

Sillage

La revue des seniors et des familles



Tous dans le même bateau



Excursions 2015



Changement des collectes



Fêtes du 15 août en Outremeuse
© Marc Verpoorten

n° 38
juin - septembre
2015

Silage

Édito	3
Service interG	
Espace Universitaire de Liège	4
Maisons intergénérationnelles	
Longdoz	5
Fragnée	6
Sainte-Marguerite.....	7
Vennes.....	8
Bressoux	9
Saint-Léonard	10
Burenville.....	11
Sainte-Walburge.....	12
Outremeuse.....	13
Evénements	
Tous dans le même bateau	14
Projet intergénérationnel 2015 Quartier du Centre	15
Changement des collectes	16
Formulaire à compléter pour continuer de recevoir «Sillage»	17
Service Plantations	18
Service Animation Seniors	
Programme d'été	19-22
Maisons des Seniors	
Saint-Christophe	23
Saint-Remacle.....	24-25
Jupille-Centre	26-27
Saint-Gilles.....	28-29
Ouverture de la Maison des Seniors de Rocourt	30
14-15 août en Outremeuse	31
Programme des activités	32-33
Activités sportives	34
Clubs de pensionnés	35
Spectacles-découverte	36
Voyages et animations : excursions 2015	37
Répertoire	38
À venir	39
Principaux parcs, bois et autres espaces verdurisés accessibles au public	40

Programme des cours 2015 - 2016

Rentrée le jeudi 17 septembre 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.reseauulg.ulg.ac.be

 Le programme complet des cours de l'Espace Universitaire de Liège session 2015-2016 sera disponible lors de la manifestation « Retrouvailles » qui aura lieu les 5 et 6 septembre

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

« Parlons Français »

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

Le lundi de 14h à 15h30

Le mardi de 9h30 à 11h

■ École de devoirs

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



Toute information auprès de votre animatrice.

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 11h à 12h30

Le jeudi de 13h30 à 15h30

Inscription obligatoire



Accès :

Bus n°4, 17, 29, 33 et 35

Animatrice :

Anne SCHURGERS

anne.schurgers@liege.be

Contact : 04 221 84 25

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.

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

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.

Dates sur demande



■ 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 couture

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

Le lundi de 14h à 16h30, à partir de septembre, pour toutes et tous
Inscription obligatoire



■ Atelier tricot-crochet

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

Groupe A mardi de 10h à 12h, dès septembre
Groupe B mardi de 13h à 15h, dès septembre
Inscription obligatoire.

■ Les jeudis 100 z'histoires

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

Pour les enfants dès 5 ans (et parents, et grands-parents...)

Le jeudi de 16h à 18h

■ Récré-actifs

Arts graphiques et plastiques. Découvrir et approfondir des techniques et des matériaux, se retrouver autour de savoirs propres à chacun(e).



Ces séances ont la particularité de se construire ensemble. Convivialité garantie ! Atelier ouvert à toutes et tous.

Le mercredi de 10h à 12h30



■ Ateliers parents-bébés

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

Contactez l'animatrice pour les dates de septembre.

Ouvert à tous les jeunes parents les jeudis 21 mai et 16 juin de 9h à 11h30

Accès :

Bus n° bus 12, 19, 88, 53

Animatrice :

Jacqueline.ACMANNE

jacqueline.acmanne@liege.be

Contact : 04 238 54 96

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.

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.



Les activités initialement dispensées au **Chalet des Vennes** sont maintenant délocalisées à la Maison InterG de Fragnée (voir page 6).

Pavillon des Vennes

Rue de Londres, 18A - 4020 Liège

■ 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

Contactez

Anne SCHURGERS au

04 221 84 25

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



Accès :

Bus n° 4, 31, 26, 377, 64, 65 et 30

Animatrice :

Anne SCHURGERS

anne.schurgers@liege.be

Contact : 04 221 84 25

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 et des ateliers de conversation.

Lundi de 13h30 à 15h
- jeudi de 9h30 à 10h30
- vendredi de 9h30 à 11h

■ Activités jardinage

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



■ Café tricot

Crocheter et tricoter des fils de textiles pour réaliser des sacs, des bijoux.

Les seniors prennent plaisir à partager leur passion.

Le mardi de 14h à 17h

■ Atelier fabrication d'hôtels à insectes et de nichoirs

25, 26 et 27 août de 9h30 à 16h30



■ Cuisiner sain et pas cher

Le lundi matin de 9h à 14h
Inscription obligatoire

■ Atelier garnissage

Tissu démodé ou défraîchi ? Redonner vie à un tabouret, une chaise ?

Atelier du 3 au 7 août de 9h30 à 16h30

■ Cours de cuisine végétarienne

Choisir les légumineuses et les céréales riches en protéines afin de réaliser des menus équilibrés.

Inscription obligatoire

Le 2^e mercredi du mois de 14 à 17h



Nouveau

■ Les huiles essentielles dans la maison

Quelles huiles essentielles choisir pour chaque pièce de la maison ?

Venez découvrir les recettes qui amélioreront la qualité de vie dans votre intérieur. Sans nous en rendre compte notre sens olfactif agit sur nos émotions et nos comportements.

Inscription obligatoire

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

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 18 juin et 17 septembre 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.

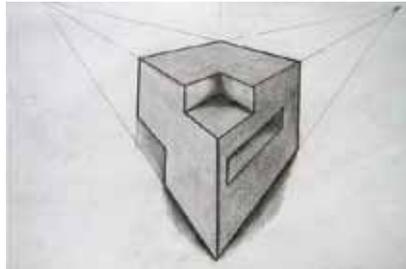
Les lundi, mardi, mercredi et jeudi de 14h à 18h

■ Initiation à l'informatique

Pour les débutants : apprendre à vous servir d'un clavier, d'une souris, faire du traitement de texte, naviguer sur internet, créer et utiliser une messagerie.

Inscription obligatoire.

Le vendredi de 15h à 17h



■ Approche de la perspective et croquis

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

Le mardi, de 14h à 16h, dès septembre (recommence tous les 3 mois, donc chacun(e) peut rejoindre le groupe quand il-elle veut).

Inscription obligatoire.

■ Sculpture sur béton cellulaire

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



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

Le vendredi de 9h30 à 12h30, dès septembre.



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

Animatrice :

Jacqueline ACMANNE

jacqueline.acmanne@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.

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

Néerlandais : mardi de 14h à 16h

Allemand : mercredi de 14h à 16h.

Espagnol : jeudi de 14h à 16h.

Anglais I : vendredi de 10h à 12h

Italien : vendredi de 14h à 16h.

■ 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 septembre à décembre 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... Alors, parlons-en ! Oui, mais comment ? En faisant du théâtre ! Un théâtre pour tous qui peut se mélanger à la musique, la vidéo, la photo...

Pour plus de renseignements, prenez contact avec l'animateur interG. La participation est gratuite.

