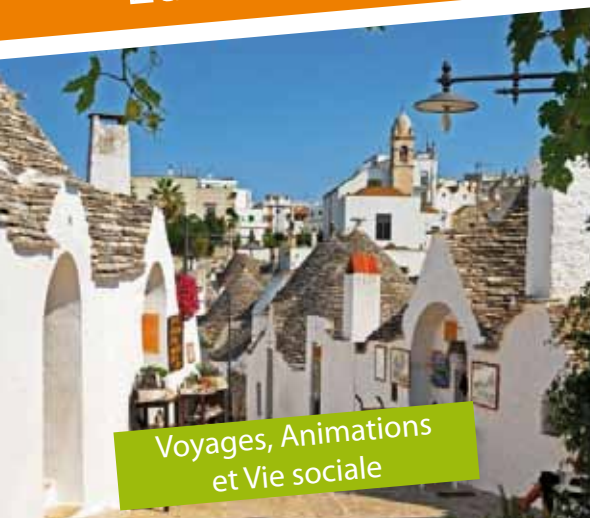


Sillage

La revue des seniors et des familles



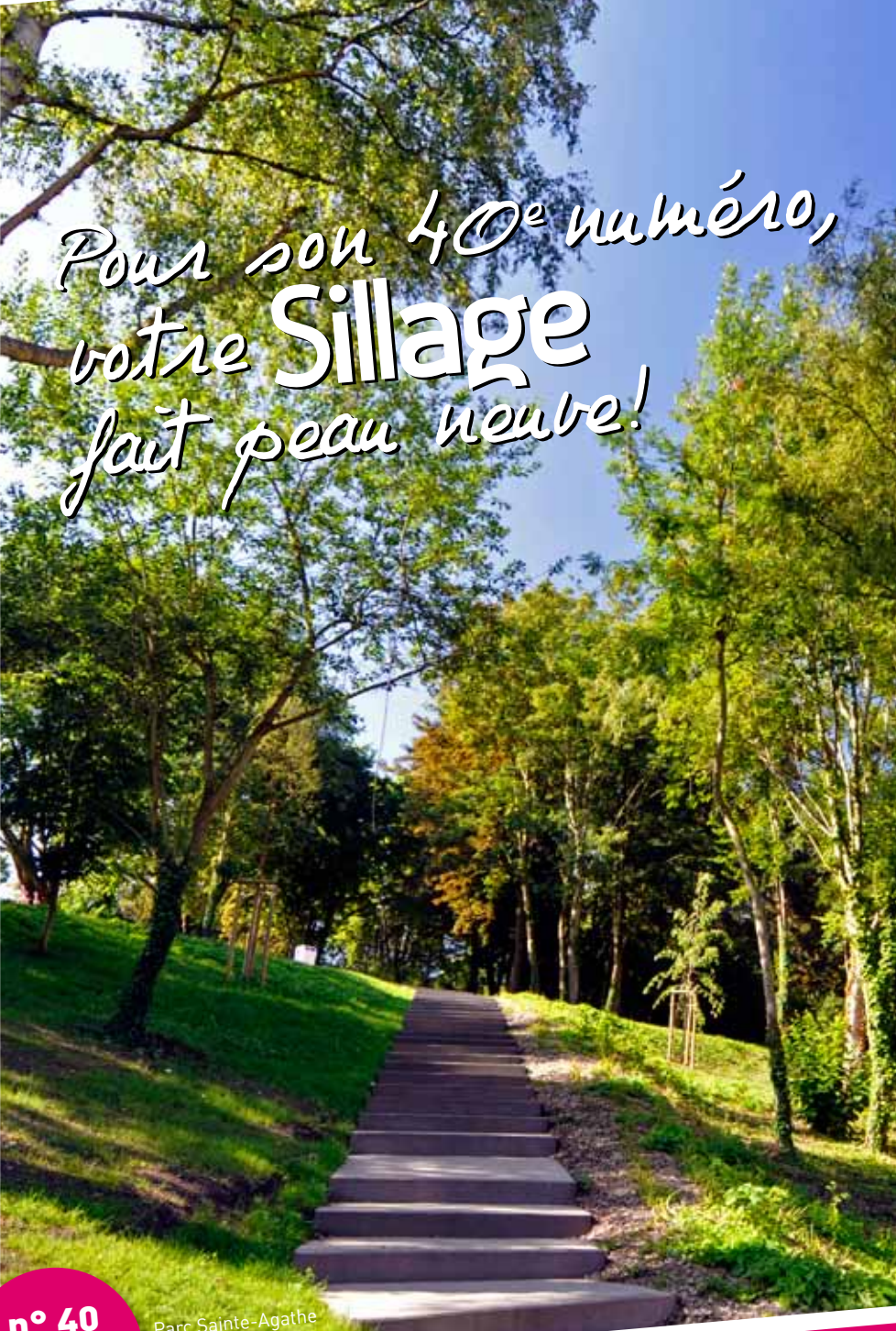
Voyages, Animations
et Vie sociale



Semaine de détente
et
de bien-être



Fête des Mères
et des Grands-Mères



Pour son 40^e numéro,
votre Sillage
fait peau neuve!

n° 40
février -
mai 2016
















Parc Sainte-Agathe
© Marc Verpoorten



Liège

Une ville, un esprit.

Sommaire

Édito	3
Cotisation 2016	4
Service interG	
Espace Universitaire de Liège	5-7
Maisons intergénérationnelles	
 Bressoux.....	8
 Burenville.....	9
 Fragnée	10
 Longdoz.....	11
 Outremeuse.....	12
 Sainte-Marguerite	13
 Sainte-Walburge	14
 Saint-Léonard.....	15
 Vennes.....	16
Tous dans le même bateau!	17
Répertoire	18
Service Animation Seniors	
À la découverte de la musique	19
Voyages 2016	20-21
Activités	22
Activités de détente	22
Fête des Mères et des Grands-Mères	23
Marché de Printemps	24
Relooking	24
Semaine de détente et de bien-être	25
Maisons des Seniors	
 Jupille-Centre.....	26-27
 Saint-Remacle	28-29
 Saint-Gilles	30-31
 Rocourt.....	32-33
 Saint-Christophe.....	34
 Clubs de Pensionnés	35
Programme des activités du SAS	36-37
Evènement : Bueren en fleurs	38
À venir	39

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



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

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

Sillage fait peau neuve !

Même si les fêtes de fin d'année semblent déjà loin, nous vous souhaitons, avec ce premier Sillage de 2016, une excellente année! Vous le constatez, votre Sillage adopte un nouveau look : plus clair, plus lisible, plus dynamique, mais toujours avec cette volonté de vous renseigner sur la multitude d'activités organisées à votre intention à Liège où, en comparaison avec d'autres communes, l'attention accordée aux aînés constitue une réelle priorité.

Une cinquième Maison des Seniors a d'ailleurs vu le jour en novembre, à Rocourt. Les Maisons intergénérationnelles et les Maisons des Seniors vous donnent rendez-vous pour une foule d'activités, près de chez vous... N'hésitez pas à pousser la porte de ces lieux d'échange et de rencontre !

