

# Sillage

La revue des seniors et des familles



« La croisière s’amuse »  
du 1<sup>er</sup> au 8 juillet



Exposition  
« De Salvador à Dali »

















14-15 août  
en Outremeuse

n° 41  
juin -  
septembre 2016



La passerelle « La Belle Liégeoise »

# Sommaire

<b>Édito</b> .....	3
<b>Service intergénérationnel</b>	
<b>Maisons intergénérationnelles</b>	
 Bressoux.....	4
 Burenville.....	5
 Fragnée .....	6
 Longdoz.....	7
 Outremeuse.....	8
 Sainte-Marguerite .....	9
 Sainte-Walburge .....	10
 Saint-Léonard.....	11
<b>Tous dans le même bateau!</b> .....	12-13
<b>Répertoire</b> .....	14
<b>Service Animation Seniors</b>	
<b>Programme été 2016</b> .....	15-20
<b>Excursions 2016</b> .....	21
<b>Activités</b> .....	22
<b>Permanences des animateurs du SAS</b> .....	22
<b>14 - 15 août en Outremeuse</b> .....	23
<b>Spectacles</b> .....	24
<b>Senior, et alors...</b> .....	25
<b>Maisons des Seniors</b>	
 Jupille-Centre.....	26-27
 Saint-Remacle.....	28-29
 Saint-Gilles .....	30-31
 Rocourt.....	32-33
 Saint-Christophe.....	34
 <b>Clubs de Pensionnés</b> .....	35
<b>Programme des activités du SAS</b> .....	36
<b>Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale</b>	
<b>Événements</b> .....	37
<b>Ressourcerie du Pays de Liège</b> .....	38
<b>À venir</b> .....	39
<b>Exposition « de Salvador à Dali »</b> .....	40

## Vous désirez recevoir le prochain Sillage ?

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<sup>er</sup> janvier 2014 par le Conseil communal de la Ville de Liège à 10€. Elle s'élève à 20€ pour les personnes non-domiciliées à Liège, ce montant ayant également été voté par le Conseil Communal.

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

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

Merci d'avance !

Vous désirez lire le Sillage en ligne? [www.liege.be/vivre-a-liege/etre-senior/sillage-la-revue-des-seniors](http://www.liege.be/vivre-a-liege/etre-senior/sillage-la-revue-des-seniors)



Depuis le 1<sup>er</sup> 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 22)



### Café tricot

Initiation au tricot et crochet. Christiane, Nicole et Anne-Marie vous font partager leur savoir-faire.

**Le mardi de 14h à 17h**

### Cuisine santé

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

**Le lundi de 9h à 13h30**

**Inscription obligatoire**

### Tables de conversation inter-générationnelles

Les thèmes abordés : la citoyenneté, la santé, le vivre ensemble, etc. Nous recherchons des bénévoles pour encadrer les tables 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**

### L'heure du thé

Autour d'un thé, échange sur la diversité interculturelle.

**Le mercredi de 9h à 11h**

### Atelier bricolage intergénérationnel

Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un parent.

**Le 2<sup>e</sup> et le 3<sup>e</sup> mercredi du mois**

**Inscription obligatoire**

### Balades dans les coins oubliés de notre ville

Bénédicte, une habitante du quartier de Bressoux, guide touristique, nous invite à découvrir en juillet et août, les promenades au fil de l'eau, les impasses, les terrils, les jardins familiaux, etc.

**Horaire à convenir**

**Inscription obligatoire**

### Favoriser la biodiversité dans votre jardin



Quelles plantes favoriser, où les planter et comment se les procurer ? Bourse d'échange de semis et fabrication d'hôtels à insectes. Nicole Stiernet, une habitante du quartier de Bressoux peut vous conseiller.

**Activités durant le mois d'août (horaire à convenir)**

**Inscription obligatoire**

### Cuisine du monde

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

**Inscription obligatoire**



### Club des seniors

- Echanges autour d'un livre : animé par Paulette Leloup.

**Le mardi de 14h à 16h30**



- Couture : Adriana Fazio vous fait partager sa passion de la couture tous **les jeudis de 14 à 17h**. Vous pouvez également papoter et prendre un café ou un goûter.

- Cybercafé : John Renard vous fait explorer les différentes utilisations de l'informatique et peut vous faire partager sa passion du traitement de la photo au service de la photographie. **Le mardi de 9h30 à 12h**



### 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**

### Cours d'informatique

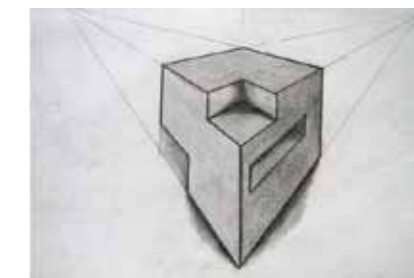
Vous souhaitez mieux maîtriser votre PC portable ? Pour vous aider dans cet apprentissage, des ateliers d'informatique vous proposent une initiation au maniement de ces différents éléments, au traitement de texte, à internet et la messagerie électronique.

**Le lundi de 9h à 12h**



### 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**

**À vos agendas!**

### Stage « Fabrication de jeux en bois »

Imaginer, créer, échanger des savoir-faire autour de l'univers du jeu.

Ce stage, ouvert à toutes et tous, toutes générations confondues, propose aux participant(e)s de fabriquer des jeux en bois, sur base d'un matériel de récupération.

Pas besoin de connaissance ou de dextérité particulière... Venez simplement partager des moments de convivialité entre amis, voisins... en famille !

**Du lundi 11 juillet au vendredi 15 juillet inclus, de 10h à 16h**  
**Possibilité d'accueil de 9h à 10h et de 16h à 17h, sur demande**  
**Renseignements et inscriptions au : 04/238.54.96 - 04/238.54.97**  
**ou via jacqueline.acmanne@liege.be**

**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

**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



## 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 auprès de  
**Jacqueline NZEBA TSHIANI**  
0471 30 71 11

## 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**

## Atelier créatif pour enfants de 6 à 10 ans

Différentes techniques sont proposées aux enfants telles que peinture, pastel, travail de la terre, customisation d'objets... Les enfants pourront donner libre cours à leur imagination en utilisant le matériel qui est mis à leur disposition!

**3 mercredis par mois de 14h à 16h**  
**Inscription obligatoire**

## Atelier conte pour enfants de 6 à 10 ans

Jenny habitante du quartier de Fragnée et ancienne institutrice lit des contes pour enfants et leur fait passer un moment magique. Ensuite, elle leur fait découvrir de merveilleux jeux de société!

**1 mercredi par mois de 14h à 16h**

## 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**

## Sculpture en papier mâché pour adultes



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

**Le lundi de 9h30 à 12h30**



## 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 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

**Animatrice**  
Nicole VALENT  
nicole.valent@liege.be

**Contact**  
0476 76 27 19

**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



### 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

### Atelier potager sur roulettes

« Il pousse bien plus de choses dans un jardin que ce que l'on croit y avoir semé » (Proverbe serbo-croate). Il ne faut pas forcément un grand jardin pour bénéficier de tout ce que la nature nous offre... Envie de venir gratter la terre avec nous ? De découvrir comment entretenir un petit potager en bacs ? Rejoignez-nous !

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

### 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**

### Aide aux devoirs

Nous manquons de volontaires pour encadrer les enfants du primaire ! Nos élèves ont besoin de vous pour les aider à progresser !

### Chorale moderne

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

**Le lundi de 13h30 à 15h15 (Le planning des ateliers est établi en fonction des périodes de vacances) - PAF : 2€**

### 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<sup>e</sup> jeudi du mois de 12h30 à 14h**  
Réservation nécessaire le lundi qui précède, au plus tard, au 04 344 37 74 de 9h à 16h30

### Atelier defil'eco

3<sup>e</sup> édition de Défil'eco, organisé par l'asbl « Assistance à l'Enfance » Atelier de préparation d'un grand défilé de mode de modèles inédits créés à partir de vêtements et accessoires de seconde main. Il s'agira d'un vrai spectacle haut en couleur de silhouettes qui sortent du domaine du « portable » et qui sont chacune de véritables œuvres d'art résultant de plusieurs mois de travail intense et d'utilisation de matériaux de récupération inattendus.

**À partir de septembre 2016**, la maison intergénérationnelle d'Outremeuse s'associe à l'initiative en mettant sur pied un atelier « Défil'eco » 1x/semaine. Intéressé ? Appelez-nous dès la rentrée scolaire pour plus d'infos !

### Internet, tout simplement Nouveau

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

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<sup>er</sup>, 15 et 29 juin de 16h15 à 17h30**

### 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

### Cours d'informatique

Vous souhaitez mieux maîtriser votre PC portable ? Pour vous aider dans cet apprentissage, des ateliers d'informatique vous proposent une initiation au maniement de ces différents éléments, au traitement de texte, à internet et la messagerie électronique.

**Le vendredi de 9h 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

### Ateliers parents-bébés

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

**Le jeudi de 9h30 à 11h30**



### Les jeudis 100 z'histoires

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

Atelier ouvert à toutes et tous.

**Le jeudi de 16h30 à 18h**



**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

**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**  
04 238 54 96



### Atelier Théâtre



Vous avez envie de dire des choses sur votre chef, votre copain, 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**  
**Présentation des pièces de théâtre : novembre 2016**

### 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

### 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€**

### Aide aux devoirs

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

**Appel : les bénévoles sont les bienvenus !**

**Les lundi et jeudi de 17h à 19h**

### 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

### Intergécouleurs

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

**Le mardi de 9h30 à 11h30**

### 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 septembre à décembre**

**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.**



### 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**  
**Un jeudi par mois 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**



### 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**



**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

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

**Accès**  
Bus n° 1 et 24

**Animateur**  
Christophe LOUIS  
christophe.louis@liege.be

**Contact**  
04 238 54 81

## Tous dans le même bateau



En ce début d'été, la péniche « Rayclau » fait escale en bord de Meuse avec, dans ses valises, un programme alléchant : animations, concerts, jeux, activités sportives et nautiques, visite du nouveau Musée La Boverie...

Une palette d'activités de détente **GRATUITES** mise sur pied par différents départements de la Ville de Liège pour permettre à toute la famille de voyager tout en restant à quai.

**Quai Orban** (au pied de la nouvelle passerelle)

**Du 1<sup>er</sup> au 8 juillet 2016**

**Au programme :**

**Vendredi 1<sup>er</sup> juillet**

- **16h : inauguration** par les autorités communales de la Ville de Liège. Débutons ensemble l'aventure. Venez partager le verre de l'amitié et poser pour une séance photo originale. Animation musicale par le groupe **Big Noise**.
- **18h :** Pour les plus créatifs, nous vous proposons un **atelier fabrication de lanternes**.
- **20h : venez illuminer la Meuse de vos souhaits et chuchoter vos vœux au fil de l'eau** lors du grand lâcher de lanternes lumineuses.

**Renseignements et inscriptions : Martine Bonaerts 04 377 00 52**



## Tous dans le même bateau

**Samedi 2 juillet**

- **de 14h à 18h : thé dansant** organisé par le Service Animations Seniors. Animation musicale par **JC SFERUGGIA**. Boissons à prix démocratiques.

**Dimanche 3 juillet**

- **10h : quizz-découverte** du Parc de la Boverie, de ses monuments et des environs.
- **14h à 17h : Créamusée** : création de panoramas (peintures et collages) au Musée La Boverie par le Service Animations des Musées de la Ville de Liège.
- **à 15h30 et 16h30 : spectacle de marionnettes** pour les enfants.
- **17h : concert** au Musée La Boverie.

**Lundi 4 juillet**

- **10h : atelier culinaire** et repas.
- **14h30 : balade nature guidée** dans le parc de la Boverie.
- **de 14h à 16h : animation lecture** pour les enfants de 4 à 7 ans accompagnés d'un parent par le Service de la Lecture publique.

**Mardi 5 juillet**

- **de 10h à 12h : ateliers créatifs** par les animatrices de C-Paje.
- **de 10h à 17h : jeux en bois géants** par « La Lune est Dans le Fromage ».
- **de 14h à 14h45 : contes pour enfants** à partir de 6 ans accompagnés d'un parent.
- **de 15h à 16h : contes en goguette** pour les adultes.
- **de 18h à 19h : contes en goguette** pour les adultes.

**Mercredi 6 juillet**

- **10h : conférence** « L'eau, milieu vivant » par Lorenzo Berti.
- **de 13h à 16h : atelier créatif : réalisation de bateaux en structure végétale, mise à l'eau et course**. Cet atelier sera suivi d'un goûter.
- **départ toutes les heures : balade en bateau « L'Ancre Bleue »**. Promenade de 45 minutes accessible aux personnes à mobilité réduite. Groupes de 10 personnes - 5 chaises roulantes maximum.

**Jeudi 7 juillet**

- **de 9h à 16h : Table d'hôtes** par l'équipe de Li Bricoleu. PAF : 7€  
Inscription : 04 344 37 74
- **de 9h à 16h : journée sportive** pour les enfants dans le Parc de la Boverie : kayak sur la Dérivation - courses d'orientation - pétanque - courses-relais - défis sportifs (saut en longueur, lancer du poids, du disque...)

**Vendredi 8 juillet**

- **10h : cours de yoga**
- **12h : brunch santé** venez déguster un repas équilibré et débattre sur l'importance de la nutrition.

**Du 2 au 7 juillet**

- **Balade, en bateau électrique, sur la Meuse** du parc de la Boverie au Musée Curtius et retour. Départs toutes les heures. Durée : 50 minutes

## 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<sup>er</sup>, 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<sup>e</sup> de Ligne, 2 -  
4000 Liège
16. **Sclessin** : Résidence-Fraternité, 8/1 - 4000 Liège
17. **Thier-à-Liège** : Boulevard Hector Denis, 338 - 4000 Liège

