expression-démonstrations (peinture, dessin, pastels...) de 13h à 16h**

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

Mardi 18 juillet

- **Atelier Zythologie : apprendre à brasser de la bière de 10h à 18h. ATTENTION : 1^{ère} partie mardi 18 juillet (de 10h à 18h) et 2^e partie mardi 5 septembre (de 17h30 à 20h).**

Brassez vous-même votre bière artisanale. L'occasion en prime de déguster trois bières artisanales (Par Nathalie Pinson de la Brasserie des Coteaux à Liège, brasseuse et zythologue diplômée de la Maison des Brasseurs de Belgique).

PAF : 80€ (2 jours, embouteillage + matériel)

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

Mercredi 19 juillet

- **Visite du Musée de la Fraternelle à 13h45**

qui retrace l'histoire de la base de Bierset depuis 1914. RDV à 13h45 sur place (Rue Velroux 4460 Grâce-Hollogne près du centre de la Croix-Rouge)

PAF : 5€ (visite + tarte et café)

Contact : Collette BONSANG - JC GREGOIRE

- **Après-midi découverte « Chocolatier Darcis » à Verviers de 14h à 17h**

Visite du musée du chocolat, puis dégustation.

PAF : 8€ (entrée musée + audio guide. Voyage en train, tarif en fonction de l'âge)

Contact : Béatrice QUERELLA - Delphine WILKIN

Jeudi 20 juillet

- **Atelier Tai Chi de 10h à 11h30**

PAF : 3€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

- **Atelier Qi Gong de 12h15 à 13h45**

PAF : 3€

Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Delphine WILKIN

- **Atelier Dame Nature : cuisine sans lactose de 13h30 à 16h30**

Préparer des bons petits plats quand on digère mal le lactose peut vite devenir un vrai casse-tête. Trois réflexes santé à adopter pour une assiette adaptée. Astuces, recettes, dégustation

PAF : 10€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

Lundi 24 juillet

- **La cuisine végétarienne de 9h à 12h**

Quelques recettes faciles pour débiter à cuisiner autrement. Venez munis de votre mixer, les aliments sont fournis par le prestataire. Plus le repas à partager ensemble pour celui qui veut...

PAF : 5€ (+5€ pour les fournitures)

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

- **Atelier d'expression-démonstrations (peinture, dessin, pastels...) de 13h à 16h**

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA



Programme été 2017

Mardi 25 juillet

- **Initiation aquarelle de 9h30 à 12h**

PAF : 4€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Béatrice QUERELLA - Delphine WILKIN

- **Scrabble duplicata de 14h à 17h**

PAF : 2€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

- **Initiation au fusain de 14h à 17h**

PAF : 4€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Béatrice QUERELLA

Mercredi 26 juillet

- **Détente et relaxation de 9h à 11h.**

Maison des Seniors de Saint-Remacle

PAF : 2€

Contact : Béatrice QUERELLA

- **Journée sophrologie**

Conférence : la sophrologie, c'est quoi?

de 9h30 à 12h

PAF : 3€

Repas sandwichs **de 12h à 14h**

Initiation à la sophrologie **de 14h à 17h**

PAF : 3€

Journée complète : 12€ (sandwichs compris)

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Béatrice QUERELLA

- **Facebook : une journée pour pouvoir gérer**

Facebook en toute sécurité de 10h à 17h

Savoir se servir de messenger pour téléphoner, envoyer des petites vidéos et photos. Sur ordi ou sur tablette.

PAF : 6€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

- **Marche nordique avec bâtons**

de 10h15 à 11h45. RDV au club des Seniors, rue des Pocheteux, 147 à Jupille

PAF : 2€ (1^{ère} séance gratuite - prêt de bâtons possible) (voir aussi activité du 9 août)

Contact : JC GREGOIRE

Jeudi 27 juillet

- **Journée « Bien-être » de 9h à 17h**

Matin : initiation à la Sophrologie

Après-midi : atelier Estime de soi.

Par Beatrice QUERELLA.

PAF : 6€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

- **Balade à Richelle + dégustation de glaces chez Hugo RDV à 14h devant le glacier.**

PAF : 2€ (+ glace)

Contact : Delphine WILKIN

Vendredi 28 juillet

- **Méditation de la pleine conscience de 9h30 à 12h**

PAF : 2€

Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Béatrice QUERELLA

- **Une journée pour la « prise en main » d'un smartphone de 10h à 17h**

Allumage, fonctions...

PAF : 6€. Repas libre

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

Lundi 31 juillet

- **Journée danse de 10h à 16h**

Matin Zumba, après-midi : initiation à la country

PAF : 6€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL



Programme été 2017

AOÛT

Mardi 1^{er} août

- **Journée scrapbooking de 9h à 16h**

PAF : 4€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Claude DARIMONT

- **Scrabble duplicata de 14h à 17h**

PAF : 2€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

Mercredi 2 août

- **Journée mosaïque de 9h à 16h**

PAF : 4€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Claude DARIMONT

Jeudi 3 août

- **Balade - Les coteaux de la Citadelle de 10h à 17h**

PAF : gratuit - Repas libre

Contact : Claude DARIMONT

Vendredi 4 août

- **Art floral de 13h30 à 16h30**

Création d'un montage floral de saison.

PAF : 5€ (+ fournitures 16€)

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

- **Balade à Saint-Pholien de 8h à 13h**

PAF : gratuit

Contact : Claude DARIMONT

Lundi 7 août

- **Initiation à la Gemmothérapie de 10h à 17h**

PAF : 30€ (syllabus compris - repas libre)

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

Mardi 8 août

- **Journée scrapbooking de 9h à 16h**

PAF : 4€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Claude DARIMONT

- **Scrabble duplicata de 14h à 17h**

PAF : 2€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

Mercredi 9 août

- **Journée mosaïque de 9h à 16h**

PAF : 4€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Claude DARIMONT

- **Marche nordique avec bâtons de 10h15 à 11h45**

RDV au club des Seniors, rue des Pocheteux, 147 à Jupille

PAF : 2€ (1^{ère} séance gratuite - prêt de bâtons possible) (voir aussi activité du 26 juillet)

Contact : JC GREGOIRE

- **Jeux de Cartes - Jeux de Société - Puzzles de 13h à 17h**

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Pétanque de 14h à 17h**

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Badminton en plein air de 14h à 17h**

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

Jeudi 10 août

- **Balade - Le cœur historique de Liège de 10h à 13h**

PAF : gratuit - Repas libre

Contact : Claude DARIMONT

Vendredi 11 août

- **Balade à Saint-Pholien de 8h à 13h**

PAF : gratuit

Contact : Claude DARIMONT



Programme été 2017

Mercredi 16 août

- **Après-midi à Algue Marine, centre de thalasso-thérapie à 14h**

Voir infos du mercredi 12 juillet

PAF : 16€

Contact : Collette BONSANG - Nicole CULOT - JC GREGOIRE

Jeudi 17 août

- **Balade à vélo à 10h**

Belle-Ile - Esneux aller le matin et retour l'après-midi. Clôture des inscriptions le vendredi 11/8

PAF : 7€ (sandwich compris sans boisson)

Contact : Collette BONSANG - Nicole CULOT - Jean-Claude GREGOIRE

Lundi 21 août

- **Marche à Fléron à 13h30**

RDV à l'espace sport à 13h30 (bus10). Avenue de l'espace sport, 4 à Fléron - Chaussures de marche conseillées

PAF : 2€

Contact : Collette BONSANG - Nicole CULOT

Mardi 22 août

- **Scrabble duplicate de 14h à 17h**

PAF : 2€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

Mercredi 23 août

- **Marche nordique avec bâtons**

de 10h15 à 11h45

voir infos du 26 juillet

PAF : 2€

Contact : JC GREGOIRE

- **Jeu de piste photos dès 13h**

Equipés d'une carte et d'une boussole, lancez-vous sur la piste d'une balade insolite aux 4 coins du village.

