

Sillage

La revue des seniors et des familles



2^e édition du salon
Senior, et alors...

Samedi 7 octobre 2017



Rentrée de
l'Espace Universitaire



Dîner de fin
d'année



n° 45
octobre 2017 -
janvier 2018

Les terrasses des Coteaux à Liège © Marc Verpoorten

Sommaire


Édito 3


Service intergénérationnel

Espace Universitaire de Liège 4 - 8

Maisons intergénérationnelles


 Burenville 9

 Fragnée 10


 Longdoz-Vennes 11

 Saint-Léonard 11

 Bressoux 12

 Outremeuse 13

 Sainte-Walburge 14

 Sainte-Marguerite 15

Café numérique 16

Volontariat 16

Ecrivain public 16

Atelier créatif intergénérationnel 17

Activités 17

Service Animation Seniors

Excursions printemps/été 2018 18

Salon Seniors... et alors 19 - 22

Programme vacances 2017 18 - 25


Répertoire 23

Spectacles - découverte 24 - 26


Dîner de fin d'année 27

Petit Marché de Noël 27

Maisons des Seniors

 Jupille-Centre 28 - 29

 Saint-Remacle 30 - 31

 Saint-Gilles 32

 Saint-Christophe 33

 Rocourt 34 - 35

Activités récurrentes 36

Activités ponctuelles 37

Permanences des animateurs 37

Activités "bien-être" 38

Journée de l'Arbre 39

Jogging accessible 40

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 !

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 37)


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 éparses);
- 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...

Pensée et Civilisation

Mardi de 16h à 18h

- **du 3 octobre 2017 au 30 janvier 2018**
Grand Amphithéâtre de l'Institut d'Anatomie, rue de Pitteurs 20, 4020 Liège
- **du 6 février 2018 au 27 mars 2018**
Salle Bovy, Complexe Opéra (3^e étage), place de la République Française 41, 4000 Liège
- **du 17 avril 2018 au 8 mai 2018**
Salle Thiry, Complexe Opéra (2^e étage), place de la République Française 41, 4000 Liège

Société, Economie et Territoire

Mercredi de 16h à 18h

- **du 4 octobre 2017 au 31 janvier 2018**
Grand Amphithéâtre de l'Institut d'Anatomie, rue de Pitteurs 20, 4020 Liège
- **du 7 février 2018 au 28 mars 2018**
Salle Thiry, Complexe Opéra (2^e étage), place de la République Française 41, 4000 Liège

Sciences et Avenir

Jeudi, de 16h à 18h

- **du 5 octobre 2017 au 25 janvier 2018**
Grand Amphithéâtre de l'Institut d'Anatomie, rue de Pitteurs 20, 4020 Liège
- **du 1^{er} février 2018 au 29 mars 2018**
Salle Lejeune, Complexe Opéra (1^{er} étage), place de la République Française 41, 4000 Liège

■ 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

Programme des cours 2017-2018

Module Pensée et Civilisation

■ Histoire : de 1930 à 1940

Malgré des coups de lumière dans les beaux-arts et dans la vie culturelle, cette décennie se caractérise par le « fanatisme de masse, l'enthousiasme pour les mythes, le culte du chef, la dogmatisation de l'idéologie [...]. Ces faits ont été associés à des idéologies, à des systèmes politiques, à des traditions historiques et à des situations économiques, sociales et géographiques différentes » (Emilio Gentile). Les bruits de bottes se multiplient et s'amplifient en Extrême-Orient, en Afrique et en Europe. Cette période lourde de menaces, appelée l'entre-deux-guerres, porte bien son nom.

• La politique
3 octobre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
La faillite de la SDN. (Vincent Genin, ULiège)

10 octobre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
La dictature nazie : des camps de concentration à la Nuit de Cristal. (Henri Deleersnijder, ULiège)

17 octobre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
La France du Front populaire. (Catherine Lanneau, ULiège)

7 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
La politique de défense en Belgique. (Christophe Bechet, ULiège)

14 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Les mouvements d'Action wallonne. (Alain Colignon, Cegesoma)

21 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
L'URSS : des purges au pacte germano-soviétique. (Francis Balace, ULiège)

28 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Munich, tragédie ou soulagement ?
(À déterminer)

5 décembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
La reconnaissance de Franco par la Belgique. (Francis Balace, ULiège)

En marge !
12 décembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
L'Université de Liège 1817-2017, l'histoire d'une grande aventure humaine. (Philippe Raxhon, ULiège)

• Le cinéma
12 décembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
L'Université de Liège 1817-2017, l'histoire d'une grande aventure humaine. (Philippe Raxhon, ULiège)

• Le cinéma
19 décembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Le cinéma des années 30. (Dick Tomasovic, ULiège)

• L'économie
9 janvier 2018

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Keynes et les politiques économiques keynésiennes « avant la lettre ». (Eric Geerkens, ULiège)

16 janvier 2018

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Les expositions de 1930 et 1939 à Liège et leur contexte économique respectif. (Christine Renardy, ULiège)


Programme des cours 2017-2018
• Les sciences
23 janvier 2018

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Le FNRS et la science en Belgique dans les années 30. (Geneviève Xhayet, ULiège)

• L'urbanisme
30 janvier 2018

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Historique des voies hydrauliques en région liégeoise à partir du milieu du 19^e siècle. (Freddy Roenen, Directeur honoraire des Ponts et Chaussées)

Module *Société, Economie et Territoire*
L'EUROPE à un tournant : 60 ans et après...
• La construction de l'Europe
4 octobre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
L'histoire de l'intégration européenne : les grands acteurs et leur rôle. (Quentin Michel, Professeur ordinaire ULiège)

11 octobre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
L'ambition précoce d'une Communauté politique européenne. (Philippe Destatte, Directeur général de l'Institut Destrée et Maître de conférences à l'UMons)

• Diversité des territoires
18 octobre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Les disparités socio-économiques en Europe. (Christian Vandermotten, Professeur ordinaire émérite ULB)

25 octobre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Une Europe structurée par ses villes. (Bernadette Mérenne-Schoumaker, Professeur

ordinaire honoraire ULiège)

• Quelques politiques
8 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Quelle politique agricole commune aujourd'hui ? (Maxime Habran, Chargé de cours adjoint ULiège et Chargé de cours à l'Ecole de Sciences administratives de Namur)

15 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
L'Europe est-elle plus verte ? (Maxime Habran, Chargé de cours adjoint ULiège et Chargé de cours à l'Ecole de Sciences administratives de Namur)

22 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Liberté, sécurité, justice : un équilibre extrêmement tendu dans l'Europe de 2017. (Roland Genson, Conseiller au Ministère de la Justice, Luxembourg et Chargé de cours ULiège)