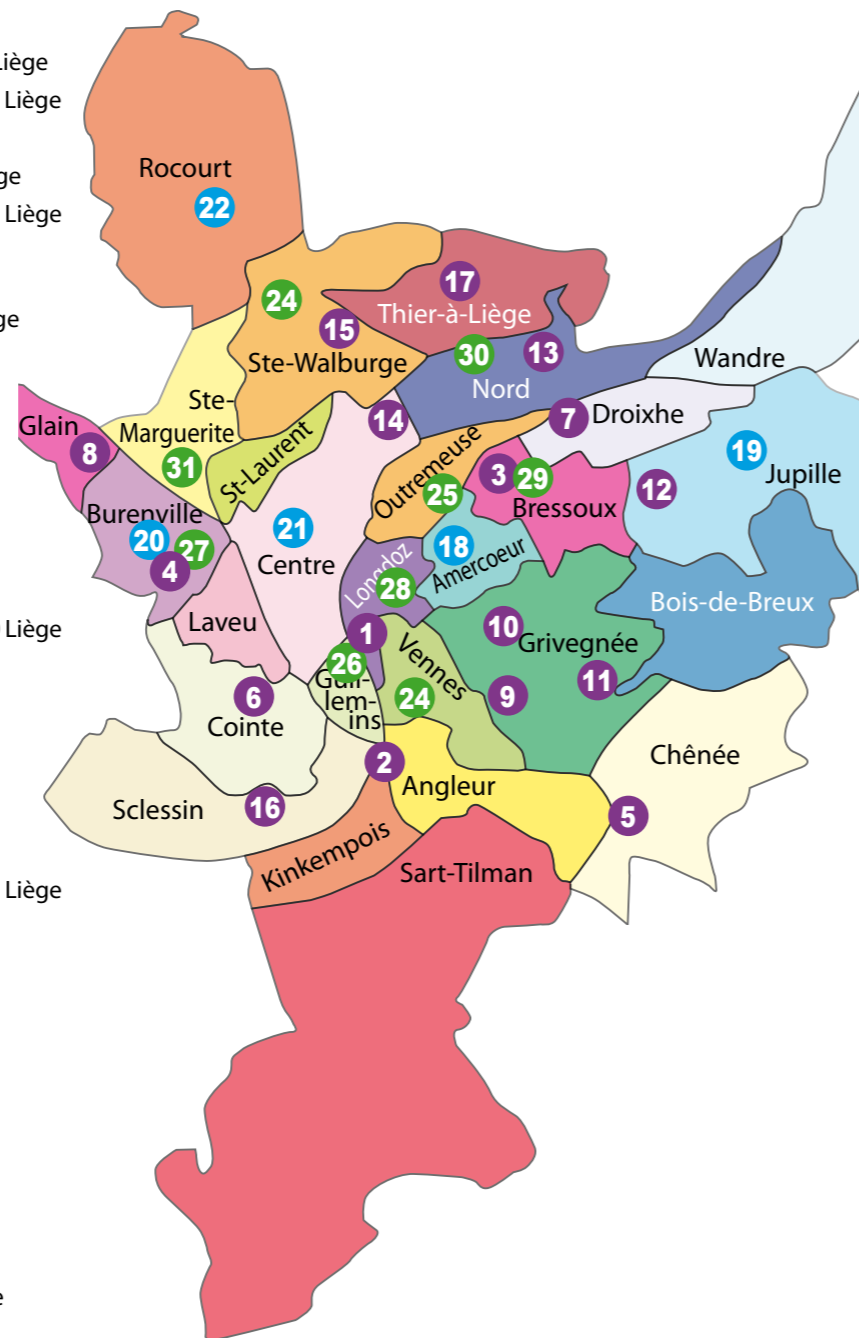
## Maisons des Seniors

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

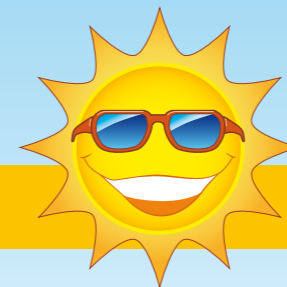
## Maisons intergénérationnelles

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



## Programme été 2016

### JUILLET

#### Vendredi 1<sup>er</sup> juillet

- **Expo : découverte de 3 artistes à 13h**  
**PAF : gratuit**  
**Galerie C. Colon, rue St Rémy**  
**Contact : Béatrice QUERELLA**

#### Vendredi 1<sup>er</sup>, jeudi 7, lundi 11, jeudi 14 et mardi 19 juillet

- **Tournoi de pétanque (finale : voir mercredi 27 juillet)**  
**PAF : gratuit**  
**Contact : Natascha PESTMAL**

#### Lundi 4 juillet

- **Conférence : les Fleurs de Bach de 9h30 à 12h**  
**PAF : 3€**  
**Maison des Seniors de Saint-Gilles**  
**Contact : Béatrice QUERELLA**

- **Journée « Danse » de 10h à 15h30**  
 Zumba Gold et initiation à la danse Country avec Mme Joyeux  
**PAF : 12€ (sandwich et boisson compr.)**  
**Maison des Seniors de Rocourt**  
**Contact : Natascha PESTMAL**

- **Atelier d'expression (peintures) : démonstrations de 13h à 16h**  
**PAF : gratuit**  
**Maison des Seniors de Saint-Gilles**  
**Contact : Béatrice Querella**

- **Balade au Thier-à-Liège à 13h30**  
 Après la balade, goûter au club (1 morceau de tarte et 1 café). Clôture des inscriptions mercredi 29/6. Chaussures de marche conseillées. Bus 24.  
**PAF : 3€**  
**Club des seniors 338 Bd Hector Denis**  
**Contact : Collette BONSANG et Nicole CULOT**

#### Mardi 5 juillet

- **Découverte des commerçants du cœur de Liège à 9h**  
**PAF : 2€ (repas de midi libre)**  
**Derrière l'Hôtel de Ville**  
**Contact : Béatrice QUERELLA**

- **Visite découverte de 10h à 12h30**  
 W'ALLONS A TABLE envie de découvrir les pratiques culinaires de notre région ?  
**PAF : 7€ + repas libre ou à l'Espace des Saveurs du Musée au prix de 14€ (entrée, plat, dessert)**  
**À l'espace Saveurs du Musée de la Vie Wallonne**  
**Contact : Delphine WILKIN**

- **Scrabble Duplicata de 14h à 17h**  
**PAF : 2€**  
**Maison des Seniors de Rocourt**  
**Contact : Natascha PESTMAL**

- **Visite découverte de 14h30 à 16h30**  
 En compagnie de notre guide Mme Bernadette Mouchette - Monville, venez découvrir les demeures patriciennes...  
**PAF : 6€**  
**Musée de la Vie Wallonne**  
**Contact : Delphine WILKIN**

#### Mardi 5, mercredi 6 et jeudi 7 juillet

- **Stage d'initiation au patchwork de 9h à 16h**  
**PAF : 4€**  
**Maison des Seniors de St-Gilles**  
**Contact : Claude DARIMONT**

#### Mercredi 6 juillet

- **Journée découverte de la Boverie à 10h**  
**PAF : 2€ (repas de midi libre)**  
**Devant le Palais des Congrès**  
**Contact : Béatrice QUERELLA**

- **Bowling à Tilff**  
 RDV à 14h avenue Laboulle à Tilff  
**PAF : 5€ (n'oubliez pas une paire de chaussettes)**  
**Contact : Collette BONSANG, Nicole CULOT et Jean Claude GREGOIRE**





## Programme été 2016

### - Atelier Dame Nature de 14h à 17h

Cuisiner avec les plantes aromatiques et les épices

PAF : 10€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

### Jeudi 7 juillet

#### - Atelier peinture et dessin de 9h à 16h

PAF : 4€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

#### - Atelier Tai Chi de 10h à 11h30

PAF : 3€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

#### - Atelier Qi Gong de 12h15 à 13h45

PAF : 3€

Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Delphine WILKIN

### Vendredi 8 juillet

#### - Balade à Saint-Pholien

RDV à 8h devant l'église St-Pholien.

PAF : 2€

Contact : Claude DARIMONT

#### - Atelier santé : soigner les petits maux (rhumes, coups...) de 9h à 16h

PAF : 4€

Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Béatrice QUERELLA

#### - Visite du département des Arts décoratifs au Grand Curtius

RDV à 15h à l'entrée du musée.

PAF : 7€ (entrée comprise)

Contact : Claude DARIMONT

### Dimanche 10 juillet

#### - Visite découverte de 14h à 16h

BRASSEURS DE SAVOIR : circuit inédit autour des boissons locales. Les secrets de fabrication : cidre, bitter, maitrank, peket, suivi d'une dégustation.

PAF : 12€

Au Musée de la Vie Wallonne

Contact : Delphine WILKIN

### Lundi 11 juillet

#### - Initiation à la sophrologie de 9h30 à 12h

PAF : 3€

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

#### - Atelier photo de 9h30 à 12h

PAF : 3€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

#### - Journée « Danse » de 10h à 15h30

Zumba Gold avec Mme Joyeux

PAF : 2€ (sandwich et boisson compr.)

Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

#### - Visite de la Brasserie Jupiler de 14h à 16h

PAF : 9€ (guide et dégustation comprises)

Contact : Delphine WILKIN

#### - Atelier d'expression : démonstration de 13h à 16h

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

### Mardi 12 juillet

#### - Atelier d'aquarelle : démonstration de 9h à 11h

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

#### - Atelier Feng Shui de 10h à 16h

PAF : 10€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

#### - Initiation à la sophrologie de 13h30 à 16h

PAF : 3€

Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Béatrice QUERELLA



## Programme été 2016

### - Algue Marine, Centre de Thalassothérapie

à Thimister (piscine chauffée, sauna, hammam, bains bouillonnants).

Possibilité massages : réservation au 087/447100  
RDV à 14h sur place Chaussée Charlemagne, n°30 ou à 13h30 sur le parking du CARREFOUR de Bois-de-Breux pour le covoiturage.

PAF : 16€

Contact : Collette BONSANG, Nicole CULOT et Jean Claude GREGOIRE

### - Scrabble Duplicate de 14h à 17h

PAF : 2€

Club de Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

### Mardi 12, mercredi 13 et jeudi 14 juillet

#### - Stage de mosaïque de 9h à 16h

PAF : 4€

Maison des Seniors de St-Gilles

Contact : Claude DARIMONT

### Mercredi 13 juillet

#### - Visite de l'exposition G. Collignon de 9h à 11h

Peintures et dessins - repas libre

PAF : gratuit

Place des Déportés

Contact : Béatrice QUERELLA

#### - Visite découverte de 10h à 12h30

Visite guidée du Musée de la Vie Wallonne

PAF : 6€ (guide et entrée comprises)

Au Musée de la Vie wallonne

Contact : Delphine WILKIN

#### - Liège au 3<sup>e</sup> millénaire de 14h30 à 17h

L'axe Guillemins - Boverie : des architectures et des modes constructifs étonnants. La gare, le centre de Design, le nouveau musée de la Boverie, la Médiacité... Visite avec notre guide Mme Bernadette Mouchette - Monville.

PAF : 6€

Départ Gare des Guillemins

Contact : Delphine WILKIN

### Jeudi 14 juillet

#### - Atelier peinture et dessin : démonstration de 9h à 16h

PAF : gratuit

Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

#### - Atelier Tai Chi de 10h à 11h30

PAF : 3€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

#### - Barbecue et marche digestive à 11h

Clôture des inscriptions le 7/7

PAF : 6€ (1 pain saucisse, dessert et café)

Club des Seniors rue des Pocheteux, 147

Contact : Collette BONSANG et Jean-Claude GREGOIRE

#### - Atelier Qi Gong de 12h15 à 13h45

PAF : 3€

Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Delphine WILKIN

#### - Atelier Dame Nature de 14h à 17h

Les pâtes, à crêpes, traditionnelles, tortilla, wrap, feuille de brick, blinis, galette de sarrasin... Les faire « maison »...

PAF : 10€

Maison des Seniors de Jupille

Contact : Delphine WILKIN

### Vendredi 15 juillet

#### - Petit déjeuner et visite de Saint Pholien de 9h à 16h

Petit déjeuner et /ou repas de midi libre(s)

PAF : 2€

Devant l'Eglise Saint Pholien

Contact : Béatrice QUERELLA

#### - Découverte de la Boverie

RDV à 10h à l'entrée du musée.

Visite de l'exposition « En plein air »

PAF : 10€ (entrée comprise)

Contact : Claude DARIMONT

#### - Visite découverte de Maastricht

de 10h à 17h

Avec notre guide Madame Godinas, à la découverte de cette charmante ville.



## Programme été 2016

**PAF :** 12€ + repas (pas obligatoire)

**Contact :** Delphine WILKIN

### - Art floral de 13h à 17h

Apprenez à faire votre propre montage floral : la fleuriste « Natur'l » vous guide tout au long de votre réalisation.

**Flours et fournitures :** 16€

**PAF activité :** 5€

**Maison des Seniors de Rocourt**

**Contact :** Natascha PESTMAL

### Lundi 18 juillet

#### - Atelier Dame Nature de 14h à 17h

Les conserves au naturel : ou comment bien conserver les aliments ?

**PAF :** 10€

**Maison des Seniors de Jupille**

**Contact :** Delphine WILKIN

### Mardi 19 juillet

#### - Atelier attrape-rêves de 10h à 16h

Venez réaliser votre propre attrape-rêves

**PAF :** 10€

**Maison des Seniors de Jupille**

**Contact :** Delphine WILKIN

### Mercredi 20 juillet

#### - Visite découverte de 14h à 17h

Visite du MUSEE DE LA VIE WALLONNE. « Les croyances et fêtes populaires » suivie d'un goûter très liégeois et d'un spectacle de marionnettes.

**PAF :** 10€

**Contact :** Delphine WILKIN

### Lundi 25 juillet

#### - Initiation à la sophrologie de 9h30 à 12h

**PAF :** 3€

**Maison des Seniors de Saint-Gilles**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

#### - Initiation à la gemmothérapie de 10h à 17h

Cette formation vous sera donnée par une professionnelle qui travaille au quotidien avec la gemmothérapie comme naturopathe en herboristerie spécialisée.

**PAF :** 30€ (Syllabus compris - repas non fourni)

**Maison de Seniors de Rocourt**

**Contact :** Natascha PESTMAL

#### - Atelier d'expression : démonstration de 13h à 16h

**PAF :** gratuit

**Maison des Seniors de Saint-Gilles**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

### Mardi 26 juillet

#### - Aquarelle : démonstration de 9h à 11h

**PAF :** gratuit

**Maison des Seniors de Saint-Gilles**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

#### - Initiation à la sophrologie de 13h30 à 16h

**PAF :** 3€

**Maison des Seniors de Saint-Remacle**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

#### - Jeu de piste photos à 14h

Equipés d'une carte et d'une boussole, lancez-vous sur la piste d'une balade insolite aux 4 coins du village.

**PAF :** 1€

**Maison des Seniors de Rocourt**

**Contact :** Vincent WIRTGEN - Natascha PESTMAL

### Mercredi 27 juillet

#### - Croisière d'une heure au fil de l'eau

RDV à 11h15 devant l'Aquarium, Quai Van Beneden. Repas libre à 13h30.

**PAF :** 7€

**Contact :** Béatrice QUERELLA

#### - Finale du tournoi de pétanque

**Contact :** Natascha PESTMAL

### Jeudi 28 juillet

#### - Atelier peinture et dessin : démonstration de 9h à 16h

**PAF :** gratuit

**Maison des Seniors de Saint-Gilles**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

#### - Balade au Luxembourg de 10h30 à 18h

Incursion dans la Petite Suisse Luxembourgeoise

10h30 : Départ de la balade de 11 ou 16 km à



## Programme été 2016

partir de Beaufort

12h : Pique-nique nature

15h30 : Arrivée à Berdorf (liaison en car jusque Echternach)

17h : Arrivée à Echternach

18h : Retour

Attention cette balade s'adresse exclusivement à des randonneurs avertis en bonne condition physique.

**PAF :** 22€

**Contact :** Vincent WIRTGEN

### Vendredi 29 juillet

#### - Méditation de la pleine conscience de 9h à 16h

Repas libre - marche méditative.

