

IL EST TEMPS DE PRENDRE LE TEMPS

—  TRIER - SE RECENTRER - AGIR  —

DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME D'AUTOMNE !

Conférences et ateliers de septembre à novembre

Ateliers de l'année scolaire

Le dossier de la rédac'

ÉDITO

*Dans le paysage de l'automne, notre horizon demeure.
En perspective, une optique de justice sociale, de solidarité envers
l'Homme et la Nature.*

*Le panorama de nos objectifs s'étend des pistes de réflexion aux
moyens d'action, proposant à nos participants de se révéler
citoyens au sein du décor de notre société.*

*« NUL NE PEUT AVOIR DE LIEN AVEC SON PROCHAIN S'IL N'EN A
D'ABORD AVEC LUI-MÊME. » C.G. JUNG.*

*Pour porter ses fruits, l'arbre a besoin d'être enraciné. Pour
déployer nos branches citoyennes, nous avons besoin d'ancrage.
Un retour aux sources s'impose.*

*Drapée de son manteau aux couleurs ardentes, Dame Nature nous
invite à la suivre dans sa démarche automnale : l'occasion pour
nous de faire le tri, de nous débarrasser du superflu, de nos feuilles
mortes, de tendre vers l'essentiel pour mieux aller de l'avant.*

SOMMAIRE

ACTIVITÉS D'AUTOMNE

SEPTEMBRE 2017

Mardi 26	Visite - Musée de la Vie wallonne	p.3
Samedi 30	Conférence – Les liégeoiseries	p.4

OCTOBRE 2017

Mercredi 11	Activité – Petit déjeuner Oxfam	p.5
Lundi 16	Conférence – Souveraineté alimentaire	p.6
Jeudi 26	Conférence – Rester zen	p.7

NOVEMBRE 2017

Jeudi 2	Conférence – 7 min pour bien manger	p.8
Mercredi 15	Atelier – Récup' jeans	p.9
Mercredi 22	Atelier – Produits d'entretien naturels	p.10
Jeudi 23	Conférence – Cure d'automne	p.11
Lundi 27	Conférence – Bien dormir au naturel	p.12

ACTIVITÉS DE L'ANNÉE SCOLAIRE

Ateliers – Alpha FLE	p.14
Ateliers – Écrévolutions	p.15
Ateliers – Rencontres littéraires	p.16

LE DOSSIER DE LA RÉDAC'

Retour sur nos activités d'été	p.18
Le pourquoi du comment	p.23

INFORMATIONS

Modalités	p.24
-----------	------

MUSÉE DE LA VIE WALLONNE



En ce tout début d'automne, c'est le regard tourné vers notre passé que nous inaugurons le programme de l'arrière-saison.

Pour porter ses fruits, l'arbre a besoin d'être enraciné. Pour déployer nos branches citoyennes, nous avons besoin d'ancrage. Un retour aux sources s'impose.

Nous vous proposons de participer à une visite guidée du Musée de la Vie wallonne et de (re)découvrir cet espace offrant un regard original et entier sur la Wallonie.

L'occasion également de tisser des liens et d'échanger avec le groupe au fil d'un parcours sillonnant parmi révolutions techniques, vie communautaire, vie quotidienne et autres héritages culturels de notre région.

Histoire humaine et sociale, économie, croyances populaires, littérature, folklore ou encore artisanat, la vie des Wallons se décline tout au long d'un parcours muséal dynamique tel un chemin de vie...

COMBIEN ? 4€
(ENTRÉE + GUIDE)

QUAND ? Mardi 26 septembre
De 14 à 16h

OÙ ? Musée de la Vie wallonne
Cour des Mineurs, 4000 Liège

Inscription obligatoire au 04/222.45.86 ou par mail à educationpermanente.liege@inforfamille.be

LES LIÉGEOISERIES DE PAUL-HENRI THOMSIN

Liégeoises, Liégeois, nous poursuivons notre chemin le long du sillage de nos racines. Le temps de cette conférence, nous redécouvrons notre langue wallonne.

Dissimulée dans les recoins de notre français, à travers notre accent, au détour de notre vocabulaire quotidien, elle nous a forgé une identité inimitable, nous a légué un parler unique...

Pour nous accompagner, nul autre que Paul-Henri Thomsin. Écrivain wallon et chroniqueur radio, ce spécialiste de notre cher idiome local partagera avec nous sa science wallonne.

LIÉGEOISERIES

OU LES TRUCULENCES DE NOTRE LANGAGE ...

Un plongeon dans les flots de notre parler spontané, à la recherche de ses parfums, de ses couleurs, de ses saveurs, de ses musiques... Une prise de conscience de ce langage unique, label de convivialité, qui trahit nos origines, dans toute la francophonie...

Un jeu, à la recherche de ces perles qui fleurissent à nos lèvres, de ces succulences qui enchantent notre bilinguisme quotidien... Une affirmation de notre dépendance à la langue wallonne.

COMBIEN ? 6€

QUAND ?

Samedi 30 septembre
De 15h à 16h30

OÙ ? La Tchicass
Place Sainte Barbe 16
4020 Liège

Inscription obligatoire au 04/222.45.86
ou par mail à
educationpermanente.liege@inforfamille.be

ÉVÈNEMENT

PETIT DÉJEUNER OXFAM

Le saviez-vous ? Du 4 au 14 octobre 2017 se déroule la Semaine du Commerce équitable. À l'initiative du Trade for Development Center, cette campagne annuelle a pour objectif de sensibiliser les Belges au commerce équitable, « un partenariat commercial fondé sur le dialogue, la transparence et le respect qui offre de meilleures conditions commerciales et garantit les droits des producteurs et des travailleurs marginalisés, tout particulièrement au Sud de la planète » (Consensus FINE).

C'est à cette occasion, et dans l'optique de promouvoir une alimentation de qualité dans le respect des producteurs, que nous vous invitons à venir déguster un petit déjeuner équitable à base de produits Oxfam. Nous vous donnons donc rendez-vous au sein de nos locaux, dans une ambiance conviviale pour partager ce moment complice et chargé de sens.



SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE ET DROITS DES PAYSANS

Alors que les paysans jouent un rôle décisif dans l'alimentation de la population mondiale, ils sont des centaines de millions à travers le monde à être aujourd'hui plus que jamais menacés et discriminés, à voir leurs terres accaparées et leurs droits humains violés.

A l'occasion de la Journée mondiale de l'Alimentation et en clôture de la Semaine du Commerce équitable, nous avons souhaité nous pencher sur cet effroyable paradoxe : la majorité de ceux qui nourrissent l'humanité souffrent de la faim. A l'heure actuelle, 80% des personnes souffrant de la faim vivent en zone rurale et 50% sont détenteurs de petites exploitations agricoles.

Pour mieux comprendre les racines de ce paradoxe, nous vous invitons à la projection du film documentaire « Je mange donc je suis » (26 minutes), un tour du monde agricole et alimentaire permettant d'aborder les enjeux du commerce mondial des denrées agricoles et de mieux comprendre les causes économiques de la faim dans le monde.

Cet après-midi sera également l'occasion de faire un état des lieux de l'agriculture paysanne mondiale et de découvrir les mouvements sociaux mis en place à l'échelle internationale pour défendre les droits des paysans. L'opportunité aussi d'échanger sur nos leviers d'action en tant que citoyen pour se mobiliser pour la souveraineté alimentaire et participer à notre échelle et au quotidien à donner sa juste place à l'agriculture paysanne, garante des droits écologiques, sociaux et culturels de chacun d'entre nous.

Animation : Cécile Philippart, Infor Famille Education permanente asbl.

Lundi **16 octobre**, de **14h à 16h00**
À l'Atelier d'Infor Famille
(2^e étage)
En Feronstrée 129, 4000 Liège

Prix : **3€**
Inscription obligatoire au
04/222.45.86 ou par mail à
educationpermanente.liege
@inforfamille.be



RESTER ZEN



Avoir « la boule au ventre », vous connaissez ? Vous savez, cette impression de pelote de stress emmêlée dont l'enchevêtrement nous paraît sans début ni fin... Dans ce nœud formé en nous, chaque ficelle compte c'est pourquoi nous vous proposons de tirer sur les ficelles de base. S'occuper du problème à la racine c'est d'abord essayer des méthodes naturelles, influencer ainsi sur la base pour que le reste se démêle doucement à son tour.

« Rester zen grâce aux aliments, aux plantes et diverses méthodes naturelles de relaxation »

Pour nous indiquer la bonne direction, notre conférencière Joëlle Demoulin nous présentera des aliments bonne humeur, des plantes aux vertus apaisantes qui nous aideront à dissiper soucis et anxiété, et à retrouver ainsi joie de vivre, équilibre et bien-être. Notre invitée du jour abordera également la psychologie positive, le yoga, la pleine conscience, la réflexologie, certaines méthodes convenant aussi aux enfants ou aux personnes âgées.



Jeudi **26 octobre**, de **14h à 16h30**
À l'Atelier d'Infor Famille
(2^e étage)
En Feronstrée 129, 4000 Liège

Prix : **3 €**
Inscription obligatoire au
04/222.45.86 ou par mail à
educationpermanente.liege
@inforfamille.be

7 MINUTES POUR BIEN MANGER

Même de rien, manger, ça prend du temps ! Entre les courses, la préparation et le moment du repas, à multiplier par trois, nous y consacrons des heures, chaque jour. À force, on se laisse tenter par des options « toutes faites », bien plus rapides, mais malheureusement de bien moindre qualité.

Veiller à une alimentation saine peut en effet s'avérer un investissement en temps et en énergie, mais pas toujours ! La question à laquelle nous avons souhaité répondre à l'affirmatif à l'occasion de cette conférence est la suivante : est-ce possible de préparer rapidement un plat sain ?

Pour nous simplifier la vie, notre conférencière Nicole Collins nous expliquera comment préparer un lunch équilibré en un temps record, pour pouvoir vaquer à nos occupations avec l'énergie nécessaire pour toute l'après-midi !

Cette naturaliste et formatrice en multiples techniques de non-gaspillage suggère de consacrer quotidiennement deux minutes de notre temps à quelques gestes permettant d'emporter une petite base d'ingrédients courants. Cinq minutes nous suffiront alors pour élaborer avec un minimum de matériel un mets savoureux, tonique et diététique. Riche en nutriments vitaux, nous le choisirons rafraîchissant ou réchauffant selon la saison et varierons les saveurs pour le plaisir de nos papilles.

Menu du jour

*Jeudi 2 novembre
de 14h à 16h30
Une petite dégustation
sera au rendez-vous.*

PRIX : 3 €

À l'Atelier
d'Infor Famille
En Feronstrée 129
4000 Liège (2^e étage)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU
04/222.45.86 OU PAR MAIL À
EDUCATIONPERMANENTE.LIEGE
@INFORFAMILLE.BE

RÉCUP' JEANS

Troué, trop grand, trop petit, démodé, ... Nous avons tous dans un coin de notre armoire un jean délaissé attendant la métamorphose qui le remettra au goût du jour. Quelle meilleure occasion que la journée mondiale du recyclage pour associer récup' et créativité !

Venez donc avec une vieille paire de jeans et vous repartirez avec une toute nouvelle trousse ! Vous aurez l'occasion de choisir la forme et la dimension selon vos besoins. Quelques idées ? Un étui à lunettes, une pochette à glisser dans le sac à main, une housse pour votre appareil photo ou votre téléphone, ...

Aucun prérequis n'est demandé et la majorité du travail se fera à la main. Notre animatrice Charlotte Gales vous apprendra à assembler avec un point de feston.

Vous amenez la matière première : le jeans, on s'occupe du reste y compris du petit matériel de customisation. Cependant, si vous avez chez vous des petits accessoires enclins à titiller votre inventivité, n'hésitez pas à les apporter : place à la récup' et la créativité !



Prix : 10€

Mercredi 15 novembre
de 9h30 à 12h30

À l'Atelier d'Infor Famille En Feronstrée
129, 4000 Liège (2^e étage)

Café et thé à disposition
Inscription obligatoire au 04/222.45.86
ou par mail à
educationpermanente.liege
@inforfamille.be

ATELIER

PRODUITS D'ENTRETIEN NATURELS

Laissez-nous vous donner quatre bonnes raisons de fabriquer soi-même ses produits d'entretien naturels...