Nous vous souhaitons aussi de profiter de ce numéro pour lancer un appel aux bénévoles : si vous avez quelques heures à consacrer, les consultations ONE qui s'occupent de l'accueil des tout-petits manquent de volontaires. Si vous êtes intéressé(e)s, n'hésitez pas à contacter Madame Justine Lhoest (04/221.84.40 - justine.lhoest@liege.be), la nouvelle coordinatrice de ce service. Merci d'avance pour eux ! Plus d'infos au verso du Sillage.

Nous vous donnons d'ores et déjà rendez-vous le 3 mai au Palais des Congrès pour la traditionnelle Fête des Mères.

A bientôt!

Cotisation 2016



Vous désirez recevoir le prochain Sillage en juin ?

Veillez donc impérativement à être en ordre de cotisation pour 2016, et cela que vous soyez liégeois ou non.

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

Consultez gratuitement Sillage en ligne :

www.liege.be/vivre-a-liege/etre-senior/sillage-la-revue-des-seniors

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

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

Merci d'avance !

Programme des cours 2015-2016



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

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

Economie

Les préoccupations résultant de la situation économique restent à la une de l'actualité et continuent de nous interpeller.

Ceci est vrai tant au plan régional que national ou international.

C'est donc à ces divers niveaux que seront consacrées les interventions de personnalités rattachées à HEC-Ecole de Gestion de notre université. Elles nous donneront des « coups de projecteurs » sur diverses facettes de cette actualité.

1^{er} février 2016

Réindustrialisation de la Wallonie : le Big Bang de l'innovation.

(Jacques Pélerin, Académie de Belgique - GRE Liège)

15 février 2016

L'entreprise sociale : un modèle inspirant pour une transition du système économique ?

(Sybille Mertens, ULg)

L'exposé aura lieu de 16h30 à 18h30 au Sart-Tilman (bâtiment 31- Parking 15 ou 16)

22 février 2016

Face à l'allongement de la vie : enjeux socio-économiques et comportements individuels.

(Sergio Perelman, ULg)

29 février 2016

Le Smart City Institute : une initiative récente de HEC-Ecole de Gestion de l'ULg avec la Ville de Liège et d'autres partenaires privés, axée sur les problèmes de développement des centres urbains.

(Nathalie Crutzen, ULg)

14 mars 2016

La montée des inégalités : accroissement de l'écart entre riches et pauvres.

(Pierre Pestieau, ULg)

Module Pensée et Civilisation

Les nationalismes

B. La colonisation

2 février 2016

Aux origines du complexe belgo-congolais.
(Bob Kabamba, ULg)

Le capitalisme

16 février 2016

Les caractéristiques du capitalisme financier et industriel belge dans la seconde moitié du XIX^e.
(Eric Geerkens, ULg)

Les arts et les lettres

A. Les lettres

23 février 2016

Les courants littéraires : romantisme et réalisme. L'écrivain témoin de son temps.
(Jean-Pierre Bertrand, ULg)

B. La musique

1^{er} mars 2016

César Franck, compositeur liégeois. Regard sur sa musique pour piano.
(Patrick Dheur, pianiste concertiste)

C. L'architecture

8 mars 2016

Des styles historiques à l'Art Nouveau.
(Sébastien Charlier, ULg)

D. Les arts plastiques

15 mars 2016

Le symbolisme.
(Pierre Somville, ULg)

22 mars 2016

L'impressionnisme.
(Pierre Henrion, Académie et Art&fact)



Module Sciences et avenir

■ Cycle 2

Une biologie de synthèse : les micro-organismes comme outils de production de l'avenir

4 février 2016

Les micro-organismes : le passage du laboratoire à la production industrielle.

(Dominique Toye, ULg)

Les procédés biotechnologiques qui font passer de la fiole au bioréacteur industriel.

■ Cycle 3

L'avenir des pôles : un enjeu géopolitique, une alarme climatique, des biotopes fragiles à protéger

18 février 2016

Le traité sur l'Antarctique : une gouvernance originale pour un continent unique.

(Annick Wilmotte, ULg)

25 février 2016

La Cryosphère : acteur et enregistreur de notre climat.

(Jean-Louis Tison, ULB)

La Cryosphère (calottes glaciaires, glaciers de montagne et banquise océanique) est une composante du système Terre ; elle interagit avec l'Atmosphère, l'Hydrosphère et la Biosphère et se pose en « acteur » de notre équilibre climatique. Par ailleurs, les calottes glaciaires renferment dans leurs grandes épaisseurs près d'un million d'années d'« enregistrement » de l'histoire de notre climat.

3 mars 2016

S'adapter pour survivre : la biodiversité terrestre antarctique.

(Annick Wilmotte, ULg)

Qui vit dans les conditions extrêmes de l'Antarctique ?

10 mars 2016

Organismes et molécules venus du froid.

(Charles Gerday, ULg)

Mécanismes d'adaptation au froid et intérêt biotechnologique de molécules d'organismes ramenés des régions polaires : bioremédiation, détergence, crème glacée, neige, antigel, lactase, etc.

17 mars 2016

La richesse de la diversité marine polaire.

(Charlotte Chavernans, IRSNB)

24 mars 2016

Les routes du Nord

(Louis le Hardy de Beaulieu, UCL et Académie Royale de Marine de Belgique)

Avec le réchauffement climatique rapide dans la région de l'Arctique, il devient possible de relier l'océan Pacifique et l'océan Atlantique par le pôle Nord.

Les enjeux que fait apparaître cette évolution sont considérables : au-delà des aspects environnementaux, ils sont juridiques et économiques ; ils font également poindre une bataille géostratégique pour le territoire et ses importantes ressources...



Service intergénérationnel



Maison intergénérationnelle de

Bressoux

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.

Le lundi de 13h30 à 15h

Le mardi de 9h30 à 11h

Le jeudi de 9h30 à 11h

Le vendredi de 9h30 à 11h

Aide scolaire

Les enfants primo-arrivants du quartier de Bressoux ont besoin de votre soutien pour arriver à maîtriser la langue française et à surmonter leurs difficultés scolaires. Amaury et Julie accueillent des enfants de 8 à 12 ans. Rejoignez notre équipe pour parrainer un enfant et le suivre durant sa scolarité.

Du lundi au jeudi de 15h30 à 17h

Club des seniors

Echanger autour d'un livre, papoter, coudre, tricoter, partager des recettes de cuisine, prendre un goûter et tant d'autres choses...

Activité lecture : le premier et le troisième mardi du mois de 14h à 17h

Activité couture : le jeudi de 14h à 17h

Café tricot

Initiation au tricot et crochet

Le mardi de 14h à 17h

Cuisine simple et savoureuse

Le lundi de 9h à 14h

Inscription obligatoire

Atelier fabrication d'hôtels à insectes et de nichoirs

Nous avons réalisé deux hôtels à insectes dans la cour de l'école Porto et rue de Porto sur la façade de l'école.

