

ATELIER INFORMATIQUE POUR LES AÎNÉS (AIAC)

Vous avez un problème avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone ? Une équipe d'animateurs bénévoles, compétents et motivés est à votre disposition pour le résoudre.

Tous les mardis entre 9h et 12h.

Nouvelle adresse ! : École princesse de Liège, Avenue du Centenaire 6 à 4053 Embourg

Infos : 0477 92 14 25 / affaires.sociales@chaudfontaine.be

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE DE CHAUDFONTAINE

Si les outils numériques vous compliquent la vie,
Si vous souhaitez vous former,
Ou si vous manquez de matériel informatique... !
Alors l'Espace Public Numérique (EPN) de la commune de Chaudfontaine est là pour vous !

Programme des formations gratuites :

06/10/2025	« Converser grâce à WhatsApp » Vaux-sous-Chèvremont – 9h30 à 12h00
13/10/2025	« La gestion des photos » Vaux-sous-Chèvremont – 9h00 à 12h00
06/11/2025	« La gestion des photos » Vaux-sous-Chèvremont – 9h00 à 12h00
24/11/2025	« Traitement de texte & tableur » Vaux-sous-Chèvremont – 9h00 à 12h00
06/11/2025	« Gérer un agenda » Vaux-sous-Chèvremont – 9 h30 à 12h00

Inscription obligatoire !

Horaires des permanences :

Lundi et jeudi : 08h30 - 12h30

Mardi et mercredi : 12h30 - 16h30

L'EPN se déplace aussi à domicile.

Informations & coordonnées :

Local Ancrâges

Rue des combattants 26 - 4051 Vaux-sous-Chèvremont
04 3615 581 / 0475 800 335 / 0477 921 425
epn@chaudfontaine.be

LