

Chères membres et amies d'activ'elles,

Voici votre newsletter et agenda « en un coup d'œil ». Vous trouverez en résumé ci-dessous les activités programmées en mai.

Partageons un peu de notre temps dans des promenades à pied ou vélo, activités culturelles ou simplement un verre ou un repas lors de nos papotes (Namur, Liège, Bruxelles et bientôt Mons et Brabant Wallon).

Assemblée générale annuelle :

Notre Assemblée Générale s'est déroulée le samedi 27 avril 2019. Nous remercions toutes celles qui ont participé. Ce fut l'occasion de mettre en lumière le témoignage de l'attachement et de l'engagement de nos membres à soutenir notre association.

Le nouveau conseil d'administration comptera 8 administratrices.

Nos papotes

- **Namur** : premier vendredi du mois
- **Bruxelles** : troisième vendredi du mois
- **Liège** : quatrième vendredi du mois

Activités à l'affiche

3 mai – Papote à Namur – (à partir de 19h)



Maison Arc en Ciel de Namur - Rue E. Hambursin 13, 5000 Namur

Béa et Maribel seront au rendez-vous ce premier vendredi du mois pour partager un moment ensemble.

Comme à l'habitude, de grands moments de rires et de bonne humeur vous attendent.

Marie Louise nous propose des pennes à la sauce bolo. PAF : 5 euros

Contact : Béa, 0496570215 ou Maribel 0474094729

3 mai – Ouverture de la Quinzaine Arc-en-Ciel Liégeoise (19h-22h)



Maison Arc-en-Ciel, Rue Hors-Château, 7 à 4000 Liège

La Quinzaine Arc-en-Ciel 2019 s'ouvrira, comme chaque année, par un vernissage. La Pride a retenu cette année le thème de l'intersectionnalité.

L'intersectionnalité (de l'anglais intersectionality) est un terme qui a été proposé par l'universitaire afro-féministe américaine Kimberlé Crenshaw en 1989. Cette notion désigne la situation de personnes subissant simultanément plusieurs formes de domination ou de discrimination dans une société.

Le concept est à première vue simple : montrer que la domination est plurielle et tenter de mesurer l'impact de discriminations multiples – de sexe, de classe, de race surtout, mais aussi de handicap ou d'orientation sexuelle – qui se croisent, parfois se renforcent, mais pas toujours.

L'exposition collective reprendra des œuvres de plusieurs artistes : Laura Baudoux, Yves Budin, Guillaume Damit, Eric Manchiniste aka DI*ove, David Disparos, Go Jeunejean, Antoan Kurti, Birdy Lambertini aka Mèlo Lambert, Shin So & Harry Fayt.

>> Vernissage de 19 à 22h. Exposition accessible jusqu'au 31 mai, les lundis et mercredis de 13h30 à 17h et lors des activités de la MAC.

>> Vernissage de 19 à 22h. Exposition accessible jusqu'au 28 avril les lundis et mercredis de 13h30 à 17h et lors des activités de la MAC

4 mai– Marche Atelier Bien Etre nature (9h-18h)



*Parking Source O'Rama. Avenue des thermes.
4050 Chaudfontaine.*

Allier la marche en pleine conscience, à la connaissance des plantes comestibles des bois, les discerner des plantes à utilités différentes, s'en nourrir.

- Se mettre en résonance avec la nature et son environnement, en découvrir ses apports et ses messages, pour éveiller ou réveiller tous nos sens.*
- Se détacher du quotidien avec simplicité, marcher, jouer, créer, chanter dans le respect et au rythme de la nature.*
- S'initier à une approche chamanique. S'enrichir d'outils de mieux être et de créativité.*
- Un atelier original qui nous plonge au cœur de nous-même, de l'essentiel et qui nous invite à ressentir la joie d'être, en accueillant toutes nos émotions avec plus de sérénité.*

Tenue suivant la météo, chaussures de marche, un sac à dos, petit couteau, petit sac en papier pour les récoltes, un pique-nique, boisson, une serviette éponge ou une petite couverture.

Contact et renseignements

Joëlle Van Keirsbulck - Coach
josakura@cequilibre.be - jo@josakura.be
www.cequilibre.be
cequilibre1 +32(0)498/ 501 333

**Lieu : Parking Source O'Rama. Avenue des thermes
4050 Chaudfontaine.**

P.A.F : 35 €

Réservation et paiement avant le le 1 mai.

Paiement sur le C.C.P : BE 07 6528 1665 1166

Ne fait l'objet d'aucun remboursement et est reconductible à un prochain atelier ou payable sur place.

4 mai – Fiertés Namuroises (à partir de 14h)



**3 ET 4
MAI
2019**

11ÈME
ÉDITION
**PLACE D'ARMES
NAMUR**
ENTRÉE GRATUITE
Animations & restauration assurées
Village des associations

Place d'Armes, 5000 Namur

Cette année, Activ'elles participe à « La journée des Fiertés » le samedi 4 Mai.

