

## **EDITORIAL**

**Alors que l'année s'achève, c'est avec joie que nous vous adressons nos meilleurs vœux pour 2026 ! Que cette nouvelle année soit placée sous le signe du partage, de la convivialité et de la découverte.**

**La fête a déjà commencé le 11 décembre lors de notre traditionnel repas de Noël, un moment chaleureux et festif qui a rassemblé de nombreux participants. Et elle ne s'arrête pas là ! Nous prolongerons ces instants de convivialité lors du repas choucroute du 8 janvier puis de la fête du personnel le 9 janvier. De beaux rendez-vous pour bien démarrer l'année ensemble !**

**Février sera, comme chaque année, marqué par les repas dans le noir : une expérience sensorielle et humaine unique qui permet de se mettre, le temps d'un repas, à la place d'une personne non-voyante. Privés de la vue, les participants découvrent combien les autres sens prennent le relais pour s'orienter, échanger et apprécier le moment.**

**Au-delà de la curiosité, cette expérience sensibilise au handicap visuel et démystifie le quotidien des personnes malvoyantes, en montrant que l'absence de vue n'empêche ni l'autonomie, ni la compétence. Parlez-en autour de vous !**

**Ce trimestre, la bibliothèque nous invite à deux rendez-vous qui parlent de nous, de nos émotions et de nos chemins de vie. Entre rires, émotions et confidences, deux spectacles pour explorer ce qui nous touche tous, sans détour !**

**Avec "Barre-toi", Audrey Depresseux partage, à travers sa conférence gesticulée, un témoignage fort et sincère sur la reconstruction après les violences conjugales. Entre rires, frissons et réflexions, elle nous aide à mieux comprendre ces parcours de courage et de résilience.**

Puis, place à “Rendez-vous avec mon sexologue”, une rencontre à la fois drôle, tendre et sans tabou. Sylvie Loumaye et Anne Weuten nous entraînent avec complicité dans l'intimité du désir, des émotions et des questionnements que nous partageons tous.

Deux spectacles différents mais complémentaires, où l'humain, l'écoute et la liberté de parole sont au centre. Toutes les informations pour vous inscrire sont dans les pages qui suivent.

En attendant de vous retrouver lors de ces prochains événements, je vous souhaite à toutes et à tous de très belles fêtes de fin d'année, entourés de ceux qui vous sont chers.

Bonne année 2026 !

Fabienne COLLARD,  
Directrice générale.



## **Sélection de nouveautés disponibles sur CD**

### **Littérature**

**10911 FONTENEAU Pascale**

**Comment (et pourquoi) j'ai mangé mon amant**

**3 h 03 min**

**"Avec un mari fidèle, un poste à responsabilités, un vaste appartement et deux grands enfants à l'aube de carrières brillantes, la vie d'Hélène frôle la perfection.**

**Alors pourquoi ce sentiment de ne pas être à sa place ?**

**Un matin l'attend sur son bureau un mystérieux bouquet de fleurs.  
Et ensuite tout bascule."**

**Source : éditeur**

**10989 LEDIG Agnès**

**Se le dire enfin**

**9 h 45 min**

**"De retour de vacances, sur le parvis d'une gare, Édouard laisse derrière lui sa femme et sa valise. Un départ sans prémeditation. Une vieille romancière anglaise en est le déclic, la forêt de Brocéliande le refuge. Là, dans une chambre d'hôtes environnée d'arbres centenaires, encore hagard de son geste insensé, il va rencontrer Gaëlle la douce, son fils Gauvain, enfermé dans le silence d'un terrible secret, Raymond et ses mots anciens, Adèle, jeune femme aussi mystérieuse qu'une légende. Et Platon, un chat philosophe. Qui sont ces êtres curieux et attachants ? Et lui, qui est-il vraiment ? S'il cherche dans cette nature puissante les raisons de son départ, il va surtout y retrouver sa raison d'être."**

**Source : éditeur**

**11011 MANEL LAURE**  
**Le sourire des fées**  
**(suite du 10034 La mélancolie du kangourou)**  
**9 h 53 min**

"Rose l'a dit à Lou : il faut croire encore au bonheur. Elle a toujours eu le don pour apporter de la joie à partir de presque rien. Un joli paysage, une belle lumière, le parfum d'une pivoine, le goût du chocolat noir attrapé avec la langue sur le fouet à pâtisserie, un bon repas, un fou rire qui tire les larmes, respirer à pleins poumons, danser, jouer... Ce sont ces petites doses de bonheur à pratiquer au quotidien. C'est à cela qu'il faut s'accrocher.  
Jamais il n'y a eu plus d'urgence à aimer."

Source : éditeur

**11015 MORIARTY Liane**  
**Set et match !**  
**18 h 03 min**

"Imaginez un terrain de tennis. D'un côté, un couple modèle, heureux en mariage depuis cinquante ans. De l'autre, leurs quatre enfants, soit la panoplie du bonheur.

L'enjeu de la partie ? Le grain de sable qui a enrayé une mécanique jusqu'alors parfaitement huilée, dévoilant des failles et des rivalités insoupçonnables, transformant les membres d'une famille idéale en de redoutables adversaires.

Que le meilleur gagne !

Et si nos proches étaient... nos pires ennemis ? Avec un savant dosage d'humour, de suspense et de poil à gratter, Liane Moriarty appuie là où ça fait mal. Pour notre plus grand plaisir !"

