


Sillage

La revue des seniors et des familles



Journée de l'arbre
Samedi 26 novembre 2016



**Senior,
et alors...**
Dès 50 ans, je bouge!

Première journée
portes ouvertes du
Service Animation Seniors!
Samedi 15 octobre 2016



Dîner de fin d'année
Jeudi 15 décembre 2016

n° 42
octobre 2016 -
janvier 2017



Liège, vue des coteaux de la Citadelle © Marc Verpoorten

Sommaire

Édito	3
Service intergénérationnel	
Espace Universitaire de Liège	4-8
Maisons intergénérationnelles	
 Burenville.....	9
 Fragnée	10
 Longdoz	11
 Saint-Léonard.....	11
 Bressoux.....	12
 Outremeuse.....	13
 Sainte-Walburge	14
 Sainte-Marguerite	15
Service Animation Seniors	
Activités « bien-être »	16
Excursions 2017	17
Activités	18
Permanences des animateurs du SAS	18
Senior, et alors...	19-22
Dîner de fin d'année	23
Spectacles-découverte	24-25
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
Répertoire	37
Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale	
Journée de l'Arbre	38
À venir	39
Journée «Senior, et alors...»	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^{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.

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



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 (ou avec le secrétariat, voir page 20)

Programme des cours 2016-2017

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 éparées);
- 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.ac.be**



Programme des cours 2016-2017



Module Société et Economie

■ Cycle 1

Géographie et Société

Quel est le point commun entre des recherches sur les nouvelles techniques de géovisualisation pour représenter l'espace, le traitement de la masse d'informations collectées grâce à la géolocalisation et leur utilisation dans des domaines plus spécifiques (comme la criminalité ou la sécurité), l'érosion des plages, l'étude de la fréquence des événements climatiques extrêmes, le fonctionnement des marchés fonciers et immobiliers ou encore les mutations profondes des localisations industrielles ou commerciales ? Tous ces travaux émanent de géographes de l'ULg et cherchent à analyser et comprendre dans leur dimension spatiale les multiples transformations qui touchent nos sociétés et les défis auxquels celles-ci doivent et devront faire face.

3 octobre 2016

De la carte à la géovisualisation 3D.
(Roland Billen, ULg)

10 octobre 2016

Vers une société géolocalisée.
(Pierre Hallot, ULg)

17 octobre 2016

Criminalité, sécurité routière et géographie.
(Marie Trotta, ULg et IBSR)

24 octobre 2016

50 ans de mutations des localisations industrielles.
(Bernadette Mérenne-Schoumaker, ULg)

7 novembre 2016

Une géographie du commerce de détail profondément bouleversée par les changements sociétaux.
(Bernadette Mérenne-Schoumaker, ULg)

14 novembre 2016

Prix fonciers et fonctionnement des marchés immobiliers.
(Jean-Marie Halleux, ULg)

21 novembre 2016

L'homme face à l'érosion littorale : crise anthropique ou climatique ?
(André Ozer, ULg)

28 novembre 2016

Réchauffement climatique et fréquence des événements extrêmes en Belgique.
(Xavier Fettweis, ULg)



■ Cycle 2

Afrique subsaharienne

L'Afrique, immense continent, immense sujet. La croissance et la jeunesse de sa population ne feront qu'augmenter son poids géopolitique tout au long du XXI^e siècle.

16 janvier 2017

Evolution politique récente.
(Bob Kabamba, ULg)

23 janvier 2017

L'Afrique dans la mondialisation : défis et opportunités.
(Arnaud Zacharie, CNCD)

30 janvier 2017

Mettre fin à la malédiction des ressources en Afrique.
(Arnaud Zacharie, CNCD)

Programme des cours 2016-2017

Module Pensée et Civilisation

■ Histoire : de 1900 à 1930

11 novembre 1918 : les combats de la Grande Guerre s'arrêtent. Le bilan est lourd. Le conflit a ébranlé, en profondeur, les sociétés et les régimes européens. Vaincus et vainqueurs vont négocier dans un climat d'espoirs, de rancunes, de méfiances, malgré le rêve d'une paix durable souhaitée par beaucoup. Les visages de l'Europe, de l'Afrique et du Proche-Orient changent. Si les arts, les lettres, la musique, le cinéma, l'architecture foisonnent, si les sciences progressent de plus en plus vite, nettoyage ethnique, fascisme, nazisme, totalitarismes, grande dépression - les événements dramatiques de la décennie qui suit le conflit - montrent, qu'une fois de plus, l'Histoire est trop souvent tragique.

• Cours inaugural

4 octobre 2016

La fausse paix, une décennie de violence.
(Francis Balace, ULg)

• La politique

Guerre 14-18 et les démarches pacifiques :

11 octobre 2016

La décennie de l'après-guerre en Belgique, la question flamande et la question wallonne.
(Catherine Lanneau, ULg)

18 octobre 2016

Le droit international : un fleuron de la Belgique.
(Vincent Genin, ULg)

25 octobre 2016

Les traités de Paix, la Société des Nations.
(Vincent Genin, ULg)

8 novembre 2016

Un bilan de souffrances : impact démographique.

(Claude Desama, ULg)

15 novembre 2016

Les illusions de Locarno.
(Christophe Bechet, ULg)

Réorganisation d'Etats :

22 novembre 2016

La guerre civile russe (1917-1920).
(Francis Balace, ULg)

29 novembre 2016

Les Arméniens : le premier génocide du XX^e siècle.
(Mme Azaryan, ULB)

6 décembre 2016

L'échec de Weimar et l'avènement du régime national-socialiste.
(Christoph Brüll, ULg)

13 décembre 2016

Mussolini et la marche sur Rome, les lois fascistes.
(à déterminer)

• L'économie

20 décembre 2016

Exposition universelle de 1905 : une plus-value pour l'industrie liégeoise, mais surtout une perspective de changement ...
(Christine Renardy, ULg)



Programme des cours 2016-2017



10 janvier 2017

La grande dépression.
(Eric Geerkens, ULg)

• L'urbanisme

17 janvier 2017

Transformations urbanistiques à Liège.
(Laurent Bruck, Ville de Liège)

• Les sciences

24 janvier 2017

Les congrès Solvay, débats autour de révolutions scientifiques : relativité(s) et physique quantique.
(Martine Jaminon, ULg)

• Société et individu

31 janvier 2017

Freud.
(Jessica Borotto et Sophie Wustefeld, ULg)

Module Sciences et avenir

■ Cycle 1

La fin de vie en Belgique : comment l'anticiper, la programmer, la rendre plus douce ?

6 octobre 2016

De quoi et comment meurt-on en Belgique au début du XXI^e siècle ?
(François Damas, ULg)

13 octobre 2016

La mort subite de l'adulte.
(Michel Vergnion, CHR Citadelle et Tony Hosmans, ULg)
Exemple d'une démarche citoyenne : la prise en charge de la mort subite (causes, symptômes et prévention).

20 octobre 2016

La fin de vie en début de vie : in utero, à la naissance, en néonatalogie.
(Jean-Pierre Schaaps et Jacques Rigo, ULg)
Le dilemme pour l'avenir d'un fœtus à la lumière de pathologies suspectées ou détectées. Tous les nouveau-nés doivent-ils survivre ?

27 octobre 2016

La fin de vie médicalisée saisie par le droit.
(Gilles Genicot et François Damas, ULg)
Lois des 28 mai 2002 et 22 août 2002 : la fin de vie envisagée sous l'angle de l'autodétermination du malade. Testament de vie, déclaration anticipée, projet thérapeutique : pourquoi, pour qui, comment ?



10 novembre 2016

L'unité résidentielle de soins palliatifs : des lits hospitaliers pour bien mourir ?
(Marianne Desmedt, UCL)
Passé, présent et avenir d'une structure de soins centrée sur le confort des patients en fin de vie.

17 novembre 2016

L'équipe mobile de soins continus et palliatifs en intra et extra-hospitalier.
(Marie-Elisabeth Faymonville et Alain Dessard, ULg)
Comment rester dans la vie jusqu'au moment du passage... ?

24 novembre 2016

Euthanasie, suicide assisté : aide médicale au

Programme des cours 2016-2017

décès.

(François Damas, ULg)

Confrontation avec la mort choisie.

1^{er} décembre 2016

Donner son corps à la science.

(Pierre Bonnet, ULg)

Progrès de la médecine et apprentissage des médecins.

8 décembre 2016

L'art de faire parler les morts.

(Philippe Boxho, ULg)

L'intérêt de l'autopsie médico-légale et des examens connexes (toxicologie, ADN, imagerie médicale...).

15 décembre 2016

Comment être sûr que l'on est mort ?

Transhumanisme et immortalité.

(Steven Laureys, ULg)

Les morts vivants ! Le futur de la mort !

■ Cycle 1

Les énigmes scientifiques

• Enigmes astronomiques

12 janvier 2017

Embarquement pour Mars.

(Arnaud Stiepen, ULg)

Ce sera sans doute le premier grand voyage entrepris par l'homme pour rejoindre une de nos planètes voisines.

19 janvier 2017

La conquête d'autres planètes.

(Maïté Dumont, ULg)

Après l'exploration de Mars, l'exploration d'autres planètes reste-t-elle dans le domaine du possible ?

• Enigme de la floraison

26 janvier 2017

Les mystères de la floraison.

(Claire Périlleux, ULg)

Comment avoir du muguet le premier mai et des chrysanthèmes à la Toussaint ?





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

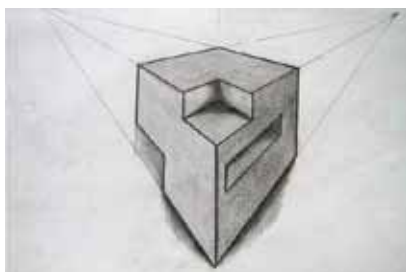
Vous souhaitez mieux maîtriser votre PC portable ? Pour vous aider dans cet apprentissage, des ateliers d'informatique proposent une initiation au maniement de ces différents éléments, au traitement de texte, à Internet et à la messagerie électronique.

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.

Partage de savoirs et savoir-faire



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 !



Halloween à Burenville

Les petits et les grands enfants de 6 à 106 ans sont invités à découvrir quelques miroirs ouverts sur le Pays des Sorcières et autres Fées...

Quelques frissons, surprises, et beaucoup de rires et de plaisir !

Le vendredi 28 octobre, dès 16h

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

Accès
Bus n° 21, 22, 81, 53

Animatrice
Jacqueline ACMANNE
jacqueline.acmanne@liege.be

Contact
04 238 54 96

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 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€

**Au club des pensionnés de Cointe
(Chemin Chant des Oiseaux, 2 - 4000 Liège)**

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

**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

Service intergénérationnel

Maison intergénérationnelle du

Longdoz



Atelier « Parlons Français »

Vous comprenez le français mais vous souhaitez le parler plus correctement.
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

Maison interG du Longdoz
Rue Natalis, 2
4020 Liège

Accès
Bus n°4, 17, 29, 33 et 35

Animatrice
Fanny OVART
fanny.ovart@liege.be

Contact
04 341 11 79

Maison intergénérationnelle de

Saint-Léonard



Cybercafé

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

Inscription obligatoire

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

Initiation à l'informatique

Vous ne savez comment vous servir d'un ordinateur?