Le jeudi de 9h à 11h30

Nouveau

■ Projet Jardin intergénérationnel

Coté jardin :

Plusieurs activités et formations sont organisées :

- Formations à la culture bio, au compostage, à l'alimentation saine et équilibrée

- Trucs et astuces du jardinier : la permaculture, jardiner sans pesticides

- Transmission entre seniors et enfants autour du jardin

- Echanges conviviaux entre jardiniers et habitants d'origines, d'âges, de cultures et d'horizons divers.

Coté travail du bois :

Fabrication de nichoirs, de meubles, de serres de récup'...

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

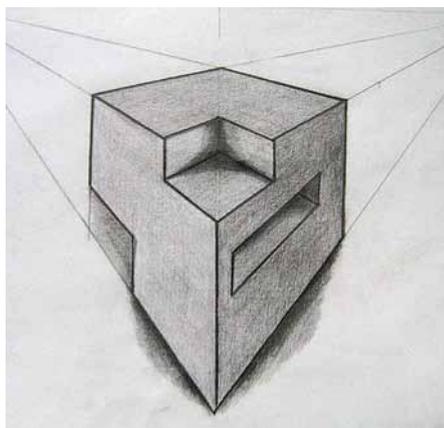
Atelier proposant à chacun de venir cultiver, de manière collective, des légumes de saison, dans de petits bacs placés sur roulettes. Cet atelier est encadré, de façon ponctuelle, par un professionnel du jardinage.

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.

Le jeudi de 10 à 11h

Tenue sportive souhaitée (Merci d'être ponctuel)

PAF : 1€

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

Tous dans le même bateau!

Une péniche s'amarre à Liège
du 30 septembre au 7 octobre 2015



Que nous soyons un homme ou une femme, quel que soit notre âge, le quartier où nous habitons, quels que soient nos centres d'intérêts, que nous soyons porteurs d'un handicap ou non, nous sommes finalement tous dans le même bateau, celui de la vie.

En ce début d'automne, durant 8 jours, le Service Proximité de la Ville de Liège fait escale en bord de Meuse avec, dans ses valises, un programme alléchant : animations, concerts, débats, films, jeux, théâtre...

Pour cette 4^e édition de « Tous dans le même bateau », diversité et variété sont les maîtres-mots de la programmation. Une palette d'activités de détente et de réflexion mise sur pied en collaboration avec différents Échevinats, services de la Ville et le tissu associatif liégeois, histoire de tisser des liens pour un mieux vivre ensemble. Nul besoin d'avoir le pied marin pour cette « croisière à quai ».

Au plaisir de vous compter parmi nous!

Mercredi 30 septembre à 16h **Inauguration à bord de la péniche Rayclau**

16h : Drink d'ouverture et grignoteries
16h - 21h : Fanfare, concert, animations...

Et durant la semaine du 30 septembre au 7 octobre

Petit déjeuner Matin-malin - Concerts - Spectacles de théâtre - Brocante aux jouets - Ateliers créatifs - Tables d'hôtes - Ateliers nature - Films - Promenades en bateau électrique - Initiations kayaks - Ateliers bien être - Conférences - ...

Programme détaillé disponible sur demande à partir de fin août.

Info et réservations

à partir du 7 septembre au 04 238 52 40

Projet intergénérationnel 2015 Quartier du Centre

avec journée de clôture à l'occasion de la
Journée internationale de la personne âgée le 1^{er} octobre 2015

En 2014, des jeunes du quartier du centre ont décidé de célébrer pour la première fois des seniors et des personnes âgées lors de la « Journée internationale de la personne âgée ».

Leur objectif était et reste de revisiter l'image des seniors et des personnes âgées ; les seniors sont loin d'être inactifs et les personnes âgées même si elles ont perdu en mobilité et en autonomie restent « jeunes de cœur ». D'où leur slogan « *Jeunes un jour : jeunes de cœur toujours* ».

Tous ont pris tant de plaisir l'an passé à ces rencontres avec les seniors et les personnes âgées en maisons de repos qu'ils remettent le couvert cette année et y travaillent dès à présent.

L'école fondamentale spécialisée Crève Cœur est en projet intergénérationnel avec la Maison de repos Quentin, l'école primaire Saint-Christophe avec le Clos sur la Fontaine, le centre de Jeunes La Bicoque avec tous et plus particulièrement avec le Service Animation Seniors de la Place



Saint-Christophe ainsi que quelques commerçants et associations partenaires sur le Quartier Saint-Gilles, Saint-Christophe.

Tous s'activent pour établir un programme commun de rencontres et d'événements étalé(s) de la mi-septembre au 1^{er} octobre, jour où ils mettront leurs aînés à l'honneur et les fêteront comme il se doit.

Leur souhait est que certaines activités du 1^{er} octobre soient aussi accessibles à des seniors d'autres quartiers qui désireraient découvrir ce quartier, le Centre de jeunes et/ou la maison des seniors de la Place Saint-Christophe.



Du changement dans vos collectes, dès le **1^{er} juillet !**

Conclu pour une durée de 10 ans, l'actuel marché de collectes des déchets arrivera à terme le **30 juin 2015**. Un nouveau marché de collectes a donc été confié dans le cadre d'une procédure de marché public à l'association momentanée « Liège-Collectes », composée des sociétés Shanks, Sita et Deveux. Ce marché entre en vigueur le **1^{er} juillet 2015**.

D'une manière générale, la Ville de Liège et le collecteur ont veillé à ce que ce nouveau marché n'occasionne pas trop de changements, afin de ne pas perturber les habitudes de tri des Liégeois. Certaines nouveautés seront toutefois d'application dès le **1^{er} juillet 2015**.

D'avance, merci pour votre collaboration !

Ce qui ne change pas...

- Collecte de toutes les fractions de déchets - OMB (sac jaune), PMC (sac bleu), papiers/cartons et organiques - **LE MÊME JOUR, UNE FOIS PAR SEMAINE**.
- Report de la collecte le lendemain, en cas de jour férié.



Ce qui change...

Trois modifications majeures, pour une meilleure qualité de service :

1. Horaire

- pour des raisons de fluidité du trafic, les collectes débuteront **plus tôt, à 5h30 le matin**.
- sortez vos déchets très tôt le jour de la collecte ou la veille au soir à partir de 20h.
- dans les rues collectées en soirée, la sortie est autorisée le jour-même, à partir de 17h30.

Le bon respect de ces horaires permet aux déchets d'intégrer la filière de recyclage appropriée.

Attention ! Tout dépôt anticipé ou tardif sera bientôt passible d'une amende administrative pouvant aller jusqu'à **175 euros**, conformément à un nouveau règlement de police qui sera prochainement voté par le Conseil communal.

2. Organiques

- sur base volontaire, vous aurez désormais **2 possibilités** d'évacuer vos déchets organiques : par conteneur ou par sac biodégradable
- collecte **chaque semaine** au lieu d'une semaine sur deux.