29 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Les politiques d'innovation européennes depuis 1951 : comment l'Europe s'est efforcée de mobiliser l'intelligence au profit de sa conversion économique ? (Philippe Destatte, Directeur général de l'Institut Destrée et Maître de conférences à l'UMons)

6 décembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Les politiques régionales : cohésion économique, sociale et territoriale. (Mariane Dony, Professeur ordinaire, Chaire Jean Monnet de Droit de l'Union européenne, Présidente du Centre de Droit européen ULB)

13 décembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Union économique et monétaire : la zone euro à la croisée des chemins ! (Roland Gillet, Professeur d'économie financière à la Sorbonne ainsi qu'à l'ULB (Solvay) et Expert au niveau international)


Programme des cours 2017-2018
20 décembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
L'Union européenne schizophrénique ? Libre circulation vs. impacts environnementaux. (Frédéric Dobruszkes, Chercheur qualifié FNRS (ULB-IGEAT), Directeur du Centre interuniversitaire d'étude de la mobilité (CIEM))

• Les grands enjeux
10 janvier 2018

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Une Europe sociale : obstacles et avancées. (Marc Tarabella, Député européen)

17 janvier 2018

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
L'Europe et les migrations. (Marco Martiniello, Directeur de Recherches FRS-FNRS, Directeur du CEDEM ULiège)

24 janvier 2018

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Europe et politique commerciale, le rôle des différents acteurs. (Quentin Michel, Professeur ordinaire ULiège)

31 janvier 2018

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Quelle(s) politique(s) de l'énergie pour l'Europe ? (Bernadette Mérenne-Schoumaker, Professeur ordinaire honoraire ULiège)

Module *Sciences et Avenir*
• Cycle 1
Le cancer : une longue aventure vers la guérison ?
5 octobre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Qu'est-ce que le cancer ? Qui est concerné ? Pourquoi sommes-nous optimistes ? Le patient au milieu des soins. (Vincent Bours et Guy Jérusalem, ULiège)

12 octobre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)

Peut-on prévenir le cancer ? Comment le dépister ? Est-ce une maladie héréditaire ? (Frédéric Kridelka, Jean Doyen et Vincent Bours, ULiège)

19 octobre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Quand faut-il s'inquiéter ? Comment confirmer le diagnostic ? Comment définir le plan de traitement et le pronostic ? (Roland Hustinx et Philippe Delvenne, ULiège)

26 octobre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
La chirurgie est-elle toujours nécessaire ? Devient-elle de moins en moins mutilante ? Peut-on reconstruire un organe ? Peut-on maintenir la fécondité et la sexualité ? (David Waltregny et Frédéric Kridelka, ULiège)

9 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Succès grandissant du traitement médical du cancer ! Comment gérer les toxicités ? Quand peut-on parler de guérison ? (Christine Gennigens, Andrée Rorive et Guy Jérusalem, ULiège)

16 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
La radiothérapie, une alternative ou un complément à la chirurgie ? De moins en moins toxique et source d'une meilleure qualité de vie. Que penser de la protonthérapie ? (Philippe Coucke et Nicolas Jansen, ULiège)

23 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Individualisation du traitement du cancer. Peut-on prévoir qui répond au traitement systémique ? Comment prendre en charge une tumeur cérébrale ? Comment soigner un enfant atteint de cancer ? (Joëlle Collignon, ULiège, Didier Martin, ULiège et Marie-Françoise Dresse, ULiège-CHR Citadelle)

30 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Individualisation du traitement du cancer. Peut-on prévoir qui répond au traitement

Programme des cours 2017-2018

systemique? Comment prendre en charge une tumeur cérébrale? Comment soigner un enfant atteint de cancer?
(Joëlle Collignon, ULiège, Didier Martin, ULiège et Marie-Françoise Dresse, ULiège-CHR Citadelle)

30 novembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Le cancer du sein : des raisons d'être optimiste! Vers une désescalade de la chirurgie de résection? La reconstruction pour qui?
(Eric Lifrange, Guy Jérusalem et Jean-Luc Nizet, ULiège)

7 décembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Enfin un traitement efficace du cancer du poumon? Vers une individualisation du traitement! Un véritable travail d'équipe!
(Bernard Duysinx, Marc Radermecker et Maryam Bourhaba, ULiège)

14 décembre 2017

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Les cancers hématologiques. Personnalisation des soins et guérison. (Yves Beguin, ULiège)

• Cycle 2

Les sens sont des fenêtres ouvertes sur le monde

• La vue

11 janvier 2018

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
La vision : de l'oeil au cerveau, une subtile union entre physique, chimie et biologie.
(Bernard Mahieu, UCL)
Comment se forment les images dans notre cerveau? Pourquoi voyons-nous en couleurs? Durant cette conférence, nous suivrons ensemble le cheminement des rayons lumineux depuis les objets jusqu'à notre cerveau en balisant leur parcours de nécessaires mais plaisants rappels scientifiques. Toutes les astuces de la physique et de la (bio)chimie se combinent pour transformer les rayons lumineux

issus de notre entourage à une représentation cérébrale des objets.

Mais cette représentation est-elle fidèle...?

18 janvier 2018

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
Mission médicale humanitaire dans les pays en voie de développement : enjeux et contraintes.
(Sabine Bonnet et Jacques Daele, CHR Citadelle)
Réflexions sur le bien-fondé des missions humanitaires.

25 janvier 2018

(Amphithéâtre Anatomie, rue de Pitteurs)
La vision chez les animaux.
(Magda Grauwels, ULiège)

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

Tél : 04 253 03 60

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...

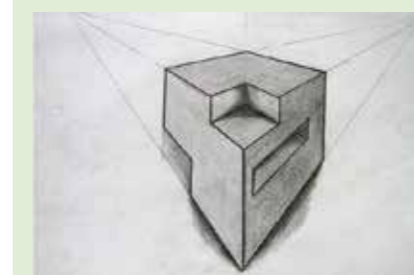
Le vendredi de 9h30 à 12h30, ouvert à tous

Les mardis créatifs

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



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

Partage de savoirs et de savoir-faire créatifs

Vous avez un – ou des – savoir(s) et savoir-faire, ou justement vous désirez découvrir de nouvelles techniques, venez partager ceux-ci, avec le soutien de l'animatrice, dans une ambiance détendue et conviviale.

