

S'ÉCLAIRER ET RAYONNER



Découvrez notre programme estival !
Conférences et ateliers : juillet-août 2018



Si vous préférez opter pour la version électronique de notre magazine, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à l'adresse suivante : educationpermanente.liege@inforfamille.be

Par souci environnemental, nous tentons de limiter les impressions superflues.



ÉDITO

S'éclairer et rayonner

S'éclairer par l'apprentissage, par la rencontre et par les valeurs afin de rayonner au sein de la société pour plus de solidarité, de justice et de paix : telle est notre perspective estivale.

« Jamais le soleil ne voit l'ombre »

Leonardo da Vinci

La belle saison nous offre sa lumière et nous insuffle l'irrésistible envie de resplendir à notre tour.

Chaque personne est un clair-obscur dont la lueur brûle de s'épanouir, de se prolonger en halo pour se refléter sur ceux et ce qui nous entourent.

S'éblouir au quotidien, par des petits gestes, des petits rayons chatoyant qui colorent la vie... on relève le défi ?

Vous l'aurez compris, le programme des beaux jours est arrivé ! Découvrez nos activités lumineuses et chaleureuses qui, nous l'espérons, contribueront à faire briller votre été.

Comment nous contacter ?

Par téléphone : 04 222 45 86

Par mail : educationpermanente.liege@inforfamille.be

Où nous trouver ? en Feronstrée, 129 à 4000 Liège
2^e étage, sonnez à « éducation permanente »

Vous souhaitez offrir une activité ?



1. Vous nous envoyez un mail comportant le nom de l'activité que vous souhaitez offrir ainsi que le nom du/de la chanceux(se) qui recevra le bon cadeau de votre part.
2. Nous vous confirmons l'inscription et vous transmettons les modalités pratiques.
3. Après réception du paiement, nous vous envoyons par mail le bon cadeau complété, il ne vous restera qu'à l'imprimer et à l'offrir.

Sommaire

LES ACTIVITÉS

Juillet

Mardi 3	Prendre soin de soi et se mettre en valeur	p.4
Mardi 10	Rencontre Art de lire	p.5
Mardi 17	Méditation de pleine conscience	p.6
Jeudi 19	Pérou, la mémoire inca	p.7
Je 26 et ve 27	Écrévolution	p.8

Août

Jeudi 2	Découverte des richesses végétales qui nous entourent	p.9
Ma 7 et me 8	Création de petits personnages en papier mâché	p.10
Jeudi 9	À la découverte d'Outremeuse	p.11
Mardi 21	Création d'attrape-rêves	p.12
28,29 et 30	Stage d'écriture alpha-fle	p.13

LE DOSSIER

Les rencontres littéraires

p.16

LES INFOS

Modalités

p.20

Partenariat

p.21



Conférence

PRENDRE SOIN DE SOI

et se mettre en valeur

Le soin de soi et la mise en valeur passent avant tout par la conscience et l'estime de soi. Assurément, nous ne nous appliquons pas à soigner une chose envers laquelle nous n'avons pas d'égards.

À l'occasion de cette conférence, nous partirons de l'essentiel : se donner de la valeur pour se mettre en valeur. Nous vous inviterons à mettre en lumière votre beauté intérieure pour qu'elle puisse faire surface et se révéler à l'extérieur. Cette approche, nous l'aborderons en complémentarité avec une perspective plus corporelle : prendre soin de soi. Cette approche physique peut générer un processus de cercle vertueux : plus on prend soin de soi, plus on se plaît et vice-versa. Cette conférence sera donc aussi une invitation à entrer dans cette ronde positive. Ensuite, et plus concrètement, nous allons parcourir quelques moyens simples à utiliser au quotidien pour s'octroyer quelques instants de bien-être. La cerise sur le gâteau sera alors la mise en valeur : mettre en lumière nos qualités pour rayonner. Nous nous intéresserons à l'attitude, à la posture, au non-verbal, aux expressions, ... Nous aborderons ensuite des notions de conseil en image ainsi que des techniques de relooking concernant les vêtements et le maquillage, en fonction de la morphologie, de la carnation et de la forme du visage.

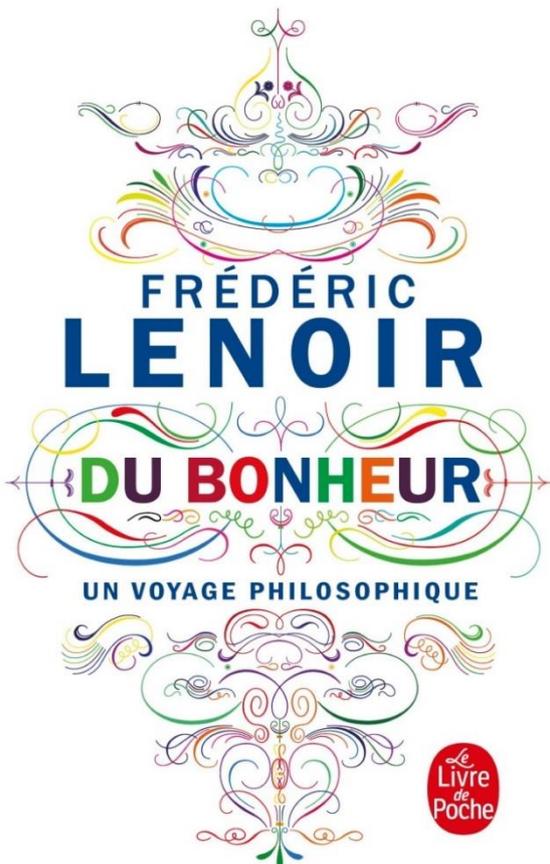
Mardi 3 juillet
De 14h à 16h
3 euros
Animation : Elise Seghers

Rencontre art de lire

VIVRE LES LIVRES

La lecture stimule le cerveau, diminue le stress, accroît le vocabulaire, développe les capacités d'analyse. Elle améliore également les connaissances, l'attention et la mémoire.

Le livre que nous vous proposons à l'occasion de notre rencontre art de lire vous encourage, de surcroît, à développer votre bien-être, à vous épanouir dans votre quotidien par le biais de la philosophie. "Vivre les livres", c'est aussi une rencontre, où chacun aura la possibilité de partager sa perception, ses sentiments et sa réflexion suite à la lecture de ce livre. L'opportunité de s'ouvrir à l'autre, au sein d'un groupe uni par le goût de la lecture et l'envie d'échanger. L'occasion aussi d'envisager de nouveaux points de vue, nous permettant d'éclairer et enrichir notre pensée.



Frédéric Lenoir propose un voyage philosophique, joyeux et plein de saveurs. Une promenade stimulante en compagnie des grands sages d'Orient et d'Occident.

Où l'on traversera le jardin des plaisirs avec Épicure. Où l'on entendra résonner le rire de Montaigne et de Tchouang-tseu. Où l'on croisera le sourire paisible du Bouddha et d'Épictète. Où l'on goûtera à la joie de Spinoza et d'Etty Hillesum.

Un cheminement vivant, ponctué d'exemples concrets et des dernières découvertes des neurosciences, pour nous aider à vivre mieux.

Mardi 10 juillet de 14 à 16h 6€
Animation : Elise Seghers

ATELIER

Découverte de la méditation de pleine conscience

Nous évoluons dans un environnement où le superflu foisonne, où les pressions ordinaires, bien qu'anodines, abondent et deviennent sources de stress constant. La cadence effrénée d'un quotidien exigeant nous entraîne ainsi dans sa course folle.

Dans cette agitation perpétuelle, il est important de retrouver l'essentiel. Nous vous proposons pour cette activité de prendre le temps de s'arrêter, d'aller à la rencontre de notre silence intérieur, de se tourner vers le moment présent en nous connectant à nos sensations corporelles, notamment notre respiration.

Nous irons à la découverte de ce concept en vogue qu'est la méditation de pleine conscience et de ses origines. L'occasion aussi de s'essayer à plusieurs méditations guidées (assises, marchées, couchées).

Cette session de découverte ne prétend pas à une visée thérapeutique mais ouvrira à chacun des chemins pour explorer cet outil permettant de développer le calme, d'être connecté avec soi-même et de retrouver la source de vie en nous.



15€

Animation : Cécile Philippart

MARDI 17 JUILLET

DE 14H A 17H

Conférence

Pérou, la mémoire inca



De l'Altiplano aride au désert côtier, Dany Marique a parcouru le Pérou à de nombreuses reprises. Par les images et les sons, il démontre à l'occasion de cette conférence que l'âme indienne a survécu au pillage de l'Empire inca.

