

laPetiteGazette de Seraing



Mars 2017

Le mot du Bourgmestre

Le quartier du Molinay va revivre !

Autrefois appelé le «*Petit Paris*», le quartier du Molinay a particulièrement souffert du déclin de la sidérurgie. Il s'agit pourtant toujours d'un quartier assez dense et animé, qui ne demande qu'à revivre ! Notre objectif prioritaire a été de désenclaver le quartier, isolé du centre de Seraing à cause d'un passage sous-terrain sinistre dans lequel personne n'avait envie de s'engouffrer : les premiers grands travaux du Master Plan, ce vaste canevas de reconversion urbaine de notre ville, ont été ceux de l'aménagement du passage-sous-voies. C'est désormais un vaste passage qui invite à la promenade et qui, prochainement, accueillera l'arrêt de la ligne 125a pour se rendre à Liège... Les habitants du Molinay sont

donc désormais reliés au centre de notre ville, mais ils pourront en outre bientôt rejoindre la Cité ardente en 8 minutes de train seulement !

Autre de nos objectifs sur le quartier : le centre culturel. Il s'agit d'un lieu très dynamique, d'un des pôles artistiques qui draine beaucoup de monde régulièrement. Cela présente des avantages, mais aussi des inconvénients en matière de parking. Nous avons donc décidé, outre la rénovation de la façade du centre culturel pour le rendre plus visible, de le désenclaver et d'y installer des places de parking supplémentaires.

Par ailleurs, le CPAS de Seraing quittera prochainement ses locaux de l'avenue du Centenaire pour s'implanter dans les anciens locaux de l'ALG,

rue du Molinay. Pour les commerces du quartier, notamment la restauration, les employés du CPAS seront donc autant de potentiels nouveaux clients... Le magasin social du Molinay s'installera également dans ces locaux.

Pour ce qui est de l'habitat et du cadre de vie, notons, entre autres projets, le rachat par la Ville de l'ancienne maison du Peuple. Le bâtiment sera aménagé de telle sorte qu'il y aura création de logements de qualité aux étages et d'une venelle aux rez-de-chaussée pour faire le lien entre le centre culturel, mieux mis en évidence, et la rue du Papillon. Nous avons également mis sur pied, avec le Centre d'Action Laïque qui fait un remarquable travail de terrain dans le quartier, un projet qui correspond à l'ambiance multiculturelle du Molinay. L'idée est

un projet de réfection de l'ensemble des façades de la rue Papillon qui, à terme, doit être transformée en piétonnier... À cet effet, nous travaillons sur la possibilité d'exproprier non pas les maisons (chacun restera bien chez lui), mais bien uniquement les façades de certaines maisons. Ces façades seront complètement rénovées et colorées, pour rendre des couleurs au Molinay !

Notons également que la crèche a été entièrement refaite, les parkings aux alentours aussi, tout comme la cour de l'école primaire. Nous avons travaillé à la rénovation de la Maison du Combattant et la Ville a racheté, dans le cadre du projet «*Primo*», 4 immeubles qui ont été entièrement rénovés puis mis en location. Enfin, dans les 5 ans, le «*boulevard urbain*» passera par le

Molinay sur l'axe «*rond-point Doyen - HF6*», tandis que la très peu esthétique «*Tour Boma*» sera déconstruite et fera place à un nouveau projet immobilier.

Comme je l'ai déjà écrit dans ces colonnes, la rénovation de Seraing est un travail de longue haleine. Il faut du temps pour travailler sur toutes les facettes d'un quartier, il faut mobiliser les équipes de spécialistes, les hommes de terrain, les habitants eux-mêmes pour que le quartier soit celui dans lequel ils ont envie de vivre. La tâche est grande, mais les projets sortent de terre ! Le Seraing de demain, il commence aujourd'hui...

Bonne lecture de votre «*Gazette*» et à très bientôt !



Votre député-bourgmestre
Alain Mathot

Douzième commémoration en l'honneur de Guy Mathot

Le 21 février 2005, Guy Mathot tirait sa révérence. Depuis lors, chaque année à l'approche de la fin du mois de février, une commémoration est organisée en son honneur. Cette année, c'est le 18 février que la cérémonie en son souvenir a eu lieu, au cimetière de la Bergerie.

Parmi la foule, des amis, des anonymes et des personnalités ont tenu à venir le saluer : les

années passent, mais les traces de son ouvrage et de ses combats restent.

Alain Mathot, son fils et bourgmestre actuel, lui a rendu un émouvant hommage, comme à son habitude.

Ensuite, l'ancien Ministre-Président de la Région wallonne, Robert Collignon, s'est exprimé sur les liens professionnels et d'amitié qu'il avait tissés avec l'homme

politique sérésien : un moment apprécié par l'assemblée, fidèle à ce rendez-vous annuel.

Douze ans après son décès, le souvenir de Guy Mathot semble toujours aussi vif dans la mémoire des vivants.

Alain Mathot, entouré de ses proches et de Robert Collignon lors de son discours en hommage à son père.



Le cimetière était de nouveau noir de monde pour la douzième commémoration.

Surfez Seraing à Formathé !



Le Centre Formathé a le plaisir de vous informer de l'ouverture de son Espace Public Numérique !

OUVERT À TOUS !

Soutenus par la Région wallonne et la Ville de Seraing, le Centre Formathé vous offre des services diversifiés gratuits, tels que formations et accompagnements adaptés à vos besoins (PC, smartphone, tablette...). Des ordinateurs connectés à internet, tablettes, imprimantes sont à votre disposition et un

accompagnateur est prêt à vous aider à actualiser un CV, imprimer un courrier, utiliser votre tablette ou smartphone, réserver vos loisirs en ligne...

Votre EPN est ouvert :

- à la formation informatique de base (Internet, e-mail, Word, Excel : à la carte)

- lundi, mardi et vendredi matin de 9h à 13h

- en accès libre : les lundis après-midi, de 13h30 à 16h30, et le jeudi matin, de 9h à 12h.

Lieu et info : rue de Colard Trouillet, 10 à 4100 - Seraing

Tél. : 04/344.43.74 / secretariat@formathe.net

Le label «Espace Public Numérique de Wallonie» est initié par le Gouvernement wallon et porté aujourd'hui par le Ministère du Numérique afin de lutter contre l'exclusion numérique et favoriser la participation citoyenne de tous à la société de l'information.



Le 20 février dernier, le Bourgmestre Alain Mathot s'est rendu au Centre Formathé pour inaugurer le tout nouvel Espace Public Numérique de Seraing.



rue de Colard Trouillet 10
4100 - Seraing
04/344.43.74

Présentation de Seraing Ville Santé



Le service Seraing Ville Santé veut aller à la rencontre des besoins des habitants et des travailleurs qui gravitent dans les quartiers pour mettre en place des actions diverses dans un objectif de promotion de la santé et d'une hygiène de vie équilibrée.

Il s'agit donc de présenter des outils, des trucs et astuces accessibles à tous les citoyens, pour les soutenir dans la gestion quotidienne de leur bien-être. La dimension «quartier» est donc souvent privilégiée pour travailler dans les lieux de vie des habitants et renforcer le maillage social local.

Parce que la santé est un état de bien-être physique, psychologique et social ;

Parce que la santé est l'affaire de Tous ;

Parce que les mots «solidarité» et «lien social» ont encore un sens ;

Parce que le CPAS de Seraing est soucieux de ce bien-être pour Tous...



Pour mieux comprendre, voici quelques projets mis en place par Seraing Ville Santé :

Actions dans des groupes de soutien aux femmes

Mise en place d'ateliers qui rassemblent une dizaine de femmes : un moment privilégié pour aborder la santé et le bien-être et ce, malgré les frontières culturelles (cours de gym, massages, soins du visage, rencontres avec des professionnels de la santé...).

Les petits déjeuners «Famille et Santé»

Ils rassemblent les familles autour du petit déjeuner, de manière à rappeler son importance et à informer le public sur une thématique santé spécifique. Prochaine édition : le 23 avril 2017 !

« Mon corps, ma maison »

Quelque treize écoles de Seraing ont pu bénéficier d'une animation à destination des premières primaires, basées sur le «corps». Bou-

ger, écouter, chanter, ressentir ses émotions, en parler, comprendre le fonctionnement des organes, se déguiser, expérimenter, apprendre, grandir... c'est le voyage que proposait le service Education à la Santé de l'ONE dans ce module d'animation «Mon corps, ma maison».

« La balade Santé » du premier mercredi après-midi de juin

Le premier weekend du mois de juin, SVS mène le projet « balade Santé » avec les maisons médicales. Le concept: une balade dans les bois de Seraing proposée aux familles, avec des guides nature et des postes d'animations et d'information... Il est demandé aux participants d'apporter un fruit en début de parcours et une salade de fruits leur est offerte en fin de balade !

Les Conférences

Sur des thèmes comme la maladie de Lyme, le diabète, la fibromyalgie, l'hypertension, Parkinson...

«Les Fêtes de la Santé»: trois quartiers retenus en 2017

Sport, dégustations, jeux interactifs, musique, découvertes... La santé revisitée le temps d'une journée, avec tous les services du quartier!

Organisation du « Salon de la Santé et du Bien-être » à Jemeppe - Novembre 2017

Ce salon est une des activités phares du service qui a pour objectif de rassembler les acteurs de Seraing et environs, afin de permettre au public de découvrir les outils qui peuvent être exploités dans cette recherche de la santé et du bien-être au quotidien. Une vingtaine de stands, un programme de conférences, des soins, des ateliers, le tout mené par des professionnels du secteur. Il est organisé au Campus 2000 de la HEPL à Jemeppe. Au programme : découverte du reiki, pensée positive, diététique, massage, hypnose, aromathérapie, naturopathie...

Mais encore...

Des joggings, des cours de cuisine, des cours de gym douce pour les seniors, le Café Bavard...

Coordonnées du service Seraing Ville Santé :

04/385.91.66
0495/73.15.62

seraing.ville.sante@gmail.com

Échevinat des Affaires et de l'Économie Sociales, de la Santé et de la Famille, de l'Égalité des chances, lutte contre le racisme et Égalité hommes-femmes

Francis BEKAERT
Président du C.P.A.S.,
Avenue du Centenaire, 400
4102 Ougrée
Secrétariat & RDV :
04/385.91.70
Francis.beckaert@seraing-cpas.be



Informations sur les photos d'identité

Vous avez besoin d'une nouvelle carte d'identité ou d'un passeport ?

Lisez attentivement cet article avant de choisir votre photo !

Depuis le 16 janvier 2017, le SPF Intérieur a modifié les critères que doit remplir une photo d'identité pour être valide. Les critères sont aujourd'hui plus stricts et entrent dans le cadre de la lutte contre la fraude à l'identité. Pour rappel, ces critères étaient déjà valables pour les passeports.

Quelles sont les cinq conditions pour que votre photo soit acceptée par le Service de la Population et par le SPF Intérieur ?

1. La photo ne doit pas dater de plus de six mois.
2. L'expression du visage doit être neutre : bouche fermée, il ne faut pas sourire, les dents ne peuvent pas être visibles, il ne faut pas froncer les sourcils.
3. Le visage doit être entièrement visible : les yeux, le menton et les contours du visage doivent toujours être visibles. Les lunettes sont acceptées si les yeux sont parfaitement visibles, si les verres sont totalement transparents et sans reflet et si ils ne provoquent aucune ombre sur le visage. Si ces

conditions s'avèrent impossibles, la personne doit impérativement ôter ses lunettes.

4. L'arrière-plan doit être uni et sans ombre.

5. Le visage et les épaules doivent être droits et face à l'objectif.

S'il s'agit d'un bébé ou d'un enfant de moins de 6 ans, les critères sont quelque peu allégés.