Le mardi de 9h à 12h

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 Fagnée-Blonden asbl, en partenariat avec la Bibliothèque des Rivageois, vous propose de venir 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 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 Fagnée 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 Fagnée
Rue de Fagnée, 140
4000 Liège

Accès
Rue de Fagnée : 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



NOUVELLE IMPLANTATION !
Les activités de la Maison interG du Longdoz et de la Maison interG des Vennes ont pris place dans un nouvel espace : la maison interG Longdoz-Vennes située rue Auguste Hock n°12 (à proximité de l'Hôtel de Police Natalis)

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

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

En route pour le permis de conduire

Vous avez des difficultés en français et vous aimeriez passer votre permis théorique ? Venez vous exercer sur le logiciel informatique Feu Vert, encadré par une animatrice

Le mardi de 11h à 12h30

Maison interG de Longdoz-Vennes
Rue Auguste Hock, 12
4020 Liège

Accès
Bus n°4, 26 et 31

Animatrice
Anne SCHURGERS
anne.schurgers@liege.be

Contact
04 341 11 79

Maison intergénérationnelle de **Saint-Léonard**



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 9h à 11h

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**

Animations détergents et cosmétiques écologiques

Les premier et deuxième mardis du mois de 9h30 à 12h

Atelier couture intergénérationnel et interculturel

Les seniors donnent un coup de main pour l'apprentissage et l'utilisation de la machine à coudre ou de la surfileuse raseuse.

Première réalisation : robe d'intérieur.

Le mercredi de 13h30 à 16h30

(dès le mois de novembre)

Inscription obligatoire

Atelier art floral

Venez réaliser des décorations pour les fêtes de fin année.

Les mardis 5 et 12 décembre de 9h30 à 12h



Cuisine santé

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

Le lundi de 9h30 à 13h30

Inscription obligatoire

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



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 tablette, votre nouveau téléphone et bien plus encore pendant un moment agréable. Vous allez vous étonner !

Le mercredi de 8h30 à 12h

Inscription obligatoire et renseignements au 0478 69 88 47

(Julien COLLINS). Reprise le 4

octobre.

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€



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 Outremeuse
Rue Raes-de-Heers, 13
4020 Liège

Accès
Bus n° 4, 10 et 13

Animatrice
Anne SCHURGERS
anne.schurgers@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

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

Cybercafé

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

Le jeudi de 9h30 à 11h30

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, trucs et astuces du jardinier, organisation d'un jardin en carrés...

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.

Les lundi et jeudi de 17h à 19h

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€

Invitation

Comme chaque année, la troupe de comédiens amateurs de la Maison interG de Ste-Walburge est heureuse de vous présenter le fruit de son travail.

Des contes connus ont été réécrits et vous seront présentés de manière originale, inattendue et souvent teintés d'humour et de poésie.

Le spectacle de cette année s'intitule : « Méli-mélo dans les contes ».

Vendredi 17 novembre à 14h à la Maison intergénérationnelle

Vendredi 24 novembre à 19h au Théâtre Le Moderne

Samedi 25 novembre à 15h au Théâtre Le Moderne

La participation est gratuite.
La réservation est obligatoire.

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



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

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.

Le mercredi de 9h30 à 11h30



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



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

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

Service intergénérationnel

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.

Le jeudi de 14h30 à 16h30

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

Volontariat

Envie de consacrer du temps libre aux autres ?

Envie de vous engager dans une démarche citoyenne ?

Envie de mettre vos compétences au service d'autrui ?

Alors, le volontariat est fait pour vous !

Nous recherchons des volontaires dans différents domaines : enseignement, créatif, bricolage, culturel...

Le mardi de 10h à 12h30

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

Contact

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

Ecrivain public

L'écrivain public vous aide à rédiger et à comprendre tout type de document.

Un courrier à lire, à compléter ou à rédiger ?

L'écrivain public offre :

- Un accueil personnalisé et une écoute attentive
- Un accompagnement à la compréhension et à la rédaction de textes administratifs ou privés
- Un relais vers les services adéquats

Service gratuit et confidentiel qui respecte la « chartre des écrivains publics ».

Le jeudi de 9h à 12h

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



Contact

Murielle Vandorpe • 04 221 66 03
murielle.vandorpe@liege.be

Service intergénérationnel

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 13h45 à 15h45 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'Ou-tremeuse, 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 €

Excursions printemps-été 2018



Aperçu de votre prochaine brochure Excursions printemps-été 2018 dont la sortie est prévue pour la fin novembre

- Une balade en FAGNES
- Vu le succès de 2017, nous retournerons à LESSINES pour visiter l'hôpital Notre-Dame à la Rose
- Une balade contée
- Une journée dans le Hainaut avec la visite du château de Beloeil
- Comme chaque année depuis 5 ans, nous retournerons à PAIRI DAIZA pour passer une journée de découverte et de détente dans ce magnifique parc animalier
- Une journée à la mer du Nord



Il reste quelques places disponibles pour :

- NAMUR et le Musée de l'Informatique : le jeudi 12 octobre
- GRONSVELD – HASSELT - HAM et leurs magasins de décoration "spécial fêtes" : le vendredi 1^{er} décembre
- OBERHAUSEN et son marché de Noël : le jeudi 7 décembre

Si vous ne recevez pas encore les parutions de Voyages & Animations, la nouvelle brochure « Excursions printemps-été 2018 » (parution novembre) vous sera envoyée sur simple demande

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



Samedi 7 octobre 2017
Palais des Congrès de Liège
de 9h30 à 18h



**Le Service Animation Seniors
vous accueille lors de
sa journée portes ouvertes !**
Animation assurée par Vincent ARENA

Entrée gratuite
Cadeau de bienvenue aux 500 premiers visiteurs !

Renseignements : 04/377 00 52 - www.liege.be

PROGRAMME

Venez rencontrer les animateurs et animatrices du Service Animation Seniors lors de démonstrations et d'ateliers. L'occasion de découvrir, tout au long de la journée et en un seul lieu, tout ce que la Ville de Liège propose comme services et activités aux Liégeois de 50 ans et plus.

DEMONSTRATIONS :

Yoga, Tai chi, gym en musique, gym douce, badminton, tennis de table, danses folkloriques, Qi gong, zumba, objectif fermeté,...



ATELIERS : (60 minutes)
Inscriptions sur place (groupes de 12 personnes)

Venez tester les activités suivantes :

Aromathérapie, aquarelle, création de bijoux, dessin, décoration florale, œnologie, artisanat, atelier photo, relooking, table de conversation wallonne, smartphone, zythologie, découverte des thés,...



Envie de voyager...

Après avoir découvert le programme des voyages et excursions, avec encadrement 24h/24, vous n'aurez plus qu'une hâte : boucler vos valises !

Envie de continuer à vous instruire...