Source : éditeur

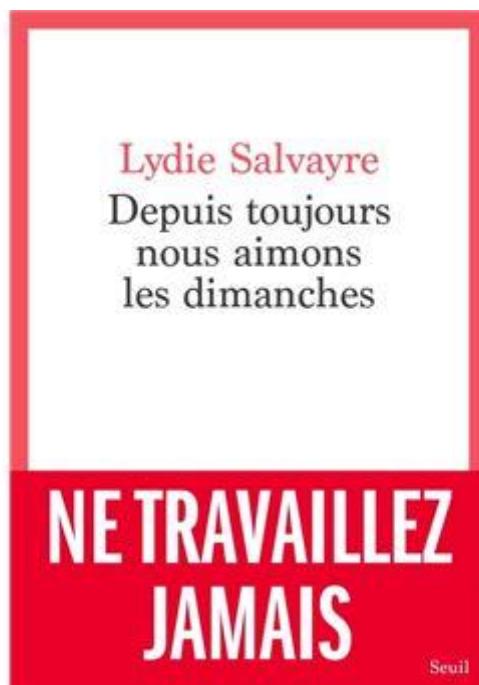
**10913 SALVAYRE Lydie**

**Depuis toujours nous aimons les dimanches**

**2 h 37 min**

"En réponse aux bien-pensants et aux apologistes exaltés de la valeur travail, Lydie Salvayre invite avec verve et tendresse à s'affranchir de la méchanceté des corvées et des peines. Une défense joyeuse de l'art de paresser qui possède entre autres vertus celle de nous ouvrir à cette chose merveilleuse autant que redoutable qu'est la pensée."

**Source : éditeur**



## Policier - Espionnage - Suspense

**10965 ANCION Nicolas**

**Invisibles et remuants**

**9 h 15 min**

**" « Nous sommes entrés en résistance. Nous avons pris les armes. Vos armes. Et nous allons les retourner contre vous. »**

**Le photographe Bruno Wagner accepte, pour un magazine prestigieux, de réaliser un reportage sur l'Espagne ravagée par la crise économique. Il retrouve dans les ruines du capitalisme spéculatif les représentants d'une humanité à vif, lessivée par des années de précarité et de colère, animés d'une rage décuplée par les humiliations.**

**Le colonel Stadtler, lui, à la tête d'une unité des services secrets français, suit les traces d'un bioterroriste susceptible de déclencher une épidémie mortelle de masse. Entre paranoïa et crainte d'un massacre aveugle, il devra mettre à l'épreuve ses ressources et son intégrité afin d'éviter la catastrophe.**

**Nicolas Ancion nous livre ici un roman haletant, au carrefour des genres, pointant sous le thriller les rouages implacables de notre modernité."**

**Source : éditeur**

**11009 CHATTAM Maxime**

**Lux**

**15 h 39 min**

**"Les scientifiques comme les religieux ne peuvent expliquer ce qu'elle est, ni d'où elle vient.**

**Elle va transformer pour toujours le quotidien du monde entier, en particulier l'existence d'une mère et de sa fille.**

**Tout en posant la question qui nous obsède tous... Nos vies ont-elles un sens ?"**

**Source : éditeur**

**10971 GEMMELL David**

**Le lion de Macédoine : 1 : Le lion de Macédoine**

**17 h 31 min**

**"Il sera le Lion de Macédoine et la Mort des Nations. À travers le voile de tous les avenirs possibles, la prêtresse Tamis a pressenti le rôle qu'il doit jouer contre l'Esprit du Chaos et a juré de faire de lui le plus grand guerrier de son temps. Élevé parmi les Spartiates qui le méprisent pour son ascendance macédonienne, Parménion ignore tout des forces mystiques qui façonnent sa destinée. Son génie militaire fera de lui un strategos d'exception, ses victoires sur le champ de bataille un héros. Son chemin le conduira jusqu'au service de Philippe de Macédoine. Devenu le plus terrible seigneur de guerre que le monde ait connu, le Lion de Macédoine se dressera pour empêcher l'avènement du Dieu Noir - ou lui frayer un chemin jusqu'à la victoire."**

**Source : éditeur**

## Histoire

**10915 VAN REYBROUCK David**

**Zinc : essai**

**1 h 57 min**

"David Van Reybrouck retrace ici l'histoire d'un infime territoire coincé entre la Belgique, les Pays-Bas et l'Allemagne, un confetti au statut unique en Europe, car déclaré neutre par les grandes puissances après la chute de Napoléon et jusqu'en 1919, faute d'un accord sur le tracé des frontières alentour. Il s'agissait à l'origine d'un banal conflit d'intérêts puisque se trouvait là un important gisement de zinc, minéral dont l'exploitation déjà ancienne connut son apogée au XIXe siècle.

Un siècle de neutralité heureuse du village de Moresnet, une sorte d'Europe en miniature : les nationalités s'y côtoient, les lois sont françaises, l'administration germano-belge, le service militaire est longtemps ignoré. Mais en 1914 l'Allemagne l'occupe, avant que le traité de Versailles ne l'attribue à la Belgique.

Et ce n'est qu'un début, car les guerres du XXe siècle ne cesseront de meurtrir la population de cette enclave autrefois privilégiée.

Cette histoire, David Van Reybrouck nous la conte à travers le destin d'Emil Rixen. Né en 1903, cet homme ordinaire changera cinq fois de nationalité sans jamais traverser de frontière : "Ce sont les frontières qui l'ont traversé."

Mais à travers ce destin singulier - et avec lui celui de la communauté méconnue des Belges germanophones -, c'est à deux sujets d'une actualité brûlante que David Van Reybrouck nous invite à réfléchir : la fin d'une utopie européenne et le retour des frontières, véritables matérialisations sur le terrain de la résurgence des nationalismes."