**PAF :** 4€

**Maison des Seniors de St-Remacle**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

## AOÛT

### Lundi 1<sup>er</sup> août

#### - Conférence sur les rêves de 9h30 à 12h

**PAF :** 3€

**Maison des Seniors de Saint-Gilles**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

#### - Atelier d'expression : démonstration de 13h à 16h

**PAF :** gratuit

**Maison des Seniors de Saint-Gilles**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

### Mardi 2 août

#### - Aquarelle : démonstration de 9h à 11h

**PAF :** gratuit

**Maison des Seniors de Saint-Gilles**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

#### - Initiation à la sophrologie de 13h30 à 16h

**PAF :** 3€

**Maison des Seniors de Saint-Remacle**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

### Mardi 2, mercredi 3 et jeudi 4 août

#### - Stage de mosaïque de 9h à 16h

**PAF :** 4€

**Maison des Seniors de Saint-Gilles**

**Contact :** Claude DARIMONT

### Mercredi 3 août

#### - Estime de soi : exercices de 9h à 16h

**PAF :** 4€

**Maison des Seniors de Saint-Remacle**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

### Jeudi 4 août

#### - Atelier peinture et dessin : démonstration de 9h à 16h

**PAF :** gratuit

**Maison des Seniors de Saint-Gilles**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

### Vendredi 5 août

#### - Balade à St-Pholien

RDV à 8h devant l'église St-Pholien.

**PAF :** 2€

**Contact :** Claude DARIMONT

#### - Atelier santé : apprendre à se calmer de 9h à 16h

Repas libre - marche digestive au bord de l'eau

**PAF :** 4€

**Maison des Seniors de Saint-Remacle**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

#### - Visite de l'exposition « Jouet star » au Musée de la Vie wallonne

RDV à 15h à l'entrée du musée.

**PAF :** 7€ (entrée comprise)

**Contact :** Claude DARIMONT

### Lundi 8 août

#### - Initiation à la sophrologie de 9h à 12h

**PAF :** 3€

**Maison des Seniors de Saint-Remacle**

**Contact :** Béatrice QUERELLA

#### - Journée « Danse » de 10h à 15h30

Zumba Gold et initiation à la danse Country avec Mme Joyeux

**PAF :** 12€ (sandwich et boisson compr.)



## Programme été 2016

### Maison des Seniors de Rocourt

Contact : Natascha PESTMAL

#### - Atelier d'expression : démonstration

de 13h à 16h

PAF : gratuit

### Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

### Mardi 9 août

#### - Aquarelle : démonstration de 9h à 11h

PAF : gratuit

### Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

#### - Initiation à la sophrologie de 13h30 à 16h

PAF : 3€

### Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Béatrice QUERELLA

### Mardi 9, mercredi 10 et jeudi 11 août

#### - Stage de rénovation de 9h à 16h

PAF : 4€

### Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Claude DARIMONT

### Mercredi 10 août

#### - Détente spécial visage de 9h à 16h

Repas libre.

PAF : 4€

### Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Béatrice QUERELLA

#### - Balade pédestre à Fléron

RDV à l'Espace sport à 13h30 (bus 10)

Avenue de l'Espace Sport, 4 à Fléron

Chaussures de marche conseillées

PAF : 2€

Contact : Collette BONSANG, Nicole CULOT

### Jeudi 11 août

#### - Ateliers peinture et dessin : démonstration

de 9h à 16h

PAF : gratuit

### Maison des Seniors de Saint-Gilles

Contact : Béatrice QUERELLA

### Vendredi 12 août

#### - Détente spécial visage de 9h à 16h

Repas libre.

PAF : 4€

### Maison des Seniors de Saint-Remacle

Contact : Béatrice QUERELLA

### Mercredi 17 août

#### - Bowling à Tilff

Voir infos du mercredi 6 juillet.

Contact : Collette BONSANG, Nicole CULOT et Jean Claude GREGOIRE

### Jeudi 18 août

#### - Marche aux étangs de la Julienne à 13h30

A l'entrée des Etangs de la Julienne

PAF : 2€

Contact : Collette BONSANG et Nicole CULOT

#### - Randonnée vélo à Alden Biesen

de 10h à 16h30

Au programme, une boucle d'environ 40 km au départ d'Alden Biesen. Possibilité de louer un vélo électrique.

Inscription et réservation d'un vélo électrique obligatoire par mail à Vincent Wirtgen pour le 15 août au plus tard (selon disponibilité).

PAF : 25€

Contact : Vincent WIRTGEN

### Mercredi 24 août

#### - Algue Marine, Centre de Thalassothérapie

Voir infos du mardi 12 juillet.

Contact : Collette BONSANG, Nicole CULOT et Jean Claude GREGOIRE

### Jeudi 25 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

Clôture des inscriptions le 19/8

PAF : contactez les animateurs

Contact : Collette BONSANG, Nicole CULOT et Jean Claude GREGOIRE

## Excursions 2016



### En août

Balade en FAGNES et visite guidée de l'Exposition « Le fabuleux Carnaval de Rio » au Malmundarium. MAASTRICHT et son marché

### En septembre

PAIRI DAIZA

Les serres Thomas à HASSELT et le salon d'art floral à ALDEN BIESEN

### En octobre

BRUXELLES – SCHAARBEEK et le Musée du Train LENS et le Musée du Louvre

### En novembre

BALEN – HAM – HASSELT et leurs magasins de décoration « spécial fêtes »

### En décembre

OBERHAUSEN et son traditionnel Marché de Noël LE ROYAL PALACE à Kirrwiller en Alsace

### Excursions automne-hiver 2016

Si vous ne recevez pas encore les brochures de Voyages & Animations, la nouvelle brochure Excursions automne-hiver 2016 vous sera envoyée sur simple demande.

Françoise GONDA – Francis DEBRA

Tél : 04 221 22 23

www.voyagesetanimations.be

voyages.animations@cybernet.be



## 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 12h15 à 13h30 au Centre Sportif d'Outremeuse, rue de l'Ourthe 1 à 4020 Liège**  
**PAF : 2 €**

**Le jeudi de 12h30 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

## 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, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 16h)  
 0474 74 06 64 - jean-claude.gregoire@liege.be

#### Vincent Wirtgen

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

**14 & 15**  
**AOÛT**  
*en Outremeuse*

## 14 et 15 août en Outremeuse

### Dimanche 14 août

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 »

**PAF : 2,50 €**

### Lundi 15 août

#### Au programme :

Dès 12h

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

**PAF : 10 €**

#### Réservation obligatoire

Martine BONAERTS au 04 377 00 52 à partir du lundi 20 juin.  
 Dès le jeudi 7 juillet, inscriptions auprès de Natascha PESTMAL au 04 247 09 59

#### Adresse du jour

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



## Spectacles

### Au Forum de Liège

**Dimanche 25 septembre – 16h30**  
**Classical Spectacular**

Une combinaison unique de disciplines artistiques !

Le plus extraordinaire concert que nous ayons jamais proposé ! Imaginez 40 musiciens, 20 choristes et solistes internationaux, interprétant les plus belles pages classiques tandis que virvoltent dans les airs les artistes de l'académie du Cirque de Kiev, dont sont issus les "stars" du « Cirque du Soleil »... Vous ne rêvez pas, vous assistez à "Classical Spectacular", une première en Belgique !

#### Au programme :

Grand Marche d'Aïda, Verdi – Ainsi parla Zarathoustra, Johann Strauss – la chevauchée des Walkyries, Wagner – Nessum Dorma, Puccini – La valse de Mascarade, Khachaturian – Marche turque, Beethoven – 1812 Ouverture, Tchaïkovsky – Dance macabre, Saint-Saens – Habanera Carmen, Bizet – Le mariage de Figaro, Mozart – Bolero, Ravel et bien d'autres ...