3. Encombrants

- la collecte en porte-à-porte devient **trimestrielle** et non plus mensuelle.
- report de la collecte le lendemain (et non plus le lundi qui suit), en cas de jour férié.
- privilégiez le recours au service de la **Ressourcerie** inclus dans votre taxe urbaine : 04/220.20.00



**Plus d'infos dans votre calendrier de collectes juillet-décembre 2015
(dans votre boîte aux lettres mi-juin 2015) ou au 04/221.88.91.**

Demande de réception de la revue «Sillage»

(à renvoyer **UNIQUEMENT** si vous ne l'avez pas déjà fait)

MÉNAGE

Monsieur : Nom :

Prénom :

Date de naissance :

N° national :

Madame : Nom :

(jeune fille)

Prénom :

Date de naissance :

N° national :

PERSONNE ISOLÉE

Monsieur/Madame : *

Nom :
(jeune fille)

Prénom :

Date de naissance :

N° national :

* Barrer la mention inutile

Par le fait de transmettre ces données à la Ville de Liège, vous autorisez de facto celle-ci à les utiliser ainsi que celles vous concernant figurant au registre national pour établir une banque de données destinées aux activités du Service Animations Seniors, Intergénérationnel et de Proximité.

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 avant le 31/07/15, 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 31 juillet 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»

Plantations : le saviez-vous?

EN DOMAINE PUBLIC :

Le Service des Plantations réalise des élagages d'arbres :

- **Selon une politique de « taille douce et raisonnée »**, qui tient compte de la forme naturelle de l'arbre concerné, de son âge et de sa santé (état physiologique). Cela permet de contrôler ses dimensions, de supprimer les bois morts, et de favoriser son développement harmonieux. Un élagage trop important provoque la mort d'une partie des racines et épuise l'arbre !
- **Toute l'année, hors montée de sève et en dehors de la période de débourrement (apparition des bourgeons)**, qui s'étend généralement du 15 mars au 30 avril, afin notamment d'éviter les risques de blessures de l'écorce et pour limiter les écoulements de sève.



Le Service des Plantations réalise des abattages d'arbres :

- **Pour des raisons de sécurité, car ils sont malades.** Parmi les maladies, citons les champignons « mycorhizes », qui se développent sous terre et s'attaquent aux racines, et les champignons « armillaires » qui, quant à eux, se développent entre le bois et l'écorce.
- **Après octroi d'un Permis d'Urbanisme.** En effet, à Liège, nul ne peut abattre un arbre dont le contour du tronc fait 20 centimètres à une hauteur d'un mètre à partir du sol sans autorisation préalable.

EN DOMAINE PRIVE :

Les distances légales de plantations sont les suivantes :

- **Les arbres à haute tige**, soit les arbres dont les tiges ont une hauteur supérieure à 3 mètres, **doivent être plantés à au moins 2 mètres de la ligne séparative des propriétés.**
- **Les autres arbres** et les haies doivent être **plantés à 0,5 mètre de la ligne séparative.**
- Si les arbres servent de limites de propriété, la hauteur ne peut dépasser 2,2 mètres.

Pour l'entretien :

- Vous pouvez exiger de votre voisin qu'il coupe toutes les branches de son arbre qui débordent sur votre propriété.
- Vous pouvez couper vous-même les racines qui vous gênent et se trouvent sur votre propriété.

Pour rappel, vous devez obligatoirement introduire une demande de Permis d'Urbanisme en vue d'abattre les arbres d'une certaine grandeur plantés sur votre propriété. Les documents peuvent être obtenus sur <http://www.liege.be/urbanisme/permis/en-pratique> ou sur appel au 04/221.90.57.



Service Animation Seniors

Programme d'été

Inscription obligatoire pour toutes les animations
Veillez contacter l'animateur de l'activité qui vous intéresse.
(voir tableau des permanences des animateurs, page 22)

Mercredi 1^{er} juillet

● Bowling

RDV à **14h** sur place, Avenue Laboulle à Tilff • **PAF : 5€** (n'oubliez pas une paire de chaussettes)

Contact : Collette BONSANG, Nicole CULOT, Jean Claude GREGOIRE

Mercredi 1^{er}, jeudi 2 et vendredi 3 juillet

● Atelier Nature de 13h30 à 16h30

Maison des Seniors de Jupille

- Quand la nature est source de nourriture au fil des saisons. Atelier avec dégustations.
- Atelier de fabrication pain au levain – partager le savoir-faire pour pouvoir faire soi-même.
- Atelier juicing et smoothies : ils sont digestes et riches en protéines, en minéraux, en vitamines naturelles, en nutriments...

Inscription obligatoire (Max 15 participants) • **PAF : 12€** par atelier tout compris (fournitures et dégustations)

Contact : Delphine WILKIN

Jeudi 2 juillet

● **Atelier Tai Chi de 10h à 11h30** - Maison des Seniors de Jupille • **PAF : 3€**

● **Atelier Qi Gong de 12h15 à 13h45**
Maison des Seniors de Saint-Remacle
PAF : 3€

Contact : Delphine WILKIN

● Visites guidées du musée Félicien

Rops et des sculptures de Fabre en ville (Namur). Départ de la gare des Guillemins à **8h30**, retour à Liège vers **17h** - Repas de midi libre • **PAF : 10€** (train non compris)

Contact : Béatrice QUERELLA

Vendredi 3 juillet

● **Petit déjeuner et balade à St-Pholien** - RDV à **8h** devant l'Eglise St-Pholien.
PAF : 2€ - petit-déjeuner non compris.

Contact : Béatrice QUERELLA

Lundi 6 juillet

● **Apprendre à gérer les messages de notre corps** avec Tina Russillo, formatrice et thérapeute en santé holistique.

De 9h30 à 15h30 - Maison des Seniors de Jupille • **PAF : 15€**

Contact : Delphine WILKIN

● Balade pédestre à Fléron

RDV à l'Espace Sport à **13h30** (bus 10)
Avenue de l'Espace Sport, 4 à Fléron

PAF : 2€

Contact : Collette BONSANG et Nicole CULOT

● Séance d'initiation à la sophrologie

- spécial détente - **de 9h à 12h** - Maison des Seniors de St-Gilles • **PAF : 3€** .

● **Démonstrations d'aquarelle, pastels, fusain, crayon...** **de 13h à 16h** - Maison des Seniors de St-Gilles • **PAF : 3€**

Contact : Béatrice QUERELLA

Mardi 7 juillet

● Journée découverte

- Visite du quartier cathédrale

Cette promenade en compagnie de notre guide Madame Bernadette Mouchette vous fera découvrir l'ancien quartier de l'Île qui s'est développé à partir du 10^e siècle. On y découvre plusieurs collégiales, Saint-Jean, Saint-Jacques, la cathédrale Saint-Paul, le passage Lemonnier, le célèbre quartier du Carré, de beaux monuments d'art public.