Sachez que pour le SPF Intérieur, la photo de votre carte d'identité ou de votre passeport doit être de bonne qualité et surtout conforme aux 5 conditions énoncées précédemment.

En effet, des contrôles automatisés (présents à l'aéroport de Zaventem notamment) permettent de contrôler votre carte d'identité et votre passeport par le biais d'un contrôle automatique du visage.

Soyez donc vigilants et vigilantes dans le choix de votre photo !

Pour rappel, le délai normal pour commander une carte d'identité (adulte ou enfant) est de +/- 3 semaines et pour un passeport ce délai est de +/- 1 semaine.

Le personnel de nos Mairies de quartiers et du Service de la Population se



Exigences pour les photos de passeports, Kids-ID, cartes d'identité électroniques pour les Belges et documents de séjour pour les étrangers



Expression du visage	Fond	Position	Lunettes
Visibilité du visage	STOP		Luminosité
	<p>Plus d'infos : www.photopasseport.be www.ibz.rm.fgov.be</p>		

Certaines photos sont issues du document KAO003 et sont reproduites avec l'aimable autorisation de l'Organisation de l'Aviation Civile Internationale (SPF Affaires étrangères et SPF Intérieur - 12/2016)

tient à votre entière disposition pour toute information que vous jugeriez utile d'obtenir. Vous pouvez aussi consulter notre site internet : www.seraing.be.

Échevinat de l'Etat civil
Sabine ROBERTY
Cité administrative 1^{er} étage
Place Kuborn, 5
4100 Seraing
Secrétariat & RDV :
04/330.84.39



Repos hebdomadaire dans le commerce



Cette année encore, la Ville de Seraing a pris l'initiative d'établir un calendrier des dérogations à l'obligation de prévoir un jour de repos hebdomadaire pour la

grande majorité des activités relevant du commerce de détail.

En effet, la loi du 10 novembre 2006 relative aux heures d'ouverture dans le

commerce, l'artisanat et les services (article 15), stipule que les Collèges communaux sont autorisés à accorder des dérogations à l'obligation de prévoir un jour

de repos hebdomadaire portant sur une ou plusieurs périodes d'une semaine, à la condition qu'aucun des assujettis ne puisse bénéficier de dérogations portant sur plus de 15 jours de repos par année.

Dès lors, sur base des demandes de commerçants, des jours proposés par l'UCM et COMEOS Wallonie, vous trouverez ci-dessous le calendrier des dérogations pour l'année 2017 :

- Le 8 janvier 2017 (*)
- Le 12 février 2017(**)
- Les 16 avril et 30 avril 2017
- Le 14 mai 2017
- Le 11 juin 2017
- Le 2 juillet 2017
- Le 1^{er} octobre 2017
- Les 3, 10, 17, 24 et 31 décembre 2017

De plus, certains jours de dérogation spécifiques ont été octroyés à certaines zones :

- Seraing : le 10 septembre 2017
- Bonnelles : le 19 mars 2017 et le 2 avril 2017
- Jemeppe : le 4 juin 2017

Enfin, il est important de noter qu'aucune dérogation individuelle ne pourra être accordée, les jours de dérogation fixés par le Collège communal s'imposant à tous les commerces sérasiens.

(*) D'ores et déjà octroyés

Échevinat du Développement territorial, économique et du Commerce

Jean-Louis Delmotte
Cité administrative
Place Kuborn, 5
3^e étage
4100 SERAING
Secrétariat et RDV :
04/330.86.23



Les écoles communales d'enseignement spécialisé à Seraing



fonctionnelle des acquis (maturité 4).

Tous les élèves ne présentent pas de déficit intellectuel mais sont néanmoins en **décrochage face à l'enseignement ordinaire**.

Les enfants de notre enseignement de type 8 sont des élèves pouvant présenter de la dysphasie, de la dysorthographe, de la dyscalculie, de la dyslexie ou encore de la dyspraxie, et également une mauvaise estime de soi, une non-acceptation de ses difficultés, de la lenteur, de la fatigabilité. D'autres troubles dans les apprentissages scolaires peuvent être présents (par exemple, problème de mémoire, de concentration...).