Vous avez envie de communiquer avec vos amis ou votre famille?
Ou vous avez juste besoin d'être épaulé?

Un animateur passe en revue avec vous le b.a.-ba de l'informatique, de la souris au clavier en passant par la messagerie et Internet. Cette initiation vous permettra de maîtriser, par la suite, cette machine sans l'aide de personne.

Inscription obligatoire

Le mardi de 13h à 15h et le mercredi de 9h30 à 11h30



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

Accès
Bus n° 1 et 24

Animateur
Maxime HUBERT
maxime.hubert@liege.be

Contact
04 238 54 81

Service intergénérationnel



Maison intergénérationnelle de **Bressoux**

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 intergénérationnelles

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^e et le 3^e 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 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.

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 **le jeudi 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 vous fait partager sa passion.

Le mardi de 9h30 à 12h

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

Service intergénérationnel

Maison intergénérationnelle de Outremeuse



Atelier dessin/peinture

Avec l'aide de 2 professeurs et d'un modèle féminin, 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 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^e 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

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 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 !

Atelier defil'eco

3^e 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.

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

Service intergénérationnel



Maison intergénérationnelle de
Ste-Walburge

Atelier Théâtre



Initié dans le cadre des projets de quartier, l'atelier théâtre est ouvert à tous. Il s'agit de théâtre-action amateur dont les pièces sont imaginées, écrites, choisies... par les participants sous la direction d'un professionnel.

Le jeudi de 9h30 à 11h30

Présentation des pièces de théâtre :

Le vendredi 18 novembre à 14h à la Maison Interg

Le vendredi 25 novembre à 19h au Théâtre Le Moderne

Le samedi 26 novembre à 15h au Théâtre Le Moderne

Cybercafé

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

Le jeudi de 9h30 à 11h30

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 9h30 à 11h30

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

Côté 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

Côté 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

Service intergénérationnel

Maison intergénérationnelle de **St^e-Marguerite**



Atelier couture

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

**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
Inscription obligatoire**

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
À partir de 6 ans**

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



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

Accès
Bus n° bus 12, 19, 88, 53
Arrêt Hocheporte

Animatrice
Jacqueline ACMANNE
jacqueline.acmanne@
liege.be

Contact
04 238 54 96

Café numérique

Si vous rencontrez des difficultés avec l'outil informatique (ordinateurs portables, tablettes numériques ou smartphones), nous vous donnons rendez-vous pour répondre à vos questions en toute convivialité. Il ne s'agit pas ici d'un cours mais bien d'un espace de rencontres et d'échanges de savoir-faire entre les bénéficiaires et l'animatrice. Il est indispensable de vous munir de votre support informatique. Cet atelier est gratuit et ouvert à tous.

**Les mardis 20 septembre, 4 et 18 octobre, 15
et 29 novembre, 6 et 20 décembre de 9h30 à
11h30**

À la Boutique Urbaine

Rue des Mineurs 17 - 4000 Liège
Téléphone : 04/221.66.22
E-mail : murielle.vandorpe@liege.be



Activités « bien-être »

Relooking

Le conseil en image vous permet de vous valoriser en respectant votre personnalité.



1. Atelier « Couleurs »

La couleur de vos yeux, de votre peau et de vos 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.

Jeudi 10 novembre de 13h30 à 16h30

2. Atelier « Maquillage »

Après le test des couleurs, vous découvrirez le maquillage qui vous correspond.

Vous recevrez de nombreux trucs et astuces afin de vous mettre en valeur.

Jeudi 17 novembre de 13h30 à 16h30

**Club des Seniors de Jupille-Bruyères,
rue des Pocheteux, 147 - 4020 Liège**

PAF : 40 € les 2 ateliers

Inscription obligatoire

Contact

Collette BONSANG • 04 223 58 52

(lundi de 8h à 12h)

collette.bonsang@liege.be



Excursions 2017



En mars

- Une balade en FAGNES.

En avril

- Vu le succès de 2016, nous retournerons à LENS-LIEVIN pour la visite du Musée du Louvre.
- Une balade contée en région liégeoise.

En mai

- Vu le succès des années précédentes, nous vous proposons, pour la 185^{ème} fois !!!, de passer une journée de découverte et de détente dans le magnifique parc animalier de PAIRI DAIZA.
- Une journée à LESSINES avec l'hôpital Notre-Dame à la Rose.

En juin

- Une visite de LUXEMBOURG ville et la petite Suisse luxembourgeoise.
- Vu le succès de 2016, nous retournerons à l'abbaye d'ORVAL et à la forteresse de SEDAN.

En juillet

- OSTENDE et son marché.

Il reste quelques places disponibles en 2016 pour :
BRUXELLES – SCHAARBEEK et le Musée du Train :
le mardi 18 octobre 2016
BALEN – HAM – HASSELT et leurs magasins
de décoration « spécial fêtes » : le vendredi 25
novembre 2016

Excursions printemps-été 2017

Si vous ne recevez pas encore les parutions de Voyages & Animations, les nouvelles brochures « Excursions printemps-été 2017 » et/ou « Voyages 2017 » vous seront envoyées 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'Ou-
tremeuse, rue de l'Ourthe 1 à 4020 Liège
PAF : 2 €

Le jeudi de 12h30 à 13h30 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

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires concernant les activités proposées dans ce Sillage, vous pouvez contacter directement l'animateur concerné par l'activité. En cas de non-réponse, n'hésitez pas à contacter le secrétariat :

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

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





Samedi 15 octobre 2016

Palais des Congrès de Liège
de 9h30 à 18h



**Le Service Animation Seniors
vous accueille lors de
sa première journée portes ouvertes !**

**Entrée gratuite
Cadeau de bienvenue aux 500 premiers visiteurs !**

Renseignements : 04/377 00 52

PROGRAMME

Venez rencontrer les animateurs et animatrices du Service Animation Seniors lors de démonstrations et d'ateliers.

L'occasion de découvrir, tout au long de la journée et en un seul lieu, tout ce que la Ville de Liège propose comme services et activités aux Liégeois de 50 ans et plus.

DEMONSTRATIONS :

Matin : yoga, Tai chi, gym en musique, gym douce, objectif fermeté, badminton, tennis de table

Après-midi : danses folkloriques, Qi gong, gym en musique, self-defense, badminton, tennis de table, marche nordique en extérieur



ATELIERS : (60 et 90 minutes)

Inscriptions sur place (groupes de 8 personnes)

Venez tester les activités suivantes :

Matin : aromathérapie, aquarelle, création de bijoux, dessin, décoration florale, œnologie, mosaïque, patchwork, massage métamorphique, généalogie

Après-midi : aromathérapie, artisanat, atelier photo, relooking, minéralogie, scrapbooking, table de conversation wallonne, massage métamorphique



Envie de voyager...

Après avoir découvert le programme des voyages et excursions, avec encadrement 24h/24, vous n'aurez plus qu'une hâte : boucler vos valises !

Envie de continuer à vous instruire...

Venez découvrir le programme des cours de l'Espace universitaire de Liège. Le Professeur Francis Balace (ULg), figure de proue de l'Histoire contemporaine, vous ramènera le temps d'une conférence à la « croisée de l'histoire militaire et royale ». A 14h.



Envie de rire...

Après avoir obtenu plusieurs prix dans des festivals, Patrick Hardi sera présent pour vous faire vivre ½ heure de bonne humeur ! A 11h et 15h30.



Envie de savourer...

Goûtez les mets que « Dame Nature » a concoctés pour vos papilles !



Envie de rester connecté...

Venez vous familiariser avec le site de la Ville de Liège pour trouver en un clic les infos qui vous concernent !



L'Echevinat de l'Environnement sera également présent pour vous aider à mieux trier vos déchets et vous informer des services à votre disposition.



***Vous avez 50 ans ou plus ?
Envie de découvrir de nouvelles passions,
de bouger, de voyager,
de tisser de nouvelles amitiés ?***

Cette journée est la vôtre !



- **Démonstrations**
- **Ateliers**
- **Présentation des Voyages et Excursions** proposés par l'ASBL «Voyages, Animations et Vie Sociale»
- **Stand informatique**
- **Conférence du Professeur Francis Balace**
- **Conférence apéritive - dégustation «Dame nature»**
- **Spectacle de l'humoriste Patrick Hardi**
- **Petite restauration**

**Photo souvenir offerte
et jeux-concours
pour remporter
de nombreux prix !**

Dîner de fin d'année

Comme chaque année, retrouvez-nous le **jeudi 15 décembre 2016 dès 12h** pour partager ensemble les bons souvenirs écoulés ! Sans oublier une animation musicale de qualité !



Au menu

Mousseux, vin blanc ou jus d'orange

—

Wrap de chèvre lardé au miel, bavaois de petits pois et jambon fumé et feuilletine de homard

—

Salade d'endives, fruits secs et magret de canard fumé et foie gras

—

Croquant de poularde, caviar d'aubergines, risotto à la truffe et chips de Jambon de Parme

—

Crumble de framboises et mascarpone et sa dentelle de Bruges

—

Vin, eau - Café et ses mignardises

Hall omnisport de Grivegnée
Rue Nicolas Spiroux, 55 - 4030 Grivegnée
PAF : 20 €

Réservation obligatoire

À partir du lundi 17 octobre jusqu'au
jeudi 8 décembre 2016 au plus tard :
Martine BONAERTS 04 377 00 52



Spectacles-découverte

À l'Opera Royal de Wallonie

Mercredi 19 octobre 2016 – 20h

Nabucco (Verdi)

Nabucco, narrant un célèbre épisode biblique, contient en son sein les revendications d'indépendance du peuple italien soumis depuis trop longtemps à la domination étrangère.

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

Réservation obligatoire

Dimanche 27 novembre 2016 – 18h

Casse-Noisette (Tchaikovsky)

L'histoire est belle : le soir de Noël, Clara reçoit de son oncle un casse-noisette. Pendant la nuit, une fantastique féerie commence : dans le salon, les jouets s'animent et le Casse-Noisette se transforme en Prince...

PAF : 35€ (places en 1^{ère} catégorie)

Réservation obligatoire

Mardi 20 décembre 2016 – 20h

Orphée aux enfers

Imaginez la mythologie grecque en folie. Imaginez l'Opinion publique, gardienne de la morale, constatant que les dieux sont atteints d'une amoralité sans nom... Bienvenue dans l'univers d'Offenbach !