Une biologiste peut vous expliquer quels insectes il est avantageux d'accueillir dans son jardin pour éviter d'utiliser des pesticides, pourquoi abriter les abeilles, etc.

Les activités auront lieu durant les vacances de Pâques du 28 mars au 8 avril.



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

Accès
Bus n° 17, 18 et 67

Animatrice
Carmela MARCHIONE
carmela.marchione@liege.be

Contact
04 221 66 97



Club de pensionnés

Envie de sortir de chez vous, de participer à des dîners ou tout simplement de prendre une tasse de café dans un climat convivial ? Tous

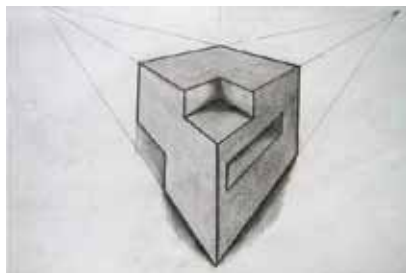


les membres du comité se feront un plaisir de vous accueillir.

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

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 (nouvelle session 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, ouvert à tous

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.



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

Accès
Bus n° 21, 8 et 22

Animatrice
Jacqueline ACMANNE
jacqueline.acmanne@liege.be

Contact
0494 11 46 17

Service intergénérationnel



Maison intergénérationnelle de **Fragnée**

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 l'asbl 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

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

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.

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

Atelier tricot

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

Le jeudi de 14h à 16h
Inscription auprès de
Nicole Valent (0476 76 27 19)



Cuisine gourmande

L'atelier de cuisine multiculturelle
Venez découvrir les différentes recettes du monde
et faites partager vos coups de cœur
aux autres participants!

Maison interG de Fragnée
Rue de Fragnée, 140
4000 Liège

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

Animateur
bruno.baron@liege.be

Contact
04 221 83 54



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.

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

Mercredi récréatif de 14h à 17h30

Ateliers français langue étrangère

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

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

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



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 ou de 13h30 à 15h
Inscription obligatoire

Maison interG du Longdoz
Rue Natalis, 2
4020 Liège

Accès
Bus n°4, 17, 29, 33 et 35

Animatrice
Anne SCHURGERS
anne.schurgers@liege.be

Contact
04 341 11 79

Service intergénérationnel



Maison intergénérationnelle de **Outremeuse**

Atelier dessin/peinture

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. Débutants ou confirmés.

Le mercredi de 19h à 22h
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 10h à 11h (COMPLET)

Ouverture d'une nouvelle session le jeudi de 11h à 12h

Tenue sportive souhaitée (Merci d'être ponctuel)

Le 2^e jeudi du mois, marche en extérieur à 10h!

Les Rendez-Vous du Midi

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

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

Le Chal'heureux

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

Le mardi de 17h30 à 20h

Chorale moderne

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

Reprises, créations et concerts.

Le lundi de 13h30 à 15h15 (Le planning 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 !

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 !

Internet, tout simplement **Nouveau**

Je voudrais mieux utiliser mon ordinateur, ma tablette, mon nouveau téléphone.

Tout le monde parle d'Internet. Et moi, j'en fais quoi ?

J'ai envie de comprendre comment ça marche. Ça m'intéresse.

J'ai envie de savoir m'en servir.

Si c'est ce que vous pensez, alors cet atelier est pour vous!

Il permettra à chacun d'aller plus loin avec les nouvelles technologies.

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

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

Le mercredi de 10h30 à 12h
Inscription obligatoire et renseignements auprès de Julien au 0478 69 88 47

Salsa en Outremeuse **Nouveau**

Envie de bouger sur ces rythmes entraînants ? Envie d'apprendre les pas de base ? Envie de danser à deux ? Viens danser la Salsa avec nous dans la bonne humeur ! Cours débutants ! Il est important d'être régulier !

Les mercredis 10 et 24 février, 9 et 23 mars, 6 et 20 avril, 4 et 18 mai, 1^{er}, 15 et 29 juin de 16h15 à 17h30

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

Accès
Bus n° 4, 10 et 13

Animatrice
Murielle GEURTS
murielle.geurts@liege.be

Contact
04 341 11 79



Atelier 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 13h30 à 16h30, pour toutes et tous
Inscription obligatoire

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 12h

Atelier tricot-crochet

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



Niveau 1 : mardi de 10h à 12h

Niveau 2 : mardi de 13h à 15h

Inscription obligatoire

Les jeudis 100 z'histoires

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

Atelier ouvert à toutes et tous.

Le jeudi de 16h30 à 18h

Ateliers parents-bébés

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

Le jeudi de 9h à 11h30



Maison interG de Sainte-Marguerite
Rue Saint-Séverin, 131
4000 Liège

Accès
Bus n° bus 12, 19, 88, 53

Animatrice
Jacqueline ACMANNE
jacqueline.acmanne@liege.be

Contact
0494 11 46 17

Service intergénérationnel



Maison intergénérationnelle de
Ste-Walburge

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

Le jeudi de 9h30 à 11h30
À partir du 28 janvier

Informatique seniors/juniors

Adultes et enfants se retrouvent dans la même classe et sur les mêmes bancs ! Ce projet a pour but, en plus de l'initiation à l'informatique, de créer des échanges et des liens entre personnes d'âges, de cultures et d'horizons divers sous la direction d'un professionnel en informatique.

À partir de janvier
Activité gratuite

Cybercafé

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

Le jeudi de 10h à 12h

Lectures et contes

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

Échanges ou groupes de conversation en langues modernes

Anglais II : lundi de 14h à 16h
Néerlandais : mardi de 14h à 16h
Allemand : mercredi de 14h à 16h
Espagnol : jeudi de 14h à 16h
Anglais I : vendredi de 10h à 12h
Italien : vendredi de 14h à 16h

Attention : nous recherchons un **bénévole de langue italienne** pour animer le groupe italien.

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€

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

Aide aux devoirs

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

Les lundi et jeudi de 17h à 19h

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.

Nouveau cycle : de janvier à mai
Le vendredi de 9h30 à 11h30
PAF : 3€/séance



- 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'...

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

Maison interG de Sainte-Walburge
Boulevard des Hauteurs, 39B
4000 Liège

Accès
Bus n° 23, 70 et 71

Animateur
Simon GABRIEL
simon.gabriel@liege.be

Contact
0498 38 39 89



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 à 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

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

Info GSM

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

Inscription obligatoire
Les jeudis 18 février, 17 mars, 21 avril et 19 mai de 15h30 à 16h30 ou de 16h30 à 17h30.

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



Séance d'information « Détecter et éviter les dangers du net »

En collaboration avec le service Mobi'TIC de la Province de Liège, nous vous proposons une séance d'information pour détecter et éviter les dangers du net !
Comment décoder les intentions malveillantes sur internet et s'en protéger ? Comment faire le tri entre les informations mensongères et celles qui sont fiables ?
Venez affûter votre regard sur internet pour naviguer en confiance et en toute sécurité !

Inscription obligatoire
Le mardi 24 mai de 9h à 12h ou de 13h à 16h, en fonction des places disponibles



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

Accès
Bus n° 1 et 24

Animatrice
Sabine RODRIGUEZ
sabine.rodriguez@liege.be

Contact
04 238 54 81



Maison intergénérationnelle des

Vennes

Chalet des Vennes



Il n'y a plus d'activités dispensées au **Chalet des Vennes**

Pavillon des Vennes

Ateliers Citoyenneté active

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

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



Pavillon des Vennes

Rue de Londres, 18A
4020 Liège

Accès

Bus n° 4, 31, 26, 377, 64,
65 et 30

Animateur

Anne SCHURGERS
anne.schurgers@liege.be

Contact

04 341 11 79

Service intergénérationnel

Tous dans le même bateau !

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.

Depuis plusieurs années, le Service Intergénérationnel de l'Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale fait escale en bord de Meuse avec une palette d'activités de détente et de réflexion mise sur pied en collaboration avec le tissu associatif liégeois, histoire de tisser des liens pour un mieux vivre ensemble.

Pour cette édition 2016, retour à la formule initiale puisque la péniche Ray Clau restera amarée **du 1^{er} au 8 juillet au parc de la Boverie** pour célébrer ensemble le début des vacances.

Avec, dans sa cale, un programme alléchant d'animations et de jeux ouverts à tous !

Programme complet dans le Sillage de Juin 2016.



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
04 377 00 52
- 20. Saint-Gilles** : Boulevard Sainte-Beuve, 2A - 4000 Liège
04 252 35 27
- 21. Saint-Christophe** : Place Saint-Christophe, 2
4000 Liège - 04 223 58 52
- 22. Rocourt** : chemin du Bois, 79 - 4000 Liège
04 247 09 59

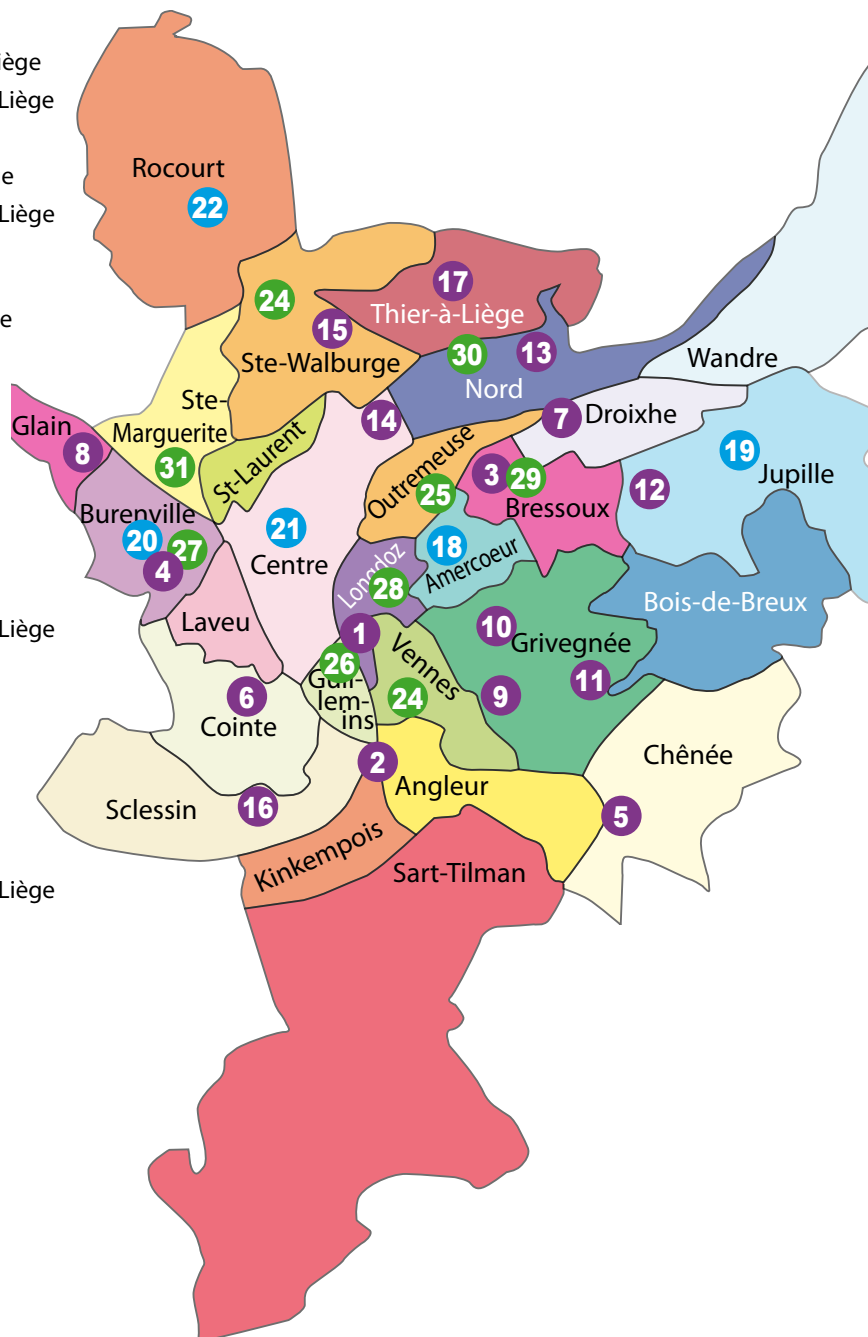


Maisons intergénérationnelles

- 23. Vennes** : Rue de Londres, 18A - 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-Séverin, 131
4000 Liège



= piste de pétanque



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

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

À la découverte de la musique

Opéra Royal de Wallonie

Mardi 19 avril – 20h

Manon Lescaut

L'histoire

Manon Lescaut est une femme à ce point belle qu'on l'imagine mal entrer au couvent. C'est en tout cas le sentiment du chevalier Des Grieux, un jeune homme qui en tombe amoureux et qui ne pourra cependant lui offrir la vie à laquelle elle prétend.

Le spectacle en quelques mots

Sous la musique charmante d'Auber, plongez dans l'atmosphère délicieuse et romantique du 18^e siècle français en suivant l'histoire d'amour entre la belle Manon Lescaut et le chevalier des Grieux.