Venez découvrir le programme des cours de l'Espace universitaire de Liège, ainsi que 4 conférences :

- « *Bien entreprendre sa retraite* », par Pierre DEGAND (Sequoia ways), à 10h
- « *1917, cent ans après* », par le Professeur Francis BALACE (ULiège), à 11h30
- « *Dürer et la mélancolie* », par le Professeur Pierre SOMVILLE (ULiège), à 13h30
- « *Bien vieillir avec la pleine conscience* », par Caroline JACOB (Emergences), à 15h30



Envie de savourer...

Goûtez les mets que « Dame Nature » a concoctés pour vos papilles !

Nouveauté 2017

Envie de découvrir de nouveaux services...

De nombreux organismes et ASBL seront présents pour vous informer de divers services à votre disposition :

Echevinat de l'Environnement et de la Vie sociale de la Ville de Liège, La Ressourcerie du Pays de Liège, ASBL Liège Energie, Plan de Prévention de la Ville de Liège, Service Environnement de la Ville de Liège, ASBL « 1 toit, 2 âges », Intradel, Plateforme du volontariat, Ecole des Pitteurs, Ecole d'Horticulture, ALPEM - Titres services, ... et la présence de Zora Robot.



*Vous avez 50 ans ou plus ?
Envie de découvrir de nouvelles passions,
de bouger, de voyager,
de tisser de nouvelles amitiés ?*

Cette journée est la vôtre !



- Démonstrations
- Ateliers
- Stand de l'ASBL «Voyages, Animations et Vie Sociale»
- Stand informatique de la Ville de Liège
- Stand de généalogie
- 4 Conférences
- Conférence apéritive - dégustation «Dame nature»
- Petite restauration

**Photo souvenir offerte
et jeux-concours
pour remporter
de nombreux prix !**

Et. resp. : André SCHROEDER - Flémalle, Br. - 4000 Liège

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

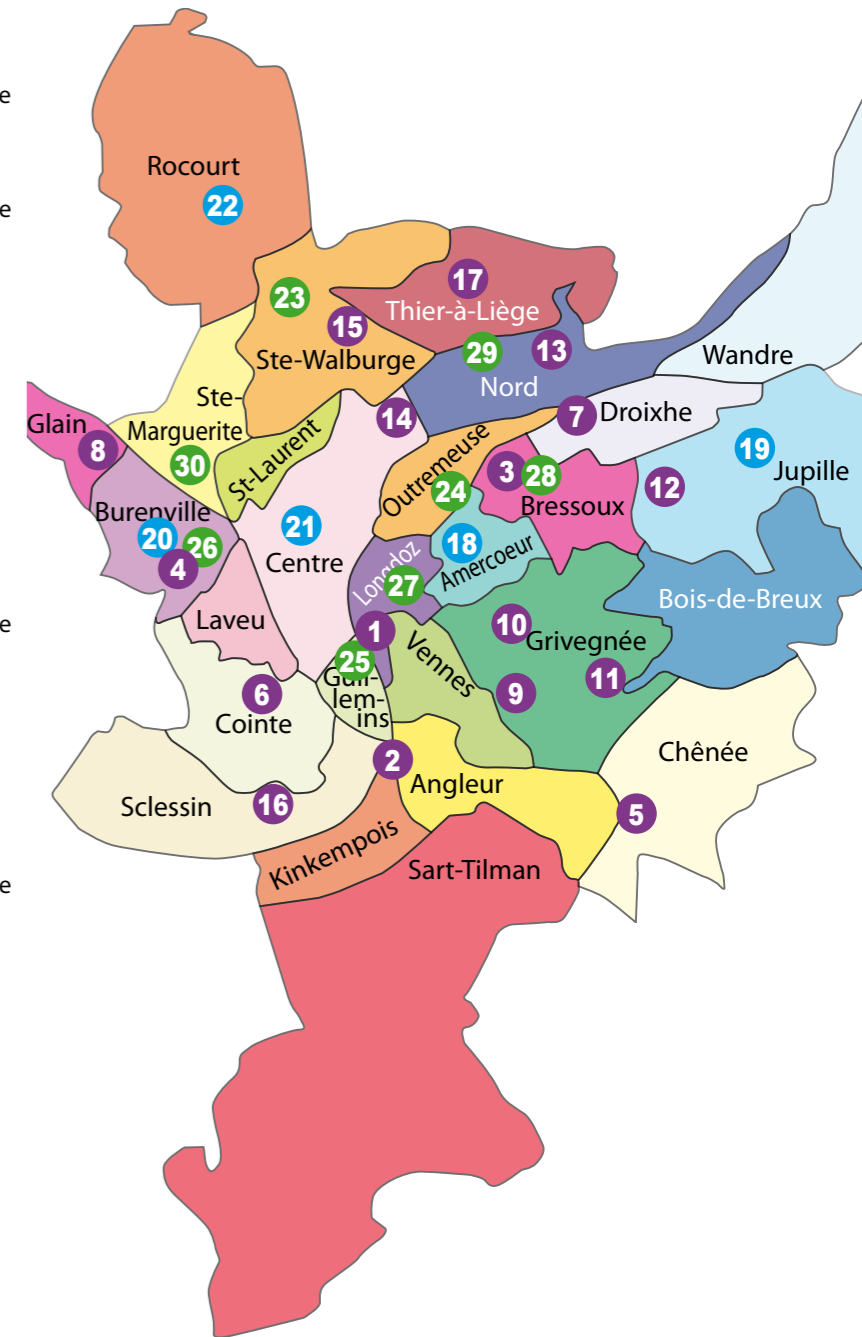
Maisons des Seniors

- 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. Fragnée** : Rue de Fragnée, 140 - 4000 Liège
- 26. Burenville** : Boulevard Sainte-Beuve, 31B - 4000 Liège
- 27. Longdoz-Vennes** : Rue Auguste Hock n°12 - 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

Spectacles-découverte

À l'Orchestre Philharmonique Royal de Liège**Mercredi 4 octobre 2017 – 18h30****MUSIC FACTORY « T'as d'beaux yeux, tu sais »**

C'est un Jean Gabin séducteur qui murmure cette phrase à Michèle Morgan dans les ruelles du Havre, dans Le quai des brumes. Pour le premier concert des Music Factory, Alexandre Damnianovitch nous plonge au cœur des relations amoureuses et des jeux de séduction, des plaisirs et du marivaudage. Laissez-vous charmer par Cléopâtre, Don Juan, Casanova, James Bond...

R. STRAUSS, Don Juan et autres œuvres
Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Alexandre Damnianovitch, direction et présentation

PAF : 14€**Réservation obligatoire****Mercredi 17 janvier 2018 – 18h30****MUSIC FACTORY « Alors, on danse ? »**

Que serait la musique sans la danse, avec ses rythmes chaloupés, endiablés ou les mouvements obsédants d'un cortège ? En ce début d'année, Alexandre Damnianovitch vous invite à la Salle Philharmonique à la découverte des valse gracieuses de la Vienne impériale, des mambos des faubourgs de New York ou des danses slaves des villages d'Europe centrale. Alors, on danse ?