Rendez-vous place d'Armes où nous tiendrons un stand d'informations de 14h.à 19h.

A vous voir très nombreuses ! :-)

PROGRAMME :

13h30 Ouverture officielle :

DE 14h à 19h

« Le village des associations LGBTQI+ » vous propose des animations ludiques et récréatives en tout genre avec la participation des Macs de Wallonie et Arc-en-ciel Wallonie

- Village des enfants avec activités spécifiques : contes, grimage, château gonflable...
- Tatouages éphémères
- Quizz
- Et bien d'autres activités... Dont des jeux collectifs durant toute la journée

De nombreux petits cadeaux à la clé !

Présence Mademoiselle Hélène de Bruxelles, Boop et Edna !

A partir de 18h30 : Concert

Avec nos Marraines de BJ Scott et LA Diva Live
Jeff Danès
Emilio Amico
Sing out brussels

Avec un DUO INEDIT de nos Marraines, Piano, Chorale, ...

22h30 En clôture de journée : Djem Raffaele

5 mai – Expo Léonard De Vinci (11h-16h)



Musée de la vie wallonne - Cour des Mineurs, Liège

Evelyne nous propose une sortie expo.

Leonardo da Vinci, les inventions d'un Génie

À l'occasion du 500e anniversaire de la mort de Léonardo da Vinci, une exposition exceptionnelle sur ce génie de la Renaissance est présentée au Musée de la Vie wallonne à Liège, du 6 février 2019 au 12 mai 2019.

LA PLUS IMPORTANTE COLLECTION ITINÉRANTE AU MONDE ! Créée à Bruges en 2017 par les Liégeois Jean-Christophe Hubert et Vincent Damseaux, cette exposition a ensuite voyagé à Istanbul, Antalya et est actuellement à Lyon. Après Liège, elle ira à Barcelone, Moscou, Kiev et Dubaï !

Cette exposition présente plus de 120 maquettes réalisées sur base des dessins de Leonardo da Vinci. Il s'agit de la plus importante collection itinérante au monde ! Ces maquettes, créées à Liège, s'accompagnent de documents, codex, reproductions permettant aux visiteurs de découvrir plus de 250 objets illustrant le travail du plus célèbre génie de la Renaissance.

Sur base des connaissances historiques et scientifiques les plus récentes, la conception de cette exposition a été réalisée par une équipe pluridisciplinaire, composée d'ingénieurs, historiens, graphistes et artisans. Dans une scénographie grandiose et dynamique, le parcours est fascinant et unique. Jamais auparavant, une telle collection du maître de la Renaissance n'avait été présentée.

Cette équipe pluridisciplinaire a pour but de valoriser les dernières recherches historiques et scientifiques publiées sur Leonardo da Vinci. Celle-ci concrétise progressivement le défi qu'elle s'était lancée : actualiser et multiplier les reconstitutions de maquettes de Leonardo da Vinci dans le but d'approfondir la connaissance du génie de la Renaissance.

Contact: 0496/ 21 98 69

5 mai – Gay and Lesbian Tea Dance 17:00 – 23:00



Palais des Congrès de Liège
Esplanade de l'Europe 2, 4020 Liège

Venez nous retrouver au Palais des Congrès de Liège pour notre troisième Tea Dance de l'année !

On vous y attend avec de la musique variée et pour tous les goûts : bal musette, variété française, pop, rock, électro...

Sur présentation de la carte de membre de la MAC de Liège, nous vous offrons deux jetons boissons aux entrées.

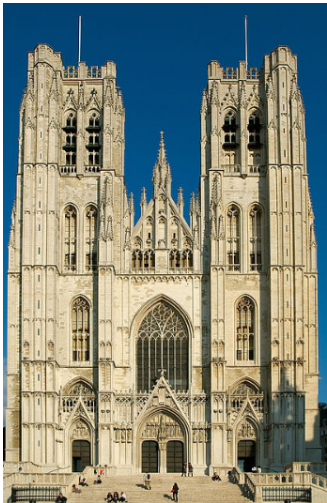
Sida Sol proposera un dépistage rapide. C'est gratuit, confidentiel et ultrarapide !

Infos pratiques : >> Esplanade de l'Europe 2, entrée par les quais. Avec DJ Bryan B et en guest DJ Crest et JuszBox.

Entrée : 8 € (membres de la Maison Arc-en-Ciel de Liège – Alliège asbl, des associations d'Arc-en-Ciel Wallonie : 4 € - uniquement sur présentation d'une carte de membre).

Entrée gratuite avant 18h.

11 mai – Visite de la Cathédrale St Michel et Gudule à 14h



Place Sainte-Gudule, 1000 Bruxelles

Charlotte nous propose une visite de la Cathédrale St Michel et Gudule le samedi 11 mai.

RV au-dessus des marches à 13h45.

La visite est gratuite et commence à 14h.

Option Crypte et trésor avec petite participation.

Après la visite, nous nous retrouverons dans un bistrot typiquement bruxellois.