**Source : éditeur**

## Biographie

**10902 IACUB Marcela**

**Le Che, à mort**

**3 h 14 min**

**Personnage étudié : Che Guevara, Ernesto (1928-1967)**

"Pour comprendre la portée du miracle, il faut commencer par l'effet qu'il a produit : la transformation du Che en héros éthique. Cette "décoration" résulte d'une comparaison entre lui et nous, le commun des mortels, qui n'aurions d'autre Dieu que notre intérêt individuel, notre égoïsme, la quête de notre propre plaisir. Tandis que le Che, mû par l'amour qu'il éprouvait pour l'humanité, sacrifia sa vie pour elle. Peu importe que ses idées aient été erronées, que le type de société qu'il cherchait à faire naître soit exécutable. Ce qui compte, c'est qu'il ait cru que le chemin pour la rédemption de l'humanité était celui-là et qu'il ait tout donné pour l'atteindre. Cinquante ans après sa mort, Che Guevara reste une figure aussi mythifiée que controversée.

Saint ou démon, criminel ou bienfaiteur de l'humanité ? L'auteur livre ici un portrait très personnel, lucide et sensible du dernier héros révolutionnaire. Elle raconte l'itinéraire et les combats, mais surtout l'invention par lui-même d'un personnage "assassin et martyr", voué à un destin grandiose. Sans le juger ni l'absoudre, Marcela Iacub le saisit au plus vif de sa vérité."

**Source : éditeur**

## Documents

**10968 PIRON Stéphane**

**Quand on veut, on peut !**

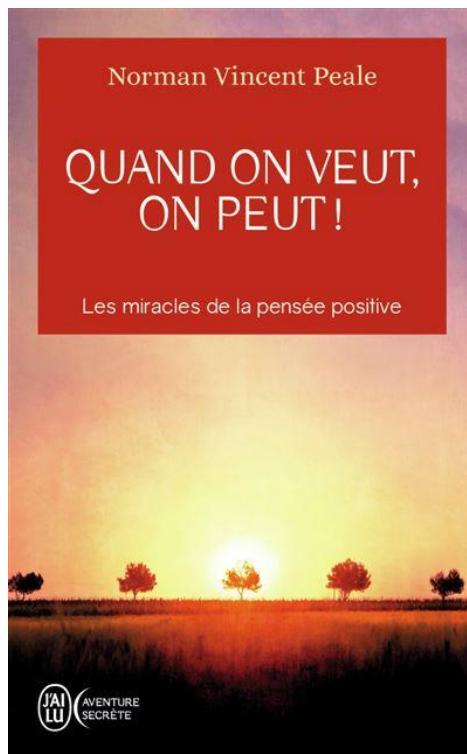
**1 h 27 min**

**"Quand on veut, on peut ! Ce récit est celui de ma vie. Comme vous pourrez le lire, dès le départ, bien remplie d'obstacles.**

**La vie n'est pas une autoroute, elle est remplie de barrières et très tôt, j'ai appris à les pousser.**

**Quoi qu'il vous arrive, une solution, "regarder" au loin."**

**Source : 4ème de couverture.**



## Philosophie - Spiritualité - Religions

**10992 COMTE-SPONVILLE André**

**Le plaisir de penser : une introduction à la philosophie**

**11 h 11 min**

**"Une anthologie accessible à tous des textes indispensables de la philosophie, pour redonner du sens à la période actuelle.**

**Philosopher, c'est penser par soi-même. Mais nul n'y parvient valablement qu'en s'appuyant d'abord sur la pensée des autres, et spécialement des grands philosophes du passé.**

**Sont rassemblées ici quelque six cents citations des plus brillants esprits de la pensée occidentale, regroupées en douze thématiques majeures : la morale, la politique, l'amour, la mort, la connaissance, la liberté, Dieu, l'athéisme, l'art, le temps, l'homme, la sagesse. Chacune s'ouvre par une présentation admirablement claire et concise.**

**En réunissant ainsi en un volume ses « Carnets de philosophie », parus il y a plusieurs années et devenus introuvables, André Comte-Sponville propose une remarquable introduction à la philosophie. Elle intéressera aussi bien les lycéens que tous ceux, quel que soit leur âge, qui veulent « penser mieux, pour vivre mieux »."**

**Source : éditeur**

## Géographie - Voyages

**10928 RUMIZ Paolo**  
**Aux frontières de l'Europe**  
**9 h 44 min**

"« Une vraie frontière, avec des barreaux, des barbelés, la police qui fouille tes bagages et contrôle tes papiers avec suspicion : à l'heure où les frontières tombent, où les rideaux de fer se désagrègent et où le "global" atténue le sens de l'ailleurs, j'ai cherché la limite de l'Europe, les confins de l'Union dans la terre des fleuves, des forêts et des lacs, où nombre de peuples ont été balayés et où affleurent encore les ruines des grands empires. J'ai fait un voyage "vertical" de l'Arctique à la Méditerranée, des pâles terres du Nord aux contrées brûlantes du Minotaure. Un voyage dans l'autre Europe. Un voyage en sac à dos et transports en commun – des cars aux fabuleux trains russes. Un voyage avec et parmi les petites gens, le long d'une route qui s'est tracée d'elle-même, de rencontre en rencontre ».

Paolo Rumiz a entrepris en 2008 un voyage de 7 000 km, de l'Océan Arctique à la mer Noire. Il traverse des postes de douanes, des grillages, des barrières avec des miradors et des projecteurs, il vit des confiscations de marchandises, des attentes interminables, des arrestations, des rackets, des règlements de compte entre mafieux, des contrôles de visas, mais aussi de la générosité des simples gens. Un livre saisissant, lucide et généreux, mêlant le cocasse et le tragique, d'une superbe écriture, hantée par la mélancolie d'une Europe dévastée par trop de guerres."

