SOMMAIRE

Editorial	2
Bibliothèque : sélection des nouveautés disponibles sur CD	7
Bibliothèque : sélection des nouveautés en braille	18
Bibliothèque : avis des lecteurs	23
Agenda des activités de « La Lumière »	25
Informations générales	32
A vos fourneaux!	35
Vî Djeû	37

Les personnes qui souhaitent recevoir le bulletin trimestriel enregistré sur CD peuvent contacter la Bibliothèque en téléphonant au 04/222 35 35. Consultable sur internet sur www.lalumiere.be

Editeur responsable : Philippe BETZ

Contributeurs:

Bibliothèque Publique Spéciale - Service d'Accompagnement et Social - Service Relations Donateurs

Contact : « La Lumière » asbl – Rue Sainte-Véronique 17 – 4000 LIEGE

04/222 35 35

info@lalumiere.be https://www.facebook.com/lalumiere.be/

EDITORIAL

Le mot du Directeur général

Chères/chers affilié(e)s, Chères/chers bénévoles,

Il y a de cela 5 ans, je passais la porte de « La Lumière » pour la première fois.

Avec un peu d'anxiété et beaucoup de courage, je me présentais à vous pour une nouvelle collaboration.

Toutes ces années auprès de vous m'ont apporté leur lot d'émotion.

J'ai été heureux de travailler à vos côtés et il est temps à présent de laisser la nouvelle génération reprendre le flambeau.

« La Lumière » aura été pour moi une source de respect, de don de soi, d'humanité et d'amour.

Vous les bénévoles, je tiens à vous remercier chaleureusement pour votre précieuse contribution au sein de notre association. Votre engagement et votre dévouement nous sont d'une grande aide et nous apprécions vivement votre soutien.

Votre temps et votre énergie sont précieux et nous sommes reconnaissants de votre générosité. Je sais que vous appréciez votre expérience avec nous et que vous continuerez à nous soutenir dans le futur.

Votre engagement et votre passion sont un véritable atout pour « La Lumière » et contribuent à atteindre nos objectifs.

Quand on aide les autres, me disait un bénévole, on voit quelque chose de bien, d'encourageant, d'agréable se produire. Cela procure du bien-être, on satisfait certaines de nos valeurs qui sont importantes pour notre vision du monde.

J'ai toujours essayé d'être de bonne humeur au travail. Une affiliée me disait « je vous reconnais à vos sifflements »! Hem, un peu de discrétion quand même... Je pense en effet, que lorsqu'on est de bonne humeur, que l'on ressent des émotions agréables, on est plus réceptif à ce qu'il y a autour de nous et notamment aux besoins éventuels des autres.

L'engagement, c'est ce qui donne du sens à notre vie, un sentiment d'estime de soi, de cohérence personnelle.

C'est à vous maintenant chères affiliées, chers affiliés que je m'adresse.

Quand je suis arrivé à « La Lumière », j'avais un cliché de la cécité : des lunettes noires sur des yeux aveugles, une canne blanche ou un brave chien guide mené par un harnais, un homme ou une femme lisant le braille ...

Tous les jours, toutes et tous, sans en avoir forcément conscience, vous faites de « La Lumière » un endroit un peu plus humain en incarnant simplement ce que vous êtes.

Après 5 années à « La Lumière », je constate que les personnes déficientes visuelles en sont encore à devoir prouver publiquement ce qu'elles valent, comme si leur existence n'était pas un challenge suffisant ! Elles dilapident ces clichés en dépassant leurs limites et se lancent dans des défis toujours plus fous comme le projet du club tandem d'atteindre le sommet du mont Ventoux ou du club de marche avec la perspective de Saint-Jacques-de-Compostelle ou du

club jogging qui se surpasse avec les 15 km de liège, sans oublier ces jeunes qui défient les murs d'escalade...

Il faut que nous soutenions ces initiatives et travaillions ensemble sur l'image positive des personnes déficientes visuelles. Pulvérisons ces clichés pour établir une inclusion définitive et généralisée dans notre société.

Le travail à « La Lumière » m'a-t-il rendu heureux ? Oui, sans aucun doute, il a été source de réalisation de soi, de bien-être et j'ose le dire de bonheur. J'ai été un directeur comblé, mon travail a été source de joie et d'épanouissement.

Aujourd'hui, encore, je suis admiratif du travail réalisé par mes prédécesseurs, qui ont donné à « La Lumière » cette extraordinaire réputation. J'ai eu la grande chance de découvrir et d'apprécier l'investissement du Conseil d'administration.

Je suis émerveillé par le réseau social implanté et les liens tissés avec les associations et les acteurs de la région. « La Lumière » peut être fière du travail réalisé par mes prédécesseurs.

Je reste admiratif de l'immense richesse de notre service de bénévoles et de l'investissement de ces derniers. La diversité des activités offertes aux affiliés. Les différentes entités : CRF, Bibliothèque spéciale, ETA, SAS.

Je suis toujours sous le charme de tout ce qui se fait à « La Lumière ». L'actualité me fait dire que plus que jamais, à « La Lumière », il est important de garder une bonne entente avec son entourage pour espérer conserver sa motivation et garantir un certain bien-être.

En guise de conclusion, je vous dirais que je suis en quête de sens, quoi que je fasse il faut que cela ait un sens, que cela signifie quelque chose.

Je suis convaincu que là où il y a un sens, il y a humanité.

Jean-Pierre VANDENBOSSCHE, Directeur Général.



CHANGEMENT DE COMPTE!

Notre numéro de compte pour les "DONS" change dès à présent!

Notez bien le nouveau numéro : BE67 0019 4368 5087

L'ancien numéro de compte mentionné en 4° de couverture du bulletin reste néanmoins valable jusque fin 2023.

Sélection de nouveautés disponibles sur CD

Littérature

10321 AMIGORENA Santiago H. Le ghetto intérieur 4 h 33 min

« Buenos-Aires, 1940. Des amis juifs, exilés, se retrouvent au café. Une question : que se passe-t-il dans cette Europe qu'ils ont fuie en bateau quelques années plus tôt ? Difficile d'interpréter les rares nouvelles. Vicente Rosenberg est l'un d'entre eux, il a épousé Rosita en Argentine. Ils auront trois enfants. Mais Vicente pense surtout à sa mère qui est restée en Pologne, à Varsovie. Que devient-elle ? Elle lui écrit une dizaine de lettres auxquelles il ne répond pas toujours.

Dans l'une d'elles, il peut lire : « Tu as peut-être entendu parler du grand mur que les Allemands ont construit. Heureusement la rue Sienna est restée à l'intérieur, ce qui est une chance, car sinon on aurait été obligés de déménager. »

Ce sera le ghetto de Varsovie. Elle mourra déportée dans le camp de Treblinka II. C'était l'arrière-grand-mère de l'auteur.

Santiago H. Amigorena raconte le « ghetto intérieur » de l'exil. La vie mélancolique d'un homme qui s'invente une vie à l'étranger, tout en devinant puis comprenant la destruction de sa famille en cours, et de millions de personnes.

Vicente et Rosita étaient les grands-parents de l'auteur qui écrit aujourd'hui : « Il y a vingt-cinq ans, j'ai commencé un livre pour combattre le silence qui m'étouffe depuis que je suis né ». Ce roman est l'histoire de l'origine de ce silence. »

Prix des libraires de Nancy 2019
Prix de la Renaissance Française 2019
Prix Choix Goncourt de l'Italie, de la Roumanie et de la Belgique 2019
Prix Hervé Bazin 2020
Grand Prix SGDL de la Fiction 2020



10347 DIGLEE Ressac
3 h 11 min

« En février 2020, sur un coup de tête, Maureen Wingrove a décidé de s'éloigner d'une situation familiale compliquée, de s'éloigner du monde et des réseaux sociaux pour tenter de se retrouver. Direction la Bretagne, pour une semaine de retraite dans une abbaye battue par les embruns. Une semaine dense, intense. Une semaine assaillie par des vagues de souvenirs, par des portraits de femmes, par des rencontres insolites et inoubliables. Une semaine face à elle-même, en quête de sérénité, que Maureen Wingrove partage ici avec nous. Ressac est le journal de cette parenthèse. C'est un récit sensible et puissant, à la fois très intime et universel, qui touchera en plein cœur toutes celles et ceux qui ont déjà éprouvé cette sensation de trop plein, ce désir de prendre le large.

Maureen Wingrove, alias Diglee, est une illustratrice, autrice de bande dessinée et romancière française. Elle a récemment publié *Libres*, puis *Baiser* après *#MeToo* (avec Ovidie). Elle est également passionnée de poésie et de littérature. »

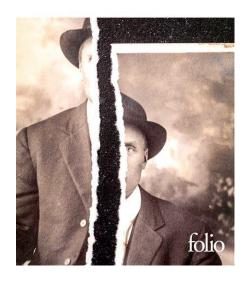


10368 NOUDELMANN François Les enfants de Cadillac 6 h 24 min

En 1911, fuyant les persécutions contre les Juifs en Lituanie, Chaïm, le grand-père du narrateur, arrive en France. Afin d'obtenir la nationalité française, il s'engage dans l'armée et prend part à la Grande Guerre. Il est grièvement blessé par une bombe chimique. Il passe vingt ans interné, avant de mourir dans l'anonymat à l'hôpital psychiatrique de Cadillac, en Gironde. En 1940, Albert, le père du narrateur, est fait prisonnier et dénoncé comme Juif. Lors de la libération des camps, il met plusieurs semaines à rejoindre la France à pied depuis la Pologne. Il risque plusieurs fois d'être exécuté par des soldats nazis en déroute ou des militaires russes avides.

Dans ce premier roman époustouflant, François Noudelmann emporte le lecteur dans les tumultes des deux conflits mondiaux. Les destins de son grand-père et de son père sont de véritables épopées, à travers lesquelles l'auteur questionne son identité française.

François Noudelmann Les enfants de Cadillac

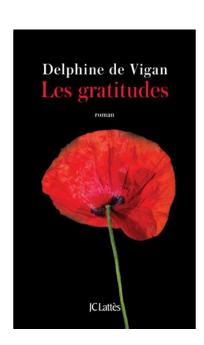


10319 VIGAN Delphine de Les gratitudes 3 h 15 min

« « Vous êtes-vous déjà demandé combien de fois dans votre vie vous aviez réellement dit merci ? Un vrai merci. L'expression de votre gratitude, de votre reconnaissance, de votre dette. À qui ?

On croit toujours qu'on a le temps de dire les choses, et puis soudain c'est trop tard. »

Après Les Loyautés, Delphine de Vigan poursuit dans Les Gratitudes son exploration des lois intimes qui nous gouvernent. »



Policier - Espionnage - Suspense

10359 GRISHAM John La sentence 16 h 46 min

« Octobre 1946.

Pete Banning, l'enfant chéri de Clanton, Mississippi, est revenu de la Seconde Guerre mondiale en héros, décoré des plus hautes distinctions militaires. Aujourd'hui fermier et fidèle de l'église méthodiste, il est considéré comme un père et un voisin exemplaire. Par un matin d'automne, il se lève tôt, se rend en ville, et abat calmement son ami, le révérend Dexter Bell.

Au choc que cause ce meurtre de sang-froid s'ajoute l'incompréhension la plus totale, car Pete se contente de déclarer au shérif, à ses avocats et à sa famille : « Je n'ai rien à dire. »

Que s'est-il passé pour que Pete, un membre respecté de la communauté, devienne un meurtrier ? Et pourquoi se mure-t-il dans le silence ? Personne ne le sait. La seule certitude que sa famille possède c'est que ce qu'il tait est quelque chose de dévastateur, dont les retombées les hanteront, eux et la ville, pendant des décennies...

Avec cette œuvre majeure et unique, John Grisham nous embarque dans un voyage incroyable, du vieux Sud ségrégationniste aux jungles des Philippines de la Seconde Guerre mondiale, d'un asile psychiatrique aux lourds secrets du tribunal de Clanton où l'avocat de Pete tente désespérément de sauver la vie de son client. »

Biographie

10349 DUPEREY Anny
Le voile noir
5 h 46 min

« J'avais pensé, logiquement, dédier ces pages à la mémoire de mes parents – de mon père, surtout, l'auteur de la plupart des photos, qui sont la base et la raison d'être de ce livre.

Curieusement, je n'en ai pas envie. Leur dédier ce livre me semble une coquetterie inutile et fausse. Je n'ai jamais déposé une fleur sur leur tombe, ni même remis les pieds dans le cimetière où ils sont enterrés. Sans doute parce qu'obscurément je leur en veux d'avoir disparu si jeunes, si beaux, sans l'excuse de la maladie, sans même l'avoir voulu, quasiment par inadvertance. C'est impardonnable.

Mon père fit ces photos. Je les trouve belles. Il avait, je crois, beaucoup de talent. J'avais depuis des années l'envie de les montrer. Parallèlement, montait en moi la sourde envie d'écrire, sans avoir recours au masque de la fiction, sur mon enfance coupée en deux. Ces deux envies se sont tout naturellement rejointes et justifiées l'une l'autre.

Ces photos sont beaucoup plus pour moi que de belles images, elles me tiennent lieu de mémoire. J'ai le sentiment que ma vie a commencé le jour de leur mort – il ne me reste rien d'avant, d'eux, que ces images en noir et blanc. »

Documents

10342 LAMBERTERIE Olivia de Avec toutes mes sympathies 5 h 29 min

« Les mots des autres m'ont nourrie, portée, infusé leur énergie et leurs émotions. Jusqu'à la mort de mon frère, le 14 octobre 2015 à Montréal, je ne voyais pas la nécessité d'écrire. Le suicide d'Alex m'a transpercée de chagrin, m'a mise aussi dans une colère folle. Parce qu'un suicide, c'est la double peine, la violence de la disparition génère un silence gêné qui prend toute la place, empêchant même de se souvenir des jours heureux.

Moi, je ne voulais pas me taire.

Alex était un être flamboyant, il a eu une existence belle, pleine, passionnante, aimante et aimée. Il s'est battu contre la mélancolie, elle a gagné. Raconter son courage, dire le bonheur que j'ai eu de l'avoir comme frère, m'a semblé vital. Je ne voulais ni faire mon deuil ni céder à la désolation. Je désirais inventer une manière joyeuse d'être triste.

Les morts peuvent nous rendre plus libres, plus vivants. »

Prix Renaudot de l'essai 2018.

10328 MARTIN Nastassja *Croire aux fauves* 4 h 33 min

« Ce jour-là, le 25 août 2015, l'événement n'est pas : un ours attaque une anthropologue française quelque part dans les montagnes du Kamtchatka. L'événement est : un ours et une femme se rencontrent et les frontières entre les mondes implosent. Non seulement les limites physiques entre un humain et une bête qui, en se confrontant, ouvrent des failles sur leurs corps et dans leurs têtes. C'est aussi le temps du mythe qui rejoint la réalité; le jadis qui rejoint l'actuel; le rêve qui rejoint l'incarné. »

Prix du Livre du Réel (Littérature française) 2020 Prix François Sommer - 2020



Jeunesse

10377 ANDRIAT Frank
Rumeurs, tu meurs
4 h 07 min

« Un baiser et tout s'emballe. Alice devient la cible de Lena... qui était sa meilleure amie. Les moqueries, les mensonges, les insultes pleuvent sur son téléphone.

Elle ne peut rien contre la haine qui répand ses métastases partout dans sa vie, contre ces inconnus qui semblent si bien la connaître et qui clament au monde combien elle est nulle. Elle ne contrôle plus sa vie : quelle est l'issue ?

Un roman écrit à la demande des ados de plus en plus confrontés au harcèlement sur les réseaux sociaux. Un livre qui dit l'urgence de relations vraies et qui permet d'ouvrir les yeux sur les immenses dégâts causés par des jeux méchants et sans conscience. »

A partir de 15 ans.

10366 BRUNET Marion Plein gris
4 h 46 min

« Lorsque Elise et Victor découvrent le corps de Clarence, noyé près de la coque de leur voilier, Emma comprend que leur croisière a définitivement viré au cauchemar. Avec la disparition de son leader charismatique, ce sont tous les secrets de la bande qui remontent à la surface, les rancœurs et les lâchetés qui régissent toujours un groupe. Et quand une tempête terrifiante s'annonce, les émotions et les angoisses se cristallisent dans une atmosphère implacable... »

Sélection du Prix Farniente 2023. A partir de 15 ans.



Sélection de nouveautés disponibles en braille

Adultes

1694/011 ABEL Barbara

Et les vivants autour

11 vol. (941 p.)

Policiers

« Depuis quatre ans, depuis l'accident de voiture, le choc, le précipice, Jeanne n'est plus qu'un corps inerte. Allongé, intubé, ventilé, végétant dans le coma. Ce trou noir pour l'instant sans issue a happé sa vie et celles de ses proches. Gilbert et Micheline, ses parents. Charlotte, sa sœur. Jérôme, son mari. Tous suspendus au rythme des machines qui maintiennent Jeanne en vie. Chacun accroché à la plus petite lueur d'espoir. Mais l'état de Jeanne est stationnaire, sans aucune amélioration notable. Alors, quand le professeur Goossens demande à leur parler, ils craignent le pire. Ils sont pourtant loin de pouvoir imaginer ce qui les attend. »



1695/011 CLAUDEL Philippe Le rapport de Brodeck 11 vol. (793 p.)

Brodeck, un être humble et tourmenté, est chargé d'écrire un rapport sur le sort que les hommes de son village ont réservé à l'"Anderer", cet inconnu arrivé peu de temps après que Brodeck soit rentré des camps de la mort. Il ne veut rien cacher de ce qu'il a vu, il veut retrouver la vérité qu'il ne connaît pas encore, même si elle n'est pas bonne à entendre.

1696/007 CLAUDEL Philippe Les âmes grises 7 vol. (523 p.)

A l'hiver 1917, dans un village du nord de la France tout près duquel les combats font rage, une fillette d'une dizaine d'années est retrouvée morte, assassinée sur le bord d'un petit cours d'eau. Des années plus tard, retraité, le policier qui a mené l'enquête raconte ce qui a suivi. A partir d'une énigme à la Simenon, l'auteur a construit un roman puissant, à la progression dramatique impressionnante, tableau saisissant d'une France provinciale plongée dans le cauchemar de la guerre.

1697/004 LENOIR Frédéric La consolation de l'ange 4 vol. (339 p.)

« Après une tentative de suicide, Hugo, 20 ans, est réanimé et placé dans la même chambre d'hôpital que Blanche, une vieille dame au crépuscule de son existence. Entre ce jeune homme qui n'attend rien et cette femme qui mesure le prix de chaque instant, un dialogue se noue autour des grandes questions de la vie et de la mort, de Dieu, du destin et de la liberté, du bonheur, de l'amour... Ce qui aidera peut-être Hugo à trouver un sens à son existence. Surtout lorsque Blanche lui fera part de l'incroyable expérience qu'elle a vécue à l'âge de 17 ans et qui a transformé sa vie. »



Jeunesse

1689/004 HUIDOBRO Norma *Une soupe de diamants*4 vol. (281 p.)

Policiers

« [...] Comme dans ses romans préférés, Maléna enquête sur un crime survenu dans le village de son grand-père. Un innocent est accusé du meurtre de l'infirmière, l'affaire pourrait avoir un lien avec la maison abandonnée du mystérieux Anglais et avec le vol d'un diamant inestimable en Angleterre dans les années trente... »

A partir de 9 ans.

1690/003 MORPURGO Michael *Kaspar, le chat du Grand Hôtel* 3 vol. (239 p.)

« Johnny Trott, orphelin et groom du Grand Hôtel de Savoy à Londres voit sa vie bouleversée par l'arrivée d'une diva célèbre, la comtesse Kandinsky et son magnifique chat Kaspar. Suite à un terrible drame, il recueille le chat qui devient son inséparable compagnon et se lie d'amitié avec Lizbeth, une jeune Américaine fougueuse. Mais la jeune fille doit bientôt repartir pour l'Amérique à bord d'un magnifique paquebot.

Johnny est bien décidé à ne pas l'abandonner et embarque lui aussi, en passager clandestin, avec Kaspar, à bord du Titanic... »

A partir de 9 ans.

1688/001 MURAIL Marie-Aude 22!
1 vol. (43 p.)

« Le jeune Vladimir voulait juste faire rire.

À l'occasion de la naissance du tout-petit-riquiqui duc Ivan, en l'an de grâce 1720, il avait composé un innocent poème plein de mots en v et de rimes en vlan !

Mais le grand-duc prit la mouche.

Pour que plus personne ne reprenne en chœur le poème devenu chanson à succès, le grand-duc eut une idée formidable : interdire tous les mots contenant la lettre v.

D'abord sous peine d'amende. Puis d'avoir la langue coupée. Une police spéciale de Répression du v fut créée pour surveil..., non, pour écouter les conversa... heu, les bavarda... oh, zut ! Est-ce encore possible de parler ? »

A partir de 9 ans.



Avis des lecteurs

9754 MATHIEU Nicolas Nos enfants après eux 14 h 22 min

Lecture très intéressante.

Portrait pessimiste de notre société contemporaine avec perte de notre humanité. Productivité économique, exploitation des peu qualifiés, place des jeux, de l'argent, de la consommation et désert économique et culturel, survie par l'alcool, la drogue et la "drague" pitoyable... Univers désenchanté à ne pas donner aux jeunes sans débat. Ce roman m'a fait songer à Zola (naturaliste déterministe), au non-théâtre de Becket et à l'anti-utopie.

On se met facilement dans la peau des personnages, c'est un peu des morceaux de notre vécu.

J'ai tout de même une réserve quant à la longueur et à la répétition de cette descente aux enfers : l'être ne survit que par procuration. Ici les vedettes du foot-spectacle.

7935 MORAZZONI Marta *La note secrète* 9 h 19 min

Encore de la petite histoire : le fonctionnement privé des monastères féminins et leur rapport avec la noblesse. Horreur de la commission pénitentiaire !

Roman très bien écrit et qui finalement se termine au bénéfice de la nonne. Cela m'a beaucoup intéressé.

9374 ROSSET Jean *La limousine d'Hautecombe*12 h 50 min

Un roman pas vraiment captivant mais qui nous fait côtoyer le monde de l'entreprise, les conflits sociaux, les rivalités internes etc. L'histoire devient plus intéressante quand entrent en jeu l'intrigue sentimentale et les révélations progressives sur les origines du héros principal.

5497 VAN PRAAGH James S'élever vers l'au-delà 6 h 43 min

Etrange et interpellant. L'auteur a l'air très honnête dans son vécu, ses expériences et son travail. Peut aider en cas de questionnement métaphysique. L'auteur croit en la réincarnation mais ne heurte aucune croyance.

AGENDA DES ACTIVITÉS DE «LA LUMIÈRE»

Toutes nos activités sont organisées à l'attention des PERSONNES NON ET MALVOYANTES bénéficiant des services de notre association.

Nous vous rappelons que, pour toutes nos activités, les inscriptions sont OBLIGATOIRES auprès de nos réceptionnistes.

La date limite d'inscription <u>et de paiement</u> est fixée à 15 jours avant la date de l'activité, sauf si une autre date particulière est mentionnée.