Les troubles peuvent se traduire par des difficultés dans le développement du langage et de la parole et/ou dans l'apprentissage de la lecture ou du calcul et dont l'importance est telle que, dans un premier temps, une intervention particulière dans le cadre de l'enseignement ordinaire ne peut suffire. Les troubles instrumentaux se traduisent aussi par des faiblesses dans l'organisation de l'espace et du temps, au niveau de la parole, de la mémoire et de l'attention.

Dans l'établissement, certains enfants (type 3) peuvent connaître des troubles du comportement, du caractère ou des agissements inappropriés, conséquences de difficultés d'apprentissages liés aux problématiques relationnelles.

Ce sont des manifestations d'inadaptation au milieu, des réactions à des situations conflictuelles qui se manifestent par de l'instabilité, de l'agressivité, de l'agitation, de l'incompétence disciplinaire, de l'apathie, de la fabulation, des rejets de l'école.

OBJECTIFS DE NOTRE ÉTABLISSEMENT

Inutile de faire comme ailleurs, cela n'a pas donné les résultats espérés.

Nos élèves ont tous des besoins spécifiques et réagissent tous différemment, c'est pourquoi notre enseignement est un enseignement à la carte. Nous fonctionnons au cas par cas. Les classes à effectif réduit autorisent une pédagogie par projets individualisée.

Nos enfants ont peur, une image négative de leurs capacités, un enfermement dans le refus. Nous essayons de travailler à travers des actions qui ne réveillent pas leurs angoisses. Ainsi, nos activités pour apprendre prennent-elles racine dans la vie de chaque jour.

Tous les acteurs, instituteurs, maîtres spéciaux, mais aussi éducateur spécialisé, psychologue, logopède, assistant social, chacun dans leur spécificité, ont à cœur d'encadrer et d'aider les élèves en adaptant les moyens en fonction des besoins de ces derniers.

- Faire vivre aux enfants des succès dans le milieu scolaire et essayer de leur donner goût aux études,
- Individualiser l'enseignement, le personnaliser, différencier les contenus, le matériel didactique, les consignes, les types d'activités, les productions (traces laissées par l'enfant),

• Respecter le rythme des apprentissages,

• Enseigner des stratégies pour résoudre des problèmes, donner un rôle actif à l'élève dans la construction de ses compétences,

• Faire confiance à l'enfant, accentuer des renforcements positifs pour valoriser chez l'enfant l'estime qu'il a de lui-même, créer une ambiance de travail où chacun peut évoluer à son rythme sans comparaison ni compétition,

• Lui apprendre à être autonome

• Déterminer avec l'élève les objectifs et les moyens pour atteindre ces objectifs de façon efficace en élaborant un P.I.A (plan individuel des apprentissages) ajusté durant toute la scolarité et permettant la mise en œuvre du travail d'éducation, de rééducation et de formation

• Développer chez l'enfant un sentiment d'appartenance au groupe

• Privilégier la qualité du travail à la quantité, mais toujours avec un minimum de tâches obligatoires à réaliser

• Rendre l'apprentissage efficace

• Mettre en évidence des relations humaines entre enfants et adultes lors d'activités programmées. La rencontre avec les différents intervenants extérieurs renforce la socialisation

• Ouvrir l'école à l'environnement proche ou éloigné (motivations à l'expression orale), l'ouvrir à la culture (visites, spectacles...) pour offrir à chaque enfant la possibilité de créativité et d'extériorisation, l'ouvrir aux différents métiers

• Utiliser différents médias (journaux, documentaires, films...) afin de constituer un atout très souvent exploité pour une intégration

• Du personnel paramédical, psychologique et social complète l'équipe éducative

• Intégration réfléchie des enfants dans l'enseignement ordinaire chaque fois que c'est possible

Coordonnées:

Ecole Trixhes 3
Rue Albert, 102 à 4102 Ougrée (Seraing)
04/337.65.03



L'école d'enseignement spécialisé La Buissonnière

Bien plus qu'une école pour élèves relevant des types 1 et 8, l'école de La Buissonnière est un endroit où chacun trouve sa place, où chaque enfant peut s'épanouir en tant que personne avec ses propres besoins au sein d'un groupe solidaire.