Source : éditeur

## **Avis des lecteurs**

**10870 BESSON Philippe**

**Vous parler de mon fils**

**3 h 57 min**

**Ecriture et récit bouleversant d'humanité, de culpabilité et d'impuissance face à l'horreur.**

**10756 BONNET Jean-Pierre**

**Un départ sans adieux**

**6 h 09 min**

**Nicolas, un homme jeune, qui a fui lâchement sa région et sa fiancée enceinte, pour tenter sa chance à Paris, va vivre des événements terribles qui l'obligeront à endosser le rôle de père d'un enfant qui n'est pas le sien. Une histoire touchante, un peu trop mélo penseront certains, mais qui peut captiver le lecteur jusqu'à la fin, bien que celle-ci soit assez conventionnelle.**

**10186 LOPEZ Marie**

**Carnets de routes**

**5 h 24 min**

**"Le temps s'est arrêté et convoque l'enfance... faune et flore embusquées... une forêt enchantée quand l'esprit ne l'est plus." (extrait p.190) Une réalité bien présente - Lyon, une école de conduite automobile - mais sublimée par un style à la fois subtil et profond, des personnages attachants et une fin... surprenante ! Beau roman.**

**10443 DA EMPOLI Giuliano**

**Le mage du Kremlin**

**9 h 01 min**

**"Réalité" politique trop décourageante... Je préfère des fictions ancrées dans le positif lucide, le rêve inatteignable. Rêver c'est rester vivant, non ?**

**10738 VUILLEMIN Odile**

**Latitudes**

**6 h 39 min**

**Cela demande de voyager comme elle : dans l'amour des gens et de leur pays peut-être.**



## **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 et de paiement est fixée à 15 jours avant la date de l'activité, sauf si une autre date particulière est mentionnée.**

**Le paiement confirme votre inscription. Il est préférable de payer lors de l'inscription.**

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

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

**PAIEMENT : 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.**

**Depuis 2024, les bénéficiaires qui souhaitent participer aux activités organisées par la bibliothèque sont priés de s'inscrire préalablement à la bibliothèque et de verser une cotisation annuelle forfaitaire de 10 euros.**

## **ACTIVITÉS RÉGULIÈRES**

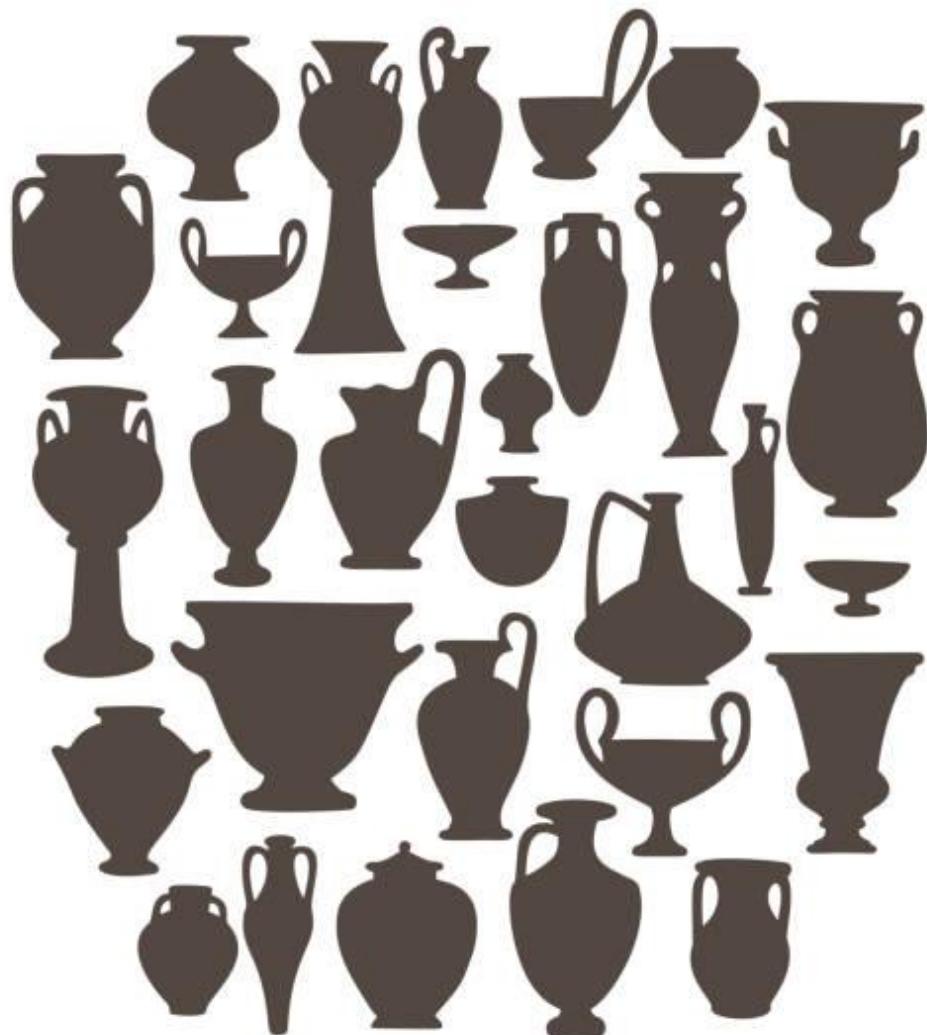
**Le service d'accompagnement et social et la Bibliothèque de « La Lumière » proposent des activités culturelles, créatives, musicales ou d'éveil dans différents domaines.**

**Voici ce que nous proposons en ce moment, la fréquence est hebdomadaire, bimensuelle ou mensuelle. Les ateliers sont donnés par les animateurs.trices ou des bénévoles ou encore des prestataires extérieurs.**

**N'hésitez pas à contacter votre assistant(e) social(e) si l'une d'elles vous intéresse au 04/222 35 35 :**

<b>LUNDI</b>	<b>Matin</b>	<b>Papier mâché</b>
	<b>Après-midi</b>	<b>Photo</b>
<b>MARDI</b>	<b>Matin</b>	<b>Cuisine</b>
		<b>Marche promeneurs 1x/mois</b>
	<b>Après-midi</b>	<b>Eveil artistique</b>
		<b>Textile</b>
		<b>Jogging</b>
<b>MERCREDI</b>	<b>Matin</b>	<b>Papier-mâché</b>
		<b>Poterie / Activités Nature &amp; Partage</b>
	<b>Après-midi</b>	<b>Café Papote 2x/mois</b>
<b>JEUDI</b>	<b>Matin</b>	<b>Chant</b>
	<b>Après-midi</b>	<b>Éveil artistique</b>
		<b>Goûters/animations/repas</b>

<b>VENDREDI</b>	<b>Après-midi</b>	<b>Djembé</b>
		Marche
<b>SAMEDI</b>	<b>Variable</b>	<b>Tandem</b>
<b>DIMANCHE</b>	<b>Variable</b>	<b>Marche (Adeps)</b>



## **Cartes pour les ateliers en 2026**

**Nous vous informons que nous avons décidé d'augmenter le montant des cartes vous permettant d'assister à nos divers ateliers et ce, dès le 1<sup>er</sup> janvier 2026.**

**Cette carte vous donne l'accès aux ateliers suivants : poterie, papier mâché, textile, éveil artistique, cuisine et photo.**

**Ces cartes seront désormais vendues au prix de 40 € pour 10 ateliers.**

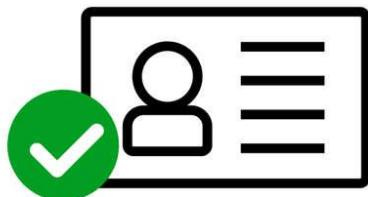
**Les cartes entamées en 2025 resteront bien sûr valables au-delà du 1<sup>er</sup> janvier 2026.**

**Ces cartes seront toujours vendues à l'accueil via un paiement en espèces ou par bancontact.**

**Cette augmentation nous permettra d'acheter le matériel nécessaire à l'organisation de ces ateliers ainsi que de couvrir, en partie, l'encadrement prodigué lors des ateliers.**

**Nous vous remercions d'avance de votre compréhension.**

**Le service d'accompagnement et social,**



**Théâtre de Liège : en audiodescription :  
« L'hôtel du libre-échange »  
Le vendredi 2 janvier, à 18 h 15 au Théâtre de Liège**

Vingt ans après l'immense succès de son adaptation de *La Puce à l'oreille*, Stanislas Nordey renoue avec la fantaisie et la précision horlogère du théâtre de Feydeau en nous ouvrant les portes du célèbre *Hôtel du Libre-Échange*.

Monsieur Pinglet, bourgeois respectable en apparence, rêve de goûter aux joies de l'adultère avec l'épouse de son ami et associé, l'architecte Paillardin. Délaissée par son mari et lassée de son attitude cavalière, Marcelle Paillardin finit par céder et accepte de passer la nuit dans cet hôtel douteux, où l'on promet sécurité et discréction.

Fabricant d'embûches en tout genre, Feydeau invite dans la danse Mathieu, un ami de la famille qui ne bégaye que lorsque le temps se gâte, fraîchement débarqué de Valenciennes avec ses quatre filles tout juste sorties du couvent, un jeune homme vierge, une femme de chambre fort peu farouche, des employés d'hôtel loufoques et quelques policiers maladroits... Autant de personnages qui se retrouvent là où ils ne devaient surtout pas se rencontrer...

Porté par une distribution éclatante de treize comédiens, un décor à transformation grandiose et pas moins d'une trentaine de costumes, Stanislas Nordey signe une mise en scène ambitieuse qui rend un hommage vibrant à celui qui donna au vaudeville ses lettres de noblesse.

**A partir de 12 ans, 2 h 55 avec entracte. Sans transports domicile.**

## **Visite guidée du Trinkhall: Le jeudi 22 janvier, de 13 h 15 à 16 h 30**

**Le Trinkhall Museum situé dans le parc d'Avroy, abrite une collection, unique au monde, d'œuvres d'art réalisées en contexte d'atelier par des artistes en situation de handicap mental, de déficience cognitive ou de grande fragilité psycho-sociale. La collection du Trinkhall, qui ne cesse de s'accroître, est riche de plus de trois mille pièces (peintures, dessins, gravures et sculptures), provenant du monde entier.**

**L'exposition temporaire actuelle "Un monde à soi" de l'artiste Inès Andouche, vient d'être rendue accessible par Sophie Lambert, muséologue à La Lumière.**

**Inès Andouche, résidente du Centre de Hemptinne, explore son univers intérieur à travers des pastels secs vibrants, débordants de couleurs et d'émotions. Grâce aux outils mis en place, ces émotions deviennent désormais perceptibles par le toucher.**

**Muriel Thies, médiatrice au Trinkhall Museum: "Cette collaboration nous permet d'ouvrir davantage notre musée aux publics malvoyants, qu'ils soient jeunes ou adultes."**

**Film en audiodescription**  
**« *Le Cercle littéraire de Guernesey* »**

**Le jeudi 12 février 2026**  
**de 13 h 30 à 16 h**

**Londres, 1946.**

À la fin de la Seconde Guerre mondiale, Juliet Ashton, une jeune écrivaine britannique en manque d'inspiration, reçoit une lettre d'un mystérieux membre du Club de Littérature de Guernesey créé durant l'Occupation allemande. Intriguée et curieuse d'en savoir plus, elle se rend sur l'île et rencontre alors les membres excentriques et attachants du Cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates dont Dawsey Adams, le charmant fermier à l'origine de la lettre. Leurs confidences, son attachement à l'île et à ses habitants ou encore son affection pour Dawsey et pour les autres férus de littérature changeront à jamais le cours de sa vie ainsi que sa carrière d'écrivaine.