Premièrement, c'est **économique** ! Inutile de vous dire à quel point les produits vendus dans le commerce coûtent cher. Les produits de base de fabrication sont quant à eux bon marché. Ensuite, c'est **meilleur pour la santé** ! Certains produits contenus dans les solutions d'entretien sont irritants voire toxiques. En sélectionnant vos produits de base, vous savez ce que vous utilisez réellement. C'est également **pratique** ! Fini la pléthore de bouteilles et autres sprays aux fonctions spécialisées qui s'accumulent et qu'on finit par oublier. Retour à l'essentiel, le propre n'est pas synonyme de chichis. De plus, la plupart des produits de base dont vous aurez besoin se trouvent déjà dans vos armoires. Sans oublier que la fabrication ne prend que peu de temps. Enfin, bien sûr, c'est **écologique**. En récupérant les contenants, on limite les déchets, et en utilisant des produits naturels, on respecte l'environnement, tout simplement.

Bref, c'est tout bénéf ! Convaincus ? Rejoignez-nous pour cet atelier concocté par notre animatrice Charlotte Gales. Au programme : théorie de base et fabrication d'un nettoyant multi-usages, d'une lessive liquide et d'un nettoyant WC. Vous repartirez avec vos produits et recettes pour continuer l'aventure à la maison !



Mercredi
22 novembre
de 9h à 12h



Inscription
obligatoire au
04/222.45.86 ou par
mail à
educationpermanente
.liege
@inforfamille.be



À l'Atelier
d'Infor Famille
(2^e étage)
En Feronstrée 129
4000 Liège



Prix : 10 €



CONFÉRENCE-DÉBAT

CURE D'AUTOMNE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Avec l'automne est venu le fruit de la récolte. Les richesses de la nature sont alors à notre disposition pour nous préparer à l'hiver à venir. Toutes les conditions sont donc réunies pour nous encourager à revitaliser notre organisme.

Faire une cure c'est aussi faire un tri : débarrassons notre corps des déchets inutiles pour qu'il puisse absorber les nutriments dont il a besoin. Il nous remerciera le temps voulu.

Mais de quoi le corps a-t-il besoin en cette belle saison ? Et en prévision de l'hiver ?

Pour nous guider, Silvine Wälti : naturopathe, herboriste et aromaturiste.

« Cure d'automne : santé et bien-être par les plantes de chez nous et d'ailleurs »

Différentes cures (carottes, raisins, pollen, huiles essentielles...) vont aider notre corps et notre esprit à faire nos réserves. Comment éviter fatigue et déprime ? Comment mieux supporter le froid et l'humidité ? Comment éviter rhumes, maux de gorge... ? Les plantes, les fruits et les légumes sont nos alliés et sont à notre disposition pour notre plus grand plaisir mais aussi pour notre équilibre.



Inscription obligatoire au 04/222.45.86 ou par mail à educationpermanente.liege@inforfamille.be

JEUDI
23 NOVEMBRE
DE 14H
À 16H30

À l'Atelier
d'Infor Famille
En Feronstrée 129
4000 Liège
(2^e étage)

BIEN DORMIR AU NATUREL

Savez-vous que les Belges et les Français sont les premiers consommateurs de somnifères, d'anxiolytiques et autres médicaments vous envoyant dans les bras de Morphée ? Le sommeil occupe environ un tiers de notre vie : pour un adulte, cela représente en moyenne ainsi 24 ans passé au lit ! Certains pensent que c'est du temps perdu... mais la réalité est tout autre : le sommeil est le fondement même de la bonne santé. Nous avons autant besoin de sommeil que d'un air pur, d'une bonne nourriture et d'une bonne eau.

« Bien dormir avec les moyens naturels de santé »

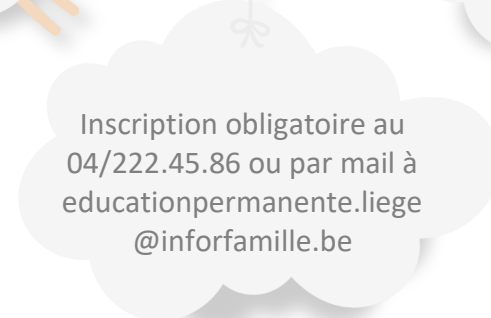
Pour apprendre les gestes qui favorisent le bon sommeil, nous invitons Silvine Wälti. Cette naturopathe, herboriste et aromathologue nous donnera ses conseils avisés pour se réveiller avec « la pêche » ! L'environnement de notre chambre, les plantes et huiles essentielles, tant de gestes quotidiens pour augmenter la qualité de vos nuits et de celle de vos enfants.