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

Réservation obligatoire

Mercredi 25 janvier 2017 – 20h

La damnation de Faust (Berlioz)

La Damnation de Faust, créée à Paris en 1846, issue des Huit scènes de Faust de 1829, fut conçue pour le concert. L'orchestre et les chœurs y tiennent un rôle majeur et on entend, au début, la fameuse Marche hongroise, dite de Rakoczy, rendue inoubliable par Louis de Funès dans La Grande Vadrouille.

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

Réservation obligatoire

Au Forum de Liège

Dimanche 20 novembre 2016 – 14h

Le Petit Prince

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 ».

PAF : 35€ (places en 1^{ère} catégorie)

Réservation obligatoire

À l'Orchestre Philharmonique Royal de Liège

Jeudi 6 octobre 2016 – 20h

Les soirées de l'Orchestre - Grands interprètes « Tetzlaff/Sibelius »

C'est avec le célèbre Concerto pour violon de Sibelius que le légendaire Christian Tetzlaff fait ses débuts à la Salle Philharmonique. Edo de Waart, chef d'orchestre du « deFilharmonie » d'Anvers, se fondent dans les couleurs nordiques de la Cinquième Symphonie de Nielsen (1922).

PAF : 11€

Réservation obligatoire

Jeudi 27 octobre 2016 – 20h

Les soirées de l'Orchestre - Grands classiques « Beethoven 2 »

La trompette à clés d'Anton Weidinger, soliste à la cour de Vienne, inspire à Haydn en 1796 un concerto volubile, d'une virtuosité inédite à l'époque. Créée à Vienne à peine dix ans plus tard, en même temps que le Troisième Concerto pour piano, la Deuxième Symphonie de Beethoven (1804) s'inscrit encore dans la lignée de Haydn et Mozart.

PAF : 11€

Réservation obligatoire

Spectacles-découverte

Mercredi 9 novembre 2016 – 18h30

Music Factory « Viva la liberté ! »

Le général Karoui endosse son costume révolutionnaire et part à l'assaut des musiques qui symbolisent la liberté. Des hymnes à la délivrance où résonnent, comme dans Finlandia de Sibelius, la fierté nationale et la quête d'affranchissement. « Je chante avec toi, Liberté » n'est jamais très loin...

PAF : 11€

Réservation obligatoire

Jeudi 17 novembre 2016 – 20h

Les soirées de l'Orchestre - Grands classiques « Danser Ravel et Debussy »

Thierry De Mey a réalisé trois films sur les ballets de Ravel et de Debussy, chorégraphiés notamment par Anne Teresa De Keersmaeker. Aux commandes du flux vidéo, l'artiste anime ses films en totale interaction avec l'orchestre. Quant à la nouvelle création de Claude Ledoux, elle met à l'honneur la flûte asiatique « shakuhachi »

PAF : 11€

Vendredi 13 janvier 2017 – 14h

Répétition générale du Concert du Nouvel An

PAF : gratuit

Réservation obligatoire

Au Trocadero

Dimanche 18 décembre 2016 – 15h

Tro... classe

PAF : 29€ (places en 1^{ère} catégorie)

Réservation obligatoire

Dimanche 22 janvier 2017 – 15h

Ca patine

PAF : 29€ (places en 1^{ère} catégorie)

Réservation obligatoire

Dimanche 30 avril 2017 – 15h

Troc à la folie

PAF : 29€ (places en 1^{ère} catégorie)

Réservation obligatoire

Spectacles à venir

Vendredi 17 février 2017 – 20h

Les soirées de l'Orchestre - Grands interprètes « Tableaux d'une exposition »

Jeudi 20 avril 2017 – 20h

Les soirées de l'Orchestre - Grands interprètes « La tragédie de Salomé »

Mercredi 3 mai 2017 – 18h30

Music Factory « Le concert déconcertant »

Mercredi 7 juin 2017 – 18h30

Music Factory « Game Over »

Mercredi 14 juin 2017 – 20h

Les soirées de l'Orchestre - Prestige « Concours Reine Elisabeth 2017 » (violoncelle)

Dimanche 18 juin 2017 – 18h

Strauss Impérial

Mardi 27 juin 2017 – 20h

Othello

Contact

Delphine WILKIN

Animatrice Service Animation Seniors

0470 68 87 31

delphine.wilkin@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 3 et 17 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre 2016, 16 janvier 2017 de 9h30 à 12h.

PAF : 5 €

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 avec 6 dégustations de vins pour chaque cours. 1 séance par mois.

Les mardis 25 octobre, 15 novembre, 13 décembre 2016, 17 janvier 2017 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 3 et 17 octobre, 7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre 2016, 16 janvier 2017 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 17h15 à 18h15
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 10 et 24 octobre, 14 et 28 novembre, 12 décembre 2016, 9 et 23 janvier 2017 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 €

Atelier création de montages floraux à thème

Venez créer vos propres montages floraux en fonction des différentes saisons.

Les mercredis 23 novembre, 21 décembre, 15 février 2017
PAF : 5 € (+ 16 € pour le matériel et fleurs)

Nouveau

Atelier créations de pochettes et sacs en capsules

Venez découvrir et créer votre propre pochette, sac... avec des capsules de canettes.

Les mercredis 9 novembre, 14 décembre, 18 janvier 2017 de 14h30 à 17h30

PAF : 5 €



Maison des Seniors de Jupille-Centre



À la découverte de la cuisine de Dame Nature

En compagnie de notre guide Joëlle Beaujean « Cuisine Nature » spécialisée dans la cuisine des plantes sauvages comestibles L'hiver sera bientôt à notre porte donc nous reprenons le chemin des activités culinaires au local.