Dimanche 26 juin – 15h

La Bohème de Puccini

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

Les spectacles ont lieu à l'Opéra Royal de Wallonie

Inscription obligatoire

Orchestre Philharmonique Royal de Liège

Mercredi 24 février – 18h30

MUSIC FACTORY : « BESOIN DE TENDRESSE »

BARBER, Adagio pour cordes et autres extraits

Orchestre Philharmonique Royal de Liège

Fayçal Karoui, direction et présentation

Jeudi 3 mars – 20h

GRANDS CLASSIQUES : VARIATIONS ENIGMA

FARRENC, Ouverture n° 1

BEETHOVEN, Concerto pour piano n° 3

ELGAR, Variations Enigma

Jan Lisiecki, piano

Orchestre Philharmonique Royal de Liège

Paul Daniel, direction

Mercredi 13 avril – 18h30

MUSIC FACTORY : « COUP DE COLERE »

CHOSTAKOVITCH, Symphonie n° 8, extrait et autres extraits

Orchestre Philharmonique Royal de Liège

Fayçal Karoui, direction et présentation

Vendredi 13 mai – 20h

GRANDS CLASSIQUES : TRISTAN ET ISOLDE

WAGNER, Prélude et mort d'Isolde

MAHLER, Kindertotenlieder

SCHUMANN, Symphonie n° 2

Mihoko Fujimura, mezzo-soprano

Orchestre Philharmonique Royal de Liège

Christian Arming, direction

Mercredi 1^{er} juin – 18h30

MUSIC FACTORY : « BRIN DE NOSTALGIE »

DVOŘÁK, Symphonie n° 9, extrait et autres extraits

Orchestre Philharmonique Royal de Liège

Fayçal Karoui, direction et présentation

Samedi 11 juin – 20h

GRANDS CLASSIQUES : MAHLER 9

MAHLER, Symphonie n° 9

Orchestre National de Lille

Eliahu Inbal, direction

PAF : 11€

Tous les concerts ont lieu à la Salle philharmonique de Liège

Inscription obligatoire - 20 places maximum

Contact

Delphine WILKIN

Coordinatrice Service Animation Seniors

0470 68 87 31

delphine.wilkin@liege.be

Service Animation Seniors

Voyages 2016

Mariakerke

8 jours du 18 au 25 avril

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



Albena (Bulgarie)

15 jours du 19 mai au 2 juin

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



Croisière sur le Rhône

5 jours du 6 au 10 juin

À bord d'un spacieux bateau de la flotte de CroisiEurope, vous naviguerez sur le Rhône à la découverte de la Camargue et Arles, Avignon et les Gorges de l'Ar-dèche ainsi que du Vercors.



Les Pouilles (Italie)

8 jours du 13 au 20 juin

Séjour découverte du sud de l'Italie avec les visites de Bari, Castel del Monte, Alberobello, les grottes de Castellana, Lecce...



Morzine (France)

7 jours du 26 juin au 2 juillet

Séjour en montagne dans les Alpes du Nord avec de nouvelles visites guidées dont une journée à Annecy.



Voyages 2016



Houffalize

5 jours du 29 août au 2 septembre

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



Mariakerke

8 jours du 9 au 16 septembre

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.



Tour de Sicile

8 jours du 11 au 18 septembre

Circuit découverte des Iles Eoliennes en Sicile avec les visites de Lipari, Panarea et le volcan Stromboli, Syracuse, Caltagirone, et Taormine avec une excursion sur l'Etna.



La Bresse (Vosges)

5 jours du 26 au 30 septembre

Séjour au cœur du Parc Naturel Régional des Ballons des Vosges et visite de Gérardmer, St-Dié-des-Vosges, Epinal, Colmar et Strasbourg ainsi que la Route des Vins.

Excursions automne-hiver 2016

La brochure Excursions automne-hiver 2016 paraîtra fin 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

Activités

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€

Badminton

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

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

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

Club de marche

Le premier vendredi du mois
PAF : 2€

Contact

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

Activités de détente

Balade au Thier-à-Liège

Après la balade, goûter au club (1 morceau de tarte et 1 café).

Le lundi 4 avril à 13h30

Rendez-vous au club des Seniors, Boulevard Hector Denis, 338 A - 4000 Liège
PAF : 3€

Clôture des inscriptions : mercredi 30/3/2016

Contact

Collette BONSANG • Nicole CULOT
04 223 58 52 (lundi matin)
collette.bonsang@liege.be
nicole.culot@liege.be

Bowling à Tilff

Le mercredi 6 avril à 14h

Rendez-vous sur place, Avenue Laboulle à Tilff
PAF : 5€ (deux parts + location chaussures)
N'oubliez pas une paire de chaussettes !
48 personnes maximum

Contact

Collette BONSANG • Nicole CULOT
Jean-Claude GREGOIRE
04 223 58 52 (lundi matin)
collette.bonsang@liege.be
nicole.culot@liege.be
jean-claude.gregoire@liege.be

Fête des Mères et des Grands-Mères

Mardi 3 mai de 14h à 18h au Palais des Congrès de Liège

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!

Réservation obligatoire

Activité réservée aux personnes en ordre de cotisation 2016.

Contact

Martine BONAERTS • 04 377 00 52

à partir du mardi 29 mars de 9h à 16h

martine.bonaerts@liege.be



Service Animation Seniors

Marché de Printemps

Samedi 19 mars de 12h à 17h à la Maison des Seniors de Rocourt

Venez découvrir les travaux réalisés au cours d'artisanat animé par Collette Bonsang. Idées cadeaux pour Pâques.

Entrée gratuite !

À la Maison des Seniors de Rocourt, Chemin du Bois - 4000 Liège

Contact

Collette BONSANG • 04 223 58 52 (lundi matin)
collette.bonsang@liege.be



Relooking

Le conseil en image n'est pas de vouloir vous transformer à tout prix mais bien de vous valoriser en respectant votre personnalité.

1. Atelier Couleurs

Jeudi 19 mai de 13h30 à 16h30

La couleur de nos yeux, de notre peau et de nos cheveux font de nous une palette « couleurs » unique!

Un test permet de définir la saison à laquelle vous appartenez.

Vous connaîtrez ainsi les couleurs qui vous donnent de l'éclat.

2. Atelier « maquillage »

Jeudi 26 mai de 13h30 à 16h30

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.

Ces 2 ateliers auront lieu au Club des Seniors de Jupille-Bruyères, rue des Pocheteux n°147
PAF : 40€ les 2 ateliers (inscription obligatoire)

3. Atelier « morphologie »

Jeudi 2 juin de 13h30 à 16h30

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

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

PAF : 20€ l'atelier (inscription obligatoire)

Contact

Collette BONSANG • 04 223 58 52 (lundi matin)
collette.bonsang@liege.be



Semaine de détente et de bien-être

Du 23 au 27 mai à la Maison des Seniors de Saint-Gilles



Lundi 23 mai

- 9h - 12h : sophrologie : séance d'initiation (PAF : 3€)
13h - 16h : yoga des yeux et massage du visage (dien cham) (PAF : 2€)

Mardi 24 mai

- 9h - 12h : la pensée positive : conférence/débat (PAF : 2€)
13h - 16h : la pensée positive : exercices pratiques (PAF : 2€)

Mercredi 25 mai

- 9h - 12h : le conscient et l'inconscient, qu'est-ce que c'est ? Conférence/débat (PAF : 2€)
13h - 16h : apprendre à gérer nos émotions : conférence/débat (PAF : 2€)

Jeudi 26 mai

- 9h - 16h : l'accompagnement en fin de vie : conférence/débat - GRATUIT
13h - 16h : les cycles de vies (naissance, enfance...) : conférence/débat - (PAF : 2€)

Vendredi 27 mai

- 9h - 12h : méditation de la pleine conscience : initiation (PAF : 2€)
13h - 16h : méditation de la pleine conscience : exercices pratiques pour le quotidien (PAF : 2€)

Inscription obligatoire à partir du 2 mai

Contact

Béatrice QUERELLA

04 252 35 27

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

beatrice.querella@liege.be



Maison des Seniors de Jupille-Centre

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 février, 15 février, 7 mars, 21 mars, 18 avril, 2 mai, 6 juin, 20 juin de 9h30 à 12h
PAF : 5€

Prendre le temps... de mieux être « la réflexologie 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 ! Par Maud PURAYE, aromathérapeute et réflexologue.