BERNSTEIN, West Side Story, Danses symphoniques, extraits et autres œuvres
Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Alexandre Damnianovitch, direction et présentation

PAF : 14€**Réservation obligatoire****Dimanche 4 février 2018 – 19h****LES SOIRÉES DE L'ORCHESTRE – GRANDS CLASSIQUES****« Chostakovitch, la Première »**

La Première Symphonie de Chostakovitch, composée à 19 ans, comporte déjà tous les ingrédients propres à son auteur : humour, ironie, douleur, tragédie, sens du grotesque et surtout lyrisme exacerbé ! « Prix Georges Enesco de la Sacem » et « Révélation Classique de l'Adami » (Midem de Cannes), le Français Nicolas Dautricourt insuffle passion et énergie au Concerto pour violon d'Erich Wolfgang Korngold (1945), compositeur viennois, lui aussi talent précoce, devenu plus tard la coqueluche du cinéma hollywoodien.

LEKEU, Adagio pour quatuor d'orchestre
KORNGOLD, Concerto pour violon
CHOSTAKOVITCH, Symphonie n° 1
Nicolas Dautricourt, violon
Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Christian Arming, direction

PAF : 12€**Réservation obligatoire****Mercredi 21 février 2018 – 18h30****MUSIC FACTORY « Femmes fatales »**

Désireuse d'obtenir la tête de Jean-Baptiste, Salomé danse devant son beau-père, se dénudant peu à peu à mesure qu'elle retire les sept voiles qui l'habillent... Page d'un érotisme exacerbé qui choqua le public lors de la création de l'opéra de Richard Strauss, elle nous dévoile la face sombre de la séduction, destructrice et fatale : la jalousie. C'est encore elle que l'on retrouve dans la fin tragique de Carmen, poignardée par son amant délaissé...

R. STRAUSS, Salomé, Danse des sept voiles et autres œuvres
Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Alexandre Damnianovitch, direction et présentation

PAF : 14€**Réservation obligatoire**

Spectacles-découverte

Vendredi 30 mars 2018 – 20h**LES SOIRÉES DE L'ORCHESTRE – GRANDS INTERPRÈTES****Jean-Efflam Bavouzet**

Après une mémorable Turangalila-Symphonie de Messiaen en 2011, le pianiste français Jean-Efflam Bavouzet s'attaque au Concerto n° 16 de Mozart, l'un de ceux qui mettent « en nage » (Mozart). Cap ensuite sur l'Amérique du Sud ! Sous la baguette du grand chef brésilien John Neschling, l'OPRL danse au rythme d'un Bach revisité à la mode brésilienne (Villa-Lobos) et de l'obsédant ballet Estancia, mêlant évocations nostalgiques et rodéos spectaculaires dans la campagne argentine.

BACH / RESPIGHI, Trois chorals
MOZART, Concerto pour piano n° 16
VILLA-LOBOS, Bachianas brasileiras n° 4
GINASTERA, Estancia, suite
Jean-Efflam Bavouzet, piano
Orchestre Philharmonique Royal de Liège
John Neschling, direction
Liège, Salle Philharmonique

PAF : 12€**Réservation obligatoire****Mercredi 16 mai 2018 – 18h30****MUSIC FACTORY « We are the champions ! »**

Jeux Olympiques, Champions League, Fêtes nationales, Championnats du monde, commémorations... La musique classique est souvent associée aux grands événements de nos sociétés, des stades aux manifestations en plein air. Les hymnes font partie de nos vies. Révisez vos classiques et venez vibrer avec l'OPRL !

ELGAR, Pompe et circonstance n° 1 et autres œuvres
Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Alexandre Damnianovitch, direction et présentation

PAF : 14€**Réservation obligatoire****À l'Opera Royal de Wallonie****Samedi 21 octobre 2017 – 20h****JESSICA PRATT – Concert**

Saluée par le New-York Times comme l'une des sopranos les plus brillantes de sa génération, Jessica Pratt possède une aisance et une agilité exceptionnelles dans l'art du belcanto.

Pour son premier passage à Liège, Jessica Pratt sera accompagnée par le ténor Alessandro Liberatore bien connu de la scène de L'Opéra Royal de Wallonie-Liège depuis sa prestation remarquable dans Manon de Massenet en 2012 où il incarnait le Chevalier Des Grieux.

PAF : 22€ (places en 1^{ère} catégorie)**Réservation obligatoire****Mardi 19 décembre 2017 – 20h****RIGOLETTO (Giuseppe Verdi)**

À Mantoue au 16^e siècle, le bossu Rigoletto est le fou d'un duc à la morale dépravée. Détesté de la cour pour sa perfidie, il cache un autre visage, celui d'un père affectueux qui dissimule l'existence de sa fille Gilda. Lorsque les aristocrates apprennent son existence, ils la livrent au duc en guise de vengeance. Le bossu, fou de rage, projette l'assassinat du duc...

Dans ce chef-d'œuvre de Verdi se côtoient la haine, la violence, l'amour, la malédiction et la vengeance. Rigoletto est à voir et à revoir sans modération ! Un inmanquable et irrésistible spectacle à vous offrir pour les fêtes de fin d'année !

PAF : 32€ (places en 1^{ère} catégorie)**Réservation obligatoire**

Spectacles-découverte

Mardi 3 mai 2018 – 18h30

LA DONNA DEL LAGO (Gioachino Rossini)

Avant-Première

Sur fond de rivalités écossaises entre le roi et les rebelles au 16e siècle, Elena, fille du chef dissident, est promise à l'un des leurs. Elle ne l'aime pas et épanche sa tristesse quotidiennement sur la rive du lac Katrine. Elle suscite la passion d'un chasseur, Uberto. C'est le roi déguisé. Vainqueur, le monarque pardonne à ses ennemis et épouse la belle Elena.

Le thème de La Donna del lago fut idéal pour construire une première fresque romantique : une Ecosse mystérieuse, des paysages sauvages, des rivalités patriotiques, l'omniprésence de la haine et de la mort puis, la naissance, en milieu hostile, de l'amour en sont les ingrédients.

PAF : 32€ (places en 1^{ère} catégorie)

Réservation obligatoire

Au Trocadéro

Dimanche 10 décembre 2017 – 15h

Revue Troca...sa..Folle

PAF : 30€ (places en 1^{ère} catégorie)

Réservation obligatoire



Dimanche 11 mars 2018 – 15h

C'est magique

Le titre vous invite à l'évasion.

La revue du Trocadéro va vous emmener hors des sentiers battus. Rendre encore "plus magique" sa célèbre revue voilà notre envie. Venant des quatre coins de l'Europe, nos artistes, danseurs, danseuses, illusionnistes, notre troupe va se dépasser pour vous proposer un spectacle "magique". Emmené par notre Meneuse de Revue, découvrez "Mandrakor" qui vous transportera dans la magie de sa science de l'illusion. Mais retrouvez également notre chanteur Julien Bianci et notre jeune chanteuse Manon.

D'autres surprises vous attendent : mais à quoi bon de vous dévoiler tout ! Ce ne serait plus une surprise.

PAF : 30€ (places en 1^{ère} catégorie)

Réservation obligatoire



Contact

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

Dîner de fin d'année

Comme chaque année, retrouvez-nous le **jeudi 14 décembre 2017 dès 12h** pour partager ensemble les bons souvenirs écoulés ! Sans oublier une animation musicale de qualité avec la Bande à Lolo !



Hall omnisport de Grivegnée

Rue Nicolas Spiroux, 55 - 4030 Grivegnée

PAF : 20 €

Au menu

Mousseux, vin blanc ou jus d'orange

—

Panacotta au parmesan et jambon d'Ardenne, macaron au foie gras, samossa de légumes

—

Aumônière de truite saumonée et mousse de cresson

—

Jambonnette de coq wallon, réduction à la bière et gratin de pommes de terre

—

Profiteroles à la glace vanille et chocolat amer

—

Vin, eau - Café et ses mignardises

Réservation obligatoire

À partir du 6 novembre jusqu'au 8 décembre 2017 au plus tard :
Martine BONAERTS 04 377 00 52

Petit Marché de Noël

Ce petit marché vous présentera un bel échantillon des différents objets et bijoux réalisés au cours d'artisanat de Collette Bonsang.

Samedi 9 décembre de 12h à 17h

Club des Seniors du Thier à Liège, 338 - 4000 Liège

Contact

Collette BONSANG • 04 223 58 52
(lundi de 8h à 12h)
collette.bonsang@liege.be





Arom'atelier

Vous manipulerez les huiles essentielles et végétales ainsi que leurs différents supports, pour une utilisation prudente de l'aromathérapie au quotidien. Par Maud PURAYE, aromathérapeute et réflexologue.

Les lundis 2 et 16 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre 2017, 8 et 22 janvier, 5 et 19 février 2018 de 9h30 à 12h
PAF : 5 €

Cours d'œnologie

Monsieur Fabrice KRIER, diplômé en Œnologie (4 niveaux), nous propose un programme de découvertes avec 6 dégustations de vins pour chaque cours 1 séance par mois.

Les mardis 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2017, 16 janvier et 20 février 2018 de 17h30 à 19h30
PAF : 15 € par cours

Atelier créations de pochettes et sacs en capsules

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

Les mercredis 4 octobre, 15 novembre 2017, 31 janvier et 28 février 2018 de 14h à 17h
PAF : 5 €

Prendre le temps... de mieux être

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

Par Maud PURAYE, aromathérapeute et réflexologue.

Les lundis 2 et 16 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre 2017, 8 et 22 janvier, 5 et 19 février 2018 de 13h à 15h30
PAF : 5 €

Tai chi chuan

Gymnastique de santé, science de l'énergie et du contrôle de soi...

Par Maître TRIEU, professeur et formateur de Tai chi et Qi gong.

Le jeudi de 10h à 11h30
PAF : 3 €

Le Qi gong

Prévenir et 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 €



Nouveau

À la découverte des thés

Partez à la découverte de la boisson la plus consommée au monde en compagnie de David du Palais des Thés. Lors d'ateliers ludiques, dégustez les meilleurs thés de Chine, du Japon, d'Inde et d'ailleurs tout en apprenant à les préparer selon les techniques de leur pays d'origine.

- Un Tea Time (presque) parfait.
- Les 6 couleurs de la Chine.
- Le thé au pays des geishas.
- Thés Sombres et Millésimes.

Les mercredis 8 novembre, 6 décembre 2017, 10 janvier et 7 février 2018 de 14h à 16h - PAF : 8 €, atelier et dégustations comprises

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 9 et 23 octobre, 13 et 27 novembre, 11 décembre 2017, 15 et 29 janvier 2018 et 26 février 2018 de 9h30 à 12h
PAF : 3 €

Atelier création de montages floraux à thème

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

Les mercredis 11 octobre, 29 novembre, 20 décembre 2017 et 24 janvier 2018 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 €

Gym douce

Gymnastique douce, étirements, respiration, relaxation... Avec Dominique VINCENT régente en éducation physique.

Le lundi de 16h30 à 18h
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.

Atelier : les 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 ?

Atelier : la choucroute crue, tout savoir sur ce merveilleux légume. Apprendre et connaître la choucroute crue, un véritable remède pour votre santé et votre corps !

Atelier : les terrines : de légumes, de poissons, de crustacés, de viandes. Recettes, astuces et plaisir gustatif.

Atelier : le pain essène (ou pain essénien) est un pain ancien confectionné de céréales germées. Il ne contient ni farines, levain ou levure, pas de gluten, juste des graines germées finement broyées. Recette, partage, bienfaits.

Atelier : l'énergie au menu. Recettes, conseils pour vous permettre d'améliorer durablement votre dynamisme et votre qualité de vie.

Les mercredis 18 octobre, 22 novembre, 13 décembre 2017, 17 janvier et 21 février 2018 14h à 16h30
PAF : 10 € par atelier, dégustations comprises

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 tissu, 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

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 €

Informatique

- **Initiation** : Prise en main de votre pc portable travaillant avec Windows 10. Apprentissage du clavier, du bureau, de l'explorateur, d'Internet, de la messagerie, de Google, de Youtube, de Facebook, etc. Formateur : Michel Charlier

Le vendredi de 14h à 16h30
PAF : 3 €

- **Perfectionnement** : Cours d'informatique, niveau perfectionnement pour les personnes possédant un pc portable et connaissant déjà Windows 7, Windows 8 ou Windows 10. Formation à la suite Office 2010 : Excel, Powerpoint. Formateur : Michel Charlier

Le vendredi de 9h30 à 12h
PAF : 3 €



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 10 octobre de 16h30 à 19h30, prochaines dates à définir.
PAF : 25 €, dégustations comprises

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 :

- Histoire de la houille et des houilleurs au pays de Liège.

Quand est apparue cette industrie si étroitement liée à la fortune et au paysage de Liège ?

Comment s'est-elle organisée au fil du temps et quel rôle les houilleurs ont-ils joué dans notre histoire ?

- Le bon métier des Fèvres.

Jusqu'au 18^e siècle, le pays de Liège a été un pôle international de la métallurgie du fer et des alliages.

- Jean Curtius et Louis de Geer.

Destin croisé de 2 industriels au tournant du 16^{ème} et du 17^e siècle.

- D'un monde à l'autre : l'aventure des Cockerill et la renaissance de Liège.

- Histoire des jardins en pays de Liège.

- Du potager au parc d'agrément et aux aménagements urbains, le jardin a toujours constitué un élément important voire vital de nos sociétés ; comment s'organisait-il dans les siècles qui nous ont précédés ?

Les mardis 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2017, 16 janvier et 20 février 2018 de 10h à 12h30

PAF : 5€ apéritif compris
Réservation obligatoire

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 37)
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 37)
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 37)
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 37)
PAF : 2€

Méditation de la pleine conscience

Le dernier vendredi du mois de 9h à 12h

PAF : 2€
(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27 - perm. tél. voir page 37)

Repas en pleine conscience

Le dernier vendredi du mois de 12h à 13h

(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27 - perm. tél. voir page 37)



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€



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 entraînante 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



Par Collette BONSANG
Collage de serviettes et de déco-patch sur différents supports, différentes techniques de peinture sur soie, peinture sur tissus, le power-tex, 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-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-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



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'École communale de Rocourt, rue François-Lefèbvre, 66 - 4000 Rocourt
PAF : 1 €

Vélo - Ville

Vous désirez adopter une démarche à la fois écologique et saine. Venez vous réapproprier l'espace urbain en domptant 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 de 11h à 11h45
PAF : 1 €

Self-défense

Apprendre à se défendre au quotidien face aux agressions verbales, comportementales et physiques. Nous allons mettre en évidence de ce qui peut être vécu comme une agression et savoir comment réagir. À travers : des informations, des exercices, des jeux de rôles, de la défense physique, du renforcement mental...

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

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 €

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.

Les lundis 9 et 23 octobre, 13 et 18 décembre et 15 janvier 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 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2017 et 22 janvier 2018 de 13h30 à 16h30
PAF : 5 €

Mölkki

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

Le mercredi de 14h à 17h
PAF : gratuit

Gym douce

Etirements, respiration relaxation. Un programme tout en douceur. Par Dominique VINCENT, régente en éducation physique.

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.

Les vendredis 27 octobre, 17 novembre et 15 décembre de 13h30 à 16h30
PAF : 5 € (+ fournitures 16€)

Pétanque

Venez taquiner le cochonnet avec des boules mises à disposition.

Le mercredi de 14h à 17h
PAF : gratuit

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

Nouveau module.

Le jeudi 19 octobre de 13h30 à 16h30
PAF : 3 €

Informatique niveau 2

Nouveau module.

Le jeudi 12 octobre 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.

Nouveau module de 6 cours : début vendredi 8 décembre de 13h30 à 16h30 - PAF : 3 €

Nouveau

Cuisine végétarienne

Quelques recettes faciles pour débuter à cuisiner autrement. Venez munis de votre mixeur, les aliments sont fournis par le prestataire.

Les lundis 16 octobre et 11 décembre de 13h30 à 16h30
PAF : 5 € (+ fournitures 7€)



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

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-Lefebvre, 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



Direction et secrétariat du Service Animation Seniors

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires concernant les activités proposées dans ce Sillage, vous pouvez contacter directement l'animateur concerné par l'activité. En cas de non-réponse, n'hésitez pas à contacter le secrétariat :

Secrétariat : Martine BONAERTS
04 377 00 52 - martine.bonaerts@liege.be

Chef de service : Francis DEBRA
04 221 84 74 - francis.debra@liege.be

Activités ponctuelles

Activités			
Le jeudi de 14h30 à 16h30	Café numérique	Voir détails page 16	Boutique Urbaine
Le mercredi (hors congés scolaires) de 14h à 16h	Atelier créatif intergénérationnel	Voir détails page 17	Locaux du Service de Proximité - Avenue Albert 1 ^{er} , n°5 - 4030 Grivegnée
Le mardi de 10h à 12h30	Volontariat	Voir détails page 16	Boutique Urbaine
Le jeudi de 9h à 12h	Ecrivain public	Voir détails page 16	Boutique Urbaine
Jeudi 19 octobre 2017 de 13h30 à 16h30	Relooking - atelier couleurs	Voir détails page 36	Club des Seniors de Jupille-Bruyères
Jeudi 26 octobre 2017 de 13h30 à 16h30	Relooking - atelier maquillage	Voir détails page 36	Club des Seniors de Jupille-Bruyères
Jeudi 9 novembre 2017 de 13h30 à 16h30	Relooking - atelier morphologie	Voir détails page 36	Club des Seniors de Jupille-Bruyères
Dimanche 3 décembre 2017	Jogging accessible	Voir détails page 40	

Événements			
Samedi 7 octobre 2017	Senior, et alors...	Voir détails pages 19-22	Palais des Congrès
Samedi 27 novembre 2017	Journée de l'Arbre	Voir détails page 37	-
Samedi 9 décembre 2017 de 12h à 17h	Petit marché de Noël	Voir détails page 27	Club des Seniors du Thier-à-Liège
Jeudi 14 décembre 2017 - 12h	Dîner de fin d'année	Voir détails page 27	Hall omnisport de Grivegnée

Spectacles-découverte		
Mercredi 4 octobre 2017 - 18h30	Music Factory « T'as d'beaux yeux, tu sais »	Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Mercredi 17 janvier 2018 - 18h30	Music Factory « Alors, on danse? »	Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Samedi 21 octobre 2017 - 20h	Jessica Pratt - Concert	Opera Royal de Wallonie
Mardi 19 décembre 2017 - 20h	Rigoletto	Opera Royal de Wallonie
Dimanche 10 décembre 2017 - 15h	Revue Troca...sa...Folle	Trocadero

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

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

Activités « bien-être »

Relooking

Le conseil en image vous permet de vous valoriser en respectant votre personnalité.



1. Atelier « Couleurs »

La couleur de vos yeux, de votre peau et de vos cheveux font de vous une palette « couleurs » unique. Un test permet de définir la saison à laquelle vous appartenez. Vous connaîtrez ainsi les couleurs qui vous donnent de l'éclat.

Judi 19 octobre de 13h30 à 16h30

2. Atelier « Maquillage »

Après le test des couleurs, vous découvrirez le maquillage qui vous correspond. Vous recevrez de nombreux trucs et astuces afin de vous mettre en valeur.

Judi 26 octobre de 13h30 à 16h30

3. Atelier « Morphologie »

Analyse de la morphologie et techniques de mise en valeur de la silhouette (vêtements, accessoires, ceintures, bijoux, chaussures...) afin de confirmer votre style et votre personnalité.

Judi 9 novembre de 13h30 à 16h30

Pour participer à cet atelier, il faut avoir participé aux 2 autres séances!

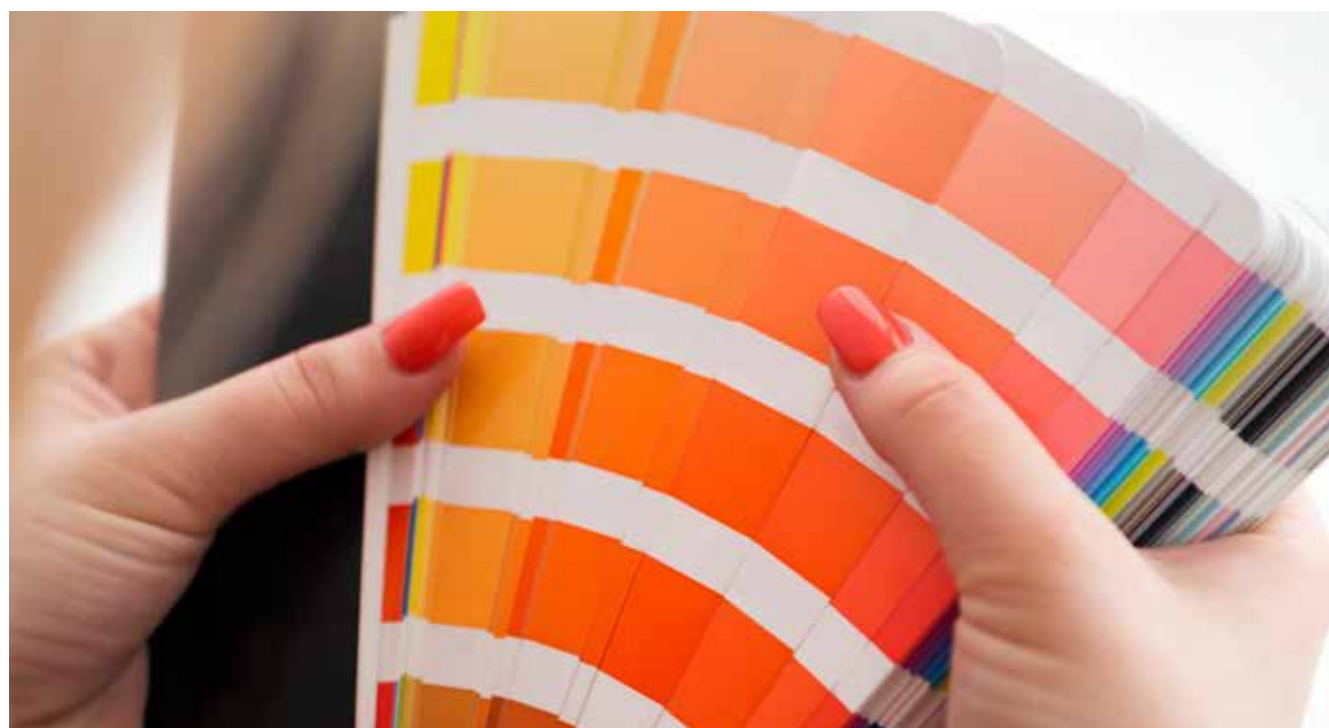
**Club des Seniors de Jupille-Bruyères,
rue des Pocheteux, 147 - 4020 Liège**

PAF : 20 € par atelier

Inscription obligatoire

Contact

Collette BONSANG • 04 223 58 52
(lundi de 8h à 12h)
collette.bonsang@liege.be



Journée de l'Arbre

**JOURNÉE
DE
L'ARBRE**
samedi
25 novembre
2017

Lieux et horaires

9h - 10h30

**Brigade Rocourt
(ancienne caserne Leman)**
Rue de la Tonne, 80 - 4000 Liège

10h30 - 12h

Brigade Propreté Cointe
Bld Kleyer
(entrée plaine de jeux et tennis)
4000 Liège

13h - 14h30

Dépôt de voirie Grivegnée-bas
Avenue Albert 1^{er}, 51
4030 Grivegnée

14h30 - 16h

Serres de la Ville de Liège
Av. Joseph Merlot, 107
4020 Liège



Venez recevoir un arbre à planter dans votre jardin !

- Arbre de l'année 2017 : la Viorne
- Distribution **gratuite** de petits fruitiers (groseilliers rouges, cassissiers, framboisiers).
- Envie de profiter de fruits de votre jardin ? **Recevez en plus un arbre fruitier basse-tige** (pommier, poirier, prunier, cerisier) **sur réservation préalable** (stock limité) avant le 27 octobre au plus tard.



**PRÉSENCE DE SAINT-NICOLAS
de 14h30 à 16h
aux Serres de la Ville de Liège !**

Plus d'informations ?

Service « Allô Environnement » : 04 221 93 66 - liege.environnement@liege.be

DIMANCHE 3 DÉCEMBRE 2017

Journée internationale des personnes en situation de handicap
COURONS POUR L'INCLUSION

AVEC LE COLLECTIF 03/12



JOGGING accessible

Le Collectif 03/12 est composé d'une quinzaine d'associations liégeoises actives dans le secteur du handicap et est soutenu par l'Echevinat de la Vie sociale et le service Accessplus de la Ville de Liège.

Chaque année, il organise un événement dans le cadre de la journée internationale des personnes handicapées, le 3/12, à Liège. Depuis 2014, il est coordonné par l'ASPH Liège. Cette année, le Mouvement Personne d'Abord a rejoint la coordination.

Pour l'édition 2017, le Collectif court pour l'inclusion ! Un jogging inclusif est organisé au cœur de la cité ardente. Il s'agit d'une course-marche relais de 3h. Les joggeurs feront une boucle de +/- 1,2km, entre le pont Albert 1^{er} et la Belle Liégeoise. Cette course peut

se faire seul, ou par équipe de trois ou de six. Qui dit « inclusif » dit « accessible », le parcours a donc été entièrement pensé pour que les personnes à besoins spécifiques puissent prendre part à l'événement. Aucune obligation de courir donc !

La participation est gratuite mais les inscriptions sont exigées ; elles se font via la page FB de l'asbl Ultra Tour Family.

Des animations familiales sont également prévues, pendant le jogging mais aussi début d'après-midi. Sans oublier le bar et la restauration !

Renseignements

ASPH (04/341 63 06 ou asph.liege@solidaris.be)