PAF : 1€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

Jeudi 24 août

- **Journée « Harmonisation de l'être » au travers des huiles essentielles de 10h à 17h**

PAF : 10€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

Vendredi 25 août

- **Approfondissement de la biochimie des huiles essentielles de 13h30 à 16h30**

Après-midi réservée aux personnes qui connaissent et gèrent très bien les huiles essentielles.

PAF : 5€

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

Lundi 28 août

- **Balade et visite Boverie - Guillemins de 10h à 17h.** Départ Outremeuse – Bateau jusque la Boverie

visite du parc repas à l'union nautique et après-midi la gare des Guillemins et son quartier, les maisons Art nouveau avec notre guide Madame Bernadette Mouchette.

PAF : 12€ (guide + navette fluviale)

Contact : Béatrice QUERELLA - Delphine WILKIN

Mardi 29 août

- **Croisière au fil de l'eau (1h30) de 14h à 15h30.** RDV devant L'Aquarium.

PAF : 9€

Contact : Béatrice QUERELLA - Delphine WILKIN

- **Atelier Zythologie « Bières et gourmandises salées » de 16h30 à 19h30**

Association de verrines chics et autres amuses-bouches créatifs avec de délicieuses bières artisanales (par Nathalie Pinson de la Brasserie des Coteaux à liège).

PAF : 25€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN



Programme été 2017

Mercredi 30 août

- **Détente et relaxation de 9h à 11h**

PAF : 2€

Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Béatrice QUERELLA

- **Jeux de Cartes - Jeux de Société – Puzzles de 13h à 17h**

Une partie endiablée de belote, un jeu de stratégie ou de coopération ou tout simplement se distraire autour d'un puzzle...

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Bowling à Tilff à 13h45**

RDV à 13h45 Avenue Laboulle à Tilff.

PAF : 5€

Contact : Collette BONSANG - Nicole CULOT - Jean-Claude GREGOIRE

- **Atelier pensées positives de 14h à 17h**

PAF : 2€

Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Béatrice QUERELLA

- **Atelier Art floral de 14h à 16h30**

PAF : 21€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

- **Pétanque de 14h à 17h**

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN

- **Badminton en plein air de 14h à 17h**

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Vincent WIRTGEN



Permanences des animateurs

Béatrice QUERELLA

(lundi de 13h à 16h, mardi de 9h à 12h, mercredi de 13h à 16h, jeudi de 9h à 16h)
04 252 35 27 - beatrice.querella@liege.be

Claude DARIMONT

(du mardi au vendredi de 9h à 16h)
04 252 35 27 - claude.darimont@liege.be

Collette BONSANG et

Nicole CULOT

(lundi matin : C. BONSANG de 8h à 12h, N. CULOT de 8h à 10h) **04 223 58 52**
collette.bonsang@liege.be
nicole.culot@liege.be

Natascha PESTMAL

(lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h30)
04 247 09 59 - natascha.pestmal@liege.be

Delphine WILKIN

(du lundi au vendredi de 9h à 17h)
0470 68 87 31 - delphine.wilkin@liege.be

Jean-Claude GREGOIRE

(lundi de 8h à 10h, jeudi de 15h à 16h et vendredi de 8h à 9h)
04 223 58 52 - jean-claude.gregoire@liege.be

Vincent WIRTGEN

(lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 16h)
04 247 09 59 - vincent.wirtgen@liege.be

Spectacles-découverte

À l'Opéra Royal de Wallonie

Mardi 27 juin 2017 – 20h

Otello

Otello figure au rang des chefs-d'œuvre absolus de l'opéra. Bénéficiant de la réputation de la tragédie de Shakespeare, l'idée du librettiste, Arrigo Boito, d'encourager Verdi, adulé de tous, à reprendre la plume, est à l'origine de cette œuvre mythique. Elle exploite, avec une force inouïe, les évolutions psychologiques des êtres animés par l'amour, par la jalousie et par la haine. Deux moments, essentiels, contradictoires et pourtant complémentaires : l'effrayant Credo nihiliste de Iago, démonstration de la noirceur de son âme et l'intemporel, solaire et bouleversant Ave Maria de Desdémone qui, juste avant sa mort, chante cette prière remplie d'une innocente pureté.

Otello couronne une formidable carrière dont La Traviata, Don Carlo ou Aïda ont été les témoins et les jalons d'une évolution incessante vers l'expression de la vérité humaine.

C'est une fois encore le merveilleux José Cura qui est de la partie pour incarner le rôle particulièrement tragique et complexe d'Otello. Il est entouré de la soprano lyrique et colorature, Cinzia Forte que l'on retrouve avec plaisir sur la scène en Desdémone et d'un Iago de premier choix en la personne du baryton français, Pierre-Yves Pruvot. Cette superbe distribution sera placée sous la baguette de Paolo Arrivabeni qui insufflera toute sa fougue et sa passion à cette production qui a connu un immense succès public et critique lors de sa création en 2011.

Fortes émotions en perspective!

PAF : 30€ (places en 1^{ère} / 2^e catégorie)
Réservation obligatoire

À l'Orchestre Philharmonique Royal de Liège

Mercredi 7 juin 2017 – 18h30

MUSIC FACTORY « Game Over »



Fayçal Karoui

Pac-Man, Tetris, Pokémon, la légende de Zelda, Mario Bros, Final Fantasy, Angry Birds... Quelle génération n'a pas utilisé sa console sur l'un de ces jeux vidéo célèbres... Un univers fascinant qui s'est très vite attaché à la musique, du simple « bip bip » électronique aux mélodies orchestrales élaborées par de vrais compositeurs. Grand joueur devant l'éternel, Fayçal Karoui troque sa baguette de chef d'orchestre contre le joystick des bornes d'arcade pour une partie qui convie les musiques des jeux les plus connus mais aussi celles de Richard Strauss.

R. STRAUSS, Ainsi parlait Zarathoustra, prélude et autres extraits

Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Fayçal Karoui, direction et présentation

PAF : 11€
Réservation obligatoire

Spectacles-découverte

Mercredi 14 juin 2017 – 20h

LES SOIRÉES DE L'ORCHESTRE – PRESTIGE « Concours Reine Élisabeth 2017 (violoncelle) »

Pour la première fois de son histoire, 80 ans après sa création, le Concours Musical Reine Élisabeth est consacré au violoncelle. Les 4^e, 5^e et 6^e lauréats de cette première édition feront étape à Liège, accompagnés par l'OPRL et par la baguette attentive de Christian Arming.