- Visite de la cathédrale et de son trésor

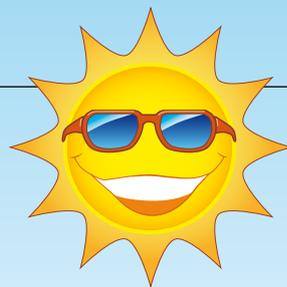
La cathédrale actuelle est un bel édifice de style gothique qui recèle de nombreuses œuvres d'art. De plus le Trésor, véritable caverne d'Ali Baba, a été constitué au cours des siècles. Le reliquaire en or dit de Charles le Téméraire, le très riche buste-reliquaire de Saint-Lambert valent à eux seuls la visite.

De 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30
PAF : 15€ (la journée avec guide et entrée)

Contact : Delphine WILKIN

Service Animation Seniors

Programme d'été



Inscription obligatoire pour toutes les animations
Veillez contacter l'animateur de l'activité qui vous intéresse.
(voir tableau des permanences des animateurs, page 22)

• Stage de mosaïque de 9h à 16h

Maison des Seniors de St-Gilles • PAF : 4€

Contact : Claude DARIMONT

• Visite guidée des ateliers d'artistes et artisans du coeur de Liège. RDV à 10h30

derrière l'Hôtel de Ville • PAF : 10€ Possibilité de lunch (3 services) à l'Alter Ego 18€ (25€ avec vins).

Contact : Béatrice QUERELLA

Mercredi 8 juillet

• Atelier de création d'attrape-rêves

Venez créer votre propre « Attrape-rêves », conseils techniques et pratiques.

De 10h à 16h - Maison des Seniors de Jupille • PAF : 12€

Contact : Delphine WILKIN

• Algue Marine

RDV à 14h à Thimister route Charlemagne ou à 13h30 sur le parking du CARREFOUR de Bois-de-Breux pour le covoiturage.

PAF : 15€

Contact : Collette BONSANG, Nicole CULOT, Jean Claude GREGOIRE

• Stage de mosaïque de 9h à 16h

Maison des Seniors de St-Gilles • PAF : 4€

Contact : Claude DARIMONT

• Journée spéciale aquarelle : « les fleurs » de 9h à 16h

- Maison des Seniors de St-Gilles • PAF : 4€

Contact : Béatrice QUERELLA

Jeudi 9 juillet

• Atelier soins et détente au naturel

par Maud PURAYE, aromathérapeute et réflexologue.

Au programme :

- L'essentiel : les huiles essentielles et végétales, les argiles, beurres...

- L'atelier : fabrication de soins (peeling, masques, crèmes).

- La détente : massages et automassages pour un éveil des sens au naturel.

De 9h30 à 15h30 - Maison des Seniors de Jupille • PAF : 20€ (avec le matériel, la fabrication des différents soins...)

Contact : Delphine WILKIN

• Stage de mosaïque de 9h à 16h

Maison des Seniors de St-Gilles • PAF : 4€

Contact : Claude DARIMONT

Vendredi 10 juillet

• Journée découverte

Les spécialités liégeoises : balade dans le quartier qui nous permettra de déguster quelques spécialités à l'étal d'artisans liégeois : boudin, gaufre, spéculoos... Les recettes de ces différents mets seront expliquées. Quelques anecdotes amusantes ponctueront la visite. Pour terminer par la visite de la Brasserie Curtius avec dégustation.

De 14h30 à 18h • PAF : 15€ (avec guide, dégustations des différents mets et entrée à la brasserie Curtius et dégustation de la « Curtius »)

Contact : Delphine WILKIN

• Croisière découverte au fil de l'eau

Embarquement quai Van Beneden en face de l'aquarium à 11h15 • PAF : 6€ - Possibilité de lunch découverte (3 services) à 13h30 - 18€.

Contact : Béatrice QUERELLA

Lundi 13 juillet

• Journée spéciale peinture : « les paysages » de 9h à 16h

- Maison des Seniors de St-Gilles • PAF : 4€

Contact : Béatrice QUERELLA

Mardi 14 juillet

• « Millénaire de l'ancienne abbaye bénédictine de Saint-Jacques à Liège »

Visite commentée de l'église Saint-Jacques.

De 10h à 12h

• Visite de l'exposition « L'abbaye Saint-Jacques à Liège »

De 14h à 16h - À l'église du Grand Séminaire. Par Madame Anne GODINAS-THYS, licenciée en histoire à l'ULg • PAF : 10€

Contact : Delphine WILKIN



Service Animation Seniors

Programme d'été

Inscription obligatoire pour toutes les animations
Veuillez contacter l'animateur de l'activité qui vous intéresse.
(voir tableau des permanences des animateurs, page 22)

Mardi 14 juillet, suite

- **Stage de patchwork de 9h à 16h**
Maison des Seniors de St-Gilles • **PAF : 4€**
Contact : Claude DARIMONT
- **Journée spéciale dessin : « ombres et lumières » de 9h à 16h.** Maison des Seniors de St-Gilles • **PAF : 4€**
Contact : Béatrice QUERELLA

Mercredi 15 juillet

- **Approche et initiation du « FENG SHUI »**
De 10h à 16h - Maison des Seniors de Jupille - • **PAF : 12€**
Contact : Delphine WILKIN
- **Stage de patchwork de 9h à 16h -** Maison des Seniors de St-Gilles • **PAF : 4€**
Contact : Claude DARIMONT
- **Visite guidée de l'Archéoforum -** RDV à 10h devant La TEC place St Lambert - **1h30 de visite • PAF : 6€**
Contact : Béatrice QUERELLA

Jeudi 16 juillet

- **Atelier Tai Chi de 10h à 11h30 -** Maison des Seniors de Jupille • **PAF : 3€**
- **Atelier Qi Gong de 12h15 à 13h45**
Maison des Seniors de Saint-Remacle
PAF : 3€
Contact : Delphine WILKIN
- **Barbecue et balade digestive dès 11h30** au club des seniors de Jupille, rue des Pocheteux 147 • **PAF : 5€** (pain saucisse, dessert et café). **Inscriptions pour le 10/7.**
Contact : Collette BONSANG, Nicole CULOT, Jean Claude GREGOIRE
- **Stage de patchwork de 9h à 16h**
Maison des Seniors de St-Gilles • **PAF : 4€**
Contact : Claude DARIMONT
- **Journée découverte**
Voir infos du vendredi 10 juillet

Vendredi 17 juillet

- **Initiation à la danse**
Avec Madame Joyeux. **De 13h30 à 16h30**
Maison des Seniors de Jupille • **PAF : 5€**
Contact : Delphine WILKIN
- **Découverte du quartier des artistes et artisans** de la rue Neuvice et d'Outremeuse - RDV à 8h devant l'Eglise St-Pholien - 3h de visite • **PAF : 3€.**
Contact : Béatrice QUERELLA

Mardi 4, mercredi 5 et jeudi 6 août

- **Stage de rénovation de 9h à 16h**
Maison des Seniors de St-Gilles • **PAF : 4€/jour**
Contact : Claude DARIMONT