Le paiement confirme votre inscription. <u>Il est préférable de payer lors</u> <u>de l'inscription.</u>

Si vous désirez des informations complémentaires concernant les activités proposées à l'agenda, n'hésitez pas à contacter nos animatrices ou nos bibliothécaires.

<u>INSCRIPTIONS</u>: chaque jour, de 8 h 30 à 16 h 30, auprès des réceptionnistes. Tél. 04/222 35 35.

<u>PAIEMENT</u>: soit par banque au n° BE34 2400 4301 8490, soit en liquide ou par bancontact à l'accueil, rue Sainte-Véronique.

Toutes les activités organisées intra-muros sont également ouvertes aux BENEVOLES intéressés, moyennant inscription à l'accueil (15 jours avant l'activité) et participation aux frais.

Randonnée pédestre le dimanche 25 juin 2023

Pour changer par rapport à l'année dernière et éviter les travaux du tram, nous proposons de sortir de la ville et aller nous balader vers Chaudfontaine, Trooz et Nessonvaux.

Pour les 5 km : RV à LL à 12 h 45, train à 13 h 21, arrivée Chaudfontaine 13 h 33, balade et reprise du train à 15 h 29.

Vous pouvez, si vous le désirez, prendre votre pique-nique

Pour les 10 km : RV à LL à 10 h 45, train à 11 h 21, arrivée Chaudfontaine 11 h 33, balade et reprise du train à Trooz à 15 h 25.

Emportez votre pique-nique

Pour les 15 km : RV à LL à 8 h 45, train à 9 h 21, arrivée à Chaudfontaine à 9 h 33, balade et reprise du train à Nessonvaux à 15 h 19.

Emportez votre pique-nique

Au retour tout le monde se retrouvera dans le même train pour arriver à la gare des Guillemins à 15 h 39 et à LL vers 16 h.

Nous partagerons tous ensemble un goûter avant de nous quitter.

Afin que nous puissions organiser au mieux cette journée, n'oubliez pas de vous inscrire auprès de l'accueil au 04/222 35 35

Bibliothèque – SAS : Ateliers de théâtre 2023-2024 Séance d'information le mardi 4 juillet 2023 à 10 h

La Bibliothèque et le Service Social lancent de nouveaux ateliers de théâtre dès le mois de septembre 2023.

Pierre Meurant, comédien et metteur en scène de la compagnie Oxalis, animera ces ateliers hebdomadaires.

Afin de vous donner davantage de précisions sur le contenu des ateliers, la couleur et le ou les thèmes que nous aborderons, ainsi que sur le cadre et les informations pratiques, nous organisons une réunion le mardi 4 juillet de 10 h à 12 h à « La Lumière ».

Sachez toutefois que ces ateliers se donneront les mardis de 9 h 30 à 12 h 30, dans une salle en dehors de "La Lumière" et ce jusqu'en juin 2024.

A l'issue de ces quelques mois d'ateliers de théâtre, le groupe donnera une représentation tout public.

Votre présence à cette séance d'information n'est pas un engagement dans le projet. N'hésitez donc pas à vous y inscrire pour venir tâter le terrain!

Si vous désirez plus d'informations et/ou si vous souhaitez vous y inscrire, prenez contact avec Emilie ou Bérengère au 04/222 35 35.

Initiation à la danse de salon le jeudi 14 septembre de 14 h à 16 h 30

Nous vous proposons ce jeudi d'apprendre quelques pas de danse...

Guidé.e par un adepte de tango motivé à transmettre sa passion du mouvement, simplement, il vous invitera à découvrir, à travers la musique, le chemin vers cette danse à deux.

L'objectif de l'après-midi est davantage axé sur une découverte de la marche dansée, sur quel pied danser, le b.a.-ba des déplacements, et le ressenti de la danse comme activité artistique et en pleine conscience.

Si l'un.e ou l'autre d'entre vous désire aller plus loin à la suite de ces quelques heures, il lui sera possible de poursuivre dans un club de danse liégeois accompagné.e de danseurs.euses tangero!



Découverte de l'autodéfense pour dames et hommes le jeudi 7 septembre de 10 h à 12 h OU le mercredi 20 septembre de 18 h à 20 h

Nous vous proposons de découvrir l'autodéfense avec les membres de l'équipe encadrante du club "Bushido" de Liège-Sclessin. C'est un club de pratique du Ju-Jitsu et de Self Defense. L'enjeu est ici de vous apprendre à vous défendre.