Vous vivrez un temps avec l'Indien quechua sur le lac Titicaca, expérimenterez des hypothèses sur les étranges pistes et dessins Nazca, danserez la diablada ou assisterez à un rituel de sang, véritable offrande à la Mère-Terre ! Mais le rêve se profile bien au-delà de l'incontournable Machu Picchu, car c'est ici un Pérou profond et vécu, dont l'apothéose reste sans conteste le carnaval quechua loin de tout folklore convenu ...



JEUDI 19 JUILLET

3€

DE 14H A 16H



STAGE D'ÉCRITURE ÉCRÉVOLUTIONS

« Il était une fois une petite lumière
qui avait envie de... »

Nous vous proposons cet été un stage d'écriture sur un thème rayonnant
qui ne manquera pas de mettre en lumière votre créativité :

*Ressentir la lumière en soi. L'apprécier. La faire parler. Lui raconter des histoires
éclairantes. Trouver des mots exquis. Faire aussi une petite visite à la nuit noire, qui
n'est pas forcément triste.*

Rejoignez-nous pour deux jours d'écriture créative où la plume trouvera
immanquablement de quoi répandre ses flots de mots sur la page blanche.
Un atelier pour s'exprimer, donner et partager. Notre animatrice Josette Carpentier
sera votre guide au long de ce périple. Afin de donner des ailes à votre imagination,
des crayons de couleurs et des ciseaux seront aussi du voyage. Aucune compétence
particulière n'est requise. Apportez simplement votre curiosité.

Le 26 et 27 juillet

De 10h à 16h

65 euros



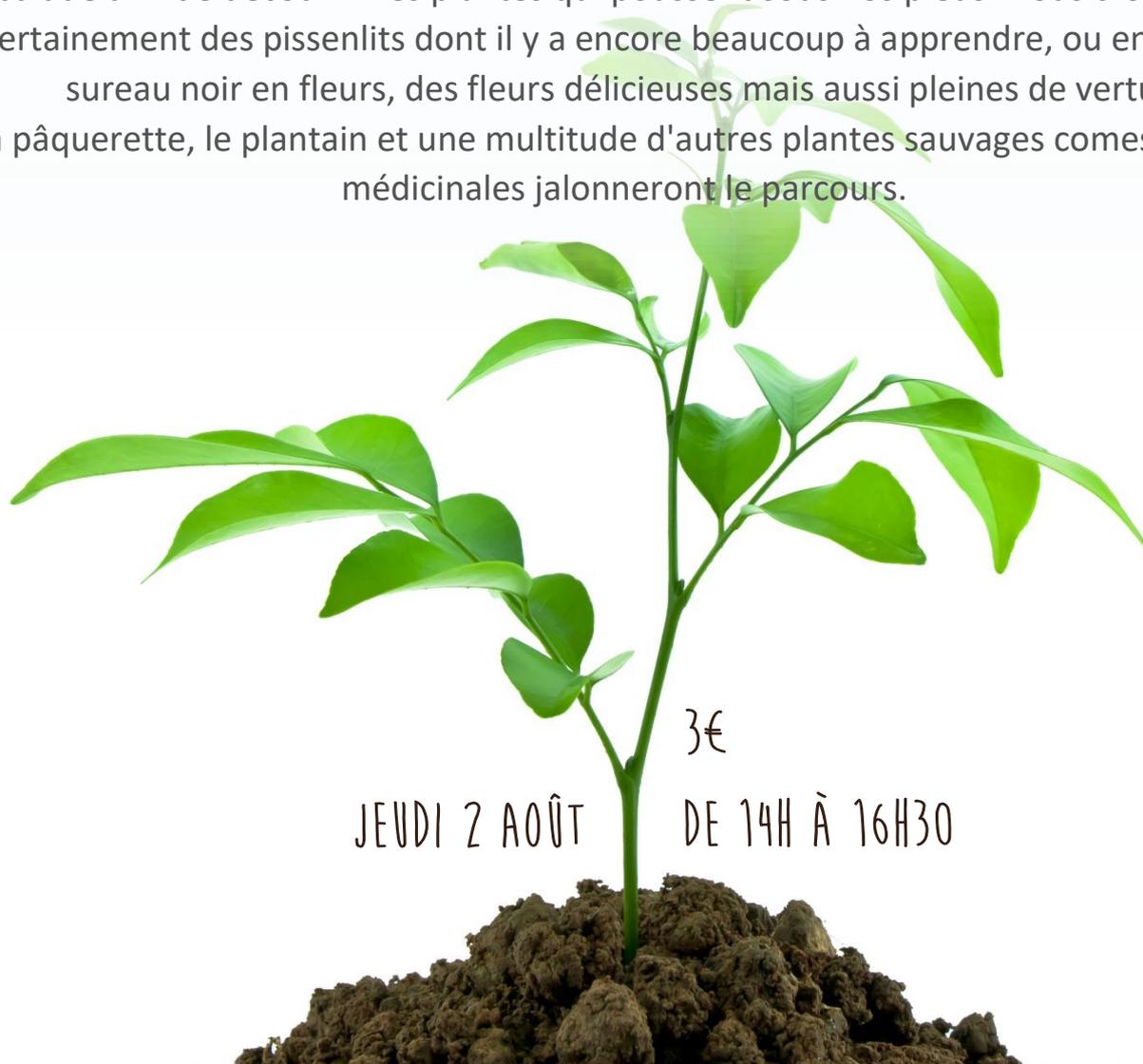
Conférence - Balade

DÉCOUVERTE DES RICHESSES VÉGÉTALES QUI NOUS ENTOURENT

Cette conférence sera pour vous l'occasion de découvrir les plantes médicinales les plus connues et les plus utiles de nos régions.

Pour ce faire, nous invitons Philippe Gason, animateur en environnement. Il nous révélera ses méthodes de récolte, nous éclairera sur les époques et les techniques de cueillette, nous dévoilera les processus de conservation et de préparation, tout en expliquant plus précisément comment sécher les plantes, où les conserver, comment et pourquoi les utiliser.

Si la météo s'y prête, notre conférencier deviendra notre guide et nous emmènera en balade afin de découvrir les plantes qui poussent sous nos pieds. Nous croiserons certainement des pissenlits dont il y a encore beaucoup à apprendre, ou encore du sureau noir en fleurs, des fleurs délicieuses mais aussi pleines de vertus. La pâquerette, le plantain et une multitude d'autres plantes sauvages comestibles et médicinales jalonneront le parcours.



3€

JEUDI 2 AOÛT

DE 14H À 16H30



ATELIERS¹⁰

Création de petits personnages en papier mâché

Au cours de cet atelier, vous aurez l'occasion de confectionner vos propres petits personnages en papier mâché.

Pour se faire plaisir ou pour faire plaisir, pour décorer ou pour offrir, nous vous convions à deux après-midis où apprentissage et gaieté seront au rendez-vous.

Notre invitée du jour est Joëlle Dumont et sa passion, c'est le papier mâché ! Elle partagera avec nous sa pratique, qu'elle exerce depuis maintenant plus de 10 ans.

Envie d'apprendre à froisser le papier avec art? Faire des cheveux tout en papier? Apprendre à peindre sur fond foncé? Peindre de jolis yeux pétillants?

Rejoignez-nous à cet atelier et venez créer d'adorables petits personnages!

50€ pour le cycle
de deux après-midis
Matériel inclus
Le mardi 7 et le mercredi 8 août
De 13 à 17h



Conférence

À la découverte d'Outremeuse

Vous ne manquez pour rien au monde les festivités du 15 août en Outremeuse mais ne connaissez pas encore les traditions sous-jacentes ? On a tout prévu ! Michel Charlier est un spécialiste du domaine et il vous commentera, à l'occasion de cette conférence, une série de petits films qu'il a lui-même réalisés.

Vous découvrirez les endroits traditionnels de D'jus-d'là mais aussi quelques coins inconnus du grand public. Le folklore ne sera bien sûr pas oublié ! Vous retrouverez la République libre d'Outremeuse et ses festivités du 14 août avec la fête des Maries, la sortie du bouquet, la Saint-Mâcrawe des enfants. Le lendemain, la procession, le cortège et la bénédiction des amoureux attirent des dizaines de milliers de personnes. Le 16 août et son enterrement de Mati l'Ôhè rassemble de plus en plus de monde chaque année.

La Commune libre de Saint-Pholien-des-prés propose, elle aussi, ses festivités qui se déroulent fin juin, des aubades du jeudi à la procession du dimanche. Suivent la pêche miraculeuse de la Saint-Pierre et l'enterrement de l'os. Fin d'année, la marche à l'étoile et les cougnous de l'Épiphanie animent le quartier. Tous ces événements sont filmés au cœur des festivités, l'auteur étant un vrai Marcachou.