À la « Buiss », on se réconcilie avec l'école, on reprend confiance et conscience de ses capacités à progresser en rompant la chaîne des échecs.

Coordonnées:

Ecole La Buissonnière
Rue du Petit Bourgogne, 21 à 4100 Seraing
04/336.96.32

Échevinat de l'Enseignement et de la Petite Enfance

Alain Decerf
Cité administrative
Place Kuborn, 5
4^e étage
4100 SERAING
Secrétariat et RDV :
04/330.85.44



Les prochains concerts de l'Académie communale de musique de Seraing

Dimanche 12 mars 2017 à 10h30 à l'Académie (9, rue Léon Deleval)

Récital des élèves de la section des Arts de la parole à l'occasion de la journée mondiale des femmes

Dimanche 26 mars à 15h au Centre culturel de Seraing (44, rue Renaud Strivay)

Grand concert annuel des élèves

Accordéon, chant, clarinette, flûte traversière, harpe, piano, guitare, saxophone, trompette, violon, violoncelle, différents orchestres et de la déclamation.

Un spectacle à ne pas manquer !

Infos pratiques :

• 04/336.27.97

• **Entrée gratuite pour les deux spectacles**



Le Master Plan, un sujet d'étude remarquable !



Véritable outil de réflexion, le plan stratégique de requalification urbaine de la ville de Seraing n'a eu de cesse, depuis sa naissance en 2006, de servir de base de réflexion pour bon nombre de cours, travaux pratiques et autres travaux de fin d'étude.

Aujourd'hui, les concrétisations parlantes du nouveau centre-ville impressionnent et marquent les esprits. Si bien que le territoire s'écris s'inscrit de plus en plus

comme formidable terrain d'étude pour les étudiants d'horizons divers.



Futurs architectes, urbanistes, paysagistes, géographes, mais aussi économistes, sociologues ou ingénieurs, chacun l'aborde sous un angle différent selon ses points d'intérêt: projets architecturaux, aménagement d'espaces verts, nouveaux lieux de vie, implantation de nouvelles activités économiques, dynamique participative, assainissement des sites, occupations éphémères des friches industrielles, etc. Les sujets



sont nombreux, les projets inspirants et les réalisations forcent l'admiration et le sens critique.

Mais les étudiants du supérieur ne sont pas les seuls à avoir compris l'intérêt de la formidable dynamique en place à Seraing. Les professeurs du secondaire découvrent ici une remarquable illustration à leur cours d'étude du milieu, notamment.

C'est donc par centaines, en petits ou plus grands

groupes, que les étudiants de tous horizons et âges débarquent régulièrement à Seraing à la découverte des

sites en devenir et de la mutation en cours.

Les visiteurs ne manquent jamais un passage par Neocittà, dans les bureaux d'ERIGES, pour une présentation détaillée, adaptée et généreusement illustrée des différentes étapes du Master Plan, depuis sa naissance jusqu'aux projets futurs, en passant par les réalisations en cours et à venir.



La Ville de Seraing, à l'initiative de Monsieur Eric Vanbrabant, Echevin de la Culture et des Sports, vous propose un

Mercredi après-midi "Jeux de Société"

Tout public. Entrée gratuite.
A partir de 5 ans

Bibliothèque de la Cité

Le 15 mars 2017 de 14h à 16h

Nombre de places limité. Réservations souhaitées au 04/233.46.24 le mercredi et le vendredi ou au 04/330.13.89

Bibliothèque de la Cité
Place Brossolette 2
4100 Seraing

Rejoignez-nous sur : www.facebook.com/BibliothequesdeSeraing

Échevinat de la Culture et des Sports
Eric Vanbrabant
Cité administrative
5^{ème} étage
Place Kuborn, 5
4100 Seraing
Secrétariat & RDV :
04/330.84.29



Ateliers bien-être et créativité à Jemeppe

Depuis le mois de septembre 2016, le service de Prévention organise au local de l'avenue des Robiniers à Jemeppe des après-midis dont le thème est le bien-être et la créativité. Cette idée provient d'un habitant du quartier.