**Un moment d'échange, d'émotion et d'humanité, ouvert à toutes et tous.**

**Vous pouvez également découvrir cette histoire en livre audio ou en version braille, disponibles à la bibliothèque sous le titre *Le cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates*.**

## **Spectacle « Puissant.es » à la Cité Miroir Le vendredi 13 février, de 9 h 30 à 13 h**

**La joie de résister, d'agir, de dire et d'être ensemble.**

**Cette nuit, Mael, Kadija et Sonik ont rendez-vous près du pont du Canal. Ce soir, iels se faufilent dans le noir et vont coller leur rage sur les murs. En noir et rouge, les mots forment des phrases qui dénoncent, donnent de l'espoir, visibilisent les injustices et exorcisent leur peine.**

**Mu·es par une colère qui les rend plus fort·es, leurs corps résistants courent, escaladent des murs, s'empouvoient jusqu'à ce que la colère se transforme en joie.**

**Puissant·es est un récit lumineux et combatif. En nous entraînant sur les traces de ces jeunes héro·ïnes contemporaines, le spectacle s'infiltre dans les brèches de notre époque, questionne nos espoirs et nos indignations, et nous invite à utiliser notre rage comme moteur pour nous mettre, nous aussi, en action.**

**« Un formidable concentré d'énergie, où s'allient poids des mots et feu de la colère comme vecteur d'expression et d'action »**

**La Libre**

**Rdv à 9 h 45 à La Lumière ou à 10 h 15 à La Cité Miroir. Sans transports domicile.**

**Prix : 7€**

**CONFÉRENCE GESTICULÉE « MAIS BARRE-TOI ! »**  
**de et Par Audrey Depresseux**  
**Le jeudi 5 mars 2026**  
**de 13 h 30 à 16 h**

**Avec sensibilité et créativité, Audrey Depresseux aborde un sujet souvent tu : la violence conjugale, le processus de reconstruction et, plus largement, les relations toxiques — qu'elles soient amoureuses, familiales, professionnelles ou amicales.**

**À travers une démarche mêlant art et réflexion, la conférencière unit le langage des mots et celui du corps pour susciter une émotion authentique et une prise de conscience collective. Derrière chaque silence se cachent des blessures invisibles, des luttes intérieures et un courage méconnu.**

**En mettant en lumière la culpabilité des victimes et l'impuissance des proches, Audrey Depresseux invite à interroger nos repères sociaux et éducatifs et à détricoter, fil par fil, la toile qui enferme encore tant de femmes.**

**Un moment d'échange, d'émotion et d'humanité, ouvert à toutes et tous.**

**Spectacle-conférence**  
**« Rendez-vous chez ma sexologue »**  
**De et par Sylvie Loumaye**  
**avec Anne Weutens et Olivier Michaux**  
**Le jeudi 12 mars 2026**  
**de 13 h 30 à 16 h**

"Rendez-vous chez ma sexologue" est un spectacle-conférence composé de cinq scènettes de mise en situation suivi à chaque fois d'une partie conférence pour débriefer la situation.

Un regard croisé, tendre et acéré, sur la complexité du désir, les tabous, les failles et les fantasmes. Un moment joyeux, humain et sans filtre, pour parler de ce qui nous touche tous... sans gêne.

N'hésitez plus et venez apprendre en simplicité et glaner des informations utiles.

## **Théâtre de Liège : en audiodescription : «Moutoufs»**

**Le jeudi 26 mars, à 18 h 15 au Théâtre de Liège**

**Spectacle créé le 14 janvier 2018 au Théâtre de Liège**

**Les moutoufs.** C'est comme cela qu'on les appelait dans les cours de récréation. Les Marocains. Aujourd'hui, ils en rient, mais aujourd'hui seulement. D'autant plus qu'ils ne sont pas vraiment des moutoufs... du moins seulement à moitié. Leur point commun ? Une mère belge et un père marocain. Deux parents pour deux identités.

Aujourd'hui, devenus adultes, ils se sont réunis pour regarder ensemble, avec tendresse, leurs parcours. Comment diable se sont-ils débrouillés ? Comment être Belge avec un père marocain ? Comment être Marocain sans même connaître l'arabe ? Ils sont venus parler de leur colère héritée, de la gêne du gène, du racisme qu'ils ont fini par intégrer, par digérer. Ils viennent confesser leur peur d'oublier, leur angoisse de se perdre. Ils discutent de poils sur les bras, d'exotisme, de saucisson pur porc, d'identité délavée, de couscous, de prépuce, de transmission avortée, de tourisme, de religion, de retour à la terre... En un mot comme en cent, de leur vie métissée.