3€

Jeudi 9 août

De 14 à 16h





Atelier

Création

d'un Attrape-rêves

À l'occasion de cet atelier, nous traversons l'Atlantique et nous plongeons dans l'univers des légendes amérindiennes.

L'attrape-rêves est un objet artisanal traditionnellement confectionné dans plusieurs cultures natives américaines. Il empêcherait les cauchemars d'agiter le sommeil de son possesseur. Constitué d'une structure généralement circulaire et d'un réseau de fils en forme de toile, les décorations qui le composent sont différentes pour chaque objet, laissant libre cours à la créativité de celui qui le confectionne.

Offrir ou s'offrir un attrape-rêves peut se révéler un cadeau symbolique rempli d'intentions positives, transportées jusqu'à l'intimité du pays des rêves.

Notre animatrice Charlotte Gales se fera un plaisir de vous accompagner tout au long de la création et partagera avec vous les ficelles d'une toile réussie.

En toute convivialité, offrez-vous ce moment de détente créative et venez élaborer votre propre gardien des songes.

12 euros Matériel inclus



Mardi 21 août De 14 à 16h30

Stage d'écriture créative AFPHA-FLE

Notre animatrice d'Écrévolutions Josette Carpentier propose cet été trois matinées d'atelier destinées aux apprenants alpha-fle. Le groupe sera donc constitué de 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.

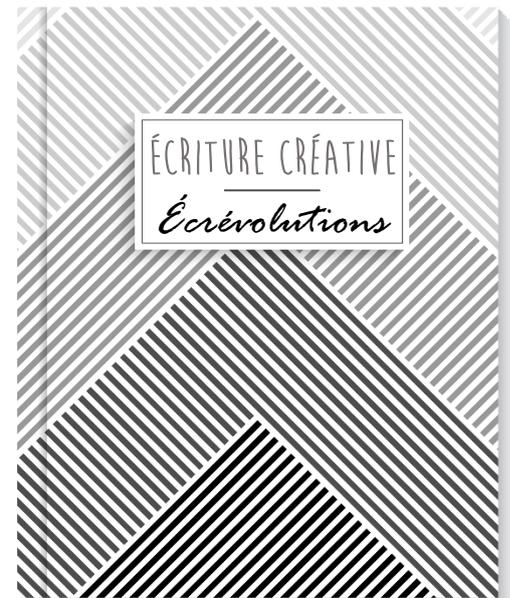
Ce stage sera l'occasion pour les apprenants d'approcher l'expression écrite sous un nouvel angle, via des techniques créatives et des activités ludiques. Les thèmes abordés seront choisis par les participants.



Au fil des saisons, à l'atelier d'Infor Famille
Les activités de l'année scolaire



Les rencontres littéraires
 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.
 Sept jeudis par an
 D'octobre à juin
 Prix annuel 60€



Ateliers d'écriture créative Écrévolution
 Écriture en lien avec l'imaginaire, stimulée par des techniques ludiques et des jeux individuels ou en groupe.
 Une fois par mois, soit le jeudi soit le vendredi.
 D'octobre à juin
 Prix annuel 100€



Ateliers d'apprentissage de la langue française destinés aux personnes adultes non francophones ne sachant pas ou peu lire et écrire.
 Trois demi-journées par semaine
 De septembre à juin
 Gratuit