Les lundis 1 février, 15 février, 7 mars, 21 mars, 18 avril, 2 mai, 6 juin, 20 juin de 13h à 15h30
PAF : 5€

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€

Gym douce

Gymnastique douce, étirements, respiration, relaxation... Un programme tout en douceur. Avec Nicole HALLET, psychomotricienne.

Le mardi de 15h à 16h30
PAF : 2€

Photos découverte

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

Les lundis 22 février, 14 mars, 11 avril, 25 avril, 9 mai, 23 mai, 13 juin, 27 juin 9h30 à 12h
PAF : 3€

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€

Yoga

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

Le vendredi de 12h30 à 13h30
PAF : 2€

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. Après une partie théorique, 5 ou 6 vins sont dégustés et analysés, pour découvrir les terroirs dans la bonne humeur.

Les mardis 23 février, 22 mars, 19 avril, 10 mai, 21 juin de 17h30 à 19h30 - PAF : 15€ par cours

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. Marie-Françoise BORSU, lithothérapeute.

En attente de participants pour recommencer une nouvelle session
PAF : 5€

Trocadero

Spectacle « Renai...100...ce! »

Le samedi 13 février à 14h30
PAF : 26€

Réservation obligatoire





Informatique

- **Initiation** : prise en main de votre pc portable travaillant avec Windows 7, Windows 8 ou Windows 8.1. et 10. 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 et 10. 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 €

Artisanat

Voici quelques techniques abordées : le collage de serviettes et de découpage 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 €

À la découverte de la cuisine de Dame Nature

Balade guidée, suivie d'une dégustation en compagnie de notre guide « Cuisine Nature », Joëlle Beaujean, spécialisée dans la cuisine des plantes sauvages comestibles.

- « **Les supers aliments : qu'entend-on exactement par supers aliments ? Pourquoi sont-ils importants et comment les manger ?** »

Aujourd'hui, les aliments que nous consommons ont une valeur nutritionnelle de plus en plus faible. Les nouvelles méthodes de culture en sont la cause principale. Les supers aliments sont des produits naturels (baies, graines, algues, fruits et légumes) qui ont un effet positif sur le corps. Il s'agit donc de puissants aliments qui possèdent une quantité extraordinaire de nutriments. Venez nous rejoindre pour découvrir la force de ces aliments naturels et sains qui nous donnent de l'énergie.

Nouveau cycle de 4 balades : du printemps à l'été

- « **L'appel gourmand de Dame Nature au fil des saisons** »

Herbes gourmandes, racines succulentes, fruits et légumes sauvages oubliés. Comment les trouver, bien les reconnaître et les ajouter à nos préparations au quotidien. Initiation aux plantes sauvages comestibles et médicinales.

Ces quatre dates sont un cycle, qui débute par l'apprentissage de ce

que l'on trouve dans la nature à des moments différents en commençant par les plantes qui vont remplir notre panier de crudités et ensuite par la confection de recettes plus cuites selon leur degré d'évolution.



Il s'agit de balades d'environ 4km à la découverte de plantes sauvages comestibles et médicinales suivies d'une dégustation avec fiche recette.

Les mercredis 17 février, 16 mars, 27 avril, 25 mai, 22 juin 2016

PAF : 5 €

Chaussures de marche recommandées

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 €

**Maison des Seniors de
Jupille-Centre**
Place des Combattants
4020 Jupille

Accès
Bus n° 67 et 69

Animatrice
Delphine WILKIN
delphine.wilkin@liege.be

Contact
0470 68 87 31
**Inscription obligatoire
aux activités**



Maison des Seniors de Saint-Remacle

Les conférences apéritives du mardi

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

- Ernest de Bavière, le dernier prince de la Renaissance

Il est à l'origine du règlement électoral le plus démocratique de l'histoire de Liège mais aussi de la dernière chasse aux sorcières. Esquisse d'un personnage en ombre et en lumière.

- Jean-Gautier et René-François de Sluse

Le premier (1628-1685) fut cardinal à Rome, le second (1622-1685), grand commis du Prince de Liège, correspondit avec les plus grands représentants européens du monde scientifique. Regard sur deux destins exceptionnels.

- La vie quotidienne dans un quartier de Liège au 18^e siècle

Esquisse à travers les recensements et les archives de la paroisse Saint-Martin-en-Ile.

- La condition de la femme à travers la législation liégeoise et quelques portraits

- À la lisière du monde moderne, le « fantasmagore » Etienne-Gaspard Robertson (Liège 1763-Paris 1837), un précurseur d'Oudini et de Franco Dragone

Les mardis 16 février, 15 mars, 12 avril, 10 mai, 28 juin de 10h à 12h30

PAF : 5€ apéritif compris

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€

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 Myriam GOSSET-HOUSSET, professeur de wallon.

Le jeudi de 14h30 à 16h30
PAF : 2€

À la découverte de la musique

Voir programme détaillé page 19





Gymnastique

Par Nicole CULOT, régente en éducation physique.

Inscription obligatoire auprès de Nicole CULOT 04 223 58 52

Le lundi de 10h30 à 11h30

PAF : 1 €

Détente et relaxation

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

Votre meilleur investissement, c'est votre propre santé.

Le mercredi de 9h à 11h30

(inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27)

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)

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)

PAF : 3 €

Méditation de la pleine conscience

Nouveau

Par Béatrice QUERELLA, animatrice diplômée de l'Association européenne de Sophrologie (inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27, **Les derniers vendredis du mois de 9h à 12h**)

PAF : 2 €



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

Accès
Bus n° 10 et 13

Animatrice
Delphine WILKIN
delphine.wilkin@liege.be

Contact
0470 68 87 31
Inscription obligatoire aux activités



Maison des Seniors de Saint-Gilles

Sophrologie

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



Accessible à tous !

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

Le lundi de 9h30 à 12h

PAF : 3€

Atelier d'expression

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

Le lundi de 13h à 16h

PAF : 2€

Atelier dessin, fusain et pastel

Apprendre à dessiner grâce au cerveau droit et éduquer sa vue.

Que vous pensiez n'avoir guère de talent, que vous doutiez ne pas pouvoir apprendre, cette technique vous montrera comment acquérir des compétences insoupçonnées.

Le jeudi de 13h à 16h

PAF : 2€

Atelier d'aquarelle

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

Le mardi de 9h à 12h, le mercredi de 13h à 16h

PAF : 2€





Cours de cannage



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

Le jeudi de 13h à 16h
PAF : 2€

Atelier rénovation /dépannage

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

Le vendredi de 9h à 12h
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...