4^e, 5^e et 6^e lauréats, violoncelle

Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Christian Arming, direction

PAF : 11€

Réservation obligatoire



Christian Arming

Samedi 17 juin 2017 – 15h

Strauss Impérial

Strauss comme vous ne l'avez jamais entendu ! Après le succès de « Strauss Impérial », notre nouveau voyage musical vous emmènera du Château de Schönbrunn aux rives du Danube ! Le « Danube Bleu » ouvrira ce spectacle tout en couleurs, avec ses violonistes tziganes, un nouveau ballet qui est aussi de style tzigane, et l'exceptionnel Roby Lakatos, le « Prince des Violonistes » comme invité d'honneur ! Roby est considéré comme le plus grand violoniste tzigane de tous les temps et ses concerts au Carnegie Hall à New York sont légendaires ! Dans ce spectacle, vous pourrez redécouvrir les merveilleuses mélodies du compositeur viennois, mais aussi les grands classiques tziganes comme « Black Eyes », « Two Guitars », « Czardas », et le « Cimbalon theme ». Fabuleuses expériences !!!

PAF : 35€ (places en 1^{ère} catégorie)

Réservation obligatoire

Le programme 2017 - 2018 sera disponible dans votre prochain Sillage

Contact

Delphine WILKIN
Animatrice Service Animation Seniors
0470 68 87 31
delphine.wilkin@liege.be

Journée mondiale de l'Arthrose



Dimanche 17 septembre 2017
Palais des Congrès de Liège

Douleurs aux mouvements ?
Craquements de vos articulations ?
Difficultés à bouger ?
Cet évènement vous concerne !

Une journée entièrement dédiée à l'arthrose, maladie qui touchera pas moins de 315 millions de personnes en 2050.

L'arthrose, une maladie qui nous concerne tous

L'arthrose est une maladie dégénérative des articulations, d'évolution lente (plusieurs années), qui conduit à une destruction et à une perte de fonction de vos articulations. C'est la maladie articulaire la plus fréquente. Les médecins observent depuis quelques décennies un véritable rajeunissement des patients atteints d'arthrose.

Elle provoque un handicap sévère qui altère fortement la qualité de vie des personnes qui en souffrent.

Au programme

- Rencontres avec des professionnels de la santé ;
- Activités sportives adaptées à tous quels que soient l'âge et la forme physique (tai-chi, gym douce, marche nordique...);
- Conférences de vulgarisation ;
- Village gourmand.

Toutes les activités proposées seront gratuites, dans une ambiance conviviale, en famille ou entre amis.

Venez nous rejoindre nombreux !

Avec le soutien du Service Animation Seniors de la Ville de Liège, vous pourrez assister à une démonstration de danses folkloriques

En partenariat avec :



Clubs de pensionnés

- 1. **Acclimatation** : Allée Frédéric-Chopin - 4020 Liège
- 2. **Angleur-Kinkempois** : Rue des Écoles, 1C - 4031 Angleur
- 3. **Bressoux** : Rue du Général de Gaulle, 65 - 4020 Liège 04 221 66 97
- 4. **Burenville** : Boulevard Sainte-Beuve, 31b - 4000 Liège 04 253 03 60
- 5. **Chênée** : Allée Edgar D'Hont, 1 - 4032 Chênée
- 6. **Cointe** : Chemin du Champ-des-Oiseaux, 2 - 4000 Liège
- 7. **Droixhe** : Rue Ernest Marneffe (sous l'église) - 4020 Liège
- 8. **Glain** : Rue Emile Vandervelde, 205 - 4000 Liège
- 9. **Grivegnée-Centre** : Avenue Albert 1^{er}, 1 - 4030 Liège
- 10. **Grivegnée-Péville** : Avenue de Péville, 234 - 4030 Liège
- 11. **Grivegnée-Struvay** : Rue René-Delbrouck, 30 4030 Liège - 04 367 13 40
- 12. **Jupille-Bruyères** : Rue Pocheteux, 147 - 4020 Liège 04 370 15 17
- 13. **Liège-Nord** : Rue Morinval, 18 - 4000 Liège 04 227 36 06
- 14. **Potay** : Parc du Potay, 5 - 4000 Liège 04 223 07 77
- 15. **Sainte-Walburge** : Boulevard du 12^e de Ligne, 2 - 4000 Liège
- 16. **Sclessin** : Résidence-Fraternité, 8/1 - 4000 Liège
- 17. **Thier-à-Liège** : Boulevard Hector Denis, 338 - 4000 Liège

