

Sillage

La revue des seniors et des familles

La Journée de l'Arbre



Voyages et Animations



Expo Jeux



n° 36
octobre 2014 -
janvier 2015

LIEGE
EXPO
14'18

**Invitation gratuite
à nos aînés liégeois!**
(voir au verso de votre Sillage)



Liège

Une ville, un esprit.

Silage

Service interG

Espace Universitaire de Liège - Rentrée 2014-2015 4 - 7

Evénements

Journée de l'Arbre / Concours d'écriture 8
Les aînés à l'honneur 9
Expo Jeux..... 10
Vive Saint-Nicolas!..... 10

Maisons intergénérationnelles

Longdoz 11
Fagnée 12
Sainte-Marguerite..... 13
Vennes..... 14
Bressoux 15
Saint-Léonard 16
Burenville..... 17
Outremeuse.....18-19
Sainte-Walburge..... 20

Activités dans les autres quartiers..... 21

Voyages et Animations20-21

Service Animation Seniors

Programme des activités22-23

Maisons des Seniors

Saint-Remacle.....24-25
Jupille-Centre26-27
Saint-Christophe 28
Saint-Gilles.....29-30

Clubs de Pensionnés 31

Activités sportives 32

Dîner de fin d'année 33

Permanence des animateurs..... 33

Excursions été-automne 2014 34

Répertoire 35

Visite de l'exposition « J'avais 20 ans en 1914 » 36

avec le soutien du PFGV



Rentrée 2014-2015



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...



■ Horaire des cours

Société et Économie : le lundi 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.

■ Inscription

- Ville de Liège – Service Seniors :
Delphine Wilkin (**de préférence par mail**) :
delphine.wilkin@liege.be - tél. 04 221 84 18
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

Module *Société et Economie*

■ Cycle 1

Le droit dans notre société



Pourquoi le droit ? Depuis des siècles et même des millénaires, les sociétés organisées se sont progressivement dotées de règles de fonctionnement généralement admises

par ceux qui en font partie, et régulièrement adaptées au cours du temps.

À notre époque, ces règles se sont multipliées et nous y sommes confrontés dans tous les aspects de notre vie journalière. Comment en sommes-nous arrivés là ? Essayons de découvrir certains aspects du droit qui nous concernent plus directement.

6 octobre 2014

Evolution du droit dans le temps et dans l'espace. (Jean François Gerken, ULg)

13 octobre 2014

L'Etat de Droit au cœur de la dynamique démocratique. (Jérôme Jamin, ULg)

20 octobre 2014

Le droit commercial et des sociétés. (Roman Aydogdu, ULg)

3 novembre 2014

La sixième réforme de l'Etat. (Christian Behrendt, ULg)

10 novembre 2014

Le monde judiciaire : organisation des Cours et Tribunaux. (André Henkes, ULg)

17 novembre 2014

Aspects du droit international : où va l'Otan ? (André Dumoulin, ULg)

24 novembre 2014

Prison et emprisonnement – Pourquoi, Pourquoi et Comment ? (Michaël Dantinne, ULg)

1^{er} décembre 2014

L'entreprise et ses salariés : quels préavis, quel espace pour les libertés d'expression et d'opinion. (Fabienne Kefer, ULg)

8 décembre 2014

Séparation de biens, cohabitation légale et union libre. (Yves-Henri Leleu, ULg)

15 décembre 2014

Relations de voisinage. (à confirmer) (Pascale Lecocq, ULg)

Module *Pensée et Civilisation*

Le XIX^e siècle : de 1800 à 1850

On ne peut comprendre notre société actuelle en ignorant ses racines. L'histoire dans ses multiples facettes nous fait entrevoir les mutations de l'humanité.

Après avoir, au cours de l'année académique écoulée, évoqué des aspects essentiels du 18^e siècle, l'on verra, en 2014-2015, les changements sociaux, philosophiques, scientifiques, culturels et économiques, qui peuvent être à la base des politiques nationales et internationales ou qui découlent de celles-ci tant en Europe que sur le continent américain.

Ces changements, contenant les germes du 20^e siècle, sont à ce point importants, complexes et multiples qu'on les analyse dans un cadre chronologique significatif, - la première moitié du 19^e siècle, - en espérant poursuivre leur étude dans les temps qui suivent

Première partie : le régime républicain français

7 octobre 2014

L'empire napoléonien dans l'espace (vue synthétique jusqu'au Grand Empire de 1812). (Catherine Lanneau, ULg)

14 octobre 2014

Société nouvelle et codification napoléonienne. L'accent sera mis sur l'organisation

judiciaire, le droit pénal et la procédure pénale. (Julien Maquet, IPW, ULg)

21 octobre 2014

L'Église catholique au lendemain de la révolution française entre restauration, réparation et adaptation. (Marie-Elisabeth Henneau, ULg)

4 novembre 2014

La société nouvelle : la famille (la femme et l'enfant) de Napoléon à Léopold 1^{er}. (Freddy Joris, IPW)

18 novembre 2014

La société nouvelle de Napoléon à Léopold 1^{er} : les relations sociales (patron-ouvrier). (Freddy Joris, IPW)



Deuxième partie : la Restauration

25 novembre 2014

Benjamin Constant, le philosophe politique et l'homme de lettres. (Paul Delbouille, ULg)

2 décembre 2014

Congrès de Vienne et équilibre européen. Nationalités et mouvements nationaux. (Francis Balace, ULg)

9 décembre 2014

L'Église et le libéralisme en Belgique. (Vincent Genin, ULg)

16 décembre 2014

La démocratie, les mouvements libéraux, le parlementarisme en Europe et en Amérique. (Francis Balace, ULg)

Module Sciences et Avenir

■ Cycle 1

Conscience - Inconscience...

9 octobre 2014

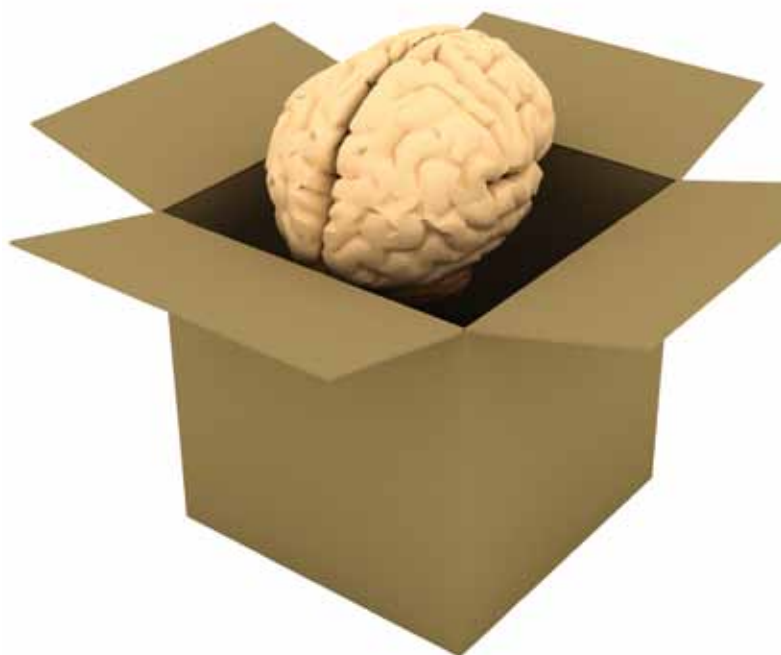
Science, éthique et loi de la conscience et de l'âme : une preuve scientifique ? Une vie après la mort ?

(Steven Laureys, Vanessa Charland, ULg)
Comment le cerveau matériel produit-il nos sensations subjectives ? Comment expliquer les expériences de mort imminente ? Est-ce qu'on peut lire vos pensées ou identifier le cerveau d'un psychopathe ?

16 octobre 2014

La longue mémoire du sommeil et les rêves au pays du grand paradoxe.

(Robert Poirrier, ULg)
Surgissent chaque nuit, au fin fond de chacun, une marée de l'oubli puis une conscience jeune, intuitive, fondée sur notre inconscient de proies, de prédateurs et d'amoureux, inconscient partagé avec les mammifères et les oiseaux. Pourquoi ?



23 octobre 2014

Anesthésie générale : un aller-retour dans les méandres de l'(in)conscience. (Vincent Bonhomme, ULg)

Souvent qualifiée de coma pharmacologique ou de coma artificiel, cette altération de la conscience est distincte, par ses mécanismes, des états de conscience modifiée tels que l'hypnosédation, la méditation, ou les comas d'origines diverses.

6 novembre 2014

D'autres allers-retours -involontaires- dans les méandres de l'inconscience : de la syncope aux crises d'épilepsie. (Bernard Sadzot, ULg)

La simple syncope et de nombreux types de crise d'épilepsie se compliquent d'une perte de conscience. Les mécanismes cérébraux sont variés et les conséquences potentiellement sévères.

13 novembre 2014

De Victime en Patient : le parcours initial du traumatisé crânien. (Gary Hartstein, ULg)

Le traumatisme crânien déclenche chez la victime de nombreux processus néfastes et relativement stéréotypés, dont la compréhension donne le « pourquoi » de la prise en charge initiale de ces patients.

20 novembre 2014

Comment et quoi décider pour les patients inconscients aux soins intensifs? (François Damas, ULg)

Les causes de coma, les techniques d'analgésie et de sédation, les décisions éthiques de fin de vie...

27 novembre 2014

Le patient inconscient en neurochirurgie : « mieux vaut prévenir que périr.. » (Didier Martin, ULg)

La traumatologie crânienne, les hémorragies cérébrales et méningées, les tumeurs.

4 décembre 2014

Conscience normale et éveil inconscient : états végétatifs, conscience minimale, neurostimulation, plasticité neuronale... (Steven Laureys, Aurore Thibaut, ULg)

Quelle conscience dans le coma? Comment identifier des signes de conscience et communiquer après un état « végétatif » ? Qu'est le pseudo-coma ou le syndrome d'enfermement? Comment prédire et améliorer les chances de récupération après une lésion cérébrale grave?



11 décembre 2014

Mort cérébrale ou coma dépassé ou inconscience définitive et don d'organes pour transplantation. (Didier Ledoux, ULg)

La mort du cerveau, alors que le reste du corps continue à vivre, c'est une des conséquences de la réanimation, qui a permis le don d'organes. Ce donneur en mort cérébrale est à différencier du donneur en arrêt circulatoire et du donneur vivant.