Le mardi de 13 à 16h
PAF : 3€

Atelier mosaïque

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



Le mercredi de 13h à 16h
PAF : 2€

Les modèles illustrés ont été réalisés par les élèves.

Atelier vitrines et miniatures



Vous avez un hobby, une passion, un thème de prédilection, l'envie de réaliser une maison de poupée ? Venez nous rejoindre dans le monde merveilleux de la miniature !

Le jeudi de 9h à 16h
PAF : 4€

Patchwork

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



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

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

Accès
Bus n° 53, 61 et 21

Animatrices
Béatrice QUERELLA
beatrice.querella@liege.be
Claude DARIMONT
claudedarimont@liege.be

Contact
04 252 35 27
Inscription obligatoire aux activités



Maison des Seniors de Rocourt

Zumba gold



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

Le lundi de 10h à 11h
PAF : 2€

Jeux de cartes et jeux de société

Nouveau



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

Le mercredi de 13h30 à 17h

Vis ma Vie...

Par le biais d'un aspect ludique et convivial, prendre conscience, au-delà de son « intégrité » ou de son infirmité, de la singularité de chacun non pas dans la compassion mais dans l'empathie participative envers son prochain.

Par exemple, comment défier le normalisme en s'imaginant seul « entendant » au milieu d'un monde de sourds signant ! Nous vous invitons à plonger dans le monde de la relativisation et l'objectivation...

Vivre ces mises en situation sont comme des petites bulles de conscientisation qui permettent de s'identifier à l'autre en toute acceptation et dans toute son humanité. Nous vous donnons rendez-vous une fois par mois pour incarner concrètement l'un des aspects du quotidien d'une personne « porteuse d'un handicap »...

Que ce soit la surdité, la cécité, la paralysie ou la déficience intellectuelle.

Deuxième cycle :

La pratique sportive

Jeudi 25 février de 13h30 à 17h

Jeudi 24 mars de 13h30 à 17h

Jeudi 28 avril de 13h30 à 17h

Jeudi 26 mai de 13h30 à 17h

PAF : 5€

Guitare <> Voix : Premiers pas

Si vous vous sentez plus proche de l'âme d'une casserole que celle d'un virtuose, cette activité vous tend les bras !



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

Pas besoin non plus de soutenir le rythme des doubles-croches pour s'entendre sourire.

Se dévoiler fébrilement et se surprendre ensuite à se découvrir soi dans la plus grande simplicité... se découvrir soi dans la plus grande sincérité : c'est grisant !

- 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.

Les 1^{er} et 3^e jeudi du mois de 9h30 à 11h20

PAF : 2€



Gym douce

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

Le vendredi de 10h à 11h30
PAF : 2€

Décoration florale

Il s'agit d'un atelier où la créativité et la convivialité s'entremêlent. Durant 3 heures, chaque participant avance pas à pas dans sa réalisation.



C'est aussi un espace zen où l'activité apporte un moment de bien-être certain.

Tout le matériel est apporté par la formatrice mais non compris dans la PAF.

Le vendredi de 13h à 16h, tous les 15 jours
PAF : 5€ (+ fournitures 16€)

Scrabble duplicate



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

Le mardi de 14h à 17h
PAF : 2€

Aromathérapie

Initiation à l'aromathérapie : découverte, utilisation dans la pharmacie familiale. Théorie, jeux et mini-ateliers pratiques. Nombre de places limitées.

Le lundi de 13h30 à 16h30
Tous les 15 jours
PAF : 5€

Cours d'informatique

Les 1^{er}, 2^e et 3^e jeudis du mois de 13h30 à 16h30 - PAF : 3€

Cours de gymnastique

Par Jean-Claude Grégoire

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

Atelier de réparation Vélo

Venez déposer votre vélo pour un entretien, une réparation durant laquelle vous pourrez jouer aux cartes ou discuter autour d'un café dans l'ambiance conviviale de la Maison des Seniors de Rocourt. En collaboration avec la Maison des Cyclistes de Liège.

Le mercredi après-midi uniquement sur rendez-vous



Artisanat

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

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

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

Accès
Bus n° 70 - 70 barré - 87

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

Contact
04 247 09 59
Inscription obligatoire aux activités

Service Animation Seniors



Maison des Seniors de Saint-Christophe

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€

Objectif fermé

Par Nicole CULOT

Le mardi de 10h15 à 11h
PAF : 1€

Danses folkloriques

Par Nicole CULOT



Le jeudi de 9h à 11h
PAF : 2€

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€

Artisanat

Nouveau

Par Collette BONSANG

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

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



Maison des Seniors de Saint-Christophe

Place St-Christophe, 2
4000 Liège

Accès

Bus n° 1 et 4

Animateurs

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

Contact

04 223 58 52
**Inscription obligatoire
aux activités**

Clubs de Pensionnés



Club de Jupille Bruyères

Sur les hauteurs de Jupille, juste en face de l'église, on trouve cet accueillant club pour pensionnés. Le président Michel LEDENT ainsi que son épouse et secrétaire Myriam RENSONNET ont diversifié les activités et augmenté le nombre de membres du club qui en compte actuellement près de 60.

En plus du mercredi, ils ouvrent également le vendredi.

Les principales activités sont la belote et le whist. Ils jouent aussi très régulièrement à la pétanque sur leur toute nouvelle piste.

En projet, une activité « Scrabble ».



Si l'envie d'aller leur rendre visite vous tente : ligne de bus n° 60.

Club ouvert les mercredis et vendredis de 14h à 18h. Rue des Pocheteux, 147 - 4020 Liège

Contacts

Michel LEDENT (président) : 0497 53 02 89

Myriam RENSONNET (secrétaire) : 0496 42 12 09

Animateur

Jean-Claude GREGOIRE : 04 223 58 52

Club de l'Acclimatation

Ce club pour pensionnés de la Ville de Liège se situe le long de la Meuse dans le parc de la Boverie. Il offre une vue magnifique sur le fleuve. La nouvelle passerelle qui relie les deux rives est à proximité.

Il se distingue surtout par son activité de jeux de cartes, principalement le whist et rami.

La présidente, Madame Francine Hossay, est très dynamique et très bien secondée par André Dejace et Elise Deckers.

Club calme et familial, leurs membres sont au nombre de 25, mais ils espèrent les voir augmenter un peu afin d'élargir leurs activités.

Ils sont aussi très festifs et ne ratent pas une occasion pour mettre le nez dehors pour une petite partie de pétanque, le parc s'y prête à merveille dès qu'il y a un rayon de soleil.

Si vous aussi aimez jouer aux cartes ou à la pétanque, venez vous joindre à eux les mardis et jeudis de 14h à 18h.

Adresse

Allée Frédéric Chopin - 4020 Liège.