Lundi 10 août

- **Journée découverte**
Outremeuse, village dans la ville, est un quartier des plus anciens, des plus vivants et des plus folkloriques de Liège. À travers ses rues pittoresques garnies de potales, nous irons à la rencontre des traditions ; des anciens métiers : les pêcheurs, les tanneurs, les drapiers. Nous marcherons sur les pas de Simenon et découvrirons des bâtiments historiques, de superbes maisons de style Mosan et Art Nouveau. Départ du Pont des Arches côté Saint-Pholien. Par Bernadette Mouchette, guide conférencière.
De 10h30 à 12h30 et 14h30 à 16h30
PAF : 10€
Contact : Delphine WILKIN

Mardi 11 août

- **Journée découverte**
Promenade historique à travers Tongres. Monuments et coins secrets témoignent de son riche passé. Promenade pédestre à travers la ville. Visite de la basilique et de son Trésor ou du Musée Gallo-romain (à déterminer). Par Madame Anne GODINAS-THYS, licenciée en histoire à l'ULg.
De 10h à 12h30 et 14h à 16h30
PAF : 10€
Contact : Delphine WILKIN

Service Animation Seniors

Programme d'été



Inscription obligatoire pour toutes les animations
Veillez contacter l'animateur de l'activité qui vous intéresse.
(voir tableau des permanences des animateurs ci-dessous)

Mercredi 12 août

• Après-midi découverte

Visite en compagnie de notre guide Bernadette Mouchette de la Gare Calatrava et son quartier (Maison Art Nouveau)

De 14h à 16h30 • PAF : 5€

Contact : Delphine WILKIN

Lundi 17 août

• Balade au Thier-à-Liège à 13h30.

RDV au club des Seniors 336 bd. Hector Denis. Après la balade, goûter au club (1 morceau de tarte et 1 café) • **PAF : 3€**

(clôture inscriptions mercredi 12/8)

Bus 24

Contact : Collette BONSANG et Nicole CULOT

Mercredi 19 août

• Bowling

Voir infos du 1^{er} juillet

Jeudi 20 août

• Balade à vélo

Belle île - Esneux : aller le matin, retour l'après-midi (RDV à 10h - Parking extérieur à l'arrière du centre commercial)

Possibilité de sandwichs fromage ou jambon + boissons sur place.

Inscription pour le 17/8

Contact : Nicole CULOT et Jean Claude GREGOIRE

Mercredi 26 août

• Algue Marine

Voir infos du 8 juillet

Lundi 31 août

• Les LIEGEOISERIES de Paul-Henri

THOMSIN à 19h30 - au club des Seniors de Jupille rue des Pocheteux, 147 • **PAF : 2€**

Bus 60 barré

Contact : Collette BONSANG et Jean Claude GREGOIRE

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

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

Vincent WIRTGEN

04 221 84 24

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 :

- 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

- Les vikings

Ils ont fait trembler l'Europe de l'Ouest et détruit Liège en 882. Qui sont-ils ?

Les mardis 2 mai, 9 juin, 13 octobre 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 14h30 à 16h30 - PAF : 2€

■ À la découverte de la musique

Voir programme détaillé page 36

■ 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€



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.

Inscription obligatoire auprès de Nicole CULOT 04 223 58 52

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 22)

■ 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 22)
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.

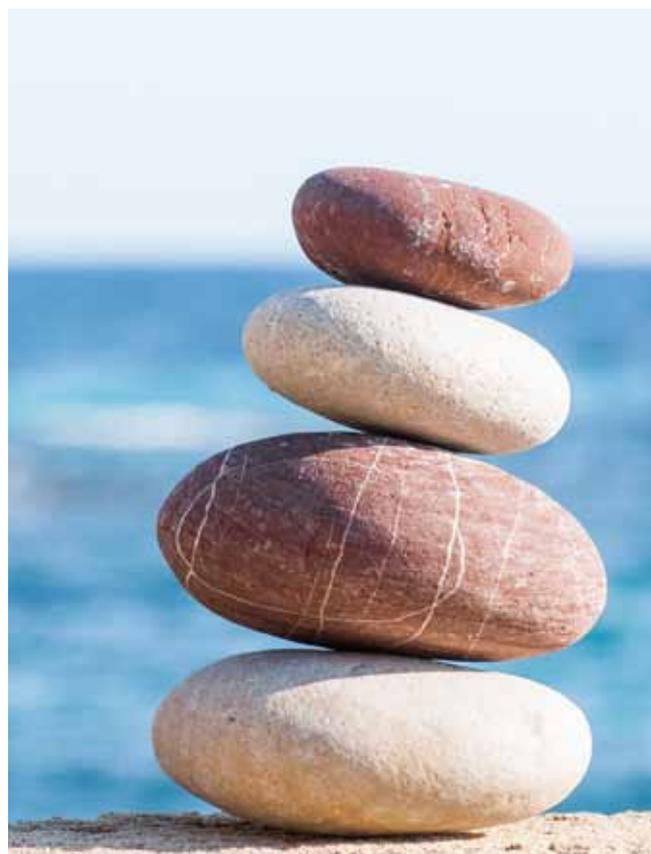
Par Béatrice QUERELLA, animatrice diplômée de l'Association européenne de Sophrologie.

Le mercredi de 9h à 11h30
(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27, voir permanences des animateurs page 22)
PAF : 2 €

■ Sophrologie

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

Le mardi de 13h30 à 16h30
(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27, voir permanences des animateurs page 22)
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

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

Les lundis 1 juin, 15 juin, 7 septembre, 21 septembre 2015 de 9h30 à 12h.

PAF : 5€

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

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. Par Maud PURAYE, aromathérapeute et réflexologue.

Le lundi 1 juin, 15 juin, 7 septembre, 21 septembre 2015 de 13h à 15h30 - PAF : 5€

■ Gym douce

nouveau
à Jupille

Gymnastique douce, étirements, respiration, relaxation...

Un programme tout en douceur.

Avec Nicole HALLET, psychomotricienne.

Le mardi de 15h30 à 17h

PAF : 2€ - Inscription obligatoire

■ Photos découverte

nouveau
à Jupille

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

Les 2^e et 4^e lundis du mois de 9h30 à 12h

PAF : 3€ - 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.

- Etude pratique et théorique du vignoble de Bordeaux. **Mardi 9 juin**

- Etude pratique et théorique des vins d'Alsace

Mardi 23 juin

- Etude et comparaison des principaux cépages français : les vins rosés. **Mardi 7 juillet**

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

Inscription obligatoire

■ 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.

Les mardis 2 juin, 16 juin, 23 juin, 8 septembre, 22 septembre 2015 de 13h à 15h

PAF : 5€

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'...

Inscription obligatoire auprès de Collette BONSANG 04 223 58 52

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

■ 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€

■ À la découverte de la cuisine de Dame Nature

nouveau
à Jupille

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

Dès septembre :

1. Voici l'automne qui pointe son nez, à nous les fruits, les baies, pour confectionner nos gelées, confitures, marmelades, et sirops...

Venez nous rejoindre pour une balade automnale ou nous redécouvrirons les fruits et les baies sauvages de nos régions.