Lundi
27 novembre
de 14h à 16h30



À l'Atelier
d'Infor Famille
(2^e étage)
En Feronstrée 129
4000 Liège



Inscription obligatoire au
04/222.45.86 ou par mail à
educationpermanente.liege
@inforfamille.be



Prix : 3 €

LES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE SCOLAIRE

AU FIL DES SAISONS, À L'ATELIER D'INFOR FAMILLE





L'Alpha-Fle consiste en des ateliers d'apprentissage de la langue française. Ils sont destinés aux personnes adultes non francophones ne sachant pas ou peu lire et écrire, ne maîtrisant pas, et ce dans aucune langue, les compétences et savoirs de base correspondant au niveau de fin d'études primaires.

Ces animations poursuivent des objectifs propres à l'Éducation Permanente : permettre aux personnes de s'approprier la langue française (parler, comprendre, lire et écrire) pour garantir son autonomie et son émancipation en favorisant son intégration sociale et culturelle dans une dynamique interculturelle.

L'animatrice Infor Famille Éducation permanente : Justine Dohet.



ÉCRITURE CRÉATIVE ÉCRÉVOLUTIONS

Les ateliers d'écriture créative ont pour but de favoriser la mise en mots et en phrases de ce qui veut se dire sur la page blanche.

L'écriture est souvent en lien avec l'imaginaire, stimulée par des techniques ludiques et des jeux individuels ou en groupe.

L'objectif est aussi de développer de vrais atouts personnels de confiance en soi et de connexion à ses ressources, tout en veillant à la dimension bien-être et plaisir.

Josette Carpentier, l'animatrice, invite à réveiller les talents de plume, enfouis parfois sous des couches de vie quotidienne et de croyances négatives.

Invitation aussi à sortir des rails et à se lancer dans des expériences décoiffantes !

Chaque personne du groupe évolue à son rythme.

LES ATELIERS SE DÉROULENT D'OCTOBRE 2017 À JUIN 2018 À RAISON D'UNE FOIS PAR MOIS.

PRIX ANNUEL : 90€

SOIT
LE JEUDI
DE 13H30 À 16H

SOIT
LE VENDREDI
DE 13H30 À 16H

INSCRIPTION 04/222.45.86 OU PAR
MAIL À EDUCATIONPERMANENTE.LIEGE
@INFORFAMILLE.BE

RENCONTRES LITTÉRAIRES

Notre année littéraire est organisée en six séances, étalées d'octobre 2017 à mai 2018. Chacune des rencontres est consacrée à un livre, lu par tous les participants au préalable. Chaque participant partage, s'il le désire, ses impressions et ressentis.

Animatrice: Dominique Quétin.

La sélection pour cette saison est composée de :

Confiteur de Jaume Cabre : 12/10/2017 de 14 à 16h

La faute des femmes de Jean-Claude Bologne : 09/11/2017 de 14 à 16h

Le quatrième mur de Sorj Chalandon : 07/12/2017 de 14 à 16h

Titus n'aimait pas Bérénice de Nathalie Azoulai et Bérénice de Jean Racine : 08/03/2018 de 14 à 16h

Mathématiques congolaises de In Koli Jean Bofane : 12/04/2018 de 14 à 16h

L'immortel de Franz-Olivier Giesbert : 24/05/2018 de 13 à 17h

Bilan de l'année et préparation de la saison prochaine : 14/06/2018 de 10 à 12h

Les rencontres se déroulent d'octobre 2017 à
juin 2018 à raison d'un jeudi par mois.

Prix annuel : 60€

The page is framed by a decorative border of autumn foliage. It includes various types of leaves in shades of red, orange, and brown, as well as green leaves and clusters of small purple berries. In the center, there is a white rectangular box with an orange border and a 3D effect, containing the text.

Le dossier de la rédac'



Retour sur nos
activités d'été

MERCI !

8 stages et ateliers, 60 heures et plus de 100 participants !

Nos activités d'été ont été le théâtre d'échanges et
d'apprentissage en toute convivialité.

Merci pour votre confiance et au plaisir de vous voir toujours
plus nombreux. Rendez-vous en automne !



THANK YOU
SUMMER



WELCOME
AUTUMN



STAGE DE PATINES NATURELLES

Retour sur une
activité d'été

Le temps d'un stage, l'atelier Infor Famille s'est transformé en véritable atelier d'artistes peintres en herbe!

Pour sa qualité et son lien direct avec les valeurs citoyennes que nous souhaitons véhiculer, nous avons souhaité revenir sur ce stage de trois jours, animé par Éléonore Ware.



Dans un esprit de respect de l'environnement, de recyclage et de récup, les participants ont eu l'occasion de découvrir des techniques de patines naturelles.

Après une introduction aux techniques, ils ont découvert la fabrication de peintures naturelles selon des recettes anciennes pour ensuite la pratiquer sur bois. Pour concrétiser le tout, les participants ont réalisé des patines sur de petits objets en bois et sont ainsi repartis avec leurs œuvres!



RENCONTRE AVEC ÉLÉONORE WARE

Retour sur une
activité d'été

Artiste peintre diplômée des Beaux-Arts et illustratrice, Éléonore Ware a été l'invitée de l'atelier Infor Famille pour y donner un stage de patines naturelles sur bois.

Cette technique consiste en la coloration de la matière. Contrairement à la peinture classique, qui se contente de colorer un support, les patines vont apporter un véritable effet de matière, en faisant ressortir le veinage, les irrégularités ou les usures du bois.

Pour les curieux, aussi curieux que nous le sommes, voici une interview de notre invitée, qui nous explique plus amplement cette technique et en quoi a consisté son atelier.



Éléonore, s'il existe patines et patines naturelles, en quoi consiste cette différence ?

Pour resituer le contexte, les patines sont très la mode en ce moment parce qu'on aime décorer la maison, aller récupérer des meubles et faire sa déco soi-même.

On trouve en effet des tas de recettes de patines ou des pots de patines tout prêts à acheter dans le commerce mais qui sont en réalité des fausses patines. Ces produits sont remplis d'acrylique, pleins de résines synthétiques, de plastique, de dérivés de pétrole bref des produits nocifs ou qui produisent beaucoup d'émissions.

Effectivement, certains peuvent être plus solides et plus faciles d'application mais ont clairement un impact sur l'environnement.

Et cela se distingue-t-il en terme de rendu?

Tout à fait. Lorsqu'on utilise les techniques anciennes de patines naturelles, le fini est différent. On voit clairement au résultat la différence entre la patine achetée en magasin et celle qu'on fait à la maison avec des vrais pigments qui vont vibrer d'une façon différente, qui vont réagir avec l'œuf d'une façon différente.

Et visuellement, quelle est la différence ?

C'est une question de matière, de transparence, de beauté de la couleur, de toutes ces choses-là.

Comment êtes-vous arrivée aux patines naturelles, qu'est-ce qui vous a menée vers ce chemin-là ?

Comme je suis artiste illustratrice et peintre à la base, j'achetais beaucoup de matériel et je me suis intéressée à comment étaient faites mes peintures, leur composition. J'ai donc suivi un stage de peinture aux techniques à l'ancienne en France et, de là, je me suis mise à pratiquer de plus en plus, à faire de plus en plus de recettes et toujours plus d'essais jusqu'au moment où je me suis intéressée aux patines, à la cire,... Cela s'est donc développé au cours des années de par un intérêt personnel sur comment sont fabriqués les matériaux que j'utilise en tant qu'artiste.

Quel était l'objectif de votre atelier?

Le but de l'atelier est de redécouvrir les recettes d'origine de patines qui sont faites à partir de matériaux naturels, que ça soit de l'huile, des pigments, de l'œuf, des gommes,...

Il y a des recettes de base très simples. Une fois acquises, on peut pratiquer. Et à partir de là on peut complexifier à l'infini et faire ses propres recettes.

J'apprends aux participants à utiliser au maximum les matériaux naturels mais je veux également qu'ils puissent se débrouiller par eux-mêmes et qu'ils n'aient pas besoin d'aller sur des sites hyper spécialisés dont les produits coûtent très cher. Je veux que cela reste abordable pour eux, autant financièrement que d'un point de vue technique.