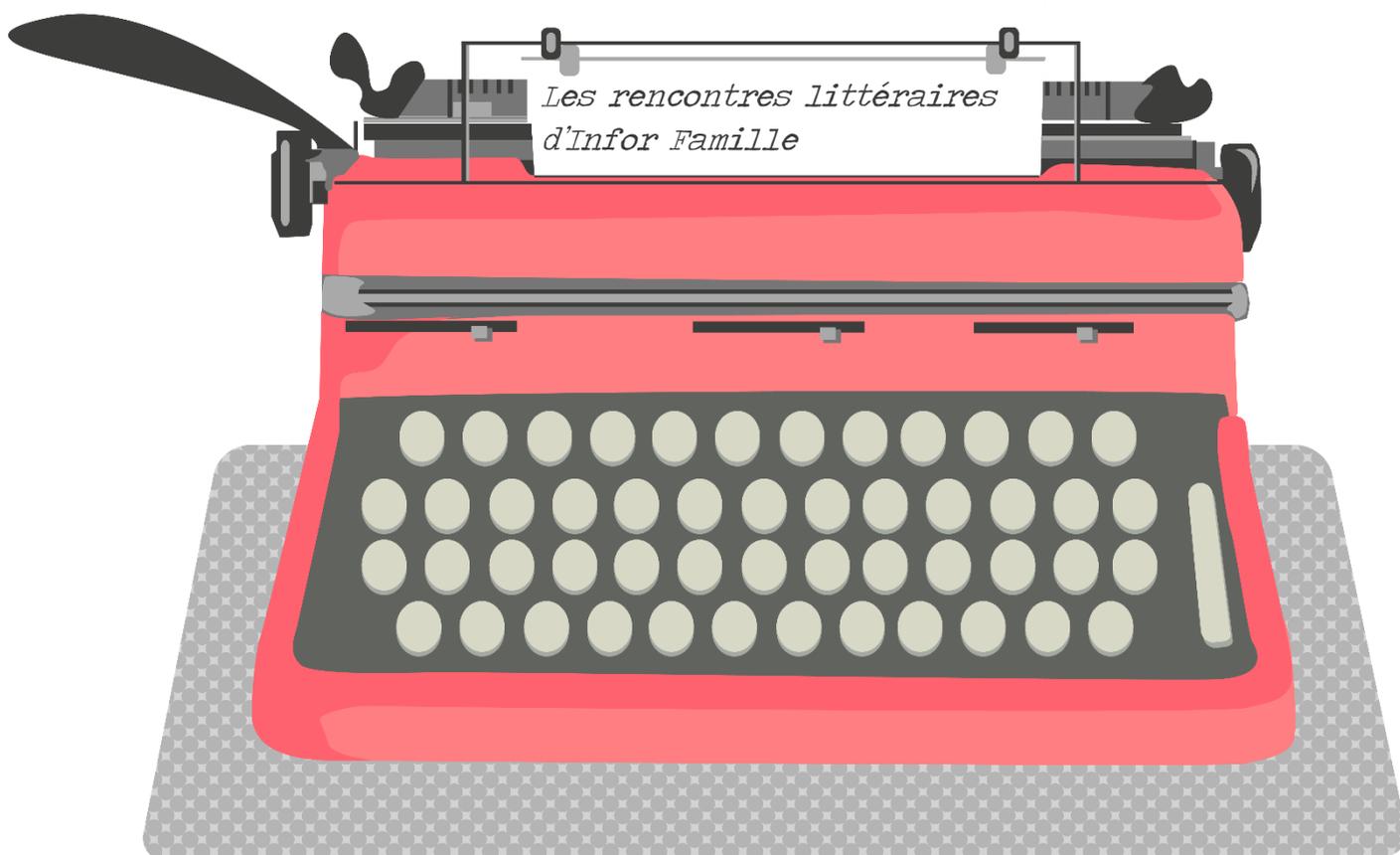
*Inscription ou informations au 04/222.45.86
 ou par mail à educationpermanente.liege@inforfamille.be*




 Éducation Permanente - Liège

LE DOSSIER

DE LA RÉDAC'





LES RENCONTRES LITTÉRAIRES

Notre année littéraire est organisée en six séances, étalées d'octobre à mai. 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.

Un rendez-vous régulier où les participants découvrent, partagent leurs impressions, débattent et étoffent au contact du groupe leur analyse d'une œuvre littéraire parallèlement à leur vécu dans la société contemporaine. Au-delà de l'analyse de l'écrit, redécouvrir l'art du livre dans un monde où le support papier se voit de plus en plus supplanté par l'ordinateur et les avantages et les inconvénients de cette évolution qui tend à mélanger les genres sans véritable discernement sont mis en évidence.

Ces rencontres permettent également de rendre collective une activité qui, au premier abord, paraît relativement solitaire. La valorisation des avis de chacun ainsi que l'autonomie des participants sont encouragées au sein d'une démarche collective de co-construction d'analyses et de réflexions. L'occasion également pour chacun de verbaliser ses avis et ses choix face à un groupe, de confronter les points de vue, d'identifier et explorer les différentes optiques révélées dans l'œuvre.