2. Bientôt nous aurons nos premières gelées, il est temps de penser à confectionner nos petites liqueurs, vins, huiles et vinaigre aromatisés de nos petites sauvages.

Venez les découvrir avec nous lors de notre balade où les couleurs de l'automne seront bien présentes.

Les mercredis 3 juin, 9 septembre, 14 octobre 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

Service Animation Seniors



Maisons des Seniors

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

Rocourt

Chemin du Bois • 4000 Liège

Ouverture d'une
nouvelle Maison
des Seniors !



LUNDI

- **Zumba gold de 10h à 11h.** Madame JOYEUX, professeur de zumba pour seniors, nous propose un cours pour bouger en musique de manière plus douce (dès le 7 septembre 2015)
PAF : 2€

MARDI

- **Scrapbooking** 1^{er} et 3^e mardi du mois **de 9h30 à 16h30** - PAF : 5€

MERCREDI

- **Artisanat de 8h30 à 11h30** - PAF : 2€
- **Jeux de cartes de 14h à 18h**
(par Vincent WIRTGEN)

JEUDI

- **Guitare <> voix**, (voir encadré) 1^{er} et 3^e jeudis du mois **de 9h30 à 10h30** - PAF : 1€
- **Vis ma vie**, (voir encadré) dernier jeudi du mois de septembre **de 13h à 17h** (par Vincent WIRTGEN)

VENDREDI

- **Gym douce de 10h à 11h30.** Avec Nicole HALLET, psychomotricienne (dès le 4 septembre 2015) - PAF : 2€
- **Scrabble duplicate de 14h à 17h** - PAF : 2€
(dès le 4 septembre 2015)

Vis ma Vie ...

Incarner concrètement l'un des aspects du quotidien d'une personne porteuse d'un handicap...

Que ce soit la surdité, la cécité, la paralysie...

Premier cycle :

- > Faire les courses
- > Préparer le repas
- > Partager un repas

Guitare <> Voix : Premiers pas

- découvrir les accords, la rythmique
- enchaîner les accords
- (re)découvrir sa voix, sa tessiture, s'écouter
- enchaîner les accords sur une mélodie
- jouer et chanter en ensemble

Service Animation Seniors

**Nouvelle
formule!**

14 - 15 août en Outremeuse

Le vendredi 14 août 2015

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

Au Programme :

De 14h à 18h

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

P.A.F. : 2,50 €

Le samedi 15 août 2015

Au Programme :

Dès 12h

- Dîner « **trio de pâtes** »
- Animation musicale et après-midi dansante orchestrée par « **Michel Mamé** »
- Goûter-dessert « café gourmand » et pekete citron

P.A.F. : 10 €

Réservation obligatoire

Mme Martine BONAERTS au 04 221 84 18 à partir du lundi 22 juin.

Adresse du jour

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

**14 & 15
AOÛT**
en Outremeuse



Service Animation Seniors

Programme des activités



Avant de vous présenter à un cours, veuillez prendre contact avec l'animateur (voir permanences des animateurs, page 22).

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
	Scrapbooking	9h - 16h30	Maison des Seniors de Rocourt, Chemin du Bois > les 1 ^e et 3 ^e mardis du mois	
	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
ME	Scrapbooking	9h30 - 16h30	Maison des Seniors 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	C. DARIMONT
	Artisanat	8h30 - 11h30	Maison des Seniors 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

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
JE	Guitare <> Voix	9h30 - 10h30	Maison des Seniors de Rocourt, Chemin du Bois	V. WIRTGEN
VE	Scrabble duplicate	14h - 17h	Maison des Seniors de Rocourt, Chemin du Bois	V. WIRTGEN

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
	Gymnastique	16h30 - 17h30	Centre culturel de Chênée, rue de l'Eglise, 1	N. CULOT
MA	Zumba Gold	10h - 11h	Maison des Seniors de Rocourt, Chemin du Bois	JOYEUX
	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
ME	Sophrologie	13h30 - 16h	Saint-Remacle, rue Charles Bartholomez, 52	B. QUERELLA
	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-Lefèbvre	J.-C. GREGOIRE
	Jeux de cartes	14h - 18h	Maison des Seniors de Rocourt, Chemin du Bois	V. WIRTGEN
	Gym en musique	14h45 - 15h45	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	N. CULOT
JE	Gymnastique	15h45 - 16h45	Ecole com. de Jupille-Bruyères, rue F.-Dehousse	J.-C. GREGOIRE
	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
	Vis ma vie	13h - 17h	Maison des Seniors de Rocourt, Chemin du Bois	V. WIRTGEN
	Gymnastique	14h - 15h	Salle Jean-Raymond, pl. St-Christophe, 2	JC GREGOIRE
VE	Gymnastique	15h30 - 16h30	Ecole Bois de Breux, rue de Herve, 320 - Grivegnée	N. CULOT
	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
	Gym douce	10h - 11h30	Maison des Seniors de Rocourt, Chemin du Bois	N. HALLEUX
	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

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.

Séance individuelle sur rendez-vous
Inscription obligatoire • PAF : 5€



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 redondant 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 12h15 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, rue Nicolas Spiroux 55 à 4030 Grivegnée
PAF : 1€



Contact : Vincent WIRTGEN • 04 221 84 24 • vincent.wirtgen@liege.be
Martine BONAERTS • 04 221 84 18 • martine.bonaerts@liege.be

Service Animation Seniors

Clubs de pensionnés



Club de Grivegnée - Péville

Ce club situé dans le parc de Péville à côté de l'école primaire est très lumineux et a été totalement rénové il y a peu. Ses membres sont des mordus de whist. Grâce aux deux pistes de pétanque, le beau temps leur permet une partie de boules entre les jeux de cartes.



Si vous aussi êtes un morde de whist, ou désirez jouer pétanque, vous pouvez vous joindre à eux le :

lundi, mardi et vendredi de 14h à 18h
Avenue de Péville, 234 à 4030 Grivegnée.

Vincent WIRTGEN (animateur) :
04 221 84 24

Natascha PESTMAL (animatrice) :
04 221 84 09 (lu-ma-je de 10h à 12h)

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 Coïnte

Ce club est situé en retrait du boulevard Kleyer, il compte environ 25 membres qui sont principalement des joueurs de cartes : le whist mais aussi le Rami-bridge.



Sous la houlette de Monsieur Marcel DUBOIS, président du club, il vous sera possible de suivre une initiation au Bridge si le cœur vous en dit.

Il y règne toujours une atmosphère très sympathique où les joueurs aiment se taquiner.

Il possède également une piste de pétanque.

Si vous avez envie de vous joindre à eux, n'hésitez pas :

ligne de bus n°20 (pont d'Avroy). Club ouvert le lundi et le mercredi de 14h à 18h. Chemin Chant des Oiseaux, 2 à 4000 Liège.

Contact club :

Françoise GONDA (animatrice) :
04 221 84 23

Natascha PESTMAL (animatrice) :
04 221 84 09 (lu-mar-jeu de 10h à 12h).