**PAF : 35€ (places en 1<sup>ère</sup> catégorie)**  
**Réservation obligatoire**

**Dimanche 20 novembre – 14h**  
**Le Petit Prince**



Ce spectacle épatant est dédié à toutes les grandes personnes qui ont d'abord été des enfants – même si peu d'entre elles s'en souviennent - et aux enfants aussi, bien sûr... C'est à New York en 1943 (l'Europe est en guerre) que paraît « *Le Petit Prince* », un conte poétique et philosophique, écrit sobrement

et illustré délicieusement par Antoine de Saint- Exupéry. Depuis lors, il est devenu le second ouvrage le plus vendu au monde ! Vingt danseurs, acteurs, chanteurs, circassiens du ballet de l'Opéra national d'Ukraine vont tenter de donner à cette création une magie comparable à celle du conte et d'appriivoiser vos yeux autant que votre cœur, parce qu' « *on ne voit bien qu'avec le cœur* ». Nous aurons gagné notre pari si, après la représentation, vous vous demandez : « *le mouton oui ou non a-t-il mangé la fleur ?* »... Et vous verrez comme tout change... En regardant le ciel vous y entendrez les étoiles comme « *cinq cents millions de grelots* » : ce sont les éclats de rire du Petit Prince.

**PAF : 35€ (places en 1<sup>ère</sup> catégorie)**  
**Réservation obligatoire**

### Spectacles à venir

**À l'Opera Royal de Wallonie**

**Mercredi 19 octobre – 20h**  
**Nabucco**

**PAF : 30€ (places en 1<sup>ère</sup> catégorie)**

**Mardi 20 décembre – 20h**  
**Orphée aux enfers**

**PAF : 30€ (places en 1<sup>ère</sup> catégorie)**

#### Contact

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

## Senior, et alors...

### Une journée dédiée aux loisirs des Seniors !



**Samedi 15 octobre 2016 dès 9h30**  
**au Palais des Congrès**, le Service Animation Seniors de la Ville de Liège vous propose une journée spécialement dédiée aux loisirs des seniors.

- Des **démonstrations** de gym, danses folkloriques, yoga, qi gong, self défense, badminton, zumba, gym en musique...
- Des **workshops** d'aromathérapie, aquarelle, bijoux, relooking, décoration florale, scrapbooking, massage métamorphique, photo, généalogie...
- Des **excursions** et des **voyages**
- Une **initiation** au site internet de la Ville de Liège
- Une **conférence** du Professeur F. Balace
- Un **spectacle** de l'humoriste Patrick Hardy
- **Jeu-concours** avec récompenses



Entrée gratuite  
 Possibilité de petite restauration  
 Les 500 premiers visiteurs recevront un cadeau.  
**Plus d'informations dans votre prochain Sillage du mois d'octobre**



### 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 6 juin, 20 juin, 5 septembre, 19 septembre, 3 octobre, 17 octobre de 9h30 à 12h**  
PAF : 5 €

### Cours d'œnologie

Monsieur Fabrice KRIER diplômé en Œnologie (4 niveaux) et formateur agréé de l'École du Vin de Bordeaux du CIVB/International Bordeaux Wine Educator, nous propose un programme de découvertes avec 6 dégustations de vins pour chaque cours. 1 séance par mois.

**Les mardis 20 septembre, 25 octobre de 17h30 à 19h30**  
PAF : 15 € par cours

### Prendre le temps... de mieux être

Le bien-être au quotidien Apprendre à se sentir mieux au quotidien grâce à des gestes simples. Venez découvrir une approche complète de différentes méthodes de soin au travers de la gemmothérapie, des fleurs de Bach, des huiles essentielles, d'automassages faciles et efficaces...

Mieux être pour mieux vivre. Maud PURAYE, aromathérapeute et réflexologue

**Les lundis 6 juin, 20 juin, 5 septembre, 19 septembre, 3 octobre, 17 octobre 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 €

### Photo découverte

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



**Les lundis 13 juin, 27 juin, 12 septembre, 26 septembre, 10 octobre, 24 octobre de 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 €

### 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 mercredis 22 juin, 28 septembre 2016 de 13h30 à 16h30 (attention, à partir de septembre de 14h à 17h)**  
PAF : 5 €  
**Chaussures de marche recommandées**

### Découverte de la minéralogie

Découverte des élixirs, des minéraux et de la 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 €

### 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 €

### 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<sup>e</sup> lundi du mois de 13h30 à 16h30**  
PAF : 2 €

### 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 €

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

**Animatrice**  
Delphine WILKIN  
delphine.wilkin@liege.be

**Accès**  
Bus n° 67 et 69  
**Contact**  
0470 68 87 31

**Inscription obligatoire aux activités**

**Permanences téléphoniques**  
Du lundi au vendredi de 9h à 17h



### Les conférences apéritives du mardi

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

- **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 mardi 28 juin et 11 octobre**  
**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)

A tous les chercheurs d'ancêtres... Si vous vous intéressez à vos origines, à vos ancêtres, à votre famille et à son histoire, si vous vous demandez comment s'y retrouver pour la lecture des documents anciens, venez nous rejoindre ! Nous vous y accueillerons avec le plus grand plaisir. Au fil des séances, des cours de paléographie vous permettront d'aborder plus facilement la lecture des documents anciens. Nous vous proposons aussi des conférences diverses sur les sujets en rapport avec le thème du club.

**Le lundi de 14h à 17h**  
**Le deuxième lundi du mois de 19h30 à 21h30 - PAF : 2 €**

### 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 €**

### Visite découverte

« Coins insolites de la cité » :

Une approche originale et intéressante de l'histoire au passé et du présent de la cité de Liège. Au départ de l'Archéoforum sous la place Saint-Lambert, après avoir gravi le bas du coteau pour atteindre les terrasses des minimes avec leurs beaux jardins à hauteur des toits de la ville, vous profiterez d'un étonnant panorama sur la cité. Nous visiterons la tour des vieux joncs, vestige du passage des chevaliers



Photo Tour des Vieux Joncs : © Johan Bakker

Teutoniques. Nous emprunterons la passerelle de la Principauté de Liège et nous reviendrons vers l'areine de Richonfontaine, un lieu impressionnant s'enfonçant dans les entrailles de la colline (accès exceptionnel). Vous rejoindrez ensuite la surprenante cour Saint-Antoine et la place Saint-Barthélemy, ainsi que les cours intérieures du Grand Curtius avec notre guide Bernadette Mouchette.

**Le mercredi 21 septembre de 10h30 à 12h30 repas (pas obligatoire) ensuite visite en petit train de notre ville.**  
**PAF : 13€ + prix du repas (pas obligatoire)**

### 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 €**

### Atelier santé



Tout ce qui concerne la santé : nutrition, détente...

**Les 3 premiers vendredis du mois de 9h à 12h (inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27)**  
**PAF : 2 €**

### Méditation de la pleine conscience

Par Béatrice QUERELLA, animatrice diplômée de l'Association européenne de Sophrologie (inscription obligatoire auprès de Béatrice QUERELLA : 04 252 35 27, **Le dernier vendredi du mois de 9h à 12h**  
**PAF : 2 €**



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

**Animatrice**  
Delphine WILKIN  
delphine.wilkin@liege.be

**Accès**  
Bus n° 10 et 13  
**Contact**  
0470 68 87 31  
**Inscription obligatoire aux activités**

**Permanences téléphoniques**  
Du lundi au vendredi de 9h à 17h



### Sophrologie

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



Accessible à tous !  
Par Béatrice QUERELLA, animatrice diplômée de l'association européenne de Sophrologie.