**Et tous les cinq, ils se demandent : « Que restera-t-il de nos pères ? », « Et nous, que transmettrons-nous à nos enfants ? »**

**A partir de 13 ans, 1 h 35. Sans transports domicile.**

**Bibliothèque : Jeux de société**

**Le jeudi 26 mars 2026**

**de 13 h 30 à 16 h**

**On ne change pas une formule qui gagne !**

**Comme toujours, nous avons à cœur de vous faire découvrir ou redécouvrir des jeux captivants.**

**Mais au-delà de l'esprit de compétition, c'est l'envie de créer des souvenirs, de partager des rires et des éclats de complicité qui nous anime.**

**Alors, venez nombreux, nombreuses !**

**Orchestre Philharmonique de Liège : Music Factory**

**Le mercredi 1<sup>er</sup> avril 2026**

**de 9 h 15 à 12 h 30 à La Lumière ou de 10 h à 12 h au Philharmonique**

Plagiats, parodies, blagues musicales, compositeurs sous pseudonyme... et si tout ce que vous croyiez savoir sur la musique classique était en partie faux ? Certains emprunts sont si énormes qu'on peine à y croire. « What the fake ? C'est quoi l'arnaque ? ». Impossible de démêler le vrai du faux sans lever le voile sur ces intrigues musicales dignes d'un poisson d'avril. Avec malice, Pierre Solot et l'OPRL vous révèlent les plus belles impostures de l'histoire de la musique. À vous de juger !

## **Fête de Pâques avec échange Pascal et repas**

### **Le jeudi 2 avril 2026, de 11 h à 15 h 30**

Pour la célébration de Pâques 2026, nous voulons à nouveau vous proposer de nous mettre autour d'une table dans la joie de paroles partagées. Un des objectifs est de nous accueillir les uns les autres dans nos différences, nous écouter et nous enrichir d'avis complémentaires au travers d'un nouveau thème spirituel dans la mouvance de la fête de Pâques.

Cet échange sera à nouveau l'occasion de mieux nous connaître et nous découvrir.

Nous devons ce moment de rencontre à Marie-Annick Danze du Service de la Pastorale avec et pour les Personnes Handicapées de l'Evêché de Liège.

Cet échange sera suivi d'un repas convivial tous ensemble.

Au plaisir de vous retrouver... le jeudi 2 avril 2026.



## **INFORMATIONS GÉNÉRALES**

### **Journée Basse Vision**

**Le jeudi 9 avril 2025 – de 10 h à 17 h**

**Madame, Monsieur,**

**Nous avons le plaisir de vous convier à la journée de la Basse Vision de l'ASBL La Lumière qui se tiendra le jeudi 9 avril de 10 h à 17 h. Cette journée vous permettra, que vous soyez professionnel de la santé ou personne déficiente visuelle, de découvrir l'ensemble des équipements que nous mettons à la disposition des personnes malvoyantes et non-voyantes, favorisant ainsi leur autonomie. Vous aurez également l'opportunité de rencontrer tous les membres de l'équipe du centre de réadaptation fonctionnelle ainsi que les fournisseurs avec lesquels nous travaillons.**

**En espérant vous y rencontrer,**

**L'équipe du centre de réadaptation fonctionnelle de L'ASBL « La Lumière »,**

**P.S. : Un grand parking est disponible à l'arrière du bâtiment et nous sommes situés à 10 min de la gare des Guillemins.**



## **Dispositifs d'aide à la couture pour personnes atteintes de cécité visuelle**



**Ce projet propose un dispositif d'aide à la couture spécialement conçu pour les personnes malvoyantes ou atteintes de cécité visuelle.**

**L'objectif est de permettre à chacun·e de réaliser des lignes de couture droites et régulières sans dépendre d'une aide extérieure, favorisant ainsi l'autonomie et l'accès à la pratique créative de la couture.**

**Le dispositif se présente sous la forme d'une pince aimantée qui se fixe et glisse le long du bord du tissu. Il est fabriqué à partir d'un patron simple, découpé dans une matière de récupération à la fois souple et résistante (par exemple une bâche ou du simili cuir).**

**Sur ce patron, deux bandes de caoutchouc aimanté (disponibles en rouleaux dans les magasins de bricolage) sont cousues afin de maintenir le tissu et de créer un repère tactile précis.**

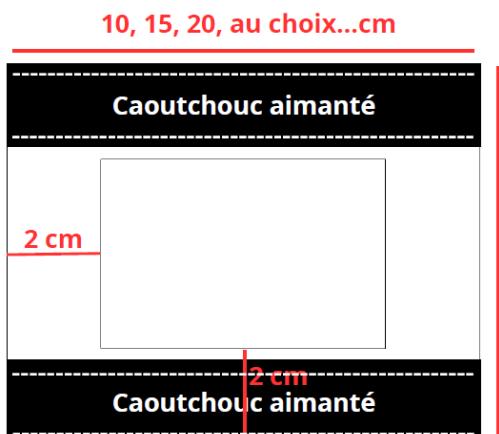
Grâce à ces repères perceptibles au toucher, la personne peut placer ses épingles de manière droite et régulière ou bien coudre directement le long de la ligne guidée. L'utilisation est simple : il suffit de glisser progressivement la pince aimantée le long du tissu pour suivre la bordure et maintenir la régularité de la couture.

En complément, un patron simplifié a également été développé. Découpé à l'avance dans des tissus de récupération, il permet aux couturiers malvoyants de réaliser des objets concrets, comme un sac ou une jupe, selon le nombre de lignes de couture choisies.