Service Animation Seniors

Spectacles-découverte

Strauss Impérial

Trente-cinq musiciens, un magnifique ballet viennois, un somptueux décor, la douzième édition de notre spectacle consacré à Johann Strauss et aux plus belles mélodies de l'opéra s'annonce magistrale. Cette année, deux « stars » du monde de l'opérette ainsi que de nouveaux invités exceptionnels nous rejoindront. Ne manquez pas l'événement de la rentrée!

Lundi 13 septembre 2015 à 15h - Théâtre Le Forum - prix seniors : 32.50€ au lieu de 65€ (places 1^{ère} cat.)



Le Lac des Cygnes

Qui dit ballet dit « Lac des Cygnes ». Retrouvez cette belle histoire romantique, celle d'un amour total entre le Prince Siegfried et la Princesse Odette, magnifiquement interprétée par le Ballet National d'Ukraine. La merveilleuse musique de Tchaïkovski, la virtuosité des danseurs, le magnifique corps de ballet et le somptueux décor font de cette histoire tellement touchante une véritable féerie pour tous les âges.

Samedi 21 novembre 2015 à 20h - Théâtre Royal - prix groupes : 40€ au lieu de 65€ (places 1^{ère} cat.)



À la découverte de la Musique

Mercredi 7 octobre 2015

MUSIC FACTORY :

« EFFET DE SURPRISE »

HAYDN, Symphonie n°94, « La surprise » extraits et autres extraits.

Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Fayçal Karoui, direction et présentation

Jeudi 15 octobre 2015

LES SOIREEES DE L'ORCHESTRE GRANDS INTERPRETES

« COHEN/DVORAK »

LEKEU, Ophélie

DVORAK, concerto pour violoncelle

TCHAIKOVSKY, Symphonie n°4

David Cohen, violoncelle

Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Domingo Hindoyan, direction

Vendredi 13 novembre 2015

LES SOIREEES DE L'ORCHESTRE GRANDS CLASSIQUES

« BEETHOVEN 8 »

SAINT-SAENS, Le rouet d'Omphale

YSAYE, Berceuse

YSAYE, Chant d'hiver

YSAYE, Au rouet

BEETHOVEN, Symphonie n°8

Amaury Coeytaux, violon

Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Jean-Jacques Kantorow, direction

Tous les concerts ont lieu à la Salle philharmonique de Liège (Boulevard Piercot, 25-27 à 4000 Liège)

Inscription obligatoire 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.

Inscriptions auprès de Delphine WILKIN 0470 68 87 31 ou delphine.wilkin@liege.be

Excursions 2015

EN JUILLET

LUXEMBOURG

Balade pédestre du GR 5, de Beaufort à Echternach (environ 15 km).

EN AOÛT

LES FAGNES

Visite guidée de l'Exposition « Anne Frank » à l'Abbaye de Stavelot et balade pédestre d'une ou deux heures dans les Fagnes.

LE LIMBOURG

Balade à vélo (ou vélo électrique) entre St-Trond, Tongres et Hasselt.

EN SEPTEMBRE

MAASTRICHT - VALKENBURG

Journée libre à Maastricht (marché) et à Valkenburg dans le Limbourg.

HASSELT - ALDEN BIESEN

Shopping « déco » au magasin « les Serres Thomas » à Hasselt et découverte du « Fleuramour », le salon d'art floral à Alden Biesen.

LIÈGE

Balade contée au domaine de la Chartreuse.

EN OCTOBRE

LIER

Découverte des multiples facettes de la jolie petite ville néerlandophone à travers une promenade historique.

EN DÉCEMBRE

OBERHAUSEN

Journée libre sur le traditionnel Marché de Noël d'Oberhausen en Allemagne.

LE ROYAL PALACE

Souper-spectacle au Music'Hall « Royal Palace » à Kirrwiller en Alsace et découverte du Marché de Noël à Strasbourg.



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

La prochaine **brochure printemps/été 2016** paraîtra la 2^e quinzaine de novembre 2015.