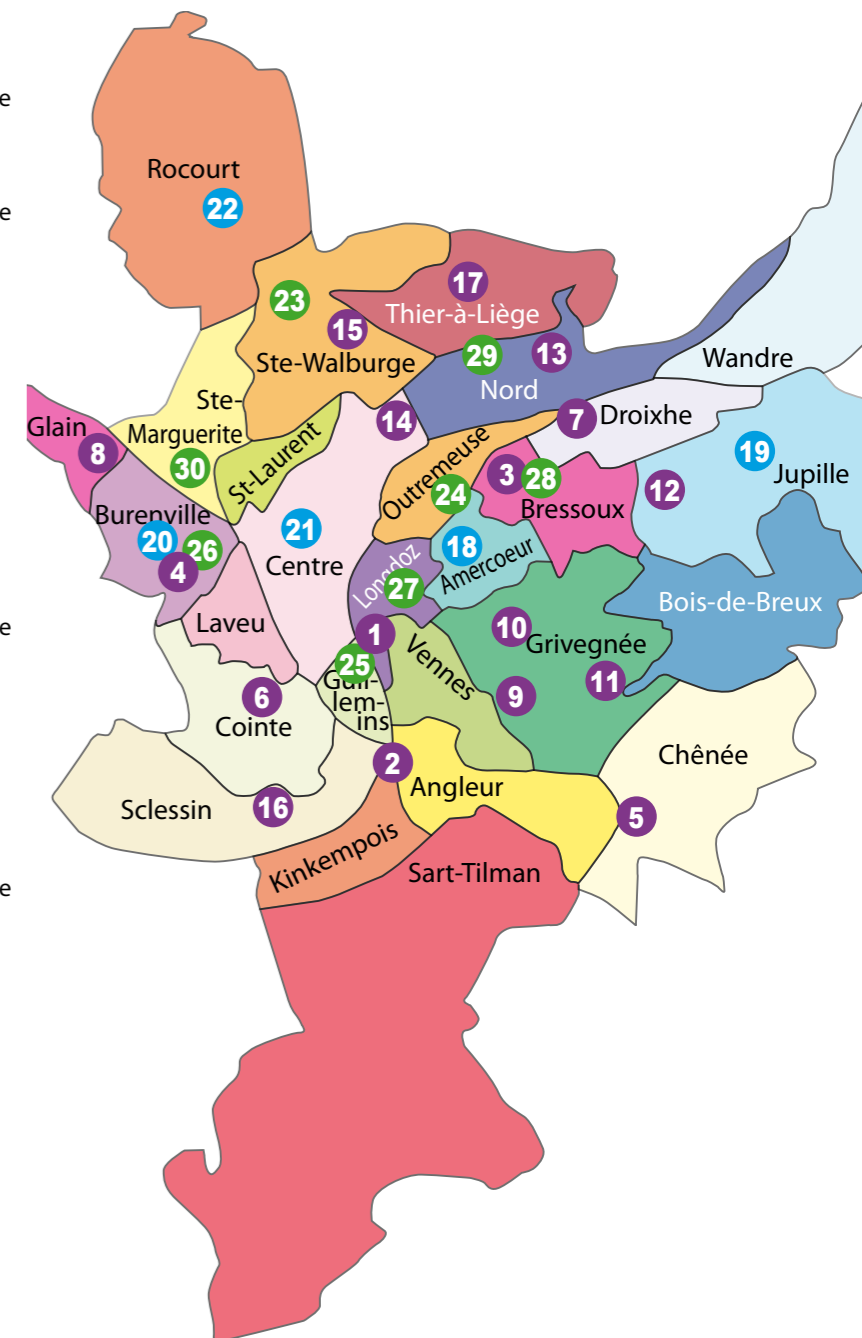
Maisons des Seniors

- 18. **Saint-Remacle** : Rue Charles Bartholomez, 52 4020 Liège
- 19. **Jupille** : Place des Combattants, 2 - 4020 Liège 04 377 00 52
- 20. **Saint-Gilles** : Boulevard Sainte-Beuve, 2A - 4000 Liège 04 252 35 27
- 21. **Saint-Christophe** : Place Saint-Christophe, 2 4000 Liège - 04 223 58 52
- 22. **Rocourt** : Chemin du Bois, 79 - 4000 Liège 04 247 09 59

Maisons intergénérationnelles

- 23. **Sainte-Walburge** : Boulevard des Hauteurs, 39B 4000 Liège
- 24. **Outremeuse** : Rue Raes-de-Heers, 13 - 4020 Liège
- 25. **Fagnée** : Rue de Fagnée, 140 - 4000 Liège
- 26. **Burenville** : Boulevard Sainte-Beuve, 31B - 4000 Liège
- 27. **Longdoz** : Rue Natalis, 2 - 4020 Liège
- 28. **Bressoux** : Rue du Général-de-Gaulle, 67 - 4020 Liège
- 29. **Saint-Léonard** : Rue de la Brasserie, 6 - 4000 Liège
- 30. **Sainte-Marguerite** : Rue Saint-Séverin, 131 4000 Liège

= piste de pétanque



Cotisation annuelle de 10€ pour les Liégeois et 20€ pour les non-Liégeois
Contact : Francis DEBRA - 04 221 84 74
 francis.debra@liege.be



Arom'atelier

Apprenez à appliquer l'aromathérapie dans la vie de tous les jours. Vous manipulerez les huiles essentielles et végétales ainsi que leurs différents supports. Vous réaliserez de simples synergies pour une utilisation prudente de l'aromathérapie au quotidien. Par Maud PURAYE, aromathérapeute et réflexologue.

Les lundis 19 juin, 3 juillet, 4 septembre, 18 septembre, 2 octobre, 16 octobre de 9h30 à 12h
PAF : 5 €

Cours d'œnologie

Monsieur Fabrice KRIER diplômé en Œnologie (4 niveaux) formateur agréé de l'École du Vin de Bordeaux du CIVB et formateur accrédité du conseil des vins de Saint Emilion, nous propose un programme de découvertes avec 6 dégustations de vins pour chaque cours 1 séance par mois.

Les mardis 20 juin, 19 septembre, 17 octobre de 17h30 à 19h30
PAF : 15 € par cours

Prendre le temps... de mieux être

Apprendre à se sentir mieux au quotidien grâce à des gestes simples.

CHROMOTHERAPIE : les couleurs au service du bien-être « comment utiliser les couleurs pour harmoniser notre corps physique, émotionnel et psychique.

Mieux être pour mieux vivre. Maud PURAYE, aromathérapeute et réflexologue.

Les lundis 19 juin, 3 juillet, 18 septembre, 2 octobre, 16 octobre de 13h à 15h30
PAF : 5 €

Tai chi chuan

Le Tai chi chuan est une gymnastique de santé, une science de l'énergie et du contrôle de soi, une forme de méditation dynamique, une technique de bien-être et d'épanouissement. Par Maître TRIEU, professeur et formateur de Tai chi et Qi gong.

Le jeudi de 10h à 11h30
PAF : 3 €

ZUMBA Gold

Madame JOYEUX, professeur de zumba pour seniors, nous propose un cours pour bouger en musique de manière plus douce.

Le vendredi de 17h à 18h
PAF : 2 €

Photo découverte

Vous êtes en possession d'un appareil photo et souhaitez apprendre à vous servir de votre appareil, améliorer vos prises de vues, alors venez nous rejoindre ! Monsieur Jean Villez vous y aidera !

Les lundis 12 juin, 26 juin, 25 septembre, 9 octobre, 23 octobre de 9h30 à 12h
PAF : 3 €

Nouveau

Atelier création de montages floraux à thème

Venez créer vos propres montages floraux en fonction des différentes saisons.

Les mercredis 14 juin, 11 octobre de 14h à 16h30
PAF : 5€ (+ 16€ pour le matériel et fleurs)

Yoga

Un moment où je vais bouger, mais en douceur. Par Huguette FONTAINE, licenciée en éducation physique.

Le vendredi de 12h30 à 13h30
PAF : 2 €



À la découverte de la cuisine de Dame Nature

En compagnie de notre guide Joëlle Beaujean « Cuisine Nature » spécialisée dans la cuisine des plantes sauvages comestibles et médicinales.

Balade : les mercredis 21 juin et 20 septembre.

L'appel gourmand de Dame Nature au fil des saisons. Herbes gourmandes, racines succulentes, fruits et légumes sauvages oubliés. Comment les trouver, bien les reconnaître, et les ajouter à nos préparations au quotidien.

Atelier : le mercredi 18 octobre

Graines germées, saveurs et vertus. Quelles graines privilégier pour faire des graines germées ? Où trouver les graines à germer ? Comment choisir les graines à germer ? Comment produire ses propres graines germées ? Comment conserver les graines germées ? Et comment déguste-t-on les graines germées ?

De 14h à 17h
PAF : 5€ pour la balade et 10€ pour l'atelier

Gym douce

Gymnastique douce, étirements, respiration, relaxation... Avec Nicole HALLET, psychomotricienne.

Le mardi de 15h à 16h30
PAF : 2 €

Artisanat

Voici quelques techniques abordées : le collage de serviettes et de découpatch sur différents supports, le powertex, les couleurs à effets, réalisation de tableaux 3D, peinture sur verre, peinture sur tissus, travail du métal, décors à thèmes (Noël, Pâques, Halloween...), utilisation de matériaux de récup'...

Inscription obligatoire auprès de Collette BONSANG 04 223 58 52
Le jeudi de 13h30 à 16h30
PAF : 2 €

Atelier bijoux

Les bijoux participent à la beauté de la femme. Créations en perles de verre, en laine feutrée, en pâte fimo, en papier, en powertex... Par Collette BONSANG, régente en Arts plastiques.