L'objectif de ces ateliers est de proposer aux habitants qui le désirent de se rencontrer pour tisser des liens entre eux et participer à la construction de projets liés au bien-être et à la créativité. Les animateurs impliquent les participants dans le projet : ils créent un planning qui sera affiché au local et dès qu'une nouvelle idée émerge, elle est proposée pour un prochain atelier. Il est important de proposer des ateliers gratuits : s'appuyer sur les ressources du quartier permet de rendre les activités accessibles à tous.

Les ateliers ont lieu une fois par semaine, le jeudi. En général, les ateliers durent de 13h30 à 16h30, avec une pause au milieu.

Les ateliers commencent avec une « météo du jour » où chacun peut prendre la parole et

expliquer son ressenti ou son état d'âme du moment. Les participants peuvent également parler d'un événement qu'ils ont lu dans la presse ou ailleurs. Ce moment permet à chacun de partager ses sentiments ou d'échanger ses idées.

À la fin de l'atelier, ce sont les participants qui proposent leurs envies pour les ateliers suivants. L'atelier se termine par une rapide évaluation de l'après-midi où chacun peut exprimer en quelques mots comment il a vécu l'atelier.

Prochain atelier :

« Se familiariser avec les cartes mentales (mindmapping) », par André Frisaye.

Le jeudi 23 février 2017, de 14 à 16h30.

Au Home Leburton (Avenue des Robiniers, 81 à 4101 Jemeppe)

10 places.

Renseignements et inscription vivement souhaitée (10 places):
04/262.27.22 (ou 04 233 65 13).



Atelier « Chandeleur » :
fabrication maison de crêpes, galettes et autres gourmandises.

Échevinat de la Prévention, de la Citoyenneté et de la Jeunesse

Andrea DELL'OLIVO
Rue G. Bruno, 191
4100 Seraing
Secrétariat & RDV :
04/330.11.57



Nouvelles sessions de "Je Cours Pour Ma Forme"



Seraing Runners Team organise deux nouvelles sessions de «Je Cours Pour Ma Forme», à partir du dimanche 12 mars 2017. Il y aura une session pour les débutants, avec pour objectif de courir 5 km sans s'arrêter en-

déans les 3 mois, et une autre pour ceux qui savent déjà trotter une quinzaine de minutes minimum, afin de les amener à courir 10 km sans s'arrêter, également endéans les 3 mois.

Il n'est jamais question de chronométrage, ni de compétition : rien que pour la forme et la santé !

Il faut courir trois fois par semaine pendant une heure maximum : une fois le dimanche avec les anima-

teurs diplômés par l'ASBL Sport et Santé et deux fois en semaine, à votre meilleure convenance, selon un plan de travail qui vous sera remis.

C'est la formule idéale pour débiter en jogging, la course en groupe étant très motivante.

Rejoignez-les le dimanche 5 mars, à 10 heures, pour l'information et les pré-inscriptions, ainsi que le 12 mars, à 9 heures pour les débutants et 10 heures pour ceux qui visent les 10km.



Infos pratiques :

Lieu : piste d'athlétisme du Hall Omnisports du Bois de l'Abbaye (à côté de la piscine), puis dans la belle forêt environnante.

Frais de participation : 30€ pour la session de 3 mois, qui comprends une assurance accident (valable jusqu'au 31 décembre 2017) et un magnifique t-shirt technique ou 20€ sans le t-shirt.

Renseignements :

- jcpmf.seraing@gmail.com
- 0496/61.01.42 après 17h (Patrick Coune)
ou 0497/28.92.51 (Gaston Jaspard).

Vous pouvez aussi consulter les photos des sessions précédentes sur le site www.seraingrunners.be