**Le lundi de 9h30 à 12h**  
PAF : 3€

### Atelier d'expression

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

**Le lundi de 13h à 16h**  
PAF : 2€

### Atelier dessin, fusain et pastel

Apprendre à dessiner grâce au cerveau droit et éduquer sa vue. Que vous pensiez n'avoir guère de talent, que vous doutiez ne pas pouvoir apprendre, cette technique vous montrera comment acquérir des compétences insoupçonnées.

**Le jeudi de 13h à 16h**  
PAF : 2€

### Atelier d'aquarelle

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

**Le mardi de 9h à 12h, le mercredi de 13h à 16h et le jeudi de 9h à 12h**  
PAF : 2€



### 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 mesure, 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<sup>e</sup> 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€



**Nouveau**

### Scrapbooking

Ou l'art de mettre en valeur vos photos en les introduisant, de manière esthétique et vivante, dans une page décorée sur un thème choisi.

**Le mardi de 13 à 16h**  
PAF : 2€



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

**Animatrices**  
Béatrice QUERELLA  
beatrice.querella@liege.be

**Accès**  
Bus n° 53, 61 et 21  
**Contact**  
04 252 35 27

**Inscription obligatoire aux activités**

**Permanences téléphoniques**  
Lu de 13h à 16h, ma de 9h à 12h, me de 13h à 16h, je de 9h à 16h

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

**Animatrices**  
Claude DARIMONT  
claude.darimont@liege.be

**Accès**  
Bus n° 53, 61 et 21  
**Contact**  
04 252 35 27

**Inscription obligatoire aux activités**

**Permanences téléphoniques**  
Du ma au ve de 9h à 16h





### Zumba gold



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

**Le lundi de 10h à 11h**  
PAF : 2 €

### Cours de gymnastique

Par Jean-Claude Grégoire

**Le mercredi de 13h45 à 14h45 à l'École communale de Rocourt, rue François-Lefèbvre, 66 - 4000 Rocourt**

PAF : 1 €

### Guitare <> Voix : Premiers pas

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

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

**Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudi du mois de 9h30 à 11h30**  
PAF : 2 €

### Jeux de cartes et jeux de société

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**

### Aromathérapie

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

**Les lundis 12 septembre et 10 octobre de 13h30 à 16h30**  
PAF : 5 €

### Aromathérapie - module 2

Module de 5 ateliers

#### Séparation, perte, rupture comment les dépasser ?

Comment appréhender le manque ? Que dire et comment se comporter avec une personne vivant une séparation, une rupture ou bien la perte d'un être cher ?

Des solutions très concrètes seront abordées afin de répondre aux questionnements de chacun.

Les ateliers se dérouleront de manière conviviale dans le respect du vécu et des demandes particulières.

**Les lundis 19 septembre, 3 et 17 octobre de 13h30 à 16h30**  
PAF : 5 €

### Gym douce

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

**Le vendredi de 10h à 11h30**  
PAF : 2 €

### Art floral

Apprenez à faire votre propre montage floral avec l'aide d'une professionnelle qui vous guide pas à pas tout au long de votre réalisation. C'est un atelier où la créativité et la convivialité s'entremêlent et aussi un espace zen où l'activité apporte un bien-être certain. Tout le matériel est apporté par la formatrice mais non compris dans la PAF.

**Le vendredi 16 septembre de 13h à 16h**  
PAF : 5 € (+ fournitures 16€)

### Pétanque

Sur la piste de la Maison des Seniors de Rocourt (ou à tout autre moment sur rendez-vous).

**Le mercredi de 13h30 à 17h**

### Jeu de piste photos

quipés d'une carte et d'une boussole, lancez-vous sur la piste d'une balade insolite aux 4 coins de Rocourt. Par équipe ou en solitaire. Des cadeaux seront offerts aux vainqueurs.

**Le mardi 26 juillet à 14h**  
PAF : 1 €

### Scrabble duplicate

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

**Le mardi de 14h à 17h**  
PAF : 2 €

### Vis ma Vie...

Par le biais d'un aspect ludique et convivial, nous vous donnons rendez-vous une fois par mois pour incarner concrètement l'un des aspects du quotidien d'une personne « porteuse d'un handicap »... Que ce soit la surdité, la cécité, la paralysie...

PAF : 5 €

### Cours d'informatique

Nouveau démarrage module « débutants »

**Les jeudis 8 et 22 septembre, 6 et 20 octobre de 13h30 à 16h30**  
PAF : 3 €

### Informatique niveau 2

**Les jeudis 15 septembre et 13 octobre de 13h30 à 16h30**  
PAF : 3 €

### Badminton Nouveau

Durant la belle saison, sur la pelouse extérieure, quel bonheur de s'adonner au badminton en plein air.

**Le mercredi de 13h30 à 17h**

### Initiation à la course à pied

Votre animateur dévoué, pédagogue affûté et accessoirement vice-champion de Belgique de Trail et Champion de Belgique de Course de Montagne se fera un plaisir de vous faire progresser à coup de bulles d'oxygène et de sourires.

**Le mercredi de 9h30 à 10h30**  
PAF : 1 €

### Artisanat

Voici quelques techniques abordées : le collage de serviettes et de décopatch 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 mercredi de 8h30 à 11h30**  
PAF : 2 €

### Massage métamorphique

7 ateliers pour, au travers d'un massage tout en douceur des pieds, des mains et de la tête, libérer les blocages et tensions et harmoniser la circulation énergétique. Méthode accessible à tous par sa simplicité relaxante et agréable à recevoir.

**Les vendredis 9 et 23 septembre, 7 et 21 octobre de 13h30 à 16h30**  
PAF : 5 €

**Nouveau**

### Self-défense

Le Seito Boei : l'autodéfense par des femmes pour des femmes  
C'est tout ce qui rend la vie plus sereine et plus sûre :

Prendre conscience de sa valeur - Découvrir et développer sa force physique et mentale - Mieux gérer les conflits - Poser ses limites - Oser sortir sans peur - Assurer son autonomie

À travers :

- Des informations de prévention et sur la légitime défense
- Des exercices pour comprendre les différentes dynamiques d'agressions et trouver ensemble les manières les plus adaptées de les gérer
- Des jeux de rôle de défense verbale
- Des échauffements et de la relaxation
- De la défense physique, simple et efficace
- Du renforcement mental pour utiliser nos émotions de manière positive

**Le mardi matin de 10h à 11h30**  
PAF : 2 €



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

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

**Accès**  
Bus n° 70 - 70 barré - 87  
**Contact**  
04 247 09 59  
**Inscription obligatoire aux activités**

**Permanences téléphoniques**  
Lu, ma, je et ve de 9h30 à 12h30 : N. PESTMAL  
Lu, me, je et ve de 9h à 16h : V. WIRTGEN



### 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, décors pour Noël, Pâques, Halloween... utilisation de matériaux de récup'...

**Le lundi de 13h30 à 16h30**  
**(sauf le 4<sup>e</sup> lundi du mois)**  
**PAF : 2€**

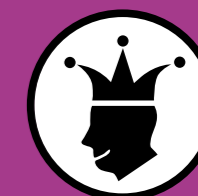


**Maison des Seniors de Saint-Christophe**  
 Place St-Christophe, 2  
 4000 Liège

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

**Accès**  
 Bus n° 1 et 4  
**Contact**  
 04 223 58 52  
**Inscription obligatoire aux activités**

**Permanences téléphoniques**  
 Lu : C. BONSANG de 8h à 12h,  
 N. CULOT de 8h à 10h  
 J.C. GREGOIRE : 0474 74 06 64



### Club de Droixhe

Ce club à l'abri sous l'église de Droixhe prospère tranquillement.