Au terme de chaque année culturelle, le groupe consacre une rencontre à évaluer l'intérêt des découvertes faites dans l'année et à choisir ensemble les œuvres qui feront l'objet du prochain cycle. A ce titre, les nouveaux participants qui se présentent adhèrent au choix mais rien n'empêche le cadre d'évoluer malgré la programmation.

Lors du premier semestre de l'année littéraire 2017-2018, les participants ont eu l'occasion de découvrir trois œuvres littéraires. Les rencontres se sont articulées autour de thèmes-clés dégagés de ces livres. En l'occurrence, ce sont l'indépendance régionale, la condition de la femme, le vivre-ensemble ainsi que la cohabitation multiculturelle qui furent abordées lors des échanges.

Chaque rencontre étant dédiée à une œuvre, nous vous proposons d'en découvrir un compte rendu succinct :

CONFITEOR DE JAUME CABRE

Le roman entremêle des thèmes multiples : politico-historique avec l'histoire de la Catalogne au XXe siècle, historique avec l'évocation du problème juif et psychologique avec la vie du narrateur, les séquelles d'une enfance sans amour et perturbée par la trop grande ambition de ses parents.

Au vu des événements du moment en Catalogne, le débat a surtout porté sur l'histoire de cette région, un éclairage nouveau a été donné sur les raisons et les sentiments qui animent les indépendantistes, sur les faits actuels.

LA FAUTE DES FEMMES DE JEAN-CLAUDE BOLOGNE

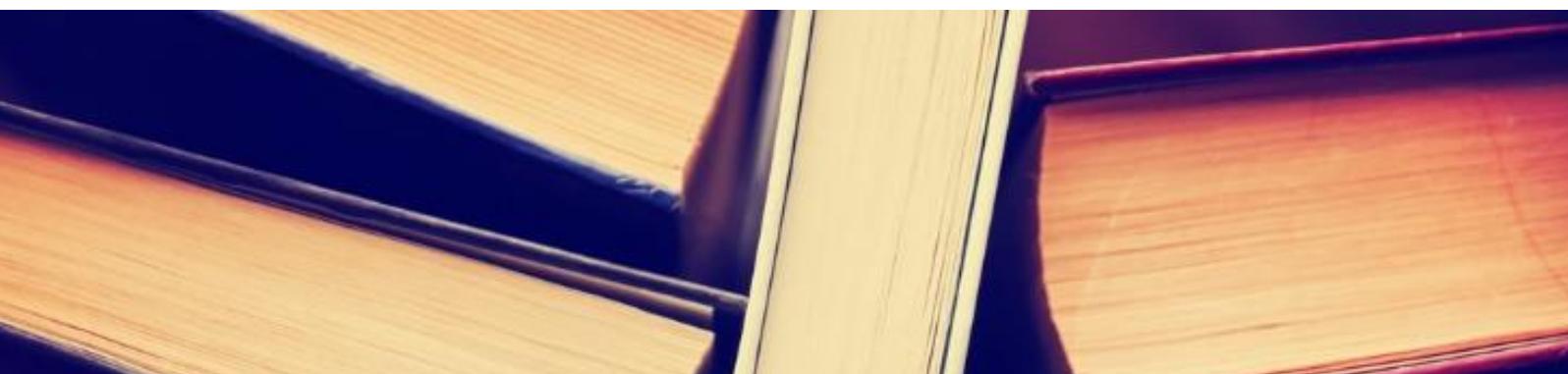
Le roman évoque la condition de la femme au cours des siècles, par le biais de la relation amoureuse. Prenant les exemples de femmes qui ont laissé leur nom dans l'histoire (Edith Piaf, Julia Daudet, la religieuse portugaise et Sainte Lutgarde), il montre où une relation amoureuse peut conduire les femmes, ce qu'elles sont prêtes à faire pour l'homme qu'elles aiment, leur soumission.

Un vent de féminisme a soufflé sur la séance, le débat a été animé, le thème et particulièrement la soumission acceptée par certaines femmes a touché profondément certaines des participantes.

LE QUATRIEME MUR DE SORJ CHALANDON

En plus d'une évocation de l'histoire d'Israël, ce roman amène une réflexion à la fois sur l'engagement de certaines personnes pour une cause et sur le vivre-ensemble.

Le débat, après avoir porté sur la situation en Israël a évolué vers le vivre-ensemble, la difficulté qui existe dans de nombreux pays, et chez nous également, à faire cohabiter des groupes dont la religion, la langue, les origines, l'histoire donc la culture, sont différentes.