18 décembre 2014

Conscience de soi et identité dans la maladie d'Alzheimer. (Eric Salmon, ULg)

Comment peut-on expliquer et évaluer la conscience que nous avons de nos propres actions? Est-ce que l'apparition progressive d'une démence neurodégénérative rend l'homme inconscient ?

Événements

Journée de l'Arbre

Le **samedi 29 novembre** sera la Journée annuelle de l'Arbre.

L'Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale s'associe une nouvelle fois à cette journée et ira cette année encore à votre rencontre, près de chez vous. L'occasion de recevoir un arbre à planter dans votre jardin.

À votre agenda !



Lieux et horaires

9h - 10h30

Brigade Voirie Ste-Walburge

Bld Jean de Wilde, 71

10h30 - 12h

Brigade Cointe

Bld Kleyer

(début du Boulevard, côté Observatoire)

13h - 14h30

Chalet des Vennes

Place des Nations Unies

14h30 - 16h

Brigade serres de Bressoux

Av. Joseph Merlot, 107

Venez tous nous rejoindre aux Serres de Bressoux à partir de 14h30 pour clôturer ensemble la Journée de l'Arbre et fêter l'arrivée de Saint-Nicolas!

Plus d'informations?

Service « Allô Environnement »
04 221 93 66

Concours d'écriture

À vos plumes !

L'Echevinat de l'Environnement et de la Vie sociale propose un concours de nouvelles intitulé « Créons la Chartreuse ! » dans le cadre d'un projet européen.

L'invitation est faite à tous ! Libérez votre imagination et rêvez toutes les audaces dans une nouvelle où l'originalité, l'inventivité, la liberté sont de mise. Le concours est gratuit (premier prix doté de 750€ !)

Le règlement complet sur simple demande soit au 04/2218897 ou en le téléchargeant sur www.liege.be, page d'accueil.



Les aînés à l'honneur !

Une fleur pour un sourire !

Le Service Intergénérationnel de l'Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale s'associe cette année encore à l'opération « *une fleur pour un sourire* » à l'occasion de la 15^e journée internationale de la personne âgée.

Le 1^{er} octobre, les petits élèves de plusieurs écoles de la Ville se sont donc rendus dans les maisons de retraite de leur quartier afin

de réserver une surprise et d'offrir une fleur aux pensionnaires.

Une occasion de tisser, au travers de ce geste tout simple et de ce moment de partage, des liens entre ces deux générations.



Le Service Intergénérationnel fête ses 15 ans !

Cette année, le Service Intergénérationnel de la Ville de Liège, créé en 2000 à l'initiative de l'Échevin des Services sociaux, fête également ses 15 ans.

Quinze années qui ont vu ce service grandir et s'agrandir pour répondre à sa mission essentielle : permettre la réalisation de projets socioculturels ayant pour acteurs les habitants et le tissu associatif local des quartiers, dans le but de permettre et favoriser les échanges entre différentes classes d'âge.

Les activités proposées sont diverses : informations GSM, cours d'alphabétisation et écoles de devoirs, accueil des primo-arrivants, ateliers créatifs, ateliers sportifs et de bien-être, chorale, éveil à la consommation responsable et au développement durable, réseaux d'échanges et de savoirs, ateliers de cuisine, de couture, de théâtre, tables de conversations...

Le Service Intergénérationnel en chiffres

- 9 maisons
- 9 animateurs et animatrices
- En 2013, 76 actions menées, rassemblant 1886 participants
- synergies avec 64 associations locales et la participation active de 41 bénévoles
- 274 participants aux cours d'informatique et de cyber-cafés, qui rencontrent un succès qui ne se dément pas !



À l'occasion de ce double anniversaire, et dans la foulée des commémorations de la guerre 14-18, l'Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale a le plaisir de vous inviter le **lundi 20 ou le mardi 21 octobre aux Guillemins dès 13h30** afin de visiter **GRATUITEMENT** l'exposition « *J'avais 20 ans en 1914* », et de partager après la visite une gaufre autour d'une tasse de café.

Toutes les infos au verso de votre Sillage !

Expo Jeux

Le jeu en vaut la chandelle!



Enfants, parents, familles, petits et grands, venez découvrir notre espace de jeux interactifs : jeux en bois, jeux de coopération et atelier création de jeux.

Où ?

À l'ancienne Halle aux Viandes, Quai de la Goffe, 14 à 4000 Liège (à proximité de la Cité administrative)

Quand ?

- du 20 octobre au 9 novembre 2014
- en semaine scolaire : le mercredi de 13h à 16h30 + sur rendez-vous pour les écoles
- week-ends et congé de Toussaint : de 11h à 17h (fermé le 1^{er} novembre)

Plus d'infos ?

Service Intergénérationnel 04 221 84 18

Vive Saint-Nicolas !

Que l'on soit petit ou grand, on souhaite tous pouvoir rencontrer Saint-Nicolas afin de lui demander à l'oreille le cadeau de nos rêves !

La maison intergénérationnelle d'Outremeuse, le service intergénérationnel de l'Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale et l'association des commerçants de la rue Puits-En-Sock et d'Outremeuse vous permettent de réaliser votre souhait en organisant la grande entrée de Saint-Nicolas le **samedi 29 novembre** dans le **quartier d'Outremeuse** !

Dès 14h, le grand Saint, suivi d'un cortège haut en couleurs, déambulera dans les rues du quartier. Il distribuera des friandises à tous les enfants sages présents le long de son parcours.

Aux environs de 16h, il rejoindra son trône, au village des enfants, boulevard Saucy, afin d'y distribuer les cadeaux de sa hotte !

Et cette année,

Nuit du Jeu !

Venez jouer aux chandelles...

Vendredi 31 octobre de 18 à 22h, l'expo jeu sera dominée par les forces du mal...

Venez visiter l'ancre de la sorcière et goûter ses étranges potions !
Déguisement terrifiant vivement conseillé!



Maisons intergénérationnelles

Ouvertes à tous les habitants du quartier, les Maisons intergénérationnelles sont des lieux de rencontre et d'échanges fédérateurs des différentes classes d'âge.



Depuis le 1^{er} janvier 2014, tous les participants aux activités des Maisons interG, y compris les écoles de devoirs, doivent s'acquitter de la cotisation annuelle (10 € pour les Liégeois / 12 € pour les non-Liégeois). En outre, il vous sera demandé une participation aux frais pour certaines activités. Le prix de l'activité sera mentionné en regard de celle-ci.

Longdoz

Rue Natalis, 2 • 4020 Liège

■ Atelier sculpture

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

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

Le vendredi de 9h30 à 12h30

■ Cyber-espace

Vous aimeriez percer les mystères d'internet, vous avez besoin d'aide pour créer une adresse mail, un profil facebook ou simplement faire des recherches. Rejoignez le cyber espace du Longdoz

Le jeudi de 14h à 15h30
Inscription obligatoire

■ Atelier

« Parlons Français »

Vous comprenez le français mais vous souhaitez vous améliorer? 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

■ Formation

d'Animateurs-Relais-Santé de Quartier

L'Equipe-Santé de la Ligue des Familles de Liège organise dans votre quartier, depuis octobre 2013, une formation abordant différents thèmes : alimentation, stress, droits du patient, qualité de vie et environnement... Cette formation est gratuite et s'adresse à toute personne n'ayant pas fait d'études supérieures.

Le vendredi de 9h à 12h

Personne de contact :

Chantal Legrand
04/277 91 09

la ligue
des familles
citoyenparent.be

■ 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.

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

Mercredi récréatif de 14h à 17h30

■ Ateliers alphabétisation – français langue étrangère

Les parents des enfants 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 !

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



■ 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 14h à 15h30

Inscription obligatoire

Accès :

Bus n°4, 17, 29, 33 et 35

Animatrice :

Anne SCHURGERS

anne.schurgers@liege.be

Contact : 04 221 84 27

ou Martine BONAERTS

04 221 84 18

Service interG



Maisons intergénérationnelles

Ouvertes à tous les habitants du quartier, les Maisons intergénérationnelles sont des lieux de rencontre et d'échanges fédérateurs des différentes classes d'âge.

Fragnée

Rue de Fragnée, 140 • 4000 Liège

A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités des Maisons interG, âgés d'au moins 50 ans doivent s'acquitter de la cotisation annuelle (10€ pour les Liégeois /20€ pour les non-Liégeois). En outre, il vous sera demandé une participation aux frais pour certaines activités. Le prix de l'activité sera mentionné en regard de celle-ci.

■ Atelier couture

Pour faire de votre vêtement fétiche une pièce originale, réaliser de vos propres mains sacs et sacoches, tout en apprivoisant la machine à coudre, rendez-vous à la maison interG où vous attendront tout le matériel et les conseils nécessaires.

Les 2^{ème} et 4^{ème} vendredis du mois de 9h30 à 12h30

■ Atelier cadeaux

En panne d'idée pour occuper vos petits-enfants le mercredi après-midi? Venez ensemble découvrir le plaisir de créer!

Le mercredi de 14h à 16h30 (sauf le deuxième mercredi du mois)

Ouvert aussi aux enfants (min. 6 ans) accompagnés d'un adulte

■ Café littéraire

Libre échange d'impression de lecture et culture en tous genres autour d'un biscuit et d'une tasse de café. En collaboration avec le Comité de Quartier Fragnée-Blonden

Le dernier mercredi du mois de 17h30 à 19h

■ Coiffure et bien-être collectif (avec Hilki Horeb)

Envie de prendre soin de vous, de vous faire dorloter par des mains expertes dans une ambiance chaleureuse? L'asbl Hilki Horeb vous accueille sur rendez-vous pour des soins basés sur le bien-être, avec des cosmétiques naturels.

Le jeudi de 11h à 16h
Sur réservation au 0494 87 66 60

■ Contez-vous!

Habitante du quartier et ancienne institutrice, Jenny accueille les enfants entre 3 et 11 ans (et leurs parents) dans un petit cocon pour un moment magique.

Le deuxième mercredi du mois de 14h30 à 16h



■ Gymnastique douce

Étirements, respiration, relaxation... Un programme tout en douceur. Avec Nicole HALLET, psychomotricienne.

Le mardi de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h

À l'école communale des Rivageois - PAF : 2€
Complet - Liste d'attente

■ Sculpture en papier mâché

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

Le lundi de 9h30 à 12h30

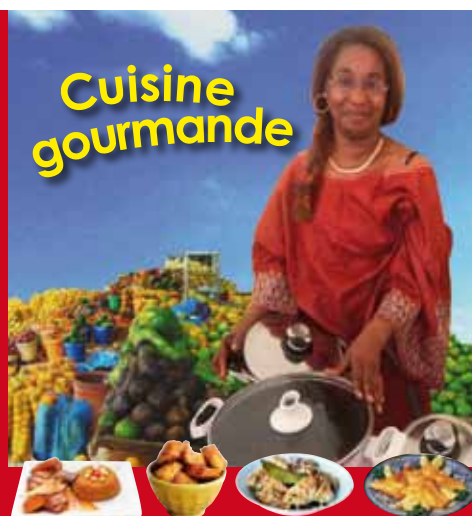
nouveau!

■ Cuisine gourmande

L'asbl Hilki Horeb vous emmène en voyage culinaire : venez découvrir des recettes d'origines différentes, puis les préparer et déguster ensemble un repas en toute convivialité.

Les samedis 18 octobre et 15 novembre à 11h

Inscription au 0494 87 66 60
PAF : entre 5 et 7€.



Accès :

Rue de Fragnée :

Bus n° 2 et 3

Place des Franchises :

Bus n° 4 et 25

Place du Général-Leman :

Bus n° 64, 65 et 30

Animatrice : Béatrice DEJONG
beatrice.dejong@liege.be

Contact : 04 221 84 27

ou Martine BONAERTS

04 221 84 18

Maisons intergénérationnelles

Ouvertes à tous les habitants du quartier, les Maisons intergénérationnelles sont des lieux de rencontre et d'échanges fédérateurs des différentes classes d'âge.



A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités des Maisons interG, âgés d'au moins 50 ans doivent s'acquitter de la cotisation annuelle (10 € pour les Liégeois /20 € pour les non-Liégeois). En outre, il vous sera demandé une participation aux frais pour certaines activités. Le prix de l'activité sera mentionné en regard de celle-ci.

Sainte-Marguerite

Rue Saint Séverin, 131 • 4000 Liège

■ Atelier de confection de sacs en tissu

Venez donner forme à vos tissus en créant des sacs originaux et personnalisés.

Le mardi après-midi, de 14h à 16h. Inscription obligatoire !

■ Cueillette de champignons

Cet automne encore, partez à la découverte des champignons dans les bois du Sart-Tilman, guidés par une animatrice spécialisée. Date à convenir dans le courant du mois d'octobre.

Réservation obligatoire

■ Atelier réparation de jouets

Venez apprendre à votre enfant à réparer ses jouets avant de les jeter sans autre forme de procès ! Nos spécialistes seront présents. **Le mercredi de 12h30 à 14h30. Inscription souhaitée**



■ Les jeudis 100 z'histoires

Autour d'une histoire, venez créer, cuisiner, danser ou jouer avec vos enfants.

Le jeudi de 16h à 17h30

■ Réseau d'échange de jardins

Vous n'avez pas de jardin et vous cherchez une parcelle à cultiver à Sainte-Marguerite ? Ou vous avez un jardin mais plus la force ou l'envie d'y cultiver un potager ? **Contactez-nous !**

■ Groupe d'Achat Commun de Sainte-Marguerite

Le bio à moindre coût, c'est possible grâce au Groupe d'Achat Commun. Vous investissez un minimum de votre temps pour bénéficier d'un maximum de qualité et d'échanges en consommant de manière plus solidaire.

Contactez-nous pour plus d'information.

■ Bébés rencontres

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 8h30 à 11h30

■ Atelier récré'actifs

L'occasion de découvrir ou d'approfondir de nouvelles techniques, de se retrouver et de partager ensemble autour de savoir propre à chacun. Ces séances ont la particularité de se construire ensemble. **Anne CHRISTOPHE au 0470 27 39 20**

■ Potagers communautaires de Sainte-Marguerite

Vous souhaitez vous initier à l'art du potager ? Vous n'avez pas de jardin et vous souhaitez avoir la possibilité de cultiver vos propres légumes ? Plusieurs projets de potagers communautaires sont en cours dans le quartier. **Contactez-nous !**

Changement d'horaire!

■ Le Papotin

Vous cherchez un lieu convivial où papoter, lire la gazette, faire une pause, rencontrer vos voisins, vous détendre avant d'aller travailler...

Pour ceux qui le souhaitent, des petits déjeuners à prix démocratique vous sont également proposés.

Le vendredi de 8h30 à 11h

Petits déjeuners spéciaux chaque premier vendredi du mois, renseignez-vous !

Accès :

Bus n° bus 12, 19, 88, 53

Animatrice :

Stéphanie SINGER

stephanie.singer@liege.be

Contact : 04 221 84 27

ou Martine BONAERTS

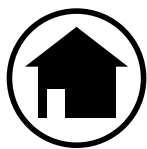
04 221 84 18

■ Troc vêtements

Le principe est simple : si j'apporte 3 pièces de vêtements, je repars avec 3 pièces. Si j'en apporte 10, je repars avec 10...

Le mercredi 15 octobre de 14h à 18h.





Maisons intergénérationnelles

Ouvertes à tous les habitants du quartier, les Maisons intergénérationnelles sont des lieux de rencontre et d'échanges fédérateurs des différentes classes d'âge.

Vennes

A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités des Maisons interG, âgés d'au moins 50 ans doivent s'acquitter de la cotisation annuelle (10€ pour les Liégeois /20€ pour les non-Liégeois). En outre, il vous sera demandé une participation aux frais pour certaines activités. Le prix de l'activité sera mentionné en regard de celle-ci.

Chalet des Vennes

Place des Nations Unies (Espace Public Numérique) - 4020 Liège

■ Atelier théâtre

Sous la houlette de Cathy Schippers, vous êtes attendus pour une séance tout en décontraction. Au programme, un mélange d'impro et théâtre... Rires garantis!

Un mardi sur deux de 17h à 19h - PAF : 2€

■ Scrabble duplicate

Venez vous détendre en jouant avec les mots.

Le mardi de 14h à 17h (sauf le dernier mardi du mois) - PAF : 2€

Accès :

Bus n° 4 et 31

Contact : Béatrice DEJONG
beatrice.dejong@liege.be
04 221 84 27

ou Martine BONAERTS
04 221 84 18

Pavillon des Vennes

Rue de Londres, 18A - 4020 Liège

■ Atelier Artistique « Fabric-à-brac »

10 étapes pour se faire la main sur une nouvelle technique

1^{er} cycle :

LA LINOGRAVURE

La linogravure permet de s'exercer à l'art de la gravure avec l'avantage de la rapidité d'exécution et de la souplesse d'utilisation.

Le lundi à 14h30 à 17h30

Paf : 20€ pour le cycle
Inscription obligatoire

Nouveau



■ Permanence d'un écrivain public

Vous éprouvez des difficultés à lire ou à rédiger un courrier ? Vous souhaitez bénéficier des services d'un écrivain public ? Un écrivain public formé par le PAC vous y recevra en toute confidentialité.

Le lundi de 10h à 12h à la bibliothèque de Fetinne, rue de Fetinne, 41 à 4020 Liège.

En collaboration avec le service de la Lecture Publique - Gratuit

■ Vélobus

Accompagnés par des parents, seniors et volontaires formés par des professionnels, vos petits-enfants de 9 à 12 ans du quartier des Vennes empruntent à vélo le chemin de l'école en toute sécurité. Si vous souhaitez être l'un de ces encadrants et suivre une formation spécifique, n'hésitez pas à nous contacter.

■ Ateliers Citoyenneté active

Retrouvez-nous pour un programme varié : ateliers de savoir-faire, ateliers cuisine, modules d'information éco-consommation et visite des institutions et services publics de proximité, excursions culturelles.

Deux vendredis par mois de 9h30 à 12h

Accès :

Bus n° 4, 31, 26, 377, 64, 65 et 30

Animateur :

Vincent WIRTGEN
vincent.wirtgen@liege.be

Contact : 04 221 84 27
ou Martine BONAERTS
04 221 84 18

Maisons intergénérationnelles

Ouvertes à tous les habitants du quartier, les Maisons intergénérationnelles sont des lieux de rencontre et d'échanges fédérateurs des différentes classes d'âge.



A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités des Maisons interG, âgés d'au moins 50 ans doivent s'acquitter de la cotisation annuelle (10€ pour les Liégeois /20€ pour les non-Liégeois). En outre, il vous sera demandé une participation aux frais pour certaines activités. Le prix de l'activité sera mentionné en regard de celle-ci.

Bressoux

Rue du Général-de-Gaulle, 67 • 4020 Liège

■ Conversation en français pour les femmes primo-arrivantes du quartier de Bressoux

Nous recherchons des bénévoles pour l'apprentissage du vocabulaire de la vie pratique.

Lundi et jeudi de 13h30 à 15h

■ Activités jardinage

Vous souhaitez partager un jardin communautaire et le cultiver en utilisant des pratiques respectueuses de l'environnement? C'est le moyen d'allier activité de détente, économies et liens d'amitié et de solidarité.

■ Café tricot

Initiation au tricot et crochet. Les seniors prennent plaisir à partager leur passion.

Le mardi de 14h à 16h30

■ Atelier cosmétiques à base de plantes et fleurs du jardin

Vous apprendrez à réaliser des baumes à base de macérats de plantes.

Mardi 23 septembre à 14h
Inscription obligatoire

■ Art floral durable

Récoltez les baies, fleurs et légumes du jardin pour les différentes réalisations.

- Réalisation de fresques végétales : **les mercredis d'octobre et de novembre**

- Montages automnaux et de toussaint : **jeudi 27 novembre**

- Couronnes d'avant et milieu de table : **mardi 18 décembre**

De 14h à 17h.

Inscription obligatoire

■ Cours de jardinage et de botanique

Vendredi de 9 à 12h

Inscription obligatoire

■ Cuisiner sain et pas cher

Lundi matin de 9h à 14h et jeudi après-midi de 15h à 18h

Inscription obligatoire

■ Atelier de pâtisserie orientale

Fabrication de masepain cru et de biscuits : **mercredi 19 novembre**

Inscription obligatoire

■ Atelier bougies

Réaliser des cadeaux originaux à base de cire d'abeille.