Merci de contacter Charlotte : 0498/ 37 98 55

12 mai – Balade à HEZE/GREZ-DOICEAU (11h-16h)



Avenue Félix Lacourt à 1390 HEZE/GREZ-DOICEAU

Caty et Marina vous donnent Rv dans le Brabant wallon pour une balade le dimanche 12/05 soit à 11h pour 10 km (inscription par sms Caty au 0476/285651)

ou soit à 12h15 pour 5km (inscription pour le 11/05 au plus tard par sms Marina au 0496/858532).

Adresse : avenue Félix Lacourt à 1390 HEZE/GREZ-DOICEAU.

Au plaisir de marcher ensemble.

18 mai – Gay Pride de Bruxelles 2019



Mont des Arts à Bruxelles.

Comme l'année dernière activ'elles participe à la Pride.

Nous serons présentes au village.

Nous vous attendons nombreuses sur notre stand dans le village de la Pride.

Ce serait génial d'avoir quelques bénévoles pour aider au stand.

J'attends vos messages par sms au 0474 09 47 29.

Dans tous les cas nous nous réjouissons de vous y voir pour faire la fête !

Plus d'info sur le site de la GP <https://www.pride.be/pridevillage/>

19 mai – Deux jardins en Pays de Liège à 11h30



Melen et Nandrin

Dimanche 19 mai visite de deux jardins en Pays de Liège.

Le matin à 11h30 pour les plus courageuses

"Les Charmes Noués" à Melen.

Conçu comme une sculpture dans un ancien verger de poiriers de 1 Ha. Ce jardin a été conçu par étapes, sans architecte. Il invite à la promenade, une promenade agrémentée de rhodos, d'azalées, de rosiers, d'hydrangeas etc.

L'après-midi vers 14 h le Jardin d'Helena Wochen.

Un jardin de 25 ares, inspiré des sentiers de promenade de l'ancien parc du château voisin. Différentes chambres de verdure aux ambiances variées, agrémentées d'aires de repos. Une émission Jardins et Loisirs fut consacrée à ce jardin.

https://www.rtf.be/auvio/detail_le-jardin-d-039-helena?id=1808897

Pour plus de détails voir www.jardindhelena.be et sur FB Helena Wochen.

Inscription obligatoire. La PAF est de 8 euros pour les 2 jardins (4 euros chacun).

Contact : MP sur FB ou mail à engelrelst@skynet.be pour confirmer votre venue. Mon n° GSM est le 0476/306.222

24 mai - Soirée blind test, by Activ'elles (18h30 – 23h)



Maison Arc-en-Ciel, Rue Hors-Château, 7 à 4000 Liège

***Fan de musique ou incollable sur le sujet ?
Venez-vous mesurer amicalement aux autres papoteuses à l'occasion de notre 1er grand blind test.***

Différents thèmes seront proposés (les tubes de toujours, les tubes d'aujourd'hui, les musiques de séries etc.)

Les parties se joueront en équipes de 3 ou 4. Venez avec votre équipe ou joignez-vous à une des équipes formées le soir même. Des bulles seront offertes aux gagnantes.

Au plaisir de vivre ensemble cette nouvelle aventure des papoteuses de Liège...

***Ouverture du bar à 18h30. Formation des équipes à 19h30.
Début du blind test à 20h. Participation et nombre de personne dans l'équipe à communiquer à Patricia (0496/21.98.69)***

Partage de nos membres sur certaines activités

➤ Papote à Namur

Nous étions une quinzaine à partager nos fous rires et partager notre bonne humeur. Nous avons clôturé la soirée un nous souhaitant « vivement la prochaine papote !

« Le rdv mensuel à l'amitié et à l'accueil toujours chaleureux. Beaucoup des rires, Merci à toutes. Vivement la prochaine » (Flo)

➤ Yoga du rire

« Après quelques exercices d'échauffements en vue de nous détendre, des exercices corporels de mise en situation ont suivi pour susciter le rire. Un grand merci à Anne et Isabelle pour cette séance d'activation de la bonne humeur » (Billy)

Agenda en un coup d'œil

- 3-mai-19 *Papote Namur*
- 3-mai-19 *Ouverture de la Quinzaine Arc-en-Ciel Liégeoise*
- 4-mai-19 *Fiertés Namuroises*
- 5-mai-19 *Expo Léonard De Vinci (Liège)*
- 5-mai-19 *Gay and Lesbian Tea Dance (Liege)*
- 11-mai-19 *Visite de la Cathédrale St Michel et Gudule (Bruxelles)*
- 12-mai-19 *Balade à HEZE/GREZ-DOICEAU*
- 18-mai-19 *Pride (Bruxelles)*
- 19-mai-19 *Visite de deux jardins en Pays de Liège*
- 24-mai-19 *Soirée blind test*

Restez informées et à l'affût des annonces sur notre site et sur FB pour tout évènement de dernière minute !

Nous espérons vous retrouver nombreuses lors des différentes activités et restons à l'écoute de vos prochaines initiatives.

Sécretariat d'activ'elles