Toujours sous la présidence de François CLOES, très dévoué et bien secondé par toute une équipe composée d'Adeline, Rosy, Jean-Pierre et Hélène.

Pour un plus grand confort de leurs membres, ils viennent de faire l'acquisition de nouvelles chaises et avec l'aide de la Ville de Liège, le local a été repeint. Tout cela apporte un petit coup de frais et de lumière !

Le billard trône en grand fidèle au sein du club depuis toujours et compte de nombreux adeptes.



Les jeux de cartes sont également très bien représentés avec de bons joueurs de belote.

Le club ouvre ses portes les lundi- mardi- mercredi et vendredi de 14h à 18h.

Lignes de bus : n°17 et n°18

#### Adresse

Rue Erneste Marneffe - 4020 Liège

#### Contacts

François CLOES (Président) : 0473 40 93 65  
 Natascha PESTMAL (Animatrice) : 04 247 09 59

### Club de Sainte-Walburge

Ce club se situe en bordure du parc de la Citadelle, juste en face du parking de la clinique.

Dès que vous franchirez la porte, vous serez très certainement accueilli par Madame Elisabeth Pirotte, trésorière du club et très dévouée pour tous depuis de nombreuses années.

Elle est aidée par une équipe efficace : Raymond, Florence, Micheline et Richard.

Les activités sont très diverses : rami, puzzle, scrabble, belote... il y a également un billard « trois bandes ».

Etant peu nombreux, ils lancent un appel à de nouveaux joueurs de whist, de belotte et de billard. Si vous aussi vous aimez jouer aux cartes, n'hésitez pas à venir les rejoindre.

Le club ouvre ses portes les lundi et jeudi de 14h à 18h.

Ligne de bus : 71

#### Adresse

Boulevard du 12<sup>e</sup> de Ligne, n°2 à 4000 Liège

#### Contact

Simon GABRIEL : 0498 38 39 89 (Animateur)  
 Natascha PESTMAL : 04 247 09 59 (Animatrice)

**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)**

## 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
	Marche nordique	10h15 - 11h45	Club de Jupille-Bruyères, rue des Pocheteux, 147	J-C. GREGOIRE
	Aquagym	12h15 - 13h	Piscine de Grivegnée, rue Nicolas Spiroux, 55	N. CULOT
	Gymnastique	13h45 - 14h45	Ecole com. de Rocourt, rue François-Lefèbvre, 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

## Activités ponctuelles

Événements			
Mardi 21 et mercredi 22 juin	Exposition « De Salvador à Dali »	Voir détails au verso	Gare des Guillemins
Du vendredi 1 <sup>er</sup> au vendredi 8 juillet	La Croisière s'amuse	Voir détails pages 12 - 13	Quai Orban
Du 1 <sup>er</sup> juillet au 31 août	Programme vacances	Voir détails pages 15 à 20	
Dimanche 14 et lundi 15 août de 12h à 18h	14 - 15 août en Outremeuse	Voir détails page 23	Maison intergénérationnelle de Outremeuse

Excursions 2016			
Jeudi 28 juillet	Excursion en Petite Suisse Luxembourgeoise	Voir détails page 21	
Mardi 17 août	Excursion en Fagnes		
Vendredi 2 septembre	Excursion à Maastricht		
Mardi 6 septembre	Excursion à Pairi Daiza		
Vendredi 23 septembre	Excursion à Hasselt et Alden Biesen		

Spectacles-découverte			
Dimanche 25 septembre - 16h30	Classicall Spectacular	Forum de Liège	
Dimanche 20 novembre - 14h	Le Petit Prince		

## Événements

### Échange des bons «sacs jaunes 2015»

Vous n'avez pas utilisé tous vos bons «sacs jaunes» 2015 ? **BRAVO**, vous avez encore réussi à faire **maigrir votre poubelle** ! Vous pourrez **échanger un bon 2015 inutilisé** contre des **plantes fleuries** :

- la semaine du **13 au 17 juin 2016** de 10h à 17h aux **Serres de Bressoux**, Avenue J. Merlot, 107 à 4020 Liège.

- à **Bueren en fleurs** (aux pieds des **escaliers de Bueren**, rue Hors-Château), le week-end des **18 et 19 juin 2016** (samedi 18/6, de 10h à 20h - dimanche 19/6, de 10h à 17h). Animation musicale « Rhythm and Fun » - Bar et petite restauration.



### Bueren en fleurs fête le foot

Ne manquez pas le coup d'envoi de cette édition 2016 de **Bueren en fleurs**, lors de l'**inauguration** le **vendredi 17/6 à 17h**, au bas des marches de Bueren. Les **374 marches** des escaliers seront donc 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 événement une occasion originale de mettre en valeur son savoir-faire et sa créativité.

La fresque restera visible jusqu'au mercredi 22 juin.

Bueren en fleurs et en chiffres :

- 24 295 fleurs et plantes annuelles
- 8726 pots
- 20 variétés différentes
- 80 agents mobilisés
- 2 jours de mise en place



Ressourcerie du Pays de Liège

ENCOMBRANTS



La Ressourcerie du Pays de Liège

Un service pour l'enlèvement de vos encombrants !

La Ressourcerie du Pays de Liège collecte, à domicile, sur simple appel téléphonique, vos encombrants, meubles, électroménagers, jouets, bibelots, vaisselle, outils, bois, métaux, plastiques...

Comment faire pour profiter de ce service compris dans votre taxe urbaine ? Appelez le 04/220.20.00 et prenez rendez-vous avec l'équipe de collecte.

Grâce à la Ressourcerie, 80% des encombrants collectés connaissent une seconde vie !



QUE PUIS-JE DÉPOSER VIA LA RESSOURCERIE ? EN BON OU MAUVAIS ÉTAT TOUT EST REPRIS SANS LIMITE DE QUANTITÉ

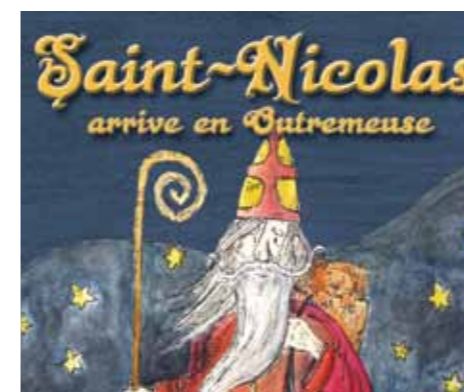


QUE PUIS-JE DÉPOSER À LA COLLECTE TRIMESTRIELLE EN PORTE-À-PORTE ? MAXIMUM 5 OBJETS / 1 M<sup>3</sup>



Samedi 15 octobre  
**Senior, et alors...**

Le Service Animation Seniors de la ville de Liège organisera une journée spécialement dédiée aux loisirs proposés aux seniors.



Samedi 19 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.



Jeudi 15 décembre  
**Dîner de fin d'année**

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 !

# Invitation

## à l'exposition « De Salvador à Dali »

Vous êtes cordialement invité(e)s à la visite guidée de l'exposition « *De Salvador à Dali* ». Cette activité est exclusivement réservée aux Liégeois (4000 - 4020 - 4030 - 4031 - 4032) en ordre de cotisation 2016.

Plusieurs dates et heures sont possibles :

- Mardi 21 juin à 10h - 10h15 - 10h30 et 14h - 14h15 - 14h30
- Mercredi 22 juin à 10h - 10h15 - 10h30 et 14h - 14h15 - 14h30

À la Gare TGV Liège Guillemins

**Réservation obligatoire auprès de**  
Martine BONAERTS • 04 377 00 52  
[martine.bonaerts@liege.be](mailto:martine.bonaerts@liege.be)