Selon le club Bushido:

"QU'EST CE QUE LA SELF DEFENSE:

La défense personnelle est en premier lieu la gestion de la peur lors d'une agression. L'enseignement de la défense personnelle est souvent basé sur des arts martiaux ou sports de combat avec toutefois une différence de taille : les arts martiaux portent une attention particulière au respect de l'adversaire, parfois même nommé « partenaire » ; dans la défense personnelle, le but est de faire cesser l'attaque le plus rapidement possible avant d'être maîtrisé, blessé ou même tué. S'il y a un respect rigoureux de règles de sécurité pendant l'enseignement et l'entraînement, avec utilisation d'armes factices et port de protections, l'application réelle se fait sans aucun respect de l'attaquant, puisque celui-ci ne respecte pas sa victime.

La défense personnelle s'attache à utiliser au mieux l'environnement et à utiliser les objets qui nous tombent sous la main : ceinture, chaise, bouteille, cendrier...

Les enseignements sérieux ne se limitent pas à l'enseignement des techniques de combat, mais concernent aussi la gestion des situations tendues — éviter l'affrontement par le comportement et la parole (...)"

Cette approche est donc sensiblement différente de celle de l'asbl "Garance" que nous vous proposions l'an dernier, mais pourra très certainement répondre à vos besoins.

Ces 2 moments de découverte (une matinée ou une soirée) pourront se poursuivre au sein du club Bushido de manière hebdomadaire, à Sclessin, en soirée.

Kayak Club « Les Remous » à Hamoir le jeudi 21 septembre 2023

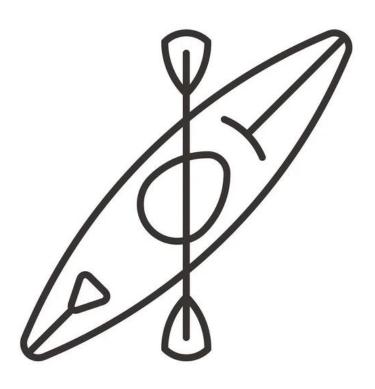
Nous vous proposons cette année la descente de l'Ourthe au départ de Barvaux. Pour cette journée, n'oubliez pas d'emporter votre pique-nique et vêtements suivant la météo.

Départ de « LA LUMIERE » à 8 h 30

Retour vers 17 h

P.A.F.: 20 €

Nombre d'inscriptions limité à 20 personnes.



SAS : Journée du Service Social le jeudi 28 septembre 2023 de 9 h 30 à 16 h 30

Nous sommes très heureux de vous convier à une journée festive et conviviale lors de laquelle nous vous proposerons balades et animations dans nos locaux et alentours.

A midi, nous partagerons un repas tous ensemble.

Ce sera, avant tout, l'occasion de nous retrouver et de vivre des moments conviviaux avec toute l'équipe des assistants sociaux.

Nous espérons vous voir nombreux lors de cette journée et nous réjouissons de tous vous retrouver dans une ambiance chaleureuse et sympathique de début d'automne.

A bientôt...

L'équipe du service social



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Appel à candidatures volontaires

La plateforme pour l'accessibilité à l'audiovisuel rassemblant les associations Les Amis des Aveugles, Eqla et La Lumière recherche des personnes porteuses d'un handicap visuel pour compléter un panel de téléspectateurs. Elles auront pour mission d'évaluer 10 films audiodécrits par an.

Les candidats volontaires seront invités à rendre l'avis le plus objectif possible sur la qualité d'adaptation des films audiodécrits. Le visionnage sera suivi d'un questionnaire adapté afin de pouvoir répondre à différentes questions déterminées.

Deux formules sont proposées : des projections au sein de l'ASBL « La Lumière » ou la possibilité de visionner les films à son domicile à partir d'un lien informatique.

Préalablement, les candidats seront invités à participer à une séance d'information et de formation durant laquelle nous donnerons toutes les informations utiles à cette mission unique et passionnante.

L'avis des personnes déficientes visuelles est essentiel pour nous permettre de faire améliorer les contenus des films audiodécrits proposés par la télévision belge et le cinéma.

INFOS PRATIQUES:

Pour toutes questions concernant la plateforme ou le panel, n'hésitez pas à me contacter via <u>martinecolla@lalumiere.be</u> ou par téléphone au 04/222 35 35.

Date limite d'inscription : le 30 juin 2023

Permanence au SPF Finances

Nous vous informons que cette année encore le SPF Finances propose une permanence pour vous aider à compléter votre déclaration fiscale.

Celle-ci aura lieu le mardi 27 juin de 13 h à 16 h au SPF Finances.

Si vous désirez de l'aide mais éprouvez des difficultés à vous rendre à cette permanence, vous pouvez aussi contacter votre assistant(e) social(e) afin que nous demandions au SPF qu'il vous téléphone.

Nous attirons votre attention sur le fait que les personnes ayant reçu une PROPOSITION DE DECLARATION SIMPLIFIEE n'ont pas besoin de se présenter à la permanence ou d'être contactées par téléphone. Elles recevront automatiquement leur calcul d'impôt.