26 octobre : pâte à blinis, pâte à wrap maison et ses garnitures

16 novembre : brioche, cougnou... et compagnie

6 décembre : les verrines sucrées

18 janvier : le riz - tout sur le riz, le rond, le long, le thaï, le basmati, le complet, les couleurs, la cuisson...

22 février : cake sucré, cake salé ...

Venez nous retrouver pour ce moment toujours agréable de bonne humeur et de plaisir gustatif.

De 14h à 17h

PAF : 10 €

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.

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^e lundi du mois de 13h30 à 16h30

PAF : 2 €

Informatique

- Initiation : Prise en main de votre pc portable travaillant avec Windows 10. Apprentissage du clavier, du bureau, de l'explorateur, d'Internet, de la messagerie, de Google, de Youtube, de Facebook, etc.

Formateur : Michel Charlier

Le vendredi de 13h30 à 16h

PAF : 3 €



- Perfectionnement : Cours d'informatique, niveau perfectionnement pour les personnes possédant un pc portable et connaissant déjà Windows 7, Windows 8 ou Windows 10. Formation à la suite Office 2010 : Excel, Powerpoint et Word et Photoshop CS6. Ces cours s'étendent sur deux semestres.

Formateur : Michel Charlier

Le vendredi de 9h30 à 12h

PAF : 3 €

Gym douce

Gymnastique douce, étirements, respiration, relaxation...

Un programme tout en douceur. Avec Nicole HALLET, psychomotricienne.

Le mardi de 15h à 16h30

PAF : 2 €

**Maison des Seniors de
Jupille-Centre**
Place des Combattants, 2
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



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 :

Dans la tourmente de la révolution. Jean-Pierre Paul Bovy a 15 ans lorsqu'il s'enfuit de Liège en 1794 dans les bagages du dernier prince-évêque. Pendant 7 ans, il brigue-bale sur les routes d'une Europe qui agonise. Souvenirs d'un émigré liégeois.

Magonette, Géna et cie : « binamés bandits » ou redoutables gangsters ? Qui sont-ils ?

Une colonie belge au Guatemala (1841-1847) : histoire d'un rêve brisé.



La vie quotidienne dans les campagnes liégeoises à la fin du 19^e siècle, à travers le regard de l'écrivain Hubert Krayns.

Le mardi 11 octobre, 8 novembre, 13 décembre 2016, 10 janvier 2017 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 €



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 €

Généalogie - Ecritures Anciennes - Laboratoire (GEAL)

À 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 €

Maison des Seniors de Saint-Remacle



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



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 et le jeudi de 9h à 12h

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



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 et des coquillages 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€



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

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 mardi au vendredi de
9h à 16h



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 €

Cours de gymnastique

Par Jean-Claude Grégoire

Le mercredi de 13h45 à 14h45 à l'Ecole 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.

Un jeudi sur deux 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 - module 1

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

Les lundis 10 octobre, 7 et 21 novembre, 5 décembre de 13h30 à 16h30
PAF : 5 €

Aromathérapie - module 2

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, de manière conviviale et dans le respect du vécu.

Les lundis 3 et 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre de 13h30 à 16h30
PAF : 5 €

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 rôles 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



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.

Les vendredis 28 octobre, 25 novembre, 9 décembre de 13h à 16h
PAF : 5 € (+ fournitures 16€)

Pétanque

Venez taquiner le cochonnet avec des boules mises à disposition.

Le mercredi de 13h30 à 17h (ou sur rendez-vous)

Jeu de piste photos

Équipés 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.

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 6 et 20 octobre, 10 novembre, 1^{er} et 15 décembre de 13h30 à 16h30
PAF : 3 €

Informatique niveau 2

Les jeudis 13 octobre, 17 novembre, 8 décembre de 13h30 à 16h30
PAF : 3 €

Badminton

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

Le mercredi de 14h à 17h

Initiation à la course à pied

Par Vincent WIRTGEN
Votre animateur 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 powertext, 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 7 et 21 octobre, 18 novembre, 2 et 16 décembre de 13h30 à 16h30
PAF : 5 €

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 (9h à 11h), me (9h à 17h) : V. WIRTGEN

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, décors 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

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

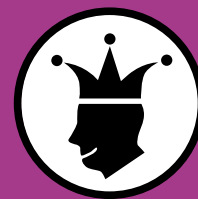
04 223 58 52

**Inscription obligatoire
aux activités**

Permanences téléphoniques

Lundi : N. CULOT de 8h à 10h,
C. BONSANG de 8h à 12h,
J.C. GREGOIRE : 0474 74 06 64

Clubs de Pensionnés



Club de Sclessin

Ce petit club d'une trentaine de membres est situé au rez-de-chaussée d'un immeuble de la Résidence Fraternité avec une grande baie vitrée donnant sur l'espace vert situé à l'avant du club.

La chaleur de l'accueil est bien au-delà du décor extérieur car Rose-Marie et Maurice sont toujours prêts à tout faire pour que vous vous sentiez au mieux au sein de leur club.

Rose-Marie a consacré une pièce entière pour y ranger et classer plus de 6000 livres, récoltés un peu partout, qu'elle met à votre disposition gratuitement, sur place ou à emporter.

Il y en a pour tous les goûts : romans d'amour, policiers, suspenses...

Ils ont décidé d'organiser un « Loto-Quine » le premier jeudi du mois et font régulièrement des goûters et dîners.