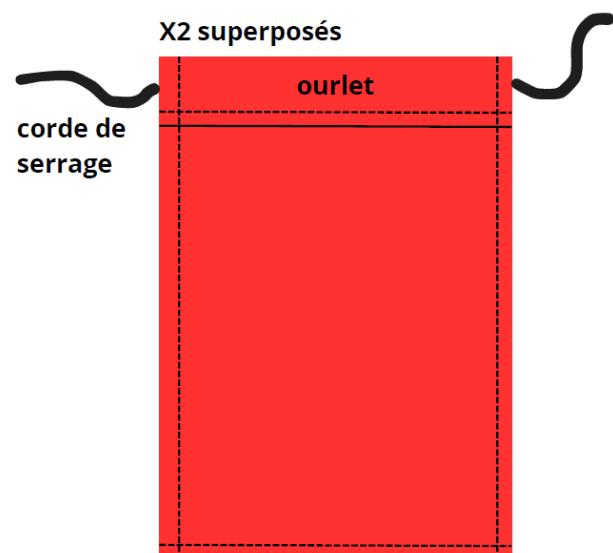
Ce dispositif a été pensé et testé en collaboration avec une personne malvoyante afin d'assurer sa pertinence et sa facilité d'utilisation.

Accessible et reproductible à faible coût, il constitue une aide pratique et inclusive, conçue pour donner davantage d'autonomie aux personnes en situation de handicap visuel dans leurs activités créatives.

## Patrons



Patron du dispositif



Patron du sac/jupe



**Exemple d'un kit comportant deux dispositifs de longueurs différentes, les tissus découpés, la corde nécessaire au système de fermeture et un petit sac de rangement qui suit les mêmes principes que la pièce que la personne va être menée à coudre...**



**La personne malvoyante grâce à qui le dispositif a été développé et testé :)**

## **Grands prix de formule 1 en audiodescription à la RTBF**

Dans le cadre de sa stratégie d'ouverture et d'inclusion, la RTBF poursuit ses efforts pour rendre ses contenus accessibles à tous les publics.

Dès à présent, tous les Grands Prix de Formule 1 diffusés en direct sur TIPIK et sur AUVIO seront proposés avec une piste audio en audiodescription, spécialement conçue pour les personnes ayant un handicap visuel.

Cette nouvelle offre est le fruit d'une collaboration étroite avec la Fondation ASA, partenaire de longue date de la RTBF en matière d'accessibilité.

**Comment faire ? :**

L'audiodescription est disponible via le second canal audio de votre décodeur. La configuration pouvant varier selon les opérateurs (Proximus, VOO, Orange, etc.). Nous invitons les téléspectateurs à contacter directement leur opérateur afin de connaître la marche à suivre pour activer cette fonctionnalité.

Pour profiter de l'audiodescription sur notre plateforme digitale AUVIO, cliquez sur le symbole "Audio et Sous-titres" situé en bas à droite de l'image, puis sélectionnez "Français (Audiodescription)"

**Sur base d'un communiqué de la Fondation ASA.**



## **Calendrier et agenda 2026 en braille**

**2026 approchant à grands pas, nous vous rappelons que le service « Transcriptions braille » de « La Lumière » réalise un calendrier et un agenda en braille.**

**Description :**

- **format des feuilles : 15 x 15 cm ;**
- **un mois par feuille ;**
- **indication des numéros de semaine ;**
- **dates des jours fériés 2026 ;**
- **dates des vacances scolaires 2026 ;**
- **dates importantes en 2026 (fête des mères, heure d'été, ...).**

**Le calendrier est relié par une spirale d'anneaux en plastique. Son prix est de 12,00 €.**

**L'agenda, quant à lui, comprend en plus vingt-quatre feuilles vierges - sur lesquelles noter vos rendez-vous - et est inséré dans un classeur. Son prix est de 17,00 €.**

**Il est également possible d'acquérir un lot de vingt-quatre feuilles braille vierges supplémentaires (à ajouter dans l'agenda braille), au prix de 8 €.**

**N'hésitez pas à vous adresser à Anne Dautrebande pour tout renseignement et/ou commande.**

**Téléphone : 04 222 35 35**

**E-mail : [braille@lalumiere.be](mailto:braille@lalumiere.be)**

## **AVIS DE DÉCÈS**

**Marie-Jeanne SCHUTZEICHEL est décédée ce 30/8 à l'âge de 92 ans...**

**Elle a fréquenté durant de nombreuses années nos activités, ainsi que le club tandem et le club de marche.**

**Elle a été notre doyenne appelée affectueusement notre « reine mère ».**



## **À VOS FOURNEAUX !**

### **Gratin de gnocchis**

#### **Les ingrédients (pour 2 personnes) :**

- 1 paquet de lardons
- 1 paquet de gnocchis à poêler
- 1 échalote
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- De l'ail en poudre
- 15 cl de crème liquide
- Du parmesan râpé
- De la mozzarella râpée

#### **Préparation :**

**1.**

Mettez une poêle sur le feu et faites-y revenir votre paquet de lardons.

Épluchez et ciselez une échalote.

Placez les morceaux dans la poêle avec les lardons.

Disposez le contenu de votre paquet de gnocchi avec le reste des ingrédients.

Versez un petit filet d'huile d'olive pour éviter que les aliments collent entre eux et sur la poêle.

**2.**

**Remuez à l'aide d'une grosse cuillère en bois.**

**Ajoutez une pincée de sel.**

**Faites de même avec une pincée de poivre et de l'ail en poudre pour assaisonner le tout.**

**Incorporez de la crème liquide.**

**Laissez-la réduire pendant environ deux minutes.**

**Ajoutez le parmesan râpé.**

**Mélangez.**

**3.**

**Une fois que le fromage est bien fondu, récupérez toute la préparation et mettez-la dans un plat qui peut aller au four.**

**Déposez une bonne couche de mozzarella râpée.**

**Faites chauffer la préparation dans votre four à 180 degrés pendant 5 minutes.**

**Bon appétit !**