Pour le reste, ce n'est que de la récup' ! Par exemple, pour lustrer, on va récupérer des chiffons en coton ou des bas nylons plutôt que du matériel spécialisé du commerce. On travaille donc au maximum avec ce que l'on trouve dans notre environnement comme faisaient nos parents et grands-parents.



Qu'il s'agisse de recyclage ou d'utilisation de produits naturels, Éléonore nous prouve qu'il est possible de faire autrement.

De la recherche, de l'apprentissage et de l'entraînement peuvent nous amener à des pratiques respectueuses pour la santé et l'environnement.

Tout au long de l'année, à travers nos activités, nous espérons vous encourager à emprunter cette voie.

LES MOTIFS DE NOTRE PROGRAMME

Le pourquoi du comment

Au rythme d'une immédiateté toujours plus éphémère, nous évoluons dans un environnement où le superflu foisonne, où les pressions ordinaires, bien qu'anodines, abondent et adviennent sources de stress constant. La cadence effrénée d'un quotidien exigeant nous entraîne ainsi dans sa course folle.

De réflexions en piste d'actions, nous avons à cœur de vous proposer un programme dont les activités permettent de prendre du recul, un moment pour soi, consacré à des activités épanouissantes. Faire des activités pour se sentir bien avec soi-même, tout en étant tourné vers les autres permet ensuite un ancrage plus juste au sein de notre société. Nous sommes persuadés qu'être bien personnellement et bien dans notre environnement sont deux choses intrinsèquement liées. C'est en ce sens que l'ensemble de nos activités comporte une visée citoyenne.

Nous espérons donc que notre programme et nos activités sèmeront, à leur échelle, des graines citoyennes prêtes à fleurir.



MODALITÉS

Pour tous renseignements et inscriptions aux activités :

Tél 04 222 45 86 – en Feronstrée, 129 à 4000 Liège

Mail : educationpermanente.liege@inforfamille.be

Compte BE09 3400 3041 1457

COMMENT VOUS INSCRIRE ?

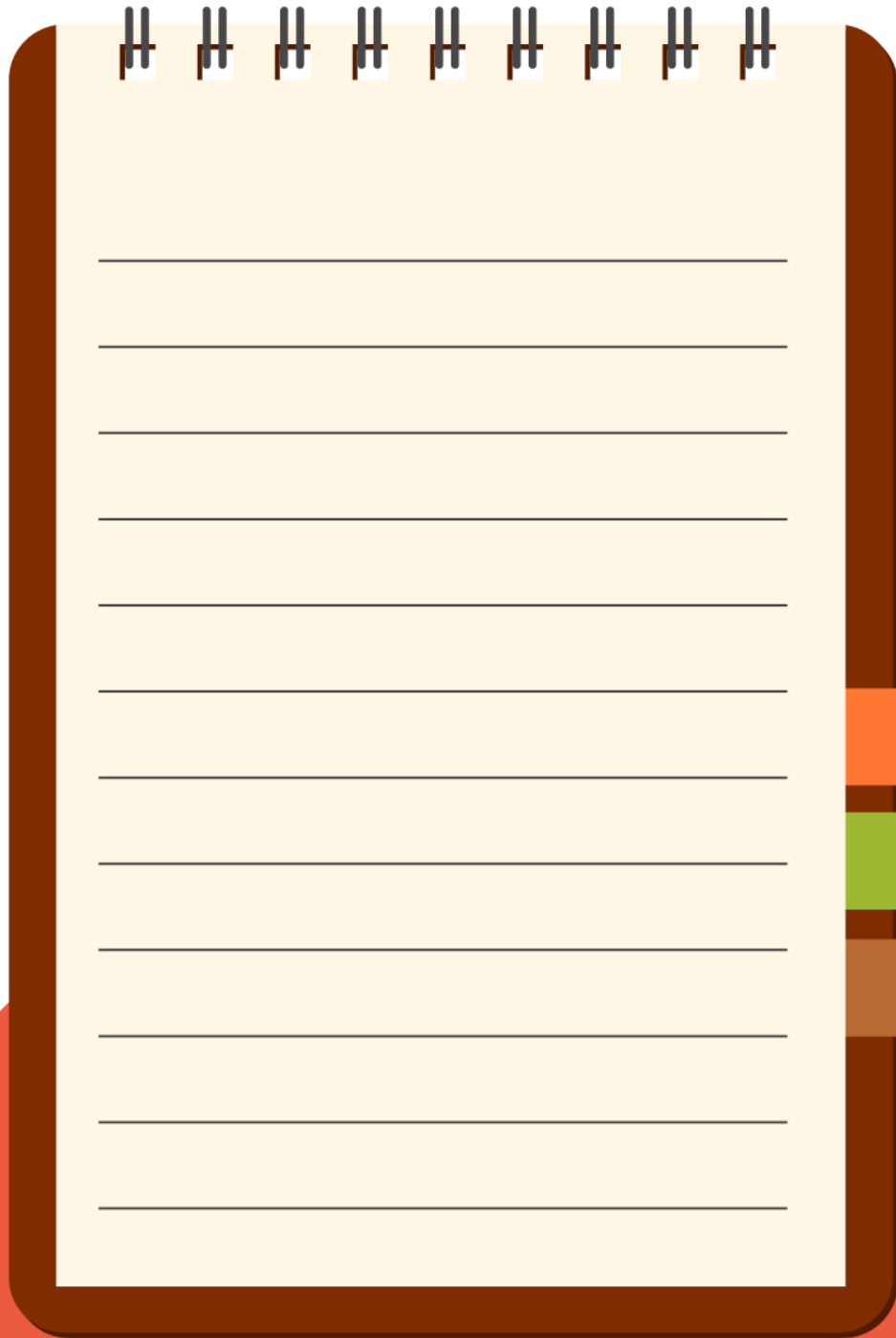
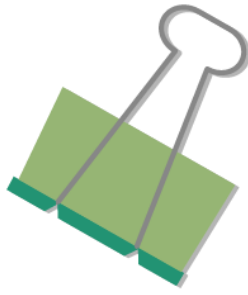
En réservant par téléphone et en confirmant au plus tôt par un paiement sur notre compte (avec en référence le nom de l'activité et le vôtre) ou en nos bureaux.