Françoise GONDA – Francis DEBRA

Tél : 04 221 22 23

www.voyagesetanimations.be

voyages.animations@cybernet.be



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



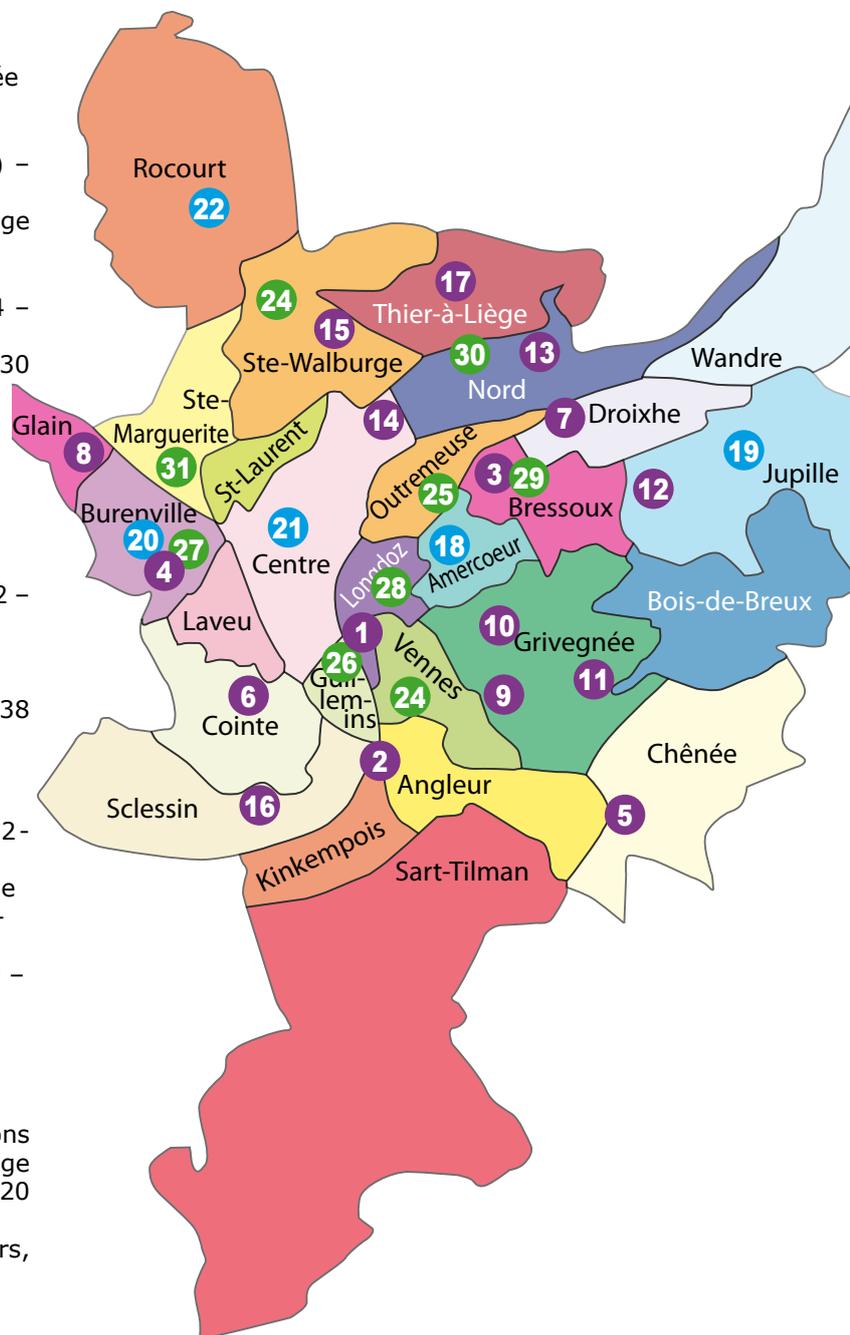
Maisons des Seniors

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



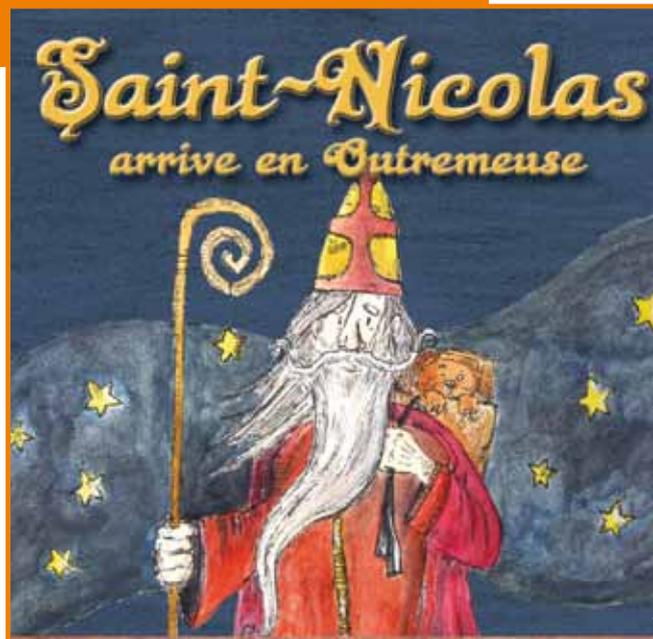
Cotisation annuelle de 10€ pour les
Liégeois et 20€ pour les non-Liégeois

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

 = piste de pétanque

Samedi 21 novembre Saint Nicolas en Outremeuse

Cortège de Saint-Nicolas dès 14h dans les rues d'Outremeuse : distribution de friandises le long du parcours et arrivée du cortège au village des Enfants, Boulevard Saucy, vers 16h. Nombreuses animations pour toute la famille.

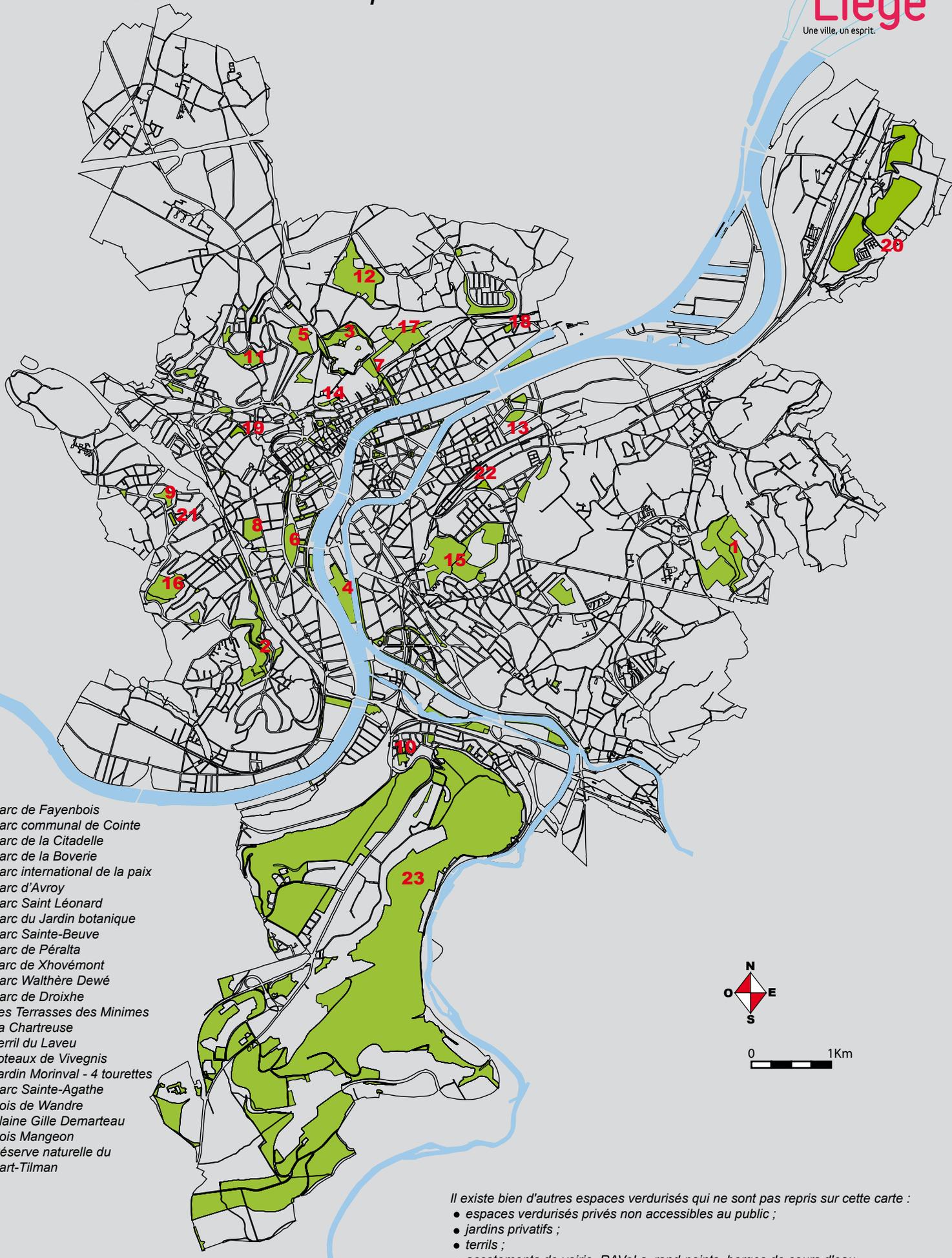


Dîner de fin d'année 17 décembre

Le Service Animation Seniors vous convie à son désormais traditionnel dîner de fin d'année. Le menu sera, comme toujours, digne des fêtes de fin d'année avant l'heure !

Ville de Liège

Principaux parcs, bois et autres espaces
verdurisés accessibles au public.



Il existe bien d'autres espaces verdurisés qui ne sont pas repris sur cette carte :

- espaces verdurisés privés non accessibles au public ;
- jardins privés ;
- terrils ;
- accotements de voirie, RAVeLs, rond-points, berges de cours d'eau, ...