Contact

Mme Hossay (présidente) : 0497 54 32 31

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

Service Animation Seniors

Activités récurrentes

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

Permanences des animateurs du Service Animation Seniors

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

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

Béatrice QUERELLA

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

Claude DARIMONT

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

**Collette BONSANG et
Nicole CULOT**

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

Natascha PESTMAL

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

Delphine WILKIN

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

Françoise GONDA

(du lundi au vendredi de 9h à 16h)
04 221 84 23 - francoise.gonda@liege.be

Jean-Claude GREGOIRE

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

Vincent Wirtgen

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

Activités ponctuelles

Événements

Samedi 19 mars de 12h à 17h	Marché de Printemps	Voir détails page 24	Maison des seniors de Rocourt
Mardi 3 mai de 14h à 18h	Fête des Mères et des Grands-mères	Voir détails page 23	Palais des Congrès de Liège

Activités

Lundi 4 avril à 13h30	Balade au Thier-à-Liège	Voir détails page 22	
Mercredi 6 avril à 14h	Bowling à Tilff	Voir détails page 22	
Du 23 au 27 mai	Semaine de détente et de bien-être	Voir détails page 25	Maison des Seniors de Saint-Gilles
Jeudis 19 et 26 mai, 2 juin de 13h30 à 16h30	Relooking	Voir détails page 24	Club des Seniors de Jupille-Bruyères

Excursions printemps/été et voyages 2016

Du 17 au 23 février	Carnaval de Nice		
Mercredi 9 mars	Fagnes		
Vendredi 18 mars	Ham - Hasselt		
Mardi 12 avril	Balade contée		
Du 18 au 25 avril	Mariakerke		Voir détails pages 20-21
Du 22 au 23 avril	Minitrip en Alsace		
Jeudi 28 avril	Bruxelles		
Jeudi 12 mai	Pairi Daiza		
Mercredi 25 mai	Lier		
Du 19 mai au 2 juin	Bulgarie		Voir détails pages 20-21
Jeudi 2 juin	Thuin		
Du 6 au 10 juin	Croisière sur le Rhône		Voir détails pages 20-21
Du 13 au 20 juin	Les Pouilles		Voir détails pages 20-21

Cours universitaires

Lundi de 16h à 18h	Module Société et Economie	Cycle 2 : Economie	1, 15, 22 et 29 février 2016 14 mars 2016	Voir détails page 6	Grand Amphithéâtre de l'Institut d'Anatomie, rue de Pitteurs 20, 4020 Liège
Mardi de 16h à 18h	Module Pensée et Civilisation	Le XIX de 1850 à 1914	2, 16 et 23 février 2016 1, 8, 15 et 22 mars 2016	Voir détails page 6	
Jeudi de 16h à 18h	Module Sciences et Avenir	Cycle 3 : l'avenir des pôles	18 et 25 février 2016 3, 10, 17 et 24 mars 2016	Voir détails page 7	

Spectacles-découverte

Samedi 13 février – 14h30	Spectacle : Renai... 100 ... ce!	Voir détails page 26	Trocadéro
Mercredi 24 février – 18h	MUSIC FACTORY : « BESOIN DE TENDRESSE »	Voir détails page 19	Salle philharmonique de Liège
Jeudi 3 mars – 20h	GRANDS CLASSIQUES : VARIATIONS ENIGMA		
Mercredi 13 avril – 18h30	MUSIC FACTORY : « COUP DE COLERE »		
Vendredi 13 mai – 20h	GRANDS CLASSIQUES : TRISTAN ET ISOLDE		
Mercredi 1er juin – 18h30	MUSIC FACTORY : « BRIN DE NOSTALGIE »		
Samedi 11 juin – 20h	GRANDS CLASSIQUES : MAHLER 9		
Mardi 19 avril - 20h	Manon Lescaut	Voir détails page 19	Opéra de Liège

Bueren en fleurs

Le week-end du 18 et 19 juin, les 374 marches des escaliers de Bueren seront une nouvelle fois parées d'un décor floral inédit entièrement imaginé et réalisé par le Service de la Gestion des Espaces publics - Plantations de la Ville de Liège qui trouve dans cet évènement une occasion originale de mettre en valeur son savoir-faire et sa créativité.

À cette occasion, **venez échanger le samedi 18 juin un bon « sac jaune 2015 » inutilisé contre un colis cadeau** (sac réutilisable, plantes et fleurs...) pour vous remercier de vos efforts en matière de tri des déchets.



Le saviez-vous ?

Construit en 1875, l'escalier monumental de Bueren relie le centre historique de Liège à sa citadelle et évoque la « bataille des 600 Franchimontois » qui, guidés par Vincent de Bueren, défendirent Liège contre Charles le Téméraire.

Les escaliers de Bueren, à Liège, ont été élus « escaliers les plus extrêmes du monde » par le magazine américain en ligne Huffington Post en septembre 2013, devant les célèbres temples d'Angkor, au Cambodge !

Bueren en fleurs... et en chiffres :

- 24500 fleurs
- 7200 pots
- 80 agents mobilisés
- 2 jours de mise en place



Dimanche 26 juin

Opéra : La Bohème de Puccini

Un spectacle haut en couleurs à L'Opéra Royal de Wallonie.

Réservations auprès de Delphine Wilkin au
0470 68 87 31



Du 1^{er} au 8 juillet

Tous dans le même bateau !

Tissons des liens pour mieux vivre ensemble!

Découvrez un programme alléchant d'animations
et de jeux ouverts à tous.



14-15 août en Outremeuse

Ces 14 et 15 août prochains, le Service Animation Seniors vous conviera aux traditionnelles festivités d'Outremeuse.

Dans un cadre verdoyant, venez profiter des animations musicales de nos invités.

Vous avez quelques heures de temps libre à consacrer ?

Vous appréciez le contact avec les jeunes enfants ?

Vous souhaitez vous rendre utile ?

Nos petits Liégeois ont besoin de vous !

Appel aux volontaires

**pour les consultations pour enfants
de la Ville de Liège**



Qu'est-ce qu'un volontaire ?



« Un volontaire est une personne qui donne librement de son temps et ses compétences à un groupe ou à une cause. C'est aussi quelqu'un qui est convaincu que les gens peuvent apporter un changement positif et il veut le prouver. Les volontaires affectent la vie des autres cherchant à apporter dans leur vie des changements positifs tout en recherchant de nouvelles opportunités pour eux-mêmes. Bref, c'est quelqu'un qui a le désir de se rendre utile et de rencontrer d'autres gens. »

Rôle des volontaires au sein des consultations pour enfants

- Accueillir les parents et les enfants
- Etre à leur écoute et les rassurer
- Procéder aux prises de mesure (poids, taille)
- Stimuler les enfants dans le cadre des activités organisées par la consultation

Vous souhaitez devenir volontaire dans les consultations pour enfants de la Ville de Liège ? N'hésitez pas à prendre contact avec nous !

Contact

Justine LHOEST

Coordinatrice des consultations pour enfants

Ville de Liège

Espace Guillemins

Rue des Guillemins, 26 - 4000 Liège

04 221 84 40

justine.lhoest@liege.be