Le 4^e lundi du mois de 13h30 à 16h30
PAF : 2 €

Nouveau

Atelier zythologie

La zythologie, qu'est-ce que c'est ? Il s'agit de la découverte et de l'étude de la bière tant d'un point de vue historique et culturel que gastronomique. Cela inclut également la dégustation de la bière et les accords de la bière avec les mets. « Bières de nos voisins » : la scène brassicole est en pleine ébullition et il y a de belles découvertes à faire. Par exemple la France, imaginez-vous qu'elle compte aujourd'hui plus de 1000 micro-brasseries ! Par Nathalie Pinson de la Brasserie des Coteaux à Liège, brasseuse et zythologue diplômée de la Maison des Brasseurs de Belgique.

Le mardi 26 septembre de 16h30 à 19h30
PAF : 25€



Atelier créations de pochettes et sacs en capsules

Venez découvrir et créer votre propre pochette, sac... avec des capsules de canettes.

Les mercredis 7 juin et 4 octobre de 14h30 à 17h30
PAF : 5€

Nouveau

Maison des Seniors de Jupille-Centre
Place des Combattants, 2
4020 Jupille

Animatrice
Delphine WILKIN
delphine.wilkin@liege.be

Accès
Bus n° 67 et 69
Contact
0470 68 87 31
Inscription obligatoire aux activités

Permanences téléphoniques
Du lundi au vendredi de 9h à 17h



Les conférences apéritives du mardi

Madame Anne GODINAS-THYS, licenciée en histoire à l'ULg nous a concocté des conférences apéritives avec au programme :

13 juin : esquisse de la vie d'une paroisse liégeoise à la fin du 18^e siècle.

10 octobre : d'un monde à l'autre : l'aventure des Cockerill et la renaissance de Liège

Le mardi de 10h à 12h30
PAF : 5€ apéritif compris
Réservation obligatoire

Le Qi gong

L'objectif principal du Qi gong est de prévenir et de rétablir les différents équilibres énergétiques qui peuvent se produire et engendrer la maladie. Par Maître TRIEU, professeur et formateur de Tai chi et Qi gong.

Le jeudi de 11h45 à 13h15
PAF : 3 €

Attention à partir de septembre le cours de QI GONG se donnera à la Maison des Seniors de Jupille



Cours de wallon

Vous avez oublié « nosse Walon » alors venez nous rejoindre. Vous aurez l'occasion de le parler, de le lire et de l'écrire. Par Myriam GOSSET-HOUSSET, professeur de wallon.

Le jeudi de 14h30 à 16h30
PAF : 2 €

Généalogie - Ecritures Anciennes - Laboratoire (GEAL)

À tous les chercheurs d'ancêtres... Si vous vous intéressez à vos origines, à vos ancêtres, à votre famille et à son histoire, si vous vous demandez comment s'y retrouver pour la lecture des documents anciens, venez nous rejoindre ! Nous vous y accueillerons avec le plus grand plaisir. Au fil des séances, des cours de paléographie vous permettront d'aborder plus facilement la lecture des documents anciens. Nous vous proposons aussi des conférences diverses sur les sujets en rapport avec le thème du club.



Le lundi de 14h à 17h
Le deuxième lundi du mois de 19h30 à 21h30 - PAF : 2 €

Gymnastique

Par Nicole CULOT, régente en éducation physique.

Inscription obligatoire auprès de Nicole CULOT 04 223 58 52

Le lundi de 10h30 à 11h30
PAF : 1 €

Détente et relaxation

Transformez votre stress en vitalité grâce à des exercices faciles accessibles à tous !

Votre meilleur investissement, c'est votre propre santé.

Le mercredi de 9h à 11h30
(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27 - perm. tél. voir page 25)
PAF : 2 €

Estime de soi

L'estime de soi est l'une des sources essentielles de la joie de vivre. Elle permet de s'accepter, de s'aimer, de pouvoir aimer les autres.

Par Béatrice QUERELLA, animatrice diplômée de l'Association européenne de Sophrologie.

Le mercredi de 9h à 11h30
(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27 - perm. tél. voir page 25)
PAF : 2 €

Sophrologie

Apprendre à relâcher la pression, à vaincre le stress, grâce à des exercices pratiques et accessibles à tous ! Par Béatrice QUERELLA, animatrice diplômée de l'Association européenne de Sophrologie.

Le mardi de 13h30 à 16h30
(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27 - perm. tél. voir page 25)
PAF : 3 €

Atelier santé



Tout ce qui concerne la santé : nutrition, détente...

Les 3 premiers vendredis du mois de 9h à 12h
(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27 - perm. tél. voir page 25)
PAF : 2 €



Méditation de la pleine conscience

Le dernier vendredi du mois de 9h à 12h
PAF : 2 €

Repas en pleine conscience

Le dernier vendredi du mois de 12h à 13h

Atelier de partage (conversations)

Le dernier vendredi du mois de 13h à 16h
PAF : 2 €

Par Béatrice QUERELLA, animatrice diplômée de l'Association européenne de Sophrologie (inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27 - perm. tél. voir page 25)



Maison des Seniors de Saint-Remacle
Rue Charles Bartholomez, 52
4020 Liège

Animatrice
Delphine WILKIN
delphine.wilkin@liege.be

Accès
Bus n° 10 et 13
Contact
0470 68 87 31
Inscription obligatoire aux activités

Permanences téléphoniques
Du lundi au vendredi de 9h à 17h



Sophrologie

Apprendre à relâcher la pression, à vaincre le stress, grâce à des exercices pratiques.



Accessible à tous !
Par Béatrice QUERELLA, animatrice diplômée de l'association européenne de Sophrologie.

Le lundi de 9h30 à 12h
PAF : 3€

Atelier d'expression

Venez nous rejoindre et laissez libre cours à votre créativité... tout est permis : fusain, aquarelle, peinture à l'huile, pastel...

Le lundi de 13h à 16h
PAF : 2€

Atelier dessin, fusain et pastel

Apprendre à dessiner grâce au cerveau droit et éduquer sa vue. Que vous pensiez n'avoir guère de talent, que vous doutiez ne pas pouvoir apprendre, cette technique vous montrera comment acquérir des compétences insoupçonnées.

Le jeudi de 13h à 16h
PAF : 2€

Atelier d'aquarelle

Atelier où vous serez guidés à travers cette technique passionnante qu'est l'aquarelle.

Le mardi de 9h à 12h, le mercredi de 13h à 16h et le jeudi de 9h à 12h
PAF : 2€



Cours de cannage



Le cannage d'une chaise est défoncé, pas de problème : de la canne, des ciseaux, quelques chevilles en bois, un brin de patience suffisent à le refaire.

Le jeudi de 13h à 16h
PAF : 2€

Atelier rénovation /dépannage

Redonner vie à un objet, un petit meuble, un coffret... Remplacer le fil électrique d'une lampe ancienne...

Le jeudi de 9h à 12h
PAF : 2€

Atelier mosaïque

La mosaïque est un art décoratif dans lequel on utilise des fragments de vaisselle cassée, de pavés, de verre, de pierres colorées mais aussi des perles et des coquillages collés sur tous supports rigides et assemblés à la barbotine, pour former un motif.

Le mercredi de 13h à 16h et le jeudi de 9h à 12h
PAF : 2€



Les modèles illustrés ont été réalisés par les élèves.

Patchwork

Pratiquée dès le VII^e siècle en Egypte, cette technique s'est répandue en Europe puis, dans les bagages des immigrées, a atteint les Etats-Unis où celles-ci ont développé avec imagination et talent un nouvel art « d'accommoder les restes »... de tissus divers et variés.

