

Sillage

La revue des seniors et des familles



Voyages 2015



20-21-22 mars
Salon Papillon



n° 37
février - mai
2015



21 mars
Fête du Printemps
à la Chartreuse

Sommaire

Édito	3
Service interG	
Espace Universitaire de Liège	4-6
Maisons intergénérationnelles	
Longdoz	7
Fagnée	8
Sainte-Marguerite.....	9
Vennes.....	10
Bressoux.....	11
Saint-Léonard	12
Burenville.....	13
Sainte-Walburge.....	14
Outremeuse.....	15
Activités dans les autres quartiers	16
Salon Papillon	17
Répertoire	18
Formulaire à compléter pour continuer de recevoir «Sillage»	20
Enquête de satisfaction «Sillage»	21
Venez nous rejoindre à la Chartreuse	22
Service Animation Seniors	
Maisons des Seniors	
Saint-Christophe	23
Saint-Remacle.....	24-25
Jupille-Centre	26-27
Saint-Gilles.....	28-29
Programme des activités	30-31
Activités sportives	32
Clubs de Pensionnés	33
Voyages 2015	34-35
Fête des Mères et des Grands-Mères	36
Permanence des animateurs	36
Activités bien-être	37
Marché de Printemps	38
Semaine de la Propreté publique et de l'Éco-consommation 2015	38
À venir	39
Plate-forme du Volontariat de la Ville de Liège	40

Nouvel an... L'heure du bilan !

Madame, Monsieur,

Vous trouverez en pages centrales de ce premier numéro de 2015 **un formulaire destiné à nous communiquer votre souhait de continuer de recevoir « Sillage »**.

En ces temps de restriction budgétaire, il est en effet important de limiter au maximum le gaspillage en évitant d'adresser cette revue à des personnes qui, pour diverses raisons, ne le souhaitent plus ou n'en n'ont plus l'utilité. **Concrètement, si vous désirez continuer de recevoir « Sillage », il est désormais obligatoire de nous le signifier.**

Ce formulaire est doublé d'une **enquête de satisfaction**. Après plusieurs années de parution, il me semble utile d'entendre vos avis, vos remarques et suggestions afin de mieux répondre à vos aspirations et vous apporter l'information que vous attendez. C'est grâce à votre participation que votre Sillage pourra s'améliorer et correspondre encore mieux à vos attentes.

Comment faire ? 3 possibilités

- renvoyer la demande du « Sillage » et le questionnaire dûment complétés à l'Echevinat de l'Environnement et de la Vie sociale – Féronstrée 86 (5^e étage) – 4000 Liège / À l'attention de Madame Maud Richard ;
- demander ces formulaires en version électronique à Maud Richard (maud.richard@liege.be – Tél : 04/221.88.24) et nous les renvoyer complétés par mail ;
- remettre les formulaires à vos animateurs qui nous feront suivre ces documents.

Date limite : 28 février 2015.

Priorité aux Liégeois !

Le Collège communal souhaite par ailleurs désormais favoriser les Liégeois par rapport aux habitants des autres communes qui participent aux activités proposées par la Ville de Liège.

Comme les personnes n'habitant pas Liège ne contribuent pas aux finances de la Ville (additionnels au Précompte immobilier et à l'impôt des Personnes physiques notamment), mais bien à celles de la commune où elles sont domiciliées, elles ne recevront cette brochure que pour autant qu'elles soient **en ordre de cotisation annuelle de carte de membre** permettant l'accès aux activités proposées par les services « Animations seniors » (y compris les voyages et excursions) et « Intergénérationnel » (pour rappel : 20 €).

Agenda

Ce numéro annonce aussi tout doucement les jours qui allongent et le retour du printemps avec, dans son sillage, des événements désormais incontournables lors desquels je me réjouis de vous rencontrer.

En matière de propreté et d'environnement, l'actualité est chargée : je vous donne rendez-vous le 21 mars à la Chartreuse pour une grande journée festive et familiale.

Surveillez votre boîte aux lettres au printemps : vous y trouverez notamment une brochure reprenant l'agenda intégral des événements « Propreté et Environnement » de l'année.

« Papillon », le salon des 50 ans et plus, se déroulera aux Halles des Foires de Liège du 20 au 22 mars 2015. Une nouvelle édition destinée une fois encore à donner des ailes à vos temps libres ! Comme les années précédentes, vous pouvez bénéficier de 2 entrées gratuites (voir page 38 pour les modalités pratiques).

Le 12 mai, c'est toutes les mamans qui seront mises à l'honneur lors de la traditionnelle fête des mères au Palais des Congrès.

Au plaisir de vous rencontrer à l'occasion de ces activités !

Programme des cours 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 2

Essais d'analyse de la modernité

Notre modernité, cette originalité absolue de l'Histoire, pour avoir fait fonctionner une société sur la base des libertés individuelles et pour avoir intégré dans son fonctionnement même les sciences et les techniques, notre modernité donc, ne cesse en même temps de changer.

Il y a là un formidable problème pour la sociologie contemporaine, qui justifie son utilité présente en essayant d'éclairer ces changements.

Des sociologues de l'Institut des Sciences Humaines et Sociales de l'ULg ont bien voulu nous livrer une analyse sur le sujet en l'abordant par l'un ou l'autre biais et en la croisant avec, en référence, des auteurs contemporains dont Anthony Giddens, Zygmunt Bauman, Axel Honneth, Jean-Claude Kaufmann, Jacques Le Goff, etc..



2 février 2015

Penser la sécurité. (André Lemaître, ULg)

9 février 2015

Quand la société évite de se regarder dans le miroir de sa jeunesse. (Claire Gavray, 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

Quatrième partie : l'économie

3 février 2015

Comment les historiens mesurent le coût social du développement économique de la Belgique au XIX^e siècle. (Eric Geerkens, ULg)

10 février 2015

La sidérurgie au Pays de Liège : ses origines, son développement au XIX^e siècle. (François Pasquasy, Cockerill-Sambre)

24 février 2015

La Belgique industrielle au regard de l'historien d'art. (Philippe Tomsin, ULg)

3 mars 2015

L'urbanisme liégeois au cours de la première moitié du XIX^e siècle. (Laurent Brück, Ville de Liège)

Cinquième partie : les Arts

10 mars 2015

Le Néoclassicisme.
(Pierre Henrion,
Art&Fact et Académie
de Liège)



17 mars 2015

La culture musicale en France. De la ferveur révolutionnaire au culte de l'individualisme. (1789-1830) (Anne-Marie Mathy, ULg)

24 mars 2015

Le Romantisme. (Pierre Somville, ULg)

31 mars 2015

Le Réalisme.
(Pierre Henrion, Art&Fact et Académie de Liège)

Module Sciences et Avenir

■ Cycle 2

L'avenir des moyens de transport

5 février 2015

Etude de faisabilité d'un transport de fret par dirigeable. (Nicolas Caeymaex, Flywin SA)

12 février 2015

De la navette spatiale aux micro-drones. (Grigorios Dimitriadis, ULg)
Quel avenir pour l'aérospatial dans un monde en crise de confiance ?

■ Cycle 3

La dépollution : des techniques urgentes pour tous

26 février 2015

La problématique des déchets radioactifs. (Pierre Dewallef, ULg)
La classification des déchets, leur stockage et leur recyclage.

5 mars 2015

Le plastique dans les océans, la Méditerranée est-elle menacée ? (Amandine Collignon, ULg)

12 mars 2015

La dépollution des sols.
Enjeux sociétaux, démarches pratiques et perspectives.
(Jean-Marc Aldric, ULg, SPW Direction de l'Assainissement des sols)

19 mars 2015

Evolution et perspectives actuelles pour l'assainissement de l'eau. (Jean-Luc Vassel, ULg)
Les grandes étapes de l'histoire de l'assainissement de l'eau et les progrès auxquels on peut s'attendre.



26 mars 2015

Evolution des techniques de traitement des déchets ménagers, la situation aujourd'hui. (Jacques Allard, Intradef)

2 avril 2015

La construction du dialogue entre experts et citoyens : un point de passage obligé pour une gestion socialement acceptable des déchets nucléaires. (Catherine Zwetkoff, ULg)

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 / 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.

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



■ 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

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

■ 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 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 11h15 à 12h30

Le jeudi de 13h30 à 15h

Inscription obligatoire



ROYAUME DE BELGIQUE		L'ÉVALUATION DE LA PERFORMANCE EST INDICÉE	
A	A		
B	B		
C	C1		
D	D1		
B	B		
C	C1		
E	E		
D	D1		
D	D		



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 1^{ER} 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 apprivoiser la machine à coudre, réaliser de vos propres mains sacs et sacoques, 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.

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

■ Atelier cadeaux

En panne d'idées pour occuper vos enfants ou petits-enfants le mercredi après-midi? Venez ensemble découvrir le plaisir de créer! Animaux en papier mâché, lampions colorés... Vos créations feront le bonheur des petits et grands de votre entourage

Les 1^{er} et 3^e mercredis de 14h à 16h30.

■ 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.

Au menu le **samedi 21 février**: Yassa (recette africaine à base de riz, poulet et légumes)

Le 3^e samedi du mois à 11h
Inscription au 0483 47 30 85
PAF : entre 5 et 7€.

■ 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 0483 47 30 85

■ Scrabble

Venez vous détendre en jouant avec les mots.

Le mardi de 14h à 17h sauf le dernier mardi du mois.

PAF: 2 €

■ Théâtre

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

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

■ 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.

Les mercredis 11 février, 11 mars, 8 avril et 13 mai.



■ Gymnastique douce

Un programme tout en douceur pour garder la forme et préserver une bonne aisance corporelle.

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

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 de 14h à 16h.
Inscription obligatoire !

■ Atelier réparation de jouets

Venez apprendre à votre enfant à réparer ses jouets avant de les jeter sans autre forme de procès ! **Le mercredi de 12h à 13h30.**
Inscription souhaitée



■ Atelier tricot-crochet

Initiation au tricot et au crochet par l'asbl Esperluette.

Le mardi matin de 10h à 12h.

Inscription obligatoire.

Accès :

Bus n° bus 12, 19, 88, 53

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

■ Les jeudis 100 z'histoires

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

Le jeudi de 16h30 à 18h

■ 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.

■ Bébé 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 entre 8h30 et 11h30

■ 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 29 avril de 14h à 17h.

■ Atelier récré'actifs

L'occasion de découvrir ou d'approfondir de nouvelles techniques, de se retrouver et de partager ensemble autour de savoirs propres à chacun. Ces séances ont la particularité de se construire ensemble. **Anne CHRISTOPHE au 0470 27 39 20 - Le mercredi de 10h30 à 12h30**

■ 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 !





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€

ATTENTION durant la réfection du Chalet des Vennes ces activités ont lieu à la Mig de Fragnée (voir page 8)

Accès :

Bus n° 4 et 31

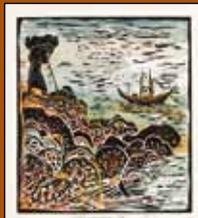
Contact : Béatrice DEJONG
beatrice.dejong@liege.be
04 221 84 27
ou Martine BONAERTS
04 221 84 18

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

■ 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 Fétinne, rue de Fétinne, 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, contactez-nous.

■ 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

Inscription obligatoire

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

■ Alphabétisation pour les femmes primo-arrivantes du quartier de Bressoux

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

**Lundi de 13h30 à 15h -
Jeudi de 9h30 à 10h30 et
de 13h30 à 15h**

■ Activités jardinage

Parcelles disponibles à Bressoux haut : conseils pour l'aménagement de votre parcelle.

■ Café tricot

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

Le mardi de 14h à 17h

■ Art floral durable

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

- Réalisation de fresques végétales
- Réalisation de montages (milieux de tables, boutonnières, etc.)

Dates à convenir

Inscription obligatoire

■ Atelier goûters

Fabriquer des goûters sucrés et salés à base de farines complètes et de sirops de céréales.

**Le 3^e mercredi du mois
Inscription obligatoire**

■ Cuisiner sain et pas cher

**Lundi matin de 9h à 14h
Inscription obligatoire**

■ Fabrication de baumes

Baume du tigre et baume à lèvres - Déodorants liquide et secs - Sels de bains, sels de gommage - Différentes utilisations de l'argile

**Le 2^e mardi du mois de 14h
à 16h30**

Inscription obligatoire

■ Atelier détergents

Fabrication de la pierre d'argile et d'un spray désodorisant, d'huiles essentielles pour la maison, de blanchissants écologiques. Usage du savon noir et fabrication du détergent à base de savon de Marseille.

**Le 1^{er} mercredi du mois de
14h à 16h30**

Inscription obligatoire

■ Atelier bougies

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

**Inscription indispensable
Le 4^e mercredi du mois**



Nouveau

■ Cours de cuisine végétarienne

Sushi, galettes, burgers, les crèmes végétales etc.

Inscription indispensable

Le 2^e mercredi du mois de 14 à 17h

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.

Les jeudis 26 février, 19 mars, 23 avril et 21 mai 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

■ 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**

Accès :

Bus n° 21, 8 et 22

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

■ Atelier parents-bébés ONE Burenville + Cours d'alphabétisation

Cours destinés aux femmes d'origine étrangère.

Le jeudi de 9h à 13h

■ Ateliers travail sur soi

Encadrés par Corine CABO-LET, psychologue.

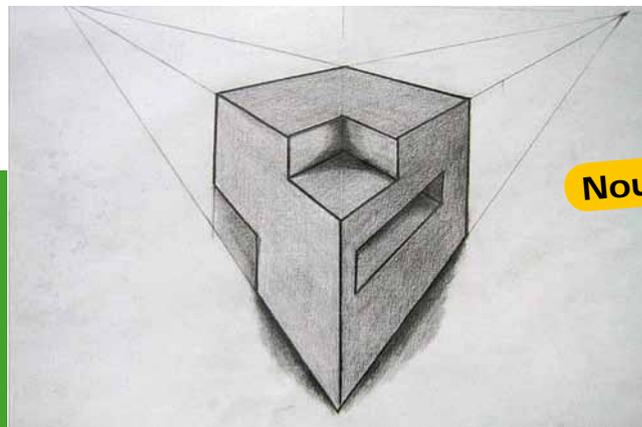
**Les vendredis 20 février
et 20 mars de 9h30 à
16h30**



■ Atelier papier mâché

Réalisation de petits et moyens objets utiles et/ou décoratifs, avec la technique des « rouleaux de journaux »

Le lundi de 13h à 16h



Nouveau

■ Atelier dessin perspective

Initiation aux principes du dessin : projection, géométrie descriptive, divers types de perspectives (axonométrie, cavalière, centrale, 1, 2 et 3 points de fuite, ombres propres et portées...).

Le mercredi de 14h à 16h

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
(COMPLET)

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, environnement de Windows, traitement de texte Word et initiation à Internet. Prendre son PC portable sinon machines disponibles seulement avec Windows XP.

Cycle : de février à mai 2015 - Horaire : le vendredi de 9h30 à 11h30
PAF : 3€/séance

■ Atelier Théâtre

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...

Une **nouvelle troupe** sera créée dès février 2015. La participation est gratuite.

Le jeudi de 9h à 12h

Début : première réunion d'information, jeudi 12 février 2015 à 9h30

■ Informatique seniors/juniors

Vous voulez apprendre l'informatique de base de façon originale et ludique ? Alors, ce projet est pour vous. Adultes et enfants se retrouvent dans la même classe et sur les mêmes bancs! La participation est gratuite.

Sous la direction d'un professionnel en informatique.

Le jeudi de 13h30 à 15h30 (de mars à mai 2015)

Début : jeudi 12 mars 2015

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



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 potager sur roulettes

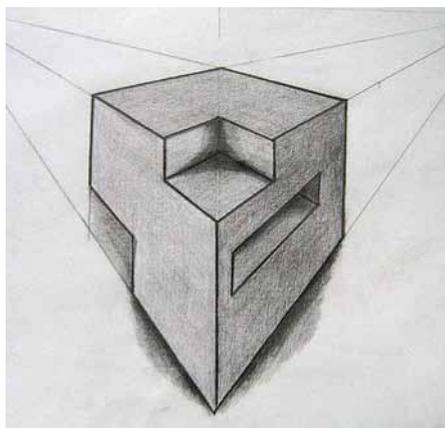
Atelier proposant à chacun de venir cultiver, de manière collective, des légumes de saison, dans de petits bacs placés sur roulettes. Cet atelier est encadré, de façon ponctuelle, par un professionnel du jardinage.

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

■ 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 construirons ensemble si vous le souhaitez !

Le mardi de 17h30 à 20h



■ 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!

■ Atelier dessin en perspective

Initiation aux principes du dessin : projection, géométrie descriptive, divers types de perspectives (axonométrie, cavalière, centrale, 1, 2 et 3 points de fuite, ombres propres et portées...).

Le vendredi de 14h à 16h30

■ 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€

■ 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 !

■ 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**

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

Service interG

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).

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

Anglais I

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

L'Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale sera présent !



L'événement qui fait du bien!

Sam. 28 février et Dim. 1^{er} mars 2015
**PALAIS DES CONGRÈS
LIÈGE**

Entrée :
7€ / 1 jour
10€ / 2 jours



> > > 100 exposants • 70 conférences
30 ateliers • Village pour enfants << << <<

www.planete-zen.org



Agenda

BIOinfo

SALON Papillon

3 JOURS POUR LES JEUNES DE PLUS DE 50 ANS



20>22
mars
2015

13h
à
18h

« LE » RENDEZ-VOUS
ENTIÈREMENT CENTRÉ
SUR VOS PASSIONS !

- Vos temps libres
- Votre forme
- Votre quotidien
- Vos questions

Papillon est une organisation de l'État **enjeu**

HALLES DES FOIRES DE LIÈGE - www.salonpapillon.be - 04 254 97 97

ENTRÉE GRATUITE EXCLUSIVEMENT SUR LE SITE INTERNET. Disponible à partir du 1^{er} mars 2015.



Pour bénéficier de votre entrée gratuite, 3 possibilités :

- inscrivez-vous en ligne pour valider votre entrée : www.salonpapillon.be (dès le 1^{er} mars 2015)
- remettez à votre animateur/trice le coupon ci-dessous pour l'encodage par nos soins : prénom, nom, âge, adresse mail (si existant), code postal
- présentez-vous à l'entrée du salon muni de l'entrée ci-dessus (attention : risque d'attente !)



Nom

Prénom

Âge Code postal

Adresse mail



Répertoire



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. Rocourt** : chemin du Bois – 4000 Liège
- 16. Sainte-Walburge** : boulevard du 12^e de Ligne, 2 –
4000 Liège
- 17. Sclessin** : Résidence-Fraternité, 8/1 –
4000 Liège
- 18. Thier-à-Liège** : boulevard Hector Denis, 338
4000 Liège



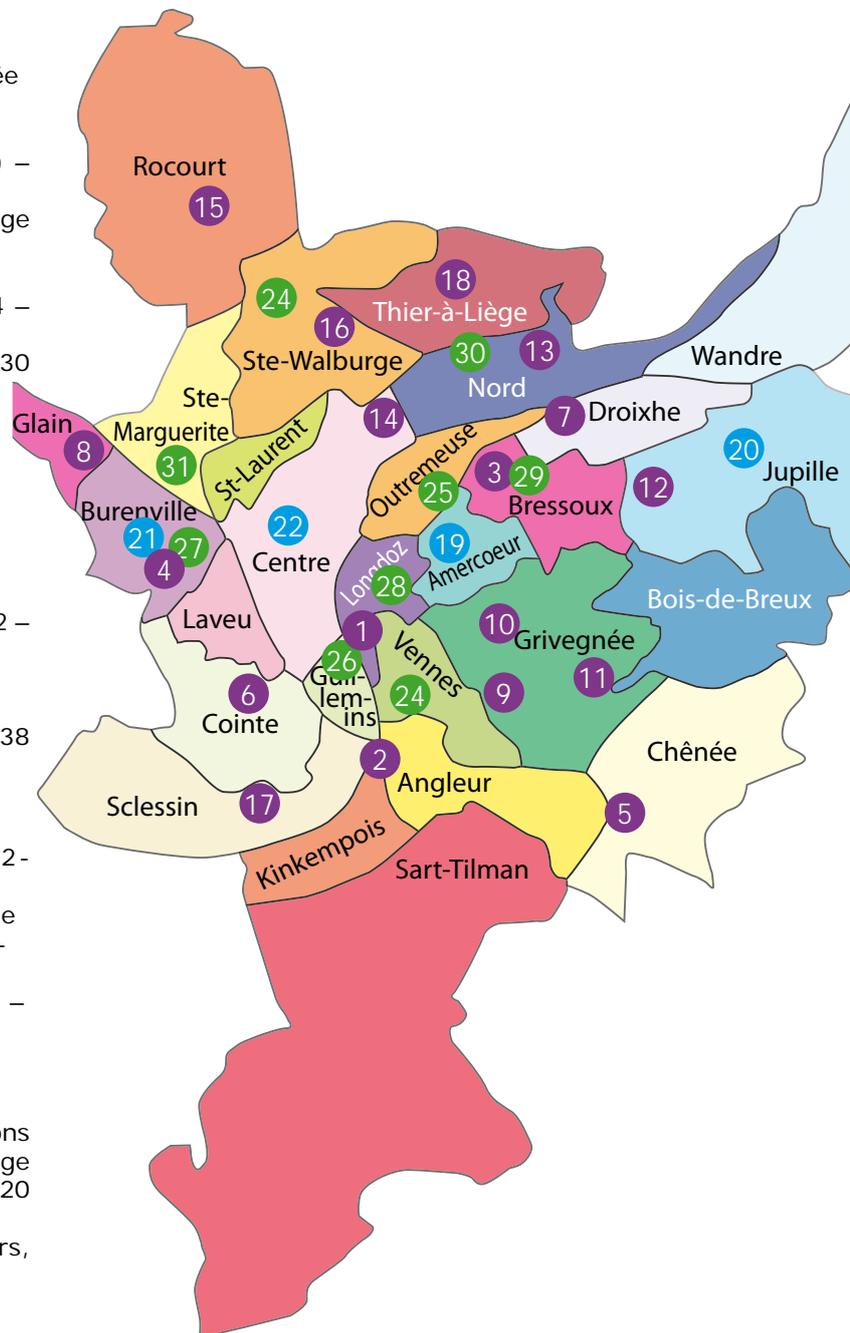
Maisons des Seniors

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



Maisons intergénérationnelles

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

Sillage

Évolue...



Demande de réception de la revue «Sillage»

MÉNAGE

Monsieur : Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Madame : Nom :

(jeune fille)

Prénom :

Date de naissance :

PERSONNE ISOLÉE

Monsieur/Madame : *

Nom :
(jeune fille)

Prénom :

Date de naissance :

* Barrer la mention inutile

Email :

(si vous disposez d'une adresse électronique)

Tél :

Gsm :

Adresse :

CODE POSTAL :

AUTRE CODE POSTAL :



4000 - 4020 - 4030 - 4031 - 4032

(entourez votre code postal)

La revue «Sillage» sera envoyée gratuitement

Sans renvoi de ce formulaire, vous ne recevrez plus la revue «Sillage».

Comment nous le faire parvenir ? 3 possibilités :

- renvoyer ce formulaire dûment complété à l'Echevinat de l'Environnement et de la Vie sociale – Féronstrée 86 (5^{ème} étage) – 4000 Liège
A l'attention de Monsieur Emmanuel Fontaine ;

- demander ce formulaire en version électronique à Emmanuel Fontaine (emmanuel.fontaine@liege.be
Tél : 04/221.89.03) et nous le renvoyer complété par mail ;

- remettre le formulaire dûment complété à vos animateurs qui nous le feront suivre.

Pour recevoir «Sillage», je dois être en ordre de cotisation de la carte de membre permettant l'accès aux activités proposées par les services «Animations seniors» (y compris les voyages et excursions) et «Intergénérationnel».

Je suis en ordre : n° de carte :

Monsieur :

Madame :

Je ne suis pas en ordre :

je verse avant le 28 février 2015 la somme de 20 euros (par personne) sur le compte :

BE23 0015 4625 7091

pour recevoir ma carte de membre et la revue «Sillage»

Moins de papier = moins de gaspillage

«Sillage» est également téléchargeable sur <http://www.liege.be/social/famille/seniors/revue-sillage/>

Votre avis nous intéresse !

Chère lectrice, Cher lecteur,

Comme évoqué dans mon éditorial, nous vous proposons de prendre quelques minutes pour répondre à notre questionnaire. Nous vous remercions d'avance pour votre participation.

Cette enquête est facultative et anonyme.

1) **Trouvez-vous que les informations contenues dans la revue sont claires et utiles ?**

Tout à fait d'accord Moyennement d'accord Pas d'accord

2) **La revue «Sillage» vous a-t-elle permis de connaître une activité ou plusieurs activités organisées par le Service «Intergénérationnel» et/ou le Service «Animations Seniors» de la Ville de Liège ?**

Oui Non

3) **Au cours de l'année 2014, avez-vous participé à une ou plusieurs activités présentées dans la revue «Sillage» ?**

Oui Non

Si votre réponse est oui : à combien d'activités avez-vous participé durant l'année 2014 ?

*Par activité nous comprenons par exemple : votre participation au cours d'«initiation à l'informatique» le mardi. Il s'agit d'une activité même si vous y allez tous les mardis. Nous ne vous interrogeons pas sur la **fréquence** à laquelle vous allez aux activités mais sur le **nombre** d'activités auxquelles vous participez.*

1 2 3 4 5 et plus

4) **Disposez-vous d'1 ordinateur, d'1 tablette ou d'1 smartphone ?**

Oui Non

5) **Seriez-vous intéressé de recevoir à l'avenir la revue «Sillage» sous forme électronique ?**

Oui Non Sans avis

Vos remarques – suggestions éventuelles

.....
.....

Formulaire à nous renvoyer avant le 28 février 2015 - Comment faire ? 3 possibilités :

- renvoyer ce questionnaire dûment complété à l'Echevinat de l'Environnement et de la Vie sociale Féronstrée 86 (5^{ème} étage) – 4000 Liège / A l'attention de Madame Maud Richard ;

- demander ce questionnaire en version électronique à Maud Richard (maud.richard@liege.be Tél : 04/221.88.24) et nous le renvoyer complété par mail ;

- remettre le questionnaire dûment complété à vos animateurs qui nous le feront suivre.

A vos agendas !

Le 21 mars, venez fêter l'arrivée du printemps à la Chartreuse

Grande journée festive et familiale !

Au programme :

- ✓ Clôture du projet du réaménagement du site de la Chartreuse («Value added») et inauguration des nouvelles installations
- ✓ Remise des prix du projet d'écriture sur la Chartreuse, en présence de l'écrivain Xavier Deutsch
- ✓ Animations théâtrales et musicales
- ✓ Animations autour du thème de l'environnement
- ✓ Petite restauration
- ✓ Et bien d'autres surprises !

*participation
gratuite !*

Plus d'infos mi-mars 2015 dans votre boîte aux lettres !

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.

■ 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€

Saint-Christophe

Place St-Christophe, 2 • 4000 Liège

■ Danses folkloriques

Par Nicole CULOT

Le jeudi de 9h à 11h

PAF : 2€



■ Peinture sur soie

Par Collette BONSANG

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 BONSANG

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 !

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 :

- **Renaissance, dissidence religieuse et sorcellerie au pays de Liège au 16^e siècle.**

- **Les bonnes villes**

En 1651, elles sont 23 à appartenir au cercle des communautés urbaines représentées à l'assemblée des Etats du pays de Liège. Quelles sont-elles et comment ont-elles obtenu ce statut ?

- **Le siècle de Louis XIV au pays de Liège.**

Versailles en France, l'enfer chez nous ! Retour sur une période noire de notre passé.

- **La vie quotidienne à Liège au milieu du 18^e siècle**

Portrait en demi-teinte d'un certain art de vivre, à travers l'art, l'architecture et le témoignage des contemporains.

- **La révolution du chemin de fer.**

Le mardi 10 février, 10 mars, 21 avril, 12 mai et 9 juin 2015
de 10h à 12h30

PAF : 5€ apéritif compris

Inscription obligatoire

■ 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€

■ 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€

■ À la découverte de la musique

Mercredi 4 février 2015 – 18h30

Concert découverte : LOVE STORY

TCHAIKOVSKI, Roméo et Juliette

Et autres extraits

Orchestre Philharmonique Royal de Liège

Fayçal Karoui, direction et présentation

Vendredi 3 avril 2015 – 20h

Symphonique : SINFONIA DRAMMATICA

SIBELIUS, Karelia op. 11

SIBELIUS, Concerto pour violon

RESPIGHI, Sinfonia drammatica

Boris Belkin, violon

Orchestre Philharmonique Royal de Liège

John Neschling, direction

Mercredi 6 mai 2015 – 18h30

Concert découverte : Y A D'LA JOIE...

MILHAUD, Le bœuf sur le toit

Et autres extraits

Orchestre Philharmonique Royal de Liège

Fayçal Karoui, direction et présentation

Tous les concerts ont lieu à la Salle philharmonique de Liège

Inscription obligatoire - 20 places maximum - PAF : 11€

Votre inscription au(x) concert(s) ne sera effective qu'après paiement de la totalité du prix dans la quinzaine qui suit votre inscription.



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 - PAF : 2€
(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27, voir permanences des animateurs page 36)

■ 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, voir permanences des animateurs page 36)
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, voir permanences des animateurs page 36)
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 36)
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 2 février, 2 mars, 16 mars, 20 avril, 4 mai, 18 mai, 1^{er} juin, 15 juin 2015 de 9h30 à 12h.

PAF : 5€

■ Prendre le temps... de mieux être « LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE »

Le bien-être du corps et de l'esprit. Tout au long de l'année, découvrez la réflexologie plantaire, son histoire, ses bienfaits. Apprenez à situer les différentes zones réflexes. Au travers des ateliers, pratiquez les différentes techniques de massages et fabriquez vos propres produits de soins. A pratiquer sans modération !

Maud PURAYE, aromathérapeute et réflexologue.

Le lundi 2 février, 2 mars, 16 mars, 20 avril, 4 mai, 18 mai, 1^{er} juin, 15 juin 2015 de 13h à 15h30 - PAF : 5€

nouveau
à Jupille

■ Gym douce

Gymnastique douce, étirements, respiration, relaxation...

Un programme tout en douceur.

Avec Nicole HALLET, psychomotricienne.

Le mardi de 15h30-17h

PAF : 2€ - Inscription obligatoire



A 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.

■ 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.

- Les principales différences entre le carafage et le décantage. **Mardi 24 février**

- Etude et comparaison de crémants français.

Mardi 24 mars

- Etude pratique et théorique du vignoble de Bordeaux. **Mardi 28 avril**

- Etude pratique et théorique des vins d'Alsace

Mardi 26 mai

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 €

■ ZUMBA Gold

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

Le vendredi de 17 à 18h

PAF : 2 €

■ Yoga

ENFIN ! Un moment POUR MOI !

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

Le vendredi de 12h30 à 13h30

PAF : 2 €

■ 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 €

Jupille-centre

Place des Combattants • 4020 Jupille

■ 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 24 février, 3 mars, 24 mars, 21 avril, 5 mai, 19 mai 2015 de 13h à 15h.

PAF : 5 €

nouveau
à Jupille

■ À la découverte de la cuisine de Dame Nature

Balade guidée suivie d'une dégustation

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

Départ de la maison des seniors de Jupille-Centre, place des combattants, 1 – 4020 Jupille

Le mercredi 22 avril,

6 mai, 3 juin 2015 de 13h30 à 16h30

Inscription obligatoire - PAF : 5 €

Chaussures de marche recommandées



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-Gilles

Boulevard Sainte-Beuve, 2A • 4000 Liège

■ 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€

Accès :

Bus n° 53, 61 et 21

Animatrice : Béatrice QUERELLA

04 252 35 27

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 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€



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.

■ 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 mosaïque

Le mercredi de 13h à 16h

PAF : 2€



■ Cours de tricot

Par Josiane MICHEL

Des bases jusqu'à la création d'un patron sur mesures, venez apprendre à tricoter ou perfectionner votre technique, du montage aux finitions...

À partir du 3 février 2015

Le mardi de 13 à 16h

PAF : 3€



Saint-Gilles

Boulevard Sainte-Beuve, 2A • 4000 Liège

■ 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 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€



■ Atelier vitrines et miniatures

Le jeudi de 9h à 16h

PAF : 4€



Les modèles illustrés ont été réalisés par les élèves.

Accès :

Bus n° 53, 61 et 21

Animatrice : Claude DARIMONT

04 252 35 27



Avant de vous présenter à un cours, veuillez prendre contact avec l'animateur (voir permanences des animateurs, page 36).

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
	Cours de tricot	13h - 16h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A > le mardi	C. DARIMONT
ME	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
JE	Artisanat	8h30 - 11h30	Rue des Ecoles, 1C - Angleur-Kinkempois	C. BONSANG
	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
VE	Cannage	13h - 16h	Maison des Seniors de St-Gilles, bd Ste-Beuve, 2/A	C. DARIMONT
	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

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 fermeté	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	9h - 11h30	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-Lefebvre	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

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**

Clubs de pensionnés



Club de Liège-Nord

Ce club est ouvert 5 jours par semaine et se différencie des autres par sa grande activité « billard », avec ses 4 billards carambole chauffés, il est d'un niveau professionnel.

De nombreux joueurs d'autres clubs aiment s'y retrouver pour encore mieux partager ce plaisir.

On y joue également à la pétanque dès que le soleil pointe le bout du nez et là aussi ils sont bien lotis, ils ont 3 grandes pistes et organisent régulièrement des tournois.

On y trouve aussi le « loto-quine » tous les jeudis après-midi ainsi que des jeux de cartes : belote et rami sont prédominants.



Si vous avez envie de venir à ce club, sachez qu'il ouvre le : **mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 13h à 18h Rue Morinval, 18 à 4000 Liège.**

Contact club :

04 227 36 06 (les jours d'ouverture, de 13h à 18h)

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 de Glain

Sur les hauteurs de Liège, à l'avant de l'école primaire de Glain, un petit club bien sympa où l'on papote beaucoup.

Les activités y sont très diverses, que ce soit autour d'un bol de soupe préparé sur place ou d'une écharpe tricotée à tour de rôle, on blague et on rit.



Avec une bonne dynamique, le président aidé de son équipe dévouée, font tourner le club avec bonne humeur.

On y fait de la couture, des puzzles, on joue aux fléchettes, au loto-quine, on y regarde aussi la T.V... tout est bon pour ne pas rester seul à la maison et ils sont toujours partants pour de nouvelles idées ou activités.

Ils possèdent une piste de pétanque où ils jouent dès que la météo le permet et organisent un goûter tous les mois.

Si l'envie d'aller leur rendre visite vous tente : **Club ouvert le mardi et vendredi de 14h à 18h**

Rue Emile Vandervelde, 205 à 4000 Glain.

Contact club :

Stanislaw PODGORSKI (président) : 0496 026 329

Natascha PESTMAL (animatrice) :

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

Voyages et Animations

Voyages 2015

MARIAKERKE

8 jours du 4 au 11 mai

Séjour de remise en forme à la mer du Nord (près d'Ostende).



IRLANDE

8 jours du 4 au 11 mai

Circuit découverte de l'île verte alliant nature et culture avec les visites de Killarney, des jardins de Muckroos House, la Péninsule de Dingle, les Falaises de Moher, le Connemara, l'Abbaye de Kylemore, Dublin, le Wicklow...



ALBENA (Bulgarie)

15 jours du 18 mai au 1^{er} juin

Séjour de détente et bien-être avec un programme de cures adapté à chacun à l'hôtel Laguna Beach en formule «All-In».



TOUR DE SICILE :

8 jours du 7 au 14 juin

Circuit découverte de la Sicile avec les visites de Palerme, Ségeste, le fabuleux site archéologique de Sélinonte, Agrigente et la vallée des Temples, Syracuse et Taormine avec une excursion sur l'Etna.



MORZINE (France)

7 jours du 28 juin au 4 juillet

Deux formules pour découvrir le Haut-Chablais dans les Alpes du Nord : soit le séjour classique avec de nouvelles visites guidées. Soit le séjour pour les randonneurs avec des balades adaptées en pleine nature.



Voyages et Animations

Voyages 2015



MARIAKERKE

8 jours du 21 août au 28 août

Séjour au centre de vacances «Kinkhoorn» avec une excursion d'une demi-journée, un déplacement en petit train sur le marché d'Ostende et un mini-golf.



SAINT-NAZAIRE :

7 jours du 14 au 17 septembre

Séjour en Loire Atlantique avec les visites de St-Nazaire, Vannes, Nantes, Le Croisic et la découverte de la Côte de Jade, du Golfe du Morbihan et de la Côte d'Amour. Mais aussi une journée au Puy du Fou avec le célèbre spectacle de la Cinéscénie.



HOUFFALIZE :

5 jours du 14 au 17 septembre

Séjour au centre de vacances Ol Fosse d'Outh avec un programme d'activités varié : gymnastique, aquagym, marches et mini-golf.



LES «CINQUE TERRE» (Italie) :

8 jours du 24 septembre au 1^{er} octobre

Séjour entre «ciel et mer» en Ligurie avec les visites de Gênes, Rapallo, Portofino, les «Cinque Terre», Camogli, la Riviera du Levant et Milan.

Excursions été-automne 2015

La brochure Excursions été-automne 2015 paraîtra en juin, et pour ceux qui ne la reçoivent pas encore, elle vous sera envoyée sur simple demande.

Françoise GONDA – Francis DEBRA

Tél : 04 221 22 23

www.voyagesetanimations.be

voyages.animations@cybernet.be



Service Animation Seniors

Fête des Mères et des Grands-Mères

Comme chaque année, le Service Animation Seniors rend hommage aux mamans et aux grands-mamans de plus de 50 ans!

Une animation musicale sera organisée ainsi qu'un goûter, pour ce rendez-vous devenu incontournable.

Sans oublier, Mesdames, de vous fleurir comme il se doit pour l'occasion!

Rendez-vous le **mardi 12 mai de 14h à 18h au Palais des Congrès de Liège**

Réservation obligatoire.

Activité réservée aux personnes en ordre de cotisation 2015

Inscription :

à partir du lundi 13 avril de 9h à 16h

auprès de Natascha PESTMAL - 04 221 84 09



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)

04 252 35 27

Claude DARIMONT

(du mardi au vendredi de 9h à 16h)

04 252 35 27

Béatrice DEJONG

04 221 84 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

Activités bien-être

Semaine Détente et Bien-être du 18 au 22 mai

Maison des Seniors de Saint Gilles
Boulevard Ste-Beuve 2A (Bus 53 ou 61)



Lundi 18 mai

9h30 - 12h : La sophrologie dynagogique-
séance d'initiation

PAF : 2€

13h - 15h30 : Conférence/débat

PAF : 2€

Mardi 19 mai

9h30 - 12h : La communication non vio-
lente - Conférence/débat

PAF : 2€

13h - 15h30 : Exercices pratiques de com-
munication non violente

PAF : 2€

Relooking

Prenez un peu de temps pour vous et venez vous détendre en participant aux 2 ateliers proposés. Le conseil en image n'est pas de vouloir vous transformer à tout prix mais bien de vous valoriser en respectant votre personnalité.