Modalités

Conditions générales de vente

Les présentes conditions de vente s'appliquent de plein droit, à l'exclusion de toutes autres conditions et sans restrictions, à toutes les réservations effectuées. Elles sont susceptibles de modifications sans préavis. La confirmation de la réservation par le participant et le règlement des inscriptions impliquent son adhésion sans réserve aux présentes conditions de vente.

Les inscriptions ne seront définitives qu'au paiement de la totalité d'un stage/conférence/atelier.

Le participant est tenu de respecter les délais de paiement communiqués, dans le cas contraire, les inscriptions seront annulées sans préavis ni dédommagement.

Toute réservation payée rend la vente ferme et définitive, tout remboursement ou modification est impossible. En cas de maladie, la participation à l'activité pourra être remboursée par virement bancaire et ce sur présentation d'un certificat médical.

Infor Famille Éducation Permanente - Liège ASBL se réserve le droit d'annuler un stage/conférence/atelier. Dans ce cas, il sera procédé au remboursement des montants perçus pour le stage/conférence/atelier en question, exception faite des frais bancaires inhérents au mode de paiement choisi par le client. Le remboursement sera fait par virement.

Pour tous renseignements et inscriptions aux activités :
04 222 45 86 - en Feronstrée, 129 à 4000 Liège
educationpermanente.liege@inforfamille.be
Compte BE09 3400 3041 1457

Ce trimestriel a été imprimé en partenariat avec l'ETA La Lumière. Depuis 1919, cette Entreprise de Travail Adapté œuvre à l'inclusion des travailleurs handicapés dans une société solidaire.

ENTREPRISE DE TRAVAIL ADAPTÉ LA LUMIÈRE

Boulevard Louis Hillier, 1 - 4000 Liège

04 223 25 48

eta@lalumiere.be - www.etalalumiere.be



Reliure

- Soudée et cousue
- Dos carré collé
- Spirales
- Dorure manuelle



Destruction

- Enlèvement sur site
- Confidentialité garantie
- Délivrance d'un certificat
- Recyclage du papier



Packing

- Sous-traitance d'imprimerie
- Pliages divers
- Emballage et conditionnement
- Assemblage, triage, montage



ETA LA LUMIÈRE

Mailing



- Routage complet
- Mise sous enveloppes
- Mise sous film
- Affranchissement et dépôt

Informatique



- Gestion du courrier entrant
- Scanning - Numérisation
- Impressions
- Duplication de CD et DVD

Chaiserie



- Cannage
- Rempaillage
- Chaises et fauteuils

LE CENTRE INFOR FAMILLE DE LIÈGE

EN FERONSTRÉE 129, 4000 LIÈGE

WWW.INFORFAMILLE.BE

INFOR FAMILLE ÉDUCATION PERMANENTE LIÈGE ASBL

ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES
LOISIRS CITOYENS

 04 222 45 86

 04 223 22 12

 BE09 3400 3041 1457

 inforfamilleepliege

 educationpermanente.liege@inforfamille.be

LUNDI - MARDI - JEUDI - VENDREDI
DE 9H30 À 12H30 ET DE 13H30 À 16H30
MERCREDI DE 9H30 À 12H30

ORGANISATION AGRÉÉE PAR LA FÉDÉRATION WALLONIE – BRUXELLES

INFOR FAMILLE LIÈGE ASBL

PLANNING FAMILIAL

 04 222 37 97

 04 223 22 12

 planningfamilial.liege@inforfamille.be

CENTRE AGRÉÉ PAR LA RÉGION WALLONNE

Un accueil, une écoute

Des consultations médicales, juridiques, psychologiques, sexologiques et sociales

Des animations d'Éducation à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle (EVRAS)

MÉDIATION DE DETTES

 04 222 46 17

 04 223 22 12

 mediationdedettes.liege@inforfamille.be

CENTRE AGRÉÉ PAR LA RÉGION WALLONNE

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

MÉDIATION FAMILIALE

 04 222 37 97

 04 223 22 12

 mediationfamiliale.liege@inforfamille.be

MÉDIATRICES AGRÉÉES



Editeur responsable:

D. Quétin

En Feronstrée 129 4000 Liège

Images © Freepik 

Reproduction autorisée à condition de mentionner la source