Ils ont également fait l'acquisition d'une rampe d'accès pour personne à mobilité réduite afin de pouvoir accueillir tout le monde.

Si vous voulez venir les rejoindre, le club ouvre le mardi et vendredi de 14h à 18h ainsi que le premier jeudi du mois.

Adresse

Résidence Fraternité, 6/12 - 4000 Liège

Contacts

Rose-Marie Dressen : 0474 24 73 31

Club du Thier à Liège

Ce club situé sur le boulevard Hector Denis a vraiment réussi à faire croître son nombre de membres, ils sont près de 120, heureusement, pas en même temps.

Il ouvre 3 jours par semaine et propose énormément d'activités : loto quine, goûter de Pâques et de Noël, les fêtes d'anniversaire ainsi qu'un voyage par an et j'en passe...

Totalement entouré de verdure, le club possède également une belle piste de pétanque sur laquelle ils jouent dès que la météo le permet.

Alain est aux commandes avec l'aide précieuse de son épouse Chantal à la trésorerie, secondé par Patrice le secrétaire et Daniel comme commissaire.

Une ambiance familiale et très sympathique vous y attend et vous êtes le bienvenu!

N'hésitez pas à venir faire leur connaissance.

Le club ouvre tous les mardis, jeudis et samedis de 14h à 18h.

Adresse

Bvd Hector Denis, 338A - 4000 Liège

Contact

Alain Cops : 0496 93 93 03

**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
	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-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

Activités ponctuelles

Événements			
Samedi 15 octobre	Senior, et alors...	Voir détails pages 19-200	Palais des Congrès
Samedi 26 novembre	Journée de l'Arbre	Voir détails page 38	-
Jeudi 15 décembre - 12h	Dîner de fin d'année	Voir détails page 23	Hall omnisport de Grivegnée

Spectacles-découverte		
Jeudi 6 octobre 2016 - 20h	Les soirées de l'Orchestre - Grands interprètes « Tetzlaff/Sibelius »	Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Samedi 8 octobre 2016 - 16h30	Classical Spectacular	Forum de Liège
Mercredi 19 octobre 2016 - 20h	Nabucco	Opera Royal de Wallonie
Jeudi 27 octobre 2016 - 20h	Les soirées de l'orchestre - Grands classiques « Beethoven 2 »	Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Jeudi 17 novembre 2016 - 20h	Les soirées de l'orchestre - Grands classiques « Danser Ravel et Debussy »	Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Dimanche 20 novembre 2016 - 14h	Le Petit Prince	Forum de Liège
Dimanche 27 novembre 2016 - 18h	Casse Noisette	Opera Royal de Wallonie
Jeudi 15 décembre 2016	Répétition générale du Concert de Noël	Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Mardi 20 décembre 2016 - 20h	Orphée aux enfers	Opera Royal de Wallonie
Vendredi 13 janvier 2017	Répétition générale du Concert de Nouvel An	Orchestre Philharmonique Royal de Liège
Mercredi 25 janvier 2017 - 20h	La Damnation de Faust	Opera Royal de Wallonie



Clubs de pensionnés

1. **Acclimatation** : Allée Frédéric-Chopin - 4020 Liège
2. **Angleur-Kinkempoï** : 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, 2 - 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