Avis de décès

Hélène Wayaffe (bénévole) décédée le 21/03/2023.

C'est en 1997 que nous avons eu la grande chance de faire la connaissance d'Hélène.

Elle s'est présentée à « La Lumière » en tant que maman de François bien sûr mais aussi en tant que bénévole.

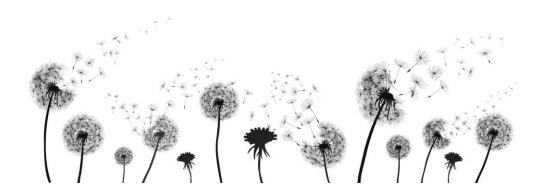
Elle a proposé de mettre à notre disposition ses talents de couturière et sa passion pour le tricot.

C'est ainsi qu'Hélène a, durant 25 années, accompagné et porté deux ateliers nommés « macramé-tricot-tissage » rassemblant pas moins d'une vingtaine de personnes mal et non voyantes.

C'est grâce à elle, assistée de deux fidèles bénévoles, que ces ateliers ont pu exister tout simplement.

Elle a pu, grâce à ceux-ci, apporter à nos affiliés la maîtrise d'une technique, la passion pour le travail bien fait, la performance parfois mais aussi la joie d'être réunis tout simplement.

Nous tenons aujourd'hui à la remercier du fond du cœur pour sa grande disponibilité, sa fiabilité et surtout pour l'écoute et l'empathie témoignées à chacun.



A VOS FOURNEAUX!

<u>Crumble de ratatouille au parmesan</u>:

En accompagnement d'une viande ou d'un poisson, ou en plat végétarien accompagné d'une salade, ce crumble va faire l'unanimité.

Les ingrédients (4 personnes) :

- 1 kg d'aubergines
- 600 g de courgettes
- 200 g d'oignons
- Tomate (150 g)
- Poivron (150 g)
- 15 g d'ail soit 1 gousse
- 100 g de farine
- 100 g de beurre mou
- 80 g de parmesan râpé
- 20 g de chapelure



Préparation:

- 1. Dans un saladier, mélanger à la main la farine avec le parmesan, la chapelure et le beurre mou pour obtenir la pâte sableuse du crumble.
- 2. Peler et émincer les oignons, presser la gousse d'ail. Découper les courgettes, aubergines, le poivron et la tomate en cubes de même taille. Faire revenir le tout à la poêle avec l'huile d'olive, du sel et du poivre, pendant 15 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
- 3. Pendant ce temps, préchauffer le four à 210°C et beurrer un plat à gratin.
- 4. Déposer la ratatouille mi-cuite dans le plat à gratin et recouvrir de crumble. Enfourner pour 20 minutes.

Vî Djeû

Lí må dè payís (nostalgie)

A tchoke i m'arive co bin di m' sov'ni dè tins, la qu' dj'èsteû scolî a l'atènêye...c'èsteût l' moumint dès "yéyés", dès lîves disfindous, qu'on léhéve è catchète.

On danséve li "Rock and roll"... "Danse di såvadjes" dihit nos parints. Dji m' sovin di c' tins la, a lon, qui m' rivint a bokèts, dj'ô co tchanter "Elvis, " li guitåre d'a "Django," dji m' prindéve po "Gene Krupa," li bateû d'a "Lionèl Hampton."



Lès-annêyes 60...come lès djônès fèyes èstît bêles...

Mi prumîre hant'rèye, lès porminades a vélo, qwand on s'arèstéve on s'tinéve po l' min, come on-z-èsteût-st-ènocints, mins...qui c'èsteût bon!

Èt dji m' rapinse qui so l'tins dès vacances, nos-èstîs fèls po sûre li "Toûr di France". Mins dj'avowe qui dj'inméve mîs l' cinéma tûzant "Gina Lolobrigida"! hoûtant l' ôrkèsse d'a "Xavier Cugat," dansant avou "Carmen Miranda."

Come on s' rafiyîve d'èsse li sèm'di... doûs råvions di m' djônèsse, wice sont-i ? Dji n' mi pou èspêtchî d'on long souspîr... tos cès sov'nis qui n' volèt pus rin dire. Doûce mélodèye dèl muzique d'in-ôr qui k'sème sès notes ènn'eune vêsprêye d'ôr.

On lome çoula "Li må dè payis".

Sins pus d'miråcolèye, mi dji v' di :

"Si, a tchoke, on n' s'ènnèpout sov'ni, i n' si fåt nin, po ça, mågriyî!" Li vèye èst bêle èl fåt sawourer, îr, oûy èt d'min...èlzès fåt viker!

Arindj 'mint èt brozdèdje è walon Lîdjwès d'a Lèyon Bukèns' – Mås 2008