Initiation : le mardi de 9 à 12h
Atelier : le mercredi de 9 à 12h
PAF : 2€



Scrapbooking

Nouveau

Ou l'art de mettre en valeur vos photos en les introduisant, de manière esthétique et vivante, dans une page décorée sur un thème choisi.

Le mardi de 13 à 16h
PAF : 2€



Maison des Seniors de Saint-Gilles
Boulevard Sainte-Beuve, 2A
4000 Liège

Animatrices
Béatrice QUERELLA
beatrice.querella@liege.be

Accès
Bus n° 53, 61 et 21
Contact
04 252 35 27

Inscription obligatoire aux activités

Permanences téléphoniques
Lu de 13h à 16h, ma de 9h à 12h, me de 13h à 16h, je de 9h à 16h

Maison des Seniors de Saint-Gilles
Boulevard Sainte-Beuve, 2A
4000 Liège

Animatrices
Claude DARIMONT
claude.darimont@liege.be

Accès
Bus n° 53, 61 et 21
Contact
04 252 35 27

Inscription obligatoire aux activités

Permanences téléphoniques
Du mardi au jeudi de 9h à 16h



Zumba gold

Madame JOYEUX, professeur de zumba pour seniors, nous propose un cours pour bouger en musique de manière plus douce.

Le lundi de 10h à 11h
PAF : 2 €

Cours de gymnastique

Par Jean-Claude Grégoire

Le mercredi de 13h45 à 14h45 à l'Ecole communale de Rocourt, rue François-Lefèbvre, 66 - 4000 Rocourt
PAF : 1 €

Guitare <> Voix : Premiers pas

Plus besoin d'avoir fait 7 ans de solfège pour commencer à gratter la corde du plaisir.

- découvrir les accords, la rythmique,
 - enchaîner les accords,
 - (re)découvrir sa voix, sa tessiture, s'écouter,
 - enchaîner les accords sur une mélodie,
 - jouer et chanter en ensemble.
- Niv. 1 : débutants / Niv. 2 : avancés

Un jeudi sur deux de 9h30 à 11h30
PAF : 2 €

Self-défense

Apprendre à se défendre au quotidien face aux agressions verbales, comportementales et physiques auxquelles nous sommes plus ou moins régulièrement confrontés. Intra-familiales, de voisinage ou dans la rue, nous allons mettre en évidence de ce qui peut être vécu comme une agression et savoir comment réagir.

À travers :

- Des informations de prévention et sur la légitime défense
- Des exercices pour comprendre les différentes dynamiques d'agressions et trouver ensemble les manières les plus adaptées de les gérer
- Des jeux de rôles de défense verbale
- Des échauffements et de la relaxation
- De la défense physique, simple et efficace
- Du renforcement mental pour utiliser nos émotions de manière positive

Le mardi de 9h à 12h. Début du module le 12 septembre (module de 7 cours)
PAF : 2 €

Jeux de Cartes - Jeux de Société - Puzzles

Par Vincent WIRTGEN

Que ce soit dans une partie endiablée de belote, dans un jeu de stratégie ou de coopération ou tout simplement pour vous distraire autour d'un puzzle à jaspiner.

Le mercredi de 13h30 à 17h
PAF : gratuit

Aromathérapie - module 1

Initiation à l'aromathérapie : découverte, utilisation dans la pharmacie familiale. Début d'un nouveau module.

Le lundi 25 septembre de 13h30 à 16h30
PAF : 5 €

Aromathérapie - module 2

Faire face au deuil

Comment appréhender le manque ? Que dire et comment se comporter avec une personne vivant une séparation, une rupture ou bien la perte d'un être cher ? Des solutions très concrètes seront abordées afin de répondre aux questionnements de chacun, de manière conviviale et dans le respect du vécu. Début d'un nouveau module.

Les lundis 18 septembre de 13h30 à 16h30
PAF : 5 €

Gym douce

Etirements, respiration relaxation avec Nicole HALLET, psychomotricienne. Un programme tout en douceur.

Le vendredi de 10h à 11h30
PAF : 2 €

Art floral

Apprenez à faire votre propre montage floral avec l'aide d'une professionnelle qui vous guide pas à pas tout au long de votre réalisation. C'est un atelier où la créativité et la convivialité s'entremêlent et aussi un espace zen où l'activité apporte un bien-être certain. Tout le matériel est apporté par la formatrice mais non compris dans la PAF.

Le jeudi 21 septembre de 13h30 à 16h30
PAF : 5 € (+ fournitures 16€)

Pétanque

Venez taquiner le cochonnet avec des boules mises à disposition.

Le mercredi de 13h30 à 17h (ou sur rendez-vous)

Jeu de piste photos

Équipés d'une carte et d'une boussole, lancez-vous sur la piste d'une balade insolite aux 4 coins de Rocourt. Par équipe ou en solitaire. Des cadeaux seront offerts aux vainqueurs.

Uniquement sur rendez-vous
PAF : 1 €

Scrabble duplicate

Par Natascha PESTMAL
Venez pratiquer ce jeu connu de tous, mais en groupe ! Arbitrage avec ordinateur.

Le mardi de 14h à 17h
PAF : 2 €

Vis ma Vie...

Par le biais d'un aspect ludique et convivial, nous vous donnons rendez-vous une fois par mois pour incarner concrètement l'un des aspects du quotidien d'une personne « porteuse d'un handicap »... Que ce soit la surdité, la cécité, la paralysie...

PAF : 5 €

Informatique niveau 1

Suite du module.

Les mercredis 6, 20 et 27 septembre de 13h30 à 16h30
PAF : 3 €

Informatique niveau 2

Le mercredi 13 septembre de 13h30 à 16h30
PAF : 3 €

Badminton en plein air

Si les conditions météo le permettent, venez jouer avec nous !

Le mercredi de 14h à 17h
PAF : gratuit

Initiation à la course à pied

Par Vincent WIRTGEN

Une paire de baskets convenable et c'est parti. La course est innée et ne nécessite donc pas de longues séances techniques pour maîtriser la discipline. Votre animateur dévoué, pédagogue affûté se fera un plaisir de vous faire progresser à coup de bulles d'oxygène et de sourires.

Le mercredi de 9h30 à 10h30
PAF : 1 €

Artisanat

Collage de serviettes et de découpage sur différents supports, powertex, couleurs à effets, réalisation de tableaux 3D, peinture sur verre, peinture sur tissus, travail du métal, décors à thèmes, utilisation de matériaux de récup'...

Inscription obligatoire auprès de Collette BONSANG 04 223 58 52
Le mercredi de 8h30 à 11h30
PAF : 2 €

Nouveau

Smartphone

Vous avez un smartphone et ne savez pas comment vous en servir ?

Vous connaissez les bases mais ne vous servez pas de toutes les possibilités ?

Venez participer à notre atelier et surfer sur le net en poche.

Les jeudis 14 et 28 septembre de 13h30 à 16h30 - PAF : 3 €

Vélo - Ville

Nouveau

Vous désirez adopter une démarche à la fois écologique et saine. Venez-vous réapproprier l'espace urbain en dormant votre machine remisee dans votre garage depuis bien trop longtemps. De la maîtrise du b.a.-ba de l'équilibre sur le vélo jusqu'à la conduite en ville en passant par la gestion du Code de la route et des subtilités spécifiques aux voies cyclables ...