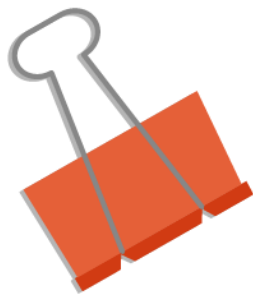
Les inscriptions tardives, au plus tard 3 jours avant l'activité, doivent être payées en nos bureaux.

EN CAS D'ANNULATION :

- Si **nous** annulons une activité : nous vous prévenons et vous remboursons intégralement.
- Si **vous** annulez votre participation :
 - au plus tard 7 jours ouvrables avant la date de l'activité, nous vous remboursons la somme versée moins 20% de frais administratifs ;
 - moins de 7 jours ouvrables avant la date de l'activité 60 % de la somme sont retenus.

Pour **non-présentation sans annulation préalable** à l'activité 100% de la somme sont retenus.





LE CENTRE INFOR FAMILLE DE LIÈGE

En Féronstrée 129
4000 Liège
www.inforfamille.be

INFOR FAMILLE ÉDUCATION PERMANENTE - LIÈGE ASBL

Tél. 04 222 45 86 / Fax 04 223 22 12
educationpermanente.liege@inforfamille.be
Banque : BE09 3400 3041 1457

Heures d'ouverture
lundi - mardi - jeudi - vendredi
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
mercredi de 9h30 à 12h30

- Activités socio-culturelles
- Groupe d'échanges
- Loisirs citoyens

Organisation agréée par la Fédération Wallonie – Bruxelles

INFOR FAMILLE LIÈGE ASBL

PLANNING FAMILIAL

Tél. 04 222 37 97
Fax 04 223 22 12
planningfamilial.liege@inforfamille.be

- Un accueil, une écoute
- Animations
- Consultations
 - médicales
 - juridiques
 - psychologiques
 - sexologiques
 - sociales

Centre agréé par la Région Wallonne

MÉDIATION DE DETTES

Tél. 04 222 46 17
Fax 04 223 22 12
mediationdedettes.liege@inforfamille.be

- Informations
- Médiations amiables
- Réglements collectifs de dettes
- Prévention « Infor Malin »

Centre agréé par la Région Wallonne

MÉDIATION FAMILIALE

Tél. 04 222 37 97 / Fax 04 223 22 12
E-mail : mediationfamiliale.liege@inforfamille.be