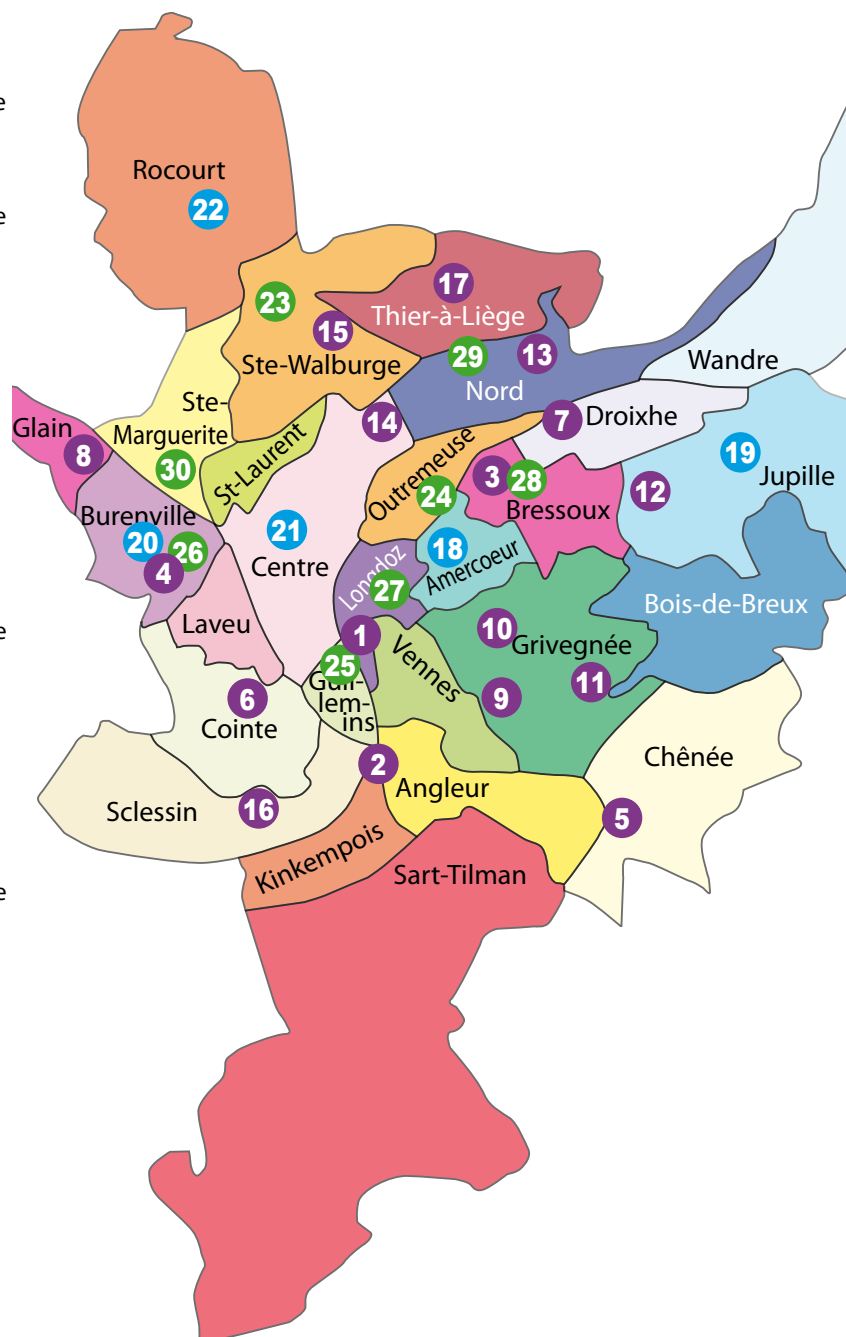


Maisons intergénérationnelles

23. **Sainte-Walburge** : Boulevard des Hauteurs, 39B
4000 Liège
24. **Outremeuse** : Rue Raes-de-Heers, 13 - 4020 Liège
25. **Fragnée** : Rue de Fragnée, 140 - 4000 Liège
26. **Burenville** : Boulevard Sainte-Beuve, 31B - 4000 Liège
27. **Longdoz** : Rue Natalis, 2 - 4020 Liège
28. **Bressoux** : Rue du Général-de-Gaulle, 67 - 4020 Liège
29. **Saint-Léonard** : Rue de la Brasserie, 6 - 4000 Liège
30. **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

Journée de l'Arbre

Le samedi 26 novembre sera la journée annuelle de l'Arbre.

L'Échevinat de l'Environnement et de la Vie sociale, s'associe une nouvelle fois à cette journée et va à la rencontre des Liégeois (CP 4000, 4020, 4030, 4031, 4032) dans différents quartiers de Liège.

L'occasion de recevoir, comme chaque année un petit fruitier à planter dans votre jardin.

À votre agenda !

Lieux et horaires

9h - 10h30

Brigade Rocourt

(ancienne caserne Leman)

Rue de la Tonne, 80 - 4000 Liège

10h30 - 12h

Brigade Propreté Cointe

Bld Kleyer

(entrée plaine de jeux et tennis)

4000 Liège

13h - 14h30

Dépôt de voirie Grivegnée-bas

Avenue Albert 1^{er}, 51

4030 Grivegnée

14h30 - 16h

Serres de la Ville de Liège

Av. Joseph Merlot, 107

4020 Liège

Au programme cette année :

- Distribution gratuite d'arbustes mellifères, de petits fruitiers (groseilliers, cassis, framboisiers, ...), de fruitiers basses tiges* et de graines de prés fleuris à plantes mellifères.

- Informations sur le Plan Maya de la Ville et les mesures prises pour protéger les abeilles et autres insectes pollinisateurs.



Nouveauté 2016 :

Comment bien tailler les fruitiers ? Le service Environnement vous propose

2 formations :

le samedi 26 novembre 2016

- de 10h00 à 11h30

- de 13h00 à 14h30

Renseignements - inscriptions obligatoires

Allô Environnement :

04 / 221.93.66



**PRÉSENCE DE SAINT-NICOLAS
de 14h30 à 16h
aux Serres de la Ville de Liège !**

Plus d'informations ?

Service « Allô Environnement » : 04 221 93 66 - liege.environnement@liege.be



En mai

Fête des Mères et des Grands-Mères

Cette année encore, le Service Animation Seniors rendra hommage aux mamans et aux grands-mamans de plus de 50 ans !



Marché de printemps

Découvrez les travaux réalisés au cours d'artisanat animé par Collette Bonsang.
Faites le plein d'idées cadeaux pour Pâques !



Voyages 2017

Découvrez les nouveaux voyages concoctés par l'équipe de Voyages, Animations & Vie sociale.
Parution en janvier 2017.



Samedi 15 octobre 2016

**Palais des Congrès de Liège
de 9h30 à 18h**



Le Service Animation Seniors

vous accueille lors de sa première journée portes ouvertes !

- **Démonstrations** (Yoga, Tai Chi, danse folklorique, gym en musique, self-defense, badminton, tennis de table,...)
- **Ateliers** (aromathérapie, artisanat, bijoux, décoration florale, relooking, mosaïque, patchwork, fusain, pastel, généalogie, oenologie, photographie,...)
- **Présentation des Voyages et Excursions** proposés par l'ASBL «Voyages, Animations et Vie Sociale»
- **Stand informatique** pour vous familiariser avec le site de la Ville de Liège
- **Conférence de Francis Balace** : «La croisée de l'histoire militaire et royale»
- **Conférence apéritive et dégustation** «Dame Nature»
- **Spectacle de l'humoriste Patrick Hardi**

Entrée gratuite et cadeau de bienvenue aux 500 premiers visiteurs !

Jeu-concours avec récompenses

Renseignements : 04/377 00 52 - www.liege.be