Le mercredi matin de 11h à 11h45
PAF : 1 €

Rocourt fête sa Rentrée

Vendredi 8 septembre de 12h à 17h

Au programme, grand barbecue ainsi que de nombreuses animations.
Boissons à 1€, pain-saucisse à 3€

Maison des Seniors de Rocourt
Chemin du Bois, 79
4000 Liège

Animateurs
Natascha PESTMAL
natascha.pestmal@liege.be
Vincent WIRTGEN
vincent.wirtgen@liege.be

Accès
Bus n° 70 - 70 barré - 87
Contact
04 247 09 59
Inscription obligatoire aux activités

Permanences téléphoniques
Lu, ma, je et ve de 9h30 à 12h30 : N. PESTMAL
Lu (9h à 11h), me (9h à 17h) : V. WIRTGEN



Ping-pong

Par Jean-Claude GREGOIRE.
Le TENNIS DE TABLE développe principalement les qualités suivantes :

- 1) facultés de concentration,
- 2) mobilité et rapidité des déplacements,
- 3) coordination geste et vision.

Mais s'il est un sport technique, il est aussi un ECHANGE !
Venez donc à la rencontre de vos futur(e)s partenaires.

Le lundi et le mercredi de 8h15 à 9h15 pour les débutants et de 8h45 à 9h45 pour les initiés.
Le jeudi de 15h15 à 16h15 pour les débutants et de 15h45 à 16h45 pour les initiés.
PAF : 1€

Objectif fermé

Par Nicole CULOT. Travailler avec des poids légers, des barres lestées, des élastiques, semble moins dur en musique mais... On retrouve la forme et des muscles.

Le mardi de 10h15 à 11h
PAF : 1€

Danses folkloriques

Par Nicole CULOT. On voyage à travers la musique et le folklore de différents pays, tout en bougeant différemment.
On améliore ainsi la mobilité, le souffle et la mémoire.

Le jeudi de 9h à 11h
PAF : 2€

Gymnastique

Par Jean-Claude GREGOIRE.
Dénuée d'esprit de compétition et basée sur le plaisir de réaliser en groupe, la séance se caractérise, entre autres, par des exercices non agressifs pour les articulations et par une sollicitation modérée du système cardio-vasculaire.
L'ESSAYER... c'est l'ADOPTER!

Le lundi de 10h à 11h
Le jeudi de 14h à 15h
Le vendredi de 9h à 10h
PAF : 1€



Gym en musique

Bouger, de la gymnastique sur de la musique entraînant et dynamique et de temps en temps quelques pas de danses en ligne.
Par Nicole CULOT

Le mardi de 9h à 10h
Le mercredi de 14h45 à 15h45
PAF : 1€

Artisanat

Nouveau

Par Collette BONSANG
Dans une ambiance conviviale, vous pourrez découvrir différentes techniques : collage de serviettes et de découpage sur différents supports, différentes techniques de peinture sur soie, peinture sur tissus, le powertex, les encres à alcool, décors pour Noël, Pâques, Halloween... utilisation de matériaux de récup'...

Le lundi de 13h30 à 16h30 (sauf le 4^e lundi du mois)
PAF : 2€

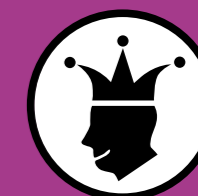


Maison des Seniors de Saint-Christophe
Place St-Christophe, 2
4000 Liège

Animateurs
Collette BONSANG
collette.bonsang@liege.be
Nicole CULOT
nicole.culot@liege.be
Jean-Claude GREGOIRE
jean-claude.gregoire@liege.be

Accès
Bus n° 1 et 4
Contact
04 223 58 52
Inscription obligatoire aux activités

Permanences téléphoniques
Lundi : N. CULOT de 8h à 10h,
C. BONSANG de 8h à 12h,
J.C. GREGOIRE : 0474 74 06 64



Club de Chênée

Voici un petit club très sympathique et familial qui se voit totalement renouvelé au niveau du comité, que je vous présente:

Madame Marcelle Moust comme présidente; Madame Enrica Giovenzana en tant que secrétaire et Monsieur Robert Bemelmans comme trésorier.

Ils sont aidés par Madame Josiane Laguesse et Monsieur Robert Van Poppel.

Une toute nouvelle équipe mais des membres et des activités qui sont conservées : jeux de cartes (belote, ramie, whist aussi), un loto quine de temps à autre et toujours deux à trois repas annuels.

N'oublions surtout pas leur belle piste de pétanque qui va revivre dès à présent avec l'aide du beau temps.

Adresse

Allée d'hont - 4032 Chênée.
Club ouvert les mardis et vendredis de 14h à 18h

Contacts

Robert Bemelmans (trésorier) : 0478/72 22 05
Animatrice : Natascha Pestmal 04 247 09 59

Club de Glain

Ce tout petit club fait de son mieux pour mettre en place des activités de tous horizons afin de contenter un maximum de participants.

Ils ont fait l'acquisition d'un billard à bouchons, de jeux de fléchettes, ils ont des jeux de société et jouent aux cartes (belote, ramie).

Ils font de la soupe tous les mardis, un vrai régal.

Ils proposent aussi à ceux qui n'ont pas de machine à coudre, de venir faire leurs petits travaux de couture le vendredi (1 machine dispo)

Ils possèdent une piste de pétanque qui sert dès que le temps le permet.

Que demander de plus ?

Ils font également une journée « rencontre amicale » lors d'un goûter, le vendredi 21 juillet, de 14h à 18h. Réservation demandée auprès de Monsieur Podgorski

Venez partager vos idées, votre temps libre ou tout simplement prendre contact.

Adresse

Rue Emile Vandervelde, 205 – 4000 Liège.
Club ouvert les mardis et vendredis de 14h à 18h.

Contact

Monsieur Podgorski Stanislaw (président) :
0496/02 63 29
Animatrice : Natascha Pestmal 04 247 09 59

**Si vous désirez que l'on parle de votre club, n'hésitez pas à nous contacter :
Natascha PESTMAL 04 247 09 59
(lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h30)**