Atelier COULEURS

La couleur de nos yeux, de notre peau et de nos cheveux font de nous une palette « couleurs » unique ! Un test permet de définir à quelle saison vous appartenez. Vous connaîtrez ainsi les couleurs qui vont vous donner de l'éclat, du bien-être et donc plus d'assurance.

Mercredi 20 mai

9h - 12h : Estime de soi - Conférence/débat

PAF : 2€

13h - 15h30 : Estime de soi : exercices
pratiques

PAF : 2€

Jeudi 21 mai

9h30 - 12h : Conférence sur l'accompa-
gnement en fin de vie - GRATUIT

13h - 15h30 : Réflexion sur la fin de vie à
travers le monde

PAF : 2€

Vendredi 22 mai

9h - 12h : La méditation de la pleine
conscience - Conférence/débat

PAF : 2€

13h - 15h30 : La méditation de la pleine
conscience : séance d'initiation-

PAF : 2€ - St-Gilles

IMPORTANT!

Inscription obligatoire dès le 4 mai 2015 :
Béatrice Querella : 04/252 35 27

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.

**QUAND : les jeudis 11 et 18 juin 2015
de 13h30 à 16h30**

**Où : au club des Seniors de Jupille-
Broyères, rue des Pocheteux, 147 à
4020 Liège.**

PAF : 40€ le cycle de 2 ateliers

**Contact : Collette BONSANG
04/223 58 52**

Service Animation Seniors

Marché de Printemps

Ce marché de printemps sera l'occasion de découvrir les travaux réalisés au cours d'artisanat animé par Collette BONSANG.

Une petite restauration sera prévue.

Entrée gratuite !

Le samedi 5 avril 2014 de 12h à 17h au club des Seniors de ROCOURT, Chemin du Bois - 4000 Liège

**Contact : Collette Bonsang
04/223 58 52**



Semaine de la Propreté publique et de l'Éco-consommation 2015

AGENDA

Semaine de la Propreté publique et de l'Eco-consommation 2015

Vous n'avez pas utilisé tous vos bons sacs jaunes 2014 ? Bravo !

Vous avez encore réussi à faire maigrir votre poubelle ! Vous pourrez échanger un bon 2014 inutilisé contre des plantes fleuries la semaine du 11 au 15 mai 2015 de 10h à 17h. Attention : fermeture des Serres le 14 mai (Jour de l'Ascension) !

Adresse : Serres de Strossas, Avenue J. Merlot, 107 à 4020 Liège.



Journée portes ouvertes des serres de la ville de Liège

Le samedi 16 mai 2015

Pour clôturer cette semaine en beauté, l'Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale aura le plaisir de vous accueillir dans une ambiance conviviale le samedi 16 mai de 10h à 17h, afin de vous remettre, au nom de la Ville et en échange de votre bon 2014 inutilisé, un colis cadeau.

Venez profiter de cette occasion pour visiter les Serres de la Ville, exceptionnellement ouvertes, et découvrir cet endroit habituellement inaccessible au public.

Animation musicale «Jazz» and Pub-Bar et petite restauration



14 et 15 août en Outremeuse

Ces 14 et 15 août prochain, le Service Animation Seniors vous conviera aux traditionnelles festivités d'Outremeuse. Dans un cadre verdoyant, venez profiter des animations musicales de nos invités.

Nouvelle formule !

Retrouvailles 2015

Venez rencontrer vos animateurs et découvrir l'ensemble des activités qui vous seront proposées par le Service Animation Seniors et le Service Inter-générationnel lors de cette désormais incontournable rencontre des acteurs du tissu associatif.



+ parution en juin du programme des
excursions été-automne 2015 «Voyages et Animations»



Plate-forme du Volontariat de la Ville de Liège

Vous avez du coeur et du temps à donner aux autres? N'hésitez plus : tous les jeudis sur rendez-vous, la « Plate-forme du Volontariat de la Ville de Liège » vous accueille en présence d'un animateur qui évaluera avec vous comment votre temps et votre savoir-faire pourront être mis en concordance avec les besoins des associations ou des services demandeurs.

Demandes urgentes des associations :

La Ferme des enfants recherche des volontaires pour l'entretien du site, les soins aux animaux, l'encadrement des enfants lors des stages et visites scolaires.

La Banque Alimentaire de la Province de Liège cherche des volontaires pour l'organisation de la récolte des invendus auprès des grandes surfaces ainsi que pour les collectes de vivres.

L'asbl Sainte Adeline – La Frênaie prend en charge 24h/24 quinze enfants de 3 à 8 ans. Pour l'encadrement des devoirs avec les enfants, mais aussi pour des petites sorties et des ateliers lecture les week-end et les mercredis après-midi, la Frênaie recherche des volontaires prêts à s'engager sur du long terme.

Plusieurs écoles de devoirs sur le territoire de la ville de Liège sont en recherche de volontaires pour encadrer les enfants du primaire et/ou du secondaire.

Le Centre Formathé a besoin d'aide pour rafraîchir les nouveaux locaux de l'asbl à Seraing, et pour accompagner le formateur dans le cadre des formations en informatique pour les seniors.

Vous êtes une association ? Faites nous part de vos demandes et notre service verra s'il peut les satisfaire !

Intéressé(e)s ?

Espace Guillemins, rez-de-chaussée
Rue des guillemins 26 - 4000 Liège
04 221 84 27 – 04 221 84 43