Jeudi 13 décembre de 9h30 à 17h30

■ Projet biodiversité

Le club des seniors et la maison intergénérationnelle de Bressoux en partenariat avec les écoles communales de Bressoux et l'asbl « Savoir planter les choux » ont répondu à l'appel à projet Biodibap'3.0'' et ont obtenu

un subside afin de verdir et de favoriser la diversité des espèces animales et végétales ainsi qu'à protéger les habitats naturels aux abords des bâtiments communaux de Bressoux. Au programme plantations de plantes indigènes, fabrication de nichoirs et d'hôtels à insectes, réalisation de fresques végétales et de panneaux didactiques.

Si vous êtes intéressé et si vous souhaitez participer aux plantations de plantes indigènes ou de variétés de légumes anciens venez nous rejoindre.

Réunion d'information le lundi 20 octobre à 14 heures à la Maison intergénérationnelle de Bressoux rue Général-de-Gaulle 67 - 4020 Liège

Nouveau



Accès :

Bus n° 17, 18 et 67

Animatrice :

Carmela MARCHIONE

carmela.marchione@liege.be

Contact :

Carmela MARCHIONE

04 221 66 97 - 0494 54 08 55

ou Martine BONAERTS

04 221 84 18



Maisons intergénérationnelles

Ouvertes à tous les habitants du quartier, les Maisons intergénérationnelles sont des lieux de rencontre et d'échanges fédérateurs des différentes classes d'âge.

Saint-Léonard

Rue de la Brasserie, 6 • 4000 Liège

A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités des Maisons interG, âgés d'au moins 50 ans doivent s'acquitter de la cotisation annuelle (10€ pour les Liégeois /20€ pour les non-Liégeois). En outre, il vous sera demandé une participation aux frais pour certaines activités. Le prix de l'activité sera mentionné en regard de celle-ci.

■ Cybercafé

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

Inscription obligatoire.

Le jeudi de 9h30 à 11h30 ou de 13h à 15h

■ Initiation à l'informatique

Comment ça marche c'te maudite affaire-là ?

Vous n'avez jamais touché un ordinateur ?

Vous êtes intéressé(e) mais effrayé(e) à l'idée de ne rien comprendre ?

Pour vous aider à aborder ce nouvel apprentissage, des ateliers d'informatique vous proposent une initiation au maniement de la souris, du clavier, au traitement de texte, à Internet et la messagerie électronique.

Une nouvelle session « débutant » démarre tous les trois mois.

Inscription obligatoire.

Le mardi de 9h30 à 11h30 ou de 13h à 15h

■ Info GSM

Vous éprouvez des difficultés à utiliser votre gsm ? Séance d'information avec explications et exercices pratiques.

Inscription obligatoire.

Le jeudi 16 octobre, 20 novembre et 18 décembre de 15h30 à 16h30 ou de 16h30 à 17h30



■ Ateliers collectifs et RES Saint-Léonard

La Maison intergénérationnelle collabore au projet du **Réseau d'Échange de Savoirs** initié par la Coordination Générale Saint-Léonard !

Apprendre les bases de la photographie ou de la couture... Partager ses meilleures recettes ou ses compétences en bricolage, en tricot, en artisanat... Le Réseau d'Échange de Savoirs met en relation des personnes qui veulent acquérir des savoirs avec des personnes qui proposent de les transmettre.

En plus, le RES vous propose régulièrement des ateliers collectifs d'échange dans un cadre de convivialité.

Prenez contact avec le RES Saint-Léonard ou l'animatrice intergénérationnelle pour connaître le programme des ateliers ou pour nous faire découvrir vos demandes et vos ressources !

Site internet : www.res-saintleonard.be

■ Atelier de fabrication de meubles en carton

Venez apprendre à fabriquer vos meubles avec du carton de récupération. Originale, solide et économique, vous serez étonnés de votre création et des possibilités de la technique !

Inscription obligatoire.

Le mercredi de 14h à 16h30

Accès :

Bus n° 1 et 24

Animatrice :

Sabine RODRIGUEZ

sabine.rodriquez@liege.be

Contact : 04 221 84 27

ou Martine BONAERTS

04 221 84 18

Maisons intergénérationnelles

Ouvertes à tous les habitants du quartier, les Maisons intergénérationnelles sont des lieux de rencontre et d'échanges fédérateurs des différentes classes d'âge.



A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités des Maisons interG, âgés d'au moins 50 ans doivent s'acquitter de la cotisation annuelle (10€ pour les Liégeois /20€ pour les non-Liégeois). En outre, il vous sera demandé une participation aux frais pour certaines activités. Le prix de l'activité sera mentionné en regard de celle-ci.

Burenville

Boulevard Sainte-Beuve, 31B • 4000 Liège

■ 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 et jeudi de 14h à 18h



■ Ateliers travail sur soi

Encadrés par Corine CABO-LET, psychologue.

- **21 novembre** : initiation relaxation
 - **28 novembre** : accepter ce qui est
 - **16 janvier** : atelier écriture
- Les vendredis de 9h30 à 16h30**

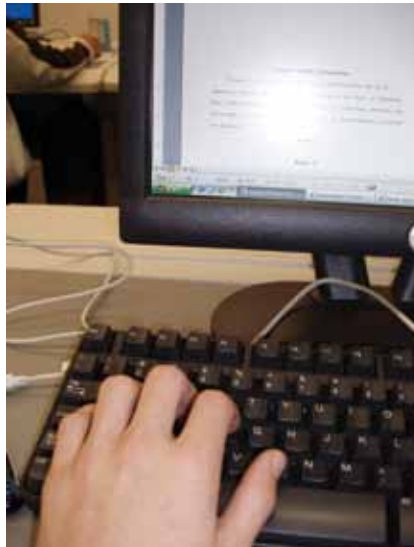
■ Cours d'alphabétisation

Cours destinés aux femmes d'origine étrangère.

Le jeudi de 9h30 à 12h

■ Initiation informatique

Peu importe votre âge ou votre niveau en informatique, venez suivre les cours d'initiation à l'informatique.



Vous apprendrez à vous servir d'un clavier, d'une souris, faire du traitement de texte, à naviguer sur internet, plus des trucs et astuces de l'ordinateur.

Inscription obligatoire.
Le mardi de 14h à 16h



Vous êtes enseignant, vous travaillez dans une maison de repos, dans une association ou vous habitez le quartier de Burenville/Glain et vous avez des demandes, des idées en matière d'activités intergénérationnelles à mettre en place ?

N'hésitez pas à prendre contact avec l'animatrice intergénérationnelle pour lui en faire part.

Accès :

Bus n° 21, 8 et 22

Contact : 04 221 84 48
ou Martine BONAERTS
04 221 84 18



Maisons intergénérationnelles

Ouvertes à tous les habitants du quartier, les Maisons intergénérationnelles sont des lieux de rencontre et d'échanges fédérateurs des différentes classes d'âge.

Outremeuse

Rue Raes-de-Heers, 13 • 4020 Liège

A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités des Maisons interG, âgés d'au moins 50 ans doivent s'acquitter de la cotisation annuelle (10€ pour les Liégeois /20€ pour les non-Liégeois). En outre, il vous sera demandé une participation aux frais pour certaines activités. Le prix de l'activité sera mentionné en regard de celle-ci.

■ Atelier potager sur roulettes

Atelier proposant à chacun de venir cultiver, de manière collective, des légumes de saison, dans de petits bacs placés sur roulettes. Cet atelier est encadré, de façon ponctuelle, par un professionnel du jardinage.

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

■ Manger sain pour 3x rien

Manger sain pour trois fois rien, c'est possible en faisant preuve de bon sens et d'imagination ! Venez découvrir et tester nos recettes réalisées avec un budget maximum de 5€ !

Atelier encadré par un professionnel, sur inscription (places limitées).

Un mercredi par mois de 13 à 16h (dates à fixer dès octobre)

■ Atelier Croquis

Atelier de croquis rapides d'après modèle vivant.

Ici, il ne s'agit pas d'un cours mais d'un atelier où chacun poursuit son parcours personnel. Le nombre de participants est limité à 12 personnes.

Le mardi de 9h30 à 12h30

■ Le Chal'heureux

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

Le mardi de 17h30 à 20h

■ Les Rendez-Vous du Midi

Ouverte à tous, 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^{ème} jeudi du mois de 12h30 à 14h

Réservation nécessaire le lundi qui précède, au plus tard, au Bricoleu :
04 344 37 74 de 9h à 16h30



Atelier natation tous les lundis

Envie de faire trempette ?

Envie d'apprendre à nager ?

Envie de faire du sport ?

Envie de partager un p'tit déj' avant le grand effort ?

Rendez-vous chaque lundi

- 9h à 10h : petit déj à 1€

- 10h30 à 12h : piscine

N'oubliez pas votre bonnet, maillot et essuie !

Maisons intergénérationnelles

Ouvertes à tous les habitants du quartier, les Maisons intergénérationnelles sont des lieux de rencontre et d'échanges fédérateurs des différentes classes d'âge.



A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités des Maisons interG, âgés d'au moins 50 ans doivent s'acquitter de la cotisation annuelle (10 € pour les Liégeois /20 € pour les non-Liégeois). En outre, il vous sera demandé une participation aux frais pour certaines activités. Le prix de l'activité sera mentionné en regard de celle-ci.

Outremeuse

Rue Raes-de-Heers, 13 • 4020 Liège

■ Atelier dessin/peinture

Débutants ou confirmés, bienvenue à tous!

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

Techniques libres.

Infos : 0476/45.80.62



■ Gymnastique douce

Améliorer la souplesse, tonifier le corps et reprendre en douceur une activité sportive, voilà les objectifs visés par l'animateur, diplômé en éducation physique, qui encadre cet atelier.

À partir de 15 ans.

Le jeudi de 10 à 11h

Tenue sportive souhaitée (Merci d'être ponctuel)

Le deuxième jeudi du mois, marche en extérieur!

Accès :

Bus n° 4, 10 et 13

Contact : Murielle GEURTS
murielle.geurts@liege.be

04 341 11 79

ou Martine BONAERTS

04 221 84 18

■ Atelier « Defil'éco »

Après le succès du défilé de mars 2013, organisé par l'asbl Assistance à l'Enfance, nous redémarrons l'aventure pour le défilé d'avril 2015 !



Des idées à partager ?

Envie de jouer au styliste quelques mois ?

Envie de créer des silhouettes pour un grand défilé qui sera présenté devant plus de 1000 personnes ?

N'hésitez plus et venez rejoindre notre équipe de « stylistes en herbe » !

Le jeudi de 12h30 à 15h30 (sauf le deuxième du mois)



Aide aux devoirs

Nous manquons cruellement de volontaires pour encadrer les enfants du primaire ! De plus en plus nombreux, avec de grandes difficultés surtout en langue française, nos élèves ont besoin de vous pour les aider à progresser ! Contactez-nous vite !

■ Chorale moderne

Un projet intergénérationnel alliant le chant, le projet de groupe et les musiques modernes. Un atelier pour les « artistes en herbe » rebelles !



Reprises, créations et concerts.

Le lundi de 13h30 à 15h15

(Le planning des ateliers est établi en fonction des périodes de vacances) -

PAF : 2€

Service interG



Maisons intergénérationnelles

Ouvertes à tous les habitants du quartier, les Maisons intergénérationnelles sont des lieux de rencontre et d'échanges fédérateurs des différentes classes d'âge.

Sainte-Walburge

Boulevard des Hauteurs, 39B • 4000 Liège

A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités des Maisons interG, âgés d'au moins 50 ans doivent s'acquitter de la cotisation annuelle (10 € pour les Liégeois / 20 € pour les non-Liégeois). En outre, il vous sera demandé une participation aux frais pour certaines activités. Le prix de l'activité sera mentionné en regard de celle-ci.

■ ECHANGES ou groupes de conversation en langues modernes

L'année académique s'échelonne de septembre à juin.

Anglais II : lundi de 14h à 16h
Allemand : mercredi de 14h à 16h.

Espagnol : jeudi de 14h à 16h.

Italien : vendredi de 14h à 16h.

NB : Groupe **Néerlandais** et **Anglais I** : voir quartier du Centre

■ Intergécouleurs

Un espace dédié aux arts en général et à la peinture en particulier.

Le mardi de 9h30 à 11h30

■ 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 10h à 12h

■ Aide aux devoirs

Aide scolaire pour les adolescents de 12 à 20 ans du quartier et environs.

Les lundis et mardis de 17h à 19h

■ Lectures et contes

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



■ Cours d'informatique

Initiation au matériel, traitement de texte Word, initiation à Internet et à Picasa 3 (gestion de photos).

Cycle : de septembre à décembre 2014

Horaire : le vendredi de 9h30 à 11h30

PAF : 3€

■ Projet Théâtre Intergénérationnel

Vous avez envie de dire des choses sur votre chef, votre copain(e), votre voisin(e), le prof machin-chose... Un théâtre pour tous qui peut se mélanger à la musique, la vidéo, la photo...

À partir de janvier 2015, de nouvelles pièces seront créées en collaboration avec le Théâtre Le Moderne. Tous les amateurs de théâtre sont les bienvenus. Pour en savoir plus, contactez-nous!

Sous la direction de Virgile, un professionnel de l'asbl « Acteurs de l'Ombre », la troupe vous accueille tous les **jeudis de 9h à 12h** et vous présentera ses **représentations théâtrales les 19, 20 et 21 décembre 2014 à la Maison InterG de Ste-Walburge.**

Nouveau

■ Projet Jardin intergénérationnel

Situé à côté de la Maison Intergénérationnelle de Sainte-Walburge, ce site accueillera :

- Un jardin intergénérationnel
- Un terrain de pétanque
- Des activités et formations seront programmées pour les associations, les écoles et les habitants : formations à la culture bio, au compostage, à l'alimentation saine et équilibrée, trucs et astuces pour

jardiner sans pesticides, fabrication de nichoirs, de meubles en bois, transmission entre seniors et enfants autour du jardin, rencontres et échanges conviviaux entre jardiniers et habitants d'origines, d'âges, de cultures et d'horizons divers.

Vous êtes intéressé par ce projet, prenez contact avec l'animateur.

Accès :

Bus n° 23, 70 et 71

Animateur : Simon GABRIEL
simon.gabriel@liege.be

Contact : 04 221 84 27
0498 38 39 89

ou Martine BONAERTS
04 221 84 18

Activités dans les autres quartiers

Quartier du Centre

• Échanges : groupes de conversation en langues modernes

Deux groupes se retrouvent dans le quartier du Centre et quatre groupes à la Maison intergénérationnelle de Ste-Walburge (voir page ci-contre).

Vous pouvez nous rejoindre à n'importe quel moment de l'année, de septembre à juin.

Anglais I

Au Centre Culturel des Chiroux (4^e étage), le lundi de 14h à 16h

(Place des Carmes, n°8 • 4000 Liège)

Néerlandais

Au club des seniors du Potay, le mardi de 14h à 16h (Rue du Potay, n°9 • 4000 Liège)

• Projet théâtre intergénérationnel

Voir projets quartier Sainte-Walburge, page 20.

• Projet jardin intergénérationnel

Voir projets quartier Sainte-Walburge, page 20.



Contact : Simon GABRIEL • 04 221 84 27 • 0498 38 39 89 • simon.gabriel@liege.be.

Service Animation Seniors

Trocadero

« C'est ça la revue ! »

La saison 2014/2015 promet une fois de plus de vous ravir.

Tout le music hall, la variété et le cabaret sont réunis pour le plaisir de vos sens. Du prologue tout en plumes au final endiablé

façon « rock'n'roll » vous passerez aussi par l'incontournable french cancan et la grande parade des artistes sous le chapiteau de cirque improvisé pour l'occasion.



Comme chaque année la revue à grand spectacle vous emmène sur les chemins du charme, de l'élégance et du glamour. L'émotion dans la voix, nos artistes de grand talent vous transportent dans un monde magique.

Le dimanche 18 janvier 2015 à 14h30 au THEATRE TROCADERO DE LIEGE rue Lulay des Fèbvres, 6 à 4000 Liège
Prix : 22€ - Inscription obligatoire (Delphine WILKIN : 0470 68 87 31) - places limitées.

Service Animation Seniors



Avant de vous présenter à un cours, veuillez prendre contact avec l'animateur (voir permanences des animateurs, page 33).

Programme des activités

Activités D'artisanat

LU	Peinture sur soie	13h30 - 16h30	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2 > les 3 premiers lundis du mois	C. BONSANG
	Bijoux - 1	13h30 - 16h30	Place des Combattants, Jupille > le 4 ^e lundi du mois	C. BONSANG
MA	Artisanat	8h30 - 11h30	Club de Jupille-Bruyères, rue des Pocheteux, 147	C. BONSANG
	Icône Tempera	9h - 12h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	C. DARIMONT
	Artisanat	13h30 - 16h30	Club du Thier-à-Liège, bd Hector-Denis, 338	C. BONSANG
	Scrapbooking	9h30 - 16h30	Club de Rocourt, Chemin du Bois > les 1 ^e et 3 ^e mardis du mois	B. BECKERS
ME	Scrapbooking	13h - 16h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A > le mardi	C. DARIMONT
	Artisanat	8h30 - 11h30	Club de Rocourt, Chemin du Bois	C. BONSANG
	Patchwork Initiation	9h - 12h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A > 2 mercredis par mois	C. DARIMONT
	At. patchwork	9h - 12h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	C. DARIMONT
	Mosaïque	13h - 16h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	C. DARIMONT
	Artisanat	8h30 - 11h30	Rue des Ecoles, 1C - Angleur-Kinkempois	C. BONSANG
JE	Artisanat	13h30 - 16h30	Place des Combattants, Jupille	C. BONSANG
	Atelier vitrines et miniatures	9h - 16h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	C. DARIMONT
	Cannage	13h - 16h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	C. DARIMONT
VE	Bijoux - 1	9h - 12h	Club du Thier-à-Liège, bd Hector-Denis, 338	C. BONSANG
	Bijoux - 2	9h - 12h	Club du Thier-à-Liège, bd Hector-Denis, 338 > 1 vendredi par mois	C. BONSANG
	Rénovation	9h - 12h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	C. DARIMONT

Activités artistiques

LU	Atelier d'expression	13h - 16h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	B. QUERELLA
MA	At. d'aquarelle	9h - 12h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	B. QUERELLA
ME	At. d'aquarelle	13h - 16h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	B. QUERELLA
	Atelier terre	9h - 12h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	B. QUERELLA
JE	Atelier dessin fusain et pastel	13h - 16h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	B. QUERELLA

Service Animation Seniors

Programme des activités

Activités D'expression, jeux De lanGaGe

MA	Théâtre	17h - 19h	Esp@ce Public Numérique, Pl. des Nations-Unies, 15	B. DEJONG
	Scrabble	14h - 17h	Esp@ce Public Numérique, Pl. des Nations-Unies, 15 > les mardis sauf le dernier du mois	B. DEJONG

Activités sportives, Détente

LU	Ping-Pong	8h15 - 9h45	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	J.-C. GREGOIRE
	Gymnastique	10h - 11h	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	J.-C. GREGOIRE
	Gymnastique	10h30 - 11h30	Saint-Remacle, rue Charles Bartholomez, 52	N. CULOT
	Sophrologie	9h30 - 12h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2A	B. QUERELLA
	Aquagym	12h15 - 12h50	Piscine de Grivegnée, rue Nicolas-Spiroux	J.-C. GREGOIRE
	Aquagym	12h - 12h45	Piscine d'Outremeuse, rue Jean d'Outremeuse	N. CULOT
	Gymnastique	14h15 - 15h15	Club de Jup.-Bruyères, rue des Pocheteux, 147	J.-C. GREGOIRE
MA	Gymnastique	16h30 - 17h30	Centre culturel de Chênée, rue de l'Eglise, 1	N. CULOT
	Gym en musique	9h - 10h	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	N. CULOT
	Objectif fermé	10h15 - 11h	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	N. CULOT
	Aquagym	12h15 - 13h	Piscine de Grivegnée, rue Nicolas-Spiroux	N. CULOT
	Sophrologie	13h30 - 16h	Saint-Remacle, rue Charles Bartholomez, 52	B. QUERELLA
ME	Ping-Pong	8h15 - 9h45	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	J.-C. GREGOIRE
	Gymnastique	9h30 - 10h30	Hall omnisport, rue des Coudriers, 3, Angleur	N. CULOT
	Estime de soi, détente et relaxation	9h30 - 12h00	Saint-Remacle, Rue Charles Bartholomez	B. QUERELLA
	Aquagym	12h15 - 13h	Piscine de Grivegnée, rue Nicolas-Spiroux	N. CULOT
	Gymnastique	13h45 - 14h45	Ecole com. de Rocourt, rue François-Lefèbre	J.-C. GREGOIRE
	Gym en musique	14h45 - 15h45	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	N. CULOT
	Gymnastique	15h45 - 16h45	Ecole com. de Jupille-Bruyères, rue F.-Dehousse	J.-C. GREGOIRE
JE	Danses folkloriques	9h - 11h	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	N. CULOT
	Aquagym	12h15 - 12h50	Piscine de Grivegnée, rue Nicolas-Spiroux	J.-C. GREGOIRE
	Aquagym	12h15 - 13h	Piscine d'Outremeuse, rue Jean-d'Outremeuse	N. CULOT
	Gymnastique	14h - 15h	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	JC GREGOIRE
	Gymnastique	15h30 - 16h30	Ecole Bois de Breux, rue de Herve, 320 - Grivegnée	N. CULOT
VE	Ping-pong	15h15 - 16h45	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	J.-C. GREGOIRE
	Gymnastique	9h - 10h	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	J.-C. GREGOIRE
	Do-in	11h - 12h	Club de Jupille-Bruyères, rue des Pocheteux, 47	J.-C. GREGOIRE
	Atelier santé	9h30 - 12h	Saint-Remacle, rue Charles Bartholomez, 52	B. QUERELLA

Service Animation Seniors



Maisons des Seniors

Les « Maisons des Seniors » vous proposent un large éventail d'activités pour tous !

Saint-Remacle

Rue Charles Bartholomez, 52 • 4020 Liège

A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités du Service Animations Seniors devront s'acquitter de la cotisation annuelle : 10 € pour les Liégeois ou 20 € pour les non-Liégeois.

■ Les conférences apéritives du mardi

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

- La guerre des Awans et des Waroux (1290-1335) :

Durant 45 ans, cette guerre privée déchire la Hesbaye. De coups de main sordides en batailles rangées dignes des films d'Hollywood, elle marque le crépuscule d'une chevalerie qui a perdu sa raison d'être.

- La chronique d'Adrien d'Oudenbosch

À travers le regard de ce moine de Saint-Laurent, plongez dans la vie de Liège au 15^e siècle et les arcanes du conflit qui oppose le pays au puissant duc de Bourgogne.

- Le temps d'Erard de la Marck

Renaissance du pays de Liège, Renaissance au pays de Liège.

- Le calendrier au pays de Liège avant la révolution

Le mardi 14 octobre, 18 novembre, 9 décembre 2014 et le 13 janvier 2015 de 10h30 à 12h30

PAF : 5€ apéritif compris

Inscription 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 Léon BUKENS, professeur de Wallon

Le jeudi de 14h à 16h - PAF : 2€

■ Généalogie Ecritures Anciennes Laboratoire (GEAL)

Vos ancêtres vous intéressent ?

Venez à la recherche de vos racines...

Le lundi de 14h à 17h

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

■ À la découverte de la musique

- Symphonique : BERLIOZ / ARMING

Vendredi 10 octobre 2014 – 20h

- Music Factory : BONJOUR L'ANGOISSE !

Mercredi 29 octobre 2014 – 18h30

- Symphonique : SAINT-SAËNS / BIZET

Vendredi 7 novembre 2014 – 20h

- Music Factory : HOCUS POCUS

Mercredi 12 novembre 2014 – 18h30

- CONCERT DE NOUVEL AN

Vendredi 9 janvier 2015 – 20h

- Symphonique : RAVEL / NIELSEN

Vendredi 23 janvier 2015 – 20h

- Concert découverte : LOVE STORY

Mercredi 4 février 2015 – 18h30

- Symphonique : SINFONIA DRAMMATICA

Vendredi 3 avril 2015 – 20h

- Concert découverte : Y A D'LA JOIE...

Mercredi 6 mai 2015 – 18h30

Tous les concerts ont lieu à la Salle philharmonique de Liège

Inscription obligatoire - 20 places maximum - PAF : 11€

■ 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, voir permanences des animateurs page 33)

PAF : 2€

Service Animation Seniors

Maisons des Seniors

Les « Maisons des Seniors » vous proposent un large éventail d'activités pour tous !



A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités du Service Animations Seniors devront s'acquitter de la cotisation annuelle : 10 € pour les Liégeois ou 20 € pour les non-Liégeois.

Saint-Remacle

Rue Charles Bartholomez, 52 • 4020 Liège

■ Gymnastique

Par Nicole CULOT, régente en éducation physique.

Le lundi de 10h30 à 11h30 - PAF : 1 €

■ Atelier santé

La santé grâce au thé vert, au silicium organique...

Le vendredi de 9h30 à 12h

(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27, voir permanences des animateurs page 33)

■ 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 9h30 à 11h30

(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27, voir permanences des animateurs page 33)

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 9h30 à 11h

(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27, voir permanences des animateurs page 33)

PAF : 2 €

■ 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 12h15 à 13h45 - PAF : 3 €



■ 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, voir permanences des animateurs page 33)

PAF : 3 €

Accès :

Bus n° 10 et 13

Contact : Delphine WILKIN

delphine.wilkin@liege.be

0470 68 87 31

Service Animation Seniors



Maisons des Seniors

Les « Maisons des Seniors » vous proposent un large éventail d'activités pour tous !

Jupille-centre

Place des Combattants • 4020 Jupille

■ Arom'atelier

Durant cette année, apprenez à appliquer l'aromathérapie dans la vie de tous les jours. Pendant les ateliers, 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.

Le lundi 6 octobre, 20 octobre, 17 novembre, 1 décembre, 15 décembre 2014, 5 janvier, 19 janvier 2015 de 9h30 à 12h.

PAF : 5€

■ Prendre le temps... de mieux être

Etre bien dans sa peau implique de prendre du temps pour soi. Tout au long de l'année apprenez à restaurer l'équilibre naturel de votre corps pour mieux être jour après jour. Découvrez les Fleurs de Bach, le shiatsu, la réflexologie, la symbolique du corps et bien d'autres clés pour se sentir mieux dans sa vie.

Maud PURAYE, aromathérapeute et réflexologue.

Le lundi 6 octobre, 20 octobre, 17 novembre, 1 décembre, 15 décembre 2014, 5 janvier, 19 janvier 2015 de 13h à 15h30 - PAF : 5€

■ Découverte de la minéralogie

Découverte des élixirs des minéraux et de lithothérapie. Comment les utiliser en fonction des chakras et du feng shui, géobiologie, ainsi qu'un atelier à l'initiation et découverte des techniques du mandala. Ce qu'il peut nous apporter au niveau énergétique en fonction de leurs formes et des couleurs choisies.

Marie-Françoise BORSU, lithothérapeute.

Le mardi 7 octobre, 20 octobre, 18 novembre, 25 novembre, 2 décembre, 16 décembre 2014, 6 janvier, 20 janvier 2015 de 13h à 15h.

PAF : 5€

A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités du Service Animations Seniors devront s'acquitter de la cotisation annuelle : 10 € pour les Liégeois ou 20 € pour les non-Liégeois.

■ 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€

■ Cours d'œnologie

Monsieur Fabrice KRIER, diplômé en Œnologie (4 niveaux) et formateur agréé de l'Ecole du Vin de Bordeaux du CIVB/International Bordeaux Wine Educator, nous propose un programme de découvertes (10 cours) avec 5 dégustations de vins pour chaque cours. 1 séance par mois.

- L'art de la dégustation : approche pratique des cinq sens, comment déguster un vin.

Mardi 30 septembre

- Apprendre à lire une étiquette de vin : les éléments obligatoires et facultatifs. **Mardi 28 octobre**

- Approche des appellations : les principaux terroirs français et leurs typicités. **Mardi 25 novembre**

- Etude et comparaison des principaux cépages français : les vins rouges. **Mardi 16 décembre**

- Etude et comparaison des principaux cépages français : les vins blancs. **Mardi 27 janvier**

De 17h30 à 19h30 - PAF : 15€ par cours

Inscription obligatoire

■ 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€

Service Animation Seniors

Maisons des Seniors

Les « Maisons des Seniors » vous proposent un large éventail d'activités pour tous !



A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités du Service Animations Seniors devront s'acquitter de la cotisation annuelle : 10 € pour les Liégeois ou 20 € pour les non-Liégeois.

■ 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'... Par Collette BONSANG

Le jeudi de 13h30 à 16h30 - PAF : 2€

■ Stage Powertex

Le POWERTEX est un solidifiant qui s'applique sur toile, carton, polystyrène... Il permet de réaliser des tableaux en 3D, des statues, des sculptures et d'imiter des matières comme la pierre, le bois...

Les jeudis 6, 13 et 20 novembre de 13h30 à 16h30

PAF : 2€ le cours de 3h (matériel non compris)

Inscription obligatoire : Collette Bonsang 04/223 58 52 le lundi matin

nouveau!

■ ZUMBA Gold

Madame JOYEUX, professeur de zumba pour seniors, nous propose un cours d'une heure par semaine pour bouger en musique de manière plus douce.

Le vendredi de 16h30 à 17h30

PAF : 2€

■ Yoga

ENFIN! Un moment POUR MOI !

Un moment où je vais bouger, mais en douceur :

- dans le respect de mon corps
- dans le respect de ma respiration
- dans la prise de conscience d'un état d'esprit calme ou agité.

Par Huguette FONTAINE, licenciée en éducation physique.

Le vendredi de 12h30 à 13h30

PAF : 2€

Jupille-centre

Place des Combattants • 4020 Jupille

■ Visite découverte

Venez découvrir ou redécouvrir en compagnie de Madame Bernadette Mouchette :

- Les coteaux de la Citadelle, nature et patrimoine : **le mercredi 8 octobre 2014 de 9h30 à 11h30 - PAF : 4€**

- Visite du quartier cathédrale : **le mercredi 12 novembre 2014 de 10h30 - 12h30 et de 14h30 - 16h30 repas de midi libre - PAF : 15€**

- À la recherche des saveurs liégeoises d'autrefois : **le mercredi 10 décembre 2014 de 14h à 16h30 - PAF : 10€ avec les différentes dégustations**

Inscription obligatoire

■ Informatique

- **Initiation** : Prise en main de votre pc portable travaillant avec Windows 7 ou Windows 8 ou Windows 8.1. Apprentissage du clavier, du bureau, de l'explorateur Windows, d'Internet, de la messagerie, de la gravure, du panneau de configuration, de Facebook, de Youtube, etc. Par Michel Charlier, informaticien

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 ou Windows 8. Formation à la suite Office 2010 : Word, Excel et Powerpoint s'étendant sur deux semestres. Par Michel Charlier, informaticien

Le vendredi de 9h30 à 12h

PAF : 3€

Accès :

Bus n° 67 et 69

Contact : Delphine WILKIN

delphine.wilkin@liege.be

0470 68 87 31

Service Animation Seniors



Maisons des Seniors

Les « Maisons des Seniors » vous proposent un large éventail d'activités pour tous !

Saint-Christophe

Place St-Christophe, 2 • 4000 Liège

A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités du Service Animations Seniors devront s'acquitter de la cotisation annuelle : 10 € pour les Liégeois ou 20 € pour les non-Liégeois.

■ Ping-pong

Par Jean-Claude GREGOIRE

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€



■ Gymnastique

Par Jean-Claude GREGOIRE

Le lundi de 10h à 11h

Le jeudi de 14h à 15h

Le vendredi de 9h à 10h

PAF : 1€

■ Gym en musique

Par Nicole CULOT

Le mardi de 9h à 10h

Le mercredi de 14h45 à 15h45

PAF : 1€

■ Objectif fermé

Par Nicole CULOT

Le mardi de 10h15 à 11h

PAF : 1€

■ Danses folkloriques

Par Nicole CULOT

Le jeudi de 9h à 11h

PAF : 2€



■ Peinture sur soie

Par Collette BONSSANG

Venez découvrir différentes techniques sur la soie : tracé à la gutta, recherche de techniques spontanées (à la cire, au sel, à l'alcool...) afin de réaliser foulards, coussins, abat-jour, tableaux...

Le lundi de 13h30 à 16h30

PAF : 2€



Accès :

Bus n° 1 et 4

Animateurs : Collette BONSSANG

Nicole CULOT - J.C. GREGOIRE

04 223 58 52

Service Animation Seniors

Maisons des Seniors

Les « Maisons des Seniors » vous proposent un large éventail d'activités pour tous!



A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités du Service Animations Seniors devront s'acquitter de la cotisation annuelle : 10 € pour les Liégeois ou 20 € pour les non-Liégeois.

■ Atelier rénovation /dépannage

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

Le vendredi de 9h à 12h

PAF : 2 €

■ Cours de cannage

Le jeudi de 13h à 16h

PAF : 2€



■ Patchwork

Cours débutant(e)s et atelier.

Le mercredi de 9h à 12h

PAF : 2€

■ Atelier scrapbooking

Ou comment mettre en scène vos albums photos.

Le mardi de 13h à 16h

PAF : 2 €

■ Atelier mosaïque

Le mardi de 13h à 16h

Le mercredi de 13h à 16h

PAF : 2€



Les modèles illustrés ont été réalisés par les élèves.

Saint-Gilles

Boulevard Sainte-Beuve, 2A • 4000 Liège

■ Atelier vitrines et miniatures

Le jeudi de 9h à 16h

PAF : 4€



■ Cours de Peinture « Tempera »

Par Marthe GINGOUT.

La tempera est la technique utilisée pour la réalisation des icônes mais elle peut également être adaptée à des sujets non religieux.

Le mardi de 9h à 12h

PAF : 3€



Accès :

Bus n° 53, 61 et 21

Animatrice : Claude DARIMONT

04 252 35 27

Service Animation Seniors



Maisons des Seniors

Les « Maisons des Seniors » vous proposent un large éventail d'activités pour tous !

Saint-Gilles

Boulevard Sainte-Beuve, 2A • 4000 Liège

A partir du 1ER JANVIER 2014, tous les participants aux activités du Service Animations Seniors devront s'acquitter de la cotisation annuelle : 10 € pour les Liégeois ou 20 € pour les non-Liégeois.

■ 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'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

PAF : 2€

■ 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€

Accès :

Bus n° 53, 61 et 21

Animatrice : Béatrice QUERELLA

04 252 35 27

Service Animation Seniors

Clubs de pensionnés



Club de Chênée

Bien au calme dans un petit coin de verdure, près du centre culturel de Chênée, ce club est dirigé par un trio de choc féminin formé par Juliette, Irène et Marie-Josée. Est venu courageusement s'y greffer un homme qui ose leur tenir tête, dans la bonne humeur et la taquinerie qui caractérise vraiment l'atmosphère de l'endroit.

Petit, discret mais qui réagit vite, Jean y a bien trouvé sa place.

Très bon joueur de pétanque, il vous accompagnera volontiers pour une part sur leur piste dès que le temps le permet.

Ce club est bien vivant et compte environ 60 membres qui jouent aux cartes (principalement le whist) et d'autres qui viennent tout simplement pour y parler. Ce club organise un dîner festif ainsi qu'un lotto « quine » tous les deux mois en alternance et partent en « excursion » une fois par an.

Si vous désirez leur rendre visite: club ouvert **les mardis et vendredis de 14h à 18h** Allée D'Hont, n°1 - 4032 Chênée.

Contact club :

Marie-Josée JONGEN (présidente)
0495/ 289.358

Natascha PESTMAL (animatrice) :

04 221 84 09 (lu-ma-je de 9h30 à 12h30)

Si vous désirez que l'on parle de votre club, n'hésitez pas à nous contacter : Natascha PESTMAL 04 221 84 09 (lundi, mardi et jeudi matin)

Club du Potay

Ce club est l'un des plus importants avec ses 120 affiliés.

Situé dans le parc « du potay », à l'arrière de l'esplanade Saint-Léonard, sa position est idéale. Ils ont en plus la chance d'avoir deux belles pistes de pétanque.

Les jeux de cartes sont principalement la belote et le whist.

Ils font depuis des années un repas tous les jeudis : une entrée, un plat, un dessert et café pour 11€ (à réserver au plus tard le lundi auprès d'Henri au : 0494/ 128.318)

Attention, le nombre de places est limité et réservé aux membres des clubs.



Les jours d'ouverture sont le **lundi de 14h à 18h** et le **jeudi de 12h à 18h** (repas).

Le **mercredi** est dédié aux joueurs de « pyramide » **de 13h à 18h**.

Contact club :

Henri GAETHOFS (président)
0499/ 167.017

Natascha PESTMAL (animatrice) :

04 221 84 09 (lu-ma-je de 9h30 à 12h30)

Service Animation Seniors

Activités sportives

À partir du 1^{er} JANVIER 2014, tous les participants aux activités du Service Animations Seniors devront s'acquitter de la cotisation annuelle : 10 € pour les Liégeois ou 20 € pour les non-Liégeois.

Accompagnement à la conduite

Un moyen de retrouver toute la confiance nécessaire à la maîtrise de votre véhicule.

Conditions de participation :

1) être en possession d'une voiture en état (certificat de conformité valide, assurance en cours, certificat de contrôle technique valide).

2) être en possession d'un permis de conduire belge.

3) Avoir atteint l'âge de 50 ans.

PAF : 5€ - Le mercredi dès 14h



Club de marche

À l'heure des plats préparés; des bébés éprouvettes; des gens éprouvés; prenons un instant pour poser, en dedans, le regard de l'enfant...

Il y a dans la marche quelque chose de rondant qui stimule la mécanique de l'esprit. Loin d'être une démarche intellectuelle, elle la libère au contraire de la substance qui la nourrit pour laisser place à cette légèreté salvatrice ...

La tête haute et le pas sautillant, nous posons un autre regard sur le temps. Suspendu aux lèvres du silence, nous écoutons la beauté intemporelle de notre Nature ...

Au cœur de cette nouvelle saison, c'est incrusté d'un sourire béat que je vous guiderai à travers les coins les plus secrets et insolites de Belgique.

Chaque premier vendredi du mois.

PAF : 2€

Badminton

Un besoin pressant de vous libérer de vos tensions ...

Un désir ardent d'agiter vos gambettes et votre ischion ...

Un souhait puissant de vous trémousser à l'unisson ...

Autant de raisons pour venir en découdre sur le terrain de l'exutoire et de la déraison. Armé d'un manche au bout duquel nous aurons soudé un tamis, sous votre petit short de combat, vous vous défoulerez sur cet objet volant non identifié pour éviter qu'il ne se pose dans votre camp.

Voici en quoi consiste le badminton... un jeu dans lequel le rire est roi.

Chaque lundi de 12h à 13h30 au Centre Sportif d'Outremeuse, rue de l'Ourthe 1 à 4020 Liège - PAF : 2€

Chaque jeudi de 12h15 à 13h15 au Centre Sportif de Grivegnée piscine, rue Nicolas Spiroux 55 à 4030 Grivegnée PAF : 1€



Contact : Vincent WIRTGEN • 04 221 84 27 • vincent.wirtgen@liege.be
Martine BONAERTS • 04 221 84 18 • martine.bonaerts@liege.be

Service Animation Seniors

Dîner de fin d'année

Comme chaque année, retrouvez-nous le **jeudi 18 décembre 2014 dès 12h** pour partager ensemble les bons souvenirs écoulés!

Sans oublier une animation musicale de qualité!

Hall omnisport de Grivegnée
Rue Nicolas Spiroux, 55 - 4030 Grivegnée

PAF : 20 €

Inscription obligatoire pour le jeudi 11 décembre 2014 au plus tard

Réservation à partir du 20 octobre :

Mme Natascha PESTMAL 04 221 84 09

Au menu

Apéritif et ses zakouskis

—

Mousse de foie de volaille
en aumônière de jambon

—

Émincé de pintade
et légumes d'hiver

—

Bavarois en palette

—

Vin, eau - Café et ses mignardises



Permanences des animateurs du Service Animation Seniors

Des questions sur les activités du SAS? Vos animateurs sont à votre écoute!

Béatrice QUERELLA

(lundi de 13h à 16h, mardi de 9h à 12h,
mercredi de 13h à 16h, jeudi de 9h à 16h)

Claude DARIMONT

(du mardi au vendredi de 9h à 16h)
04 252 35 27

Collette BONSANG et Nicole CULOT

(lundi matin : BONSANG de 8h à 12h,
CULOT de 8h à 10h) 04 223 58 52

Natascha PESTMAL

(lundi, mardi, jeudi de 9h30 à 12h30)
04 221 84 09
natascha.pestmal@liege.be

Delphine WILKIN

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

Bénédicte BECKERS

(du lundi au jeudi de 9h à 16h)
04 221 84 40
benedicte.beckers@liege.be

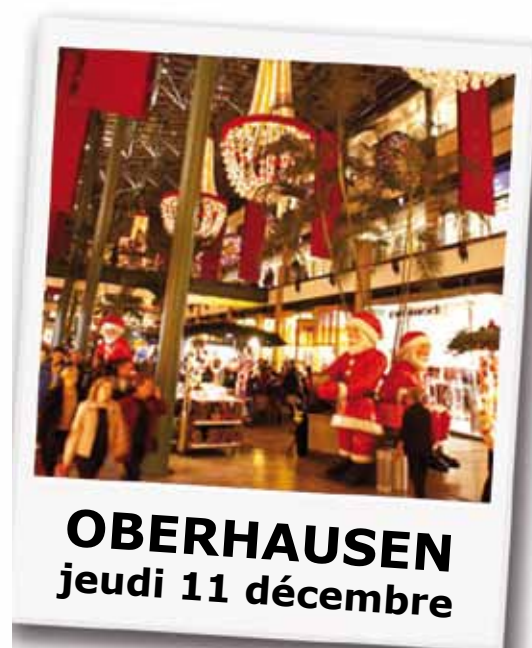
Jean-Claude GREGOIRE

(lundi de 8h à 10h, jeudi de
15h à 16h et vendredi de 8h à 9h)
04 223 58 52

Service Animation Seniors

Excursions été-automne 2014

Il reste quelques places disponibles pour les Marchés de Noël de :



Parution des prochaines brochures

Excursions été 2015 : fin novembre

Voyages été 2015 : janvier

Si vous ne recevez pas encore les brochures de Voyages & Animations, celles-ci vous seront envoyées sur simple demande

Françoise GONDA – Francis DEBRA • Tél : 04 221 22 23

www.voyagesetanimations.be

voyages.animations@cybernet.be





Clubs de pensionnés

1. **Acclimatation** : allée Frédéric-Chopin
4020 Liège
2. **Angleur** : rue du Vallon, 1/159 –
4031 Liège - 04 367 46 63
3. **Angleur-Kinkempois** : rue des Écoles, 1C
4031 Angleur
4. **Bressoux** : rue du Général de Gaulle, 65 –
4020 Liège - 04 221 66 97
5. **Burenville** : boulevard Sainte-Beuve, 31b –
4000 Liège - 04 253 03 60
6. **Chênée** : allée Edgar D'Hont, 1 – 4032 Chênée
7. **Cointe** : chemin du Champ-des-Oiseaux, 2 –
4000 Liège
8. **Droixhe** : rue Ernest Marneffe (sous l'église) –
4020 Liège
9. **Glain** : rue Emile Vandervelde, 205 – 4000 Liège
10. **Grivegnée-Centre** : avenue Albert 1^{er}, 1 –
4030 Liège
11. **Grivegnée-Péville** : avenue de Péville, 234 –
4030 Liège
12. **Grivegnée-Struvay** : rue René-Delbrouck, 30
4030 Liège - 04 367 13 40
13. **Jupille-Bruyères** : rue Pocheteux, 147 –
4020 Liège - 04 370 15 17
14. **Liège-Nord** : rue Morinval, 18 –
4000 Liège - 04 227 36 06
15. **Potay** : parc du Potay, 5 –
4000 Liège - 04 223 07 77
16. **Rocourt** : chemin du Bois – 4000 Liège
17. **Sainte-Walburge** : boulevard du 12^e de Ligne, 2 –
4000 Liège
18. **Sclessin** : Résidence-Fraternité, 8/1 –
4000 Liège
19. **Thier-à-Liège** : boulevard Hector Denis, 338
4000 Liège



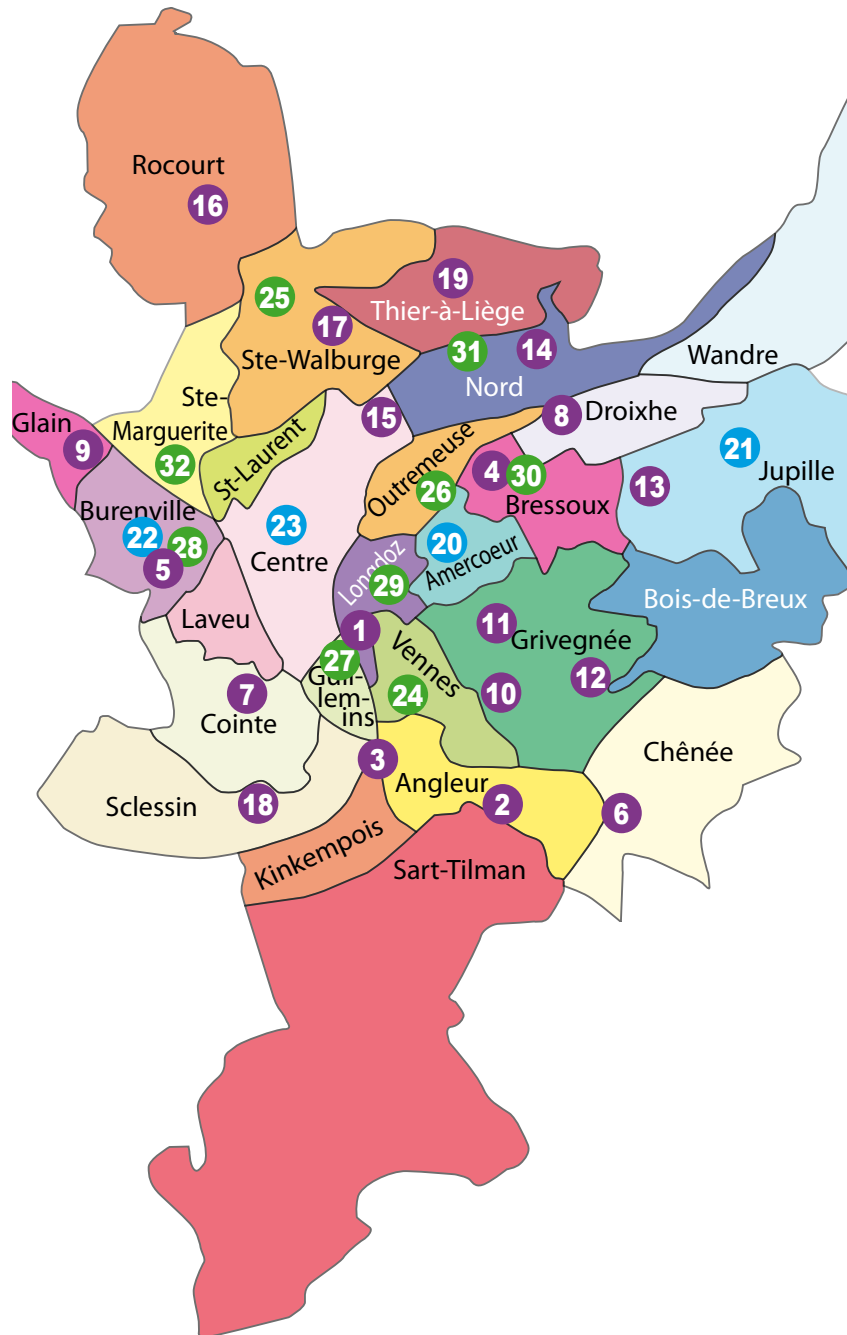
Maisons des Seniors

20. **Saint-Remacle** : Rue Charles Bartholomez, 52 –
4020 Liège
21. **Jupille** : Place des Combattants – 4020 Liège
22. **Saint-Gilles** : Boulevard Sainte-Beuve, 2A –
4000 Liège
23. **Saint-Christophe** : Place Saint-Christophe, 2 –
4000 Liège



Maisons intergénérationnelles

24. **Vennes** : Chalet des Vennes, Place des Nations
Unies (Espace Public Numérique) – 4020 Liège
Pavillon des Vennes, Rue de Londres – 4020
Liège
25. **Sainte-Walburge** : Boulevard des Hauteurs,
39B – 4000 Liège
26. **Outremeuse** : Rue Raes-de-Heers, 13 –
4020 Liège
27. **Fragnée** : Rue de Fragnée, 140 – 4000 Liège
28. **Burenville** : Boulevard Sainte-Beuve, 31B –
4000 Liège
29. **Longdoz** : Rue Natalis, 2 – 4020 Liège
30. **Bressoux** : Rue du Général-de-Gaulle, 67 –
4020 Liège
31. **Saint-Léonard** : Rue de la Brasserie, 6 –
4000 Liège
32. **Sainte-Marguerite** : Rue Saint-Severin, 131 –
4000 Liège



Cotisation annuelle de 10€ pour les Liégeois et 20€ pour les non-Liégeois

Contact : Francis DEBRA - 04 221 84 74
francis.debra@liege.be

= piste de pétanque

JOURNÉE INTERNATIONALE des personnes âgées

Invitation **GRATUITE** à nos aînés liégeois!



Visite de l'exposition « Liège expo 14-18 »

À l'occasion de la Journée internationale de la personne âgée, et dans la foulée des commémorations de la guerre 14-18, l'Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale a le plaisir de vous inviter le **lundi 20 ou le mardi 21 octobre aux Guillemins dès 13h30** afin de visiter **GRATUITEMENT** l'exposition « *J'avais 20 ans en 1914* ».

Cette visite sera suivie d'un goûter qui vous sera offert.

Cette activité est réservée aux aînés habitant Liège (CP 4000, 4020, 4030, 4031, 4032).

Votre entrée vous donnera également droit à visiter ultérieurement, quand vous le souhaitez, l'exposition « **Liège dans la tourmente** » qui se tient au Musée de la Vie wallonne.

Toujours dans cet esprit de commémoration de la guerre 14-18, l'année 2015 sera également rythmée par diverses activités autour de ce thème. Mais il est encore un peu tôt pour en parler..

Toutes les informations utiles vous seront communiquées dans vos prochains « Sillage ».

Au plaisir de vous y rencontrer !

L'inscription est indispensable avant le 10/10

auprès de Natascha Pestmal (04/221.84.09) - Nbre de places limité