Activités récurrentes

Lundi	Aquagym	12h - 12h45	Piscine d'Outremeuse, rue de l'Ourthe, 1	N. CULOT
	Aquagym	12h15 - 12h50	Piscine de Grivegnée, rue Nicolas Spiroux, 55	J-C. GREGOIRE
	Badminton	12h - 13h30	Centre sportif d'Outremeuse, rue de l'Ourthe, 1	V. WIRTGEN
	Gymnastique	14h15 - 15h15	Club de Jupille-Bruyères, rue des Pocheteux, 147	J-C. GREGOIRE
	Gymnastique	16h30 - 17h30	Centre culturel de Chênée, rue de l'Eglise, 1	N. CULOT
Mardi	Artisanat	8h30 - 11h30	Club de Jupille-Bruyères, rue des Pocheteux, 147	C. BONSANG
	Gymnastique douce	9h - 10h30 et 10h30 - 12h	Club de Cointe, Chemin Chant des Oiseaux, 2	N. HALLET
	Aquagym	12h15 - 13h	Piscine de Grivegnée, rue Nicolas Spiroux, 55	N. CULOT
	Artisanat	13h30 - 16h30	Club du Thier-à-Liège, bd Hector Denis, 338	C. BONSANG
Mercredi	Gymnastique	9h30 - 10h30	Hall omnisport, rue des Coudriers, 3 - Angleur	N. CULOT
	Marche nordique	10h15 - 11h45	Club de Jupille-Bruyères, rue des Pocheteux, 147	J-C. GREGOIRE
	Aquagym	12h15 - 13h	Piscine de Grivegnée, rue Nicolas Spiroux, 55	N. CULOT
	Gymnastique	13h45 - 14h45	Ecole com. de Rocourt, rue François-Lefèbvre, 66	J-C. GREGOIRE
	Gymnastique	15h45 - 16h45	Ecole com. de Jupille-Bruyères, rue F. Dehousse, 1	J-C. GREGOIRE
Jeudi	Artisanat	8h30 - 11h30	Rue des Ecoles, 1C - Angleur/Kinkempois	C. BONSANG
	Aquagym	12h15 - 12h50	Piscine de Grivegnée, rue Nicolas Spiroux, 55	J-C. GREGOIRE
	Aquagym	12h15 - 13h	Piscine d'Outremeuse, rue de l'Ourthe, 1	N. CULOT
	Badminton	12h30 - 13h30	Centre sportif de Grivegnée, rue N. Spiroux, 55	V. WIRTGEN
	Gymnastique	15h30 - 16h30	Ecole de Bois de Breux, rue de Herve, 320	N. CULOT
Vendredi	Bijoux 1 et 2	9h - 12h / 1 vendredi par mois	Club du Thier-à-Liège, bd Hector Denis, 338	C. BONSANG
	Do-in	11h - 12h	Club de Jupille-Bruyères, rue des Pocheteux, 147	J-C. GREGOIRE



Activités ponctuelles

Activités			
15 et 29 juin, 14 et 28 septembre	Café numérique	Voir détails page 14	Boutique Urbaine
Le mercredi (hors congés scolaires) de 14h à 16h	Atelier créatif intergénérationnel	Voir détails page 14	Locaux du Service de Proximité - Avenue Albert 1er, n°5 - 4030 Grivegnée

Événements			
Lundi 14 et mardi 15 août	14 et 15 août en Outremeuse	Voir détails page 15	Maison intergénéral. de Outremeuse
25, 26, 27 août	Fête du quartier de Jupille-Bruyères	Voir détails page 44	Club de pensionnés de Jupille-Pocheteux
Vendredi 8 septembre dès 12h	Rocourt fête sa rentrée	Voir détails page 36	Maison des Seniors de Rocourt
Mercredi 13 septembre - 14h	Journée prévention contre le vol	Voir détails page 43	Club de Pensionnés de Sclessin-Fraternité
Dimanche 17 septembre	Journée Mondiale de l'Arthrose	Voir détails page 28	Palais des Congrès de Liège
Vendredi 22 septembre - 17h	Rentrée académique de l'Espace Universitaire	Voir détails page 4	Place du XX Août
Samedi 7 octobre dès 9h30	Salon Senior... et alors	Voir détails page 17	Palais des Congrès de Liège

Spectacles			
Jeudi 31 août - 12h	Comédie : " La petite maion dans la Préalle 2 "	Voir détails page 43	La Bouffonnerie Rue Haute Sauvenière, 17 - 4000 Liège
Jeudi 21 septembre - 14h	Théâtre " Ils s'aiment "	Voir détails page 42	Centre Sportif de Grivegnée - rue Nicolas Spiroux, 55 - 4030 Grivegnée

Spectacles-découverte			
Mercredi 7 juin - 18h30	Music Factory « Game Over »	Orchestre Philharmonique Royal de Liège	
Mercredi 14 juin - 20h	Les soirées de l'Orchestre - Prestige « Concours Reine Elisabeth 2017 »	Orchestre Philharmonique Royal de Liège	
Dimanche 17 juin - 15h	Strauss Impérial	Orchestre Philharmonique Royal de Liège	
Mardi 27 juin - 20h	Otello	Opera Royal de Wallonie	



Octobre 2017
Nouvelles séances de " relooking " par Collette BONSANG
Infos pratiques dans le prochain Sillage (n°45)

Les FousGuides présentent
 Un spectacle de Muriel Robin
 Interprété par Isabelle Camberlin & Thierry Hertay

"Ils s'aiment"

Ils
 Sont
 de
 retour

Centre sportif de Grivegnée
 Rue Nicolas Spiroux 55 à 4030 Grivegnée

Le jeudi 21 septembre 2017
14h00'

Mise en scène : Aurélie Hertay
 Technique: Alexandre Galasso
 PAF: 8 €

La Petite Maison dans la Préalle 2

la bouffonnerie théâtre

Jeudi 31 août 2017
 de 12h à 16h

Une comédie 100% liégeoise écrite et mise en scène par Marc Andréini & Benoît Fontaine.

Dîner 3 services + spectacle « La Petite Maison dans La Préalle 2 »

PAF : 50 € (repas 3 services + spectacle)

Contact : Béatrice Querella - Delphine WILKIN (voir permanences page 25)

À La Bouffonnerie
 17, rue Haute-Sauvenière - 4000 Liège

Journée prévention contre le vol

VILLE DE LIÈGE
 Mieux vaut prévenir...

à domicile

en voiture

en rue

CONSEILS ET ASTUCES
 POUR AMÉLIORER VOTRE SÉCURITÉ!

Proposées par l'Echevinat de la Vie sociale en collaboration avec le Service Animation Seniors, le Plan de Prévention de la Ville de Liège et le Service Prévention de la Police, 3 séances d'informations gratuites ont été proposées à Rocourt, Outremeuse et Jupille durant le mois de mars.

L'occasion, pour les 75 personnes participantes, de recevoir des conseils pour améliorer leur sécurité, en rue comme à la maison.

Vu le succès rencontré, une prochaine séance est d'ores et déjà programmée le **mercredi 13 septembre 2017 à 14h au Club de pensionnés de Sclessin-Fraternité** (Résidence-Fraternité, 8-1 - 4000 Liège), et d'autres suivront en 2018.



Fête du quartier de Jupille-Bruyères

Vendredi 25 août - 20h

« **Les liègeoiseries** »

par **Paul-Henri Thomsin**

Spectacle qui met à l'honneur les truculences de notre langage, une affirmation de notre appartenance à la langue wallonne.

PAF : 2€

Samedi 26 août - de 14h à 18h

Thé dansant animé par Jean Claude Sferruggia

PAF : 2€

Dimanche 27 août dès 11h

- **Messe en wallon** à 11h à l'église St-Joseph des Bruyères (face au club des Seniors)
- Après l'office, **apéro** offert au club des Seniors.
- À partir de 12h, possibilité de se restaurer (pain saucisse : 3€, tarte et café : 3€)
- **Animations permanentes** (jeux anciens en bois et pétanque) pour toute la famille!

Au Club de Pensionnés, rue des Pocheteux n°147 • 4020 Jupille

Contact : Jean Claude Grégoire (à partir du 9 août) • 0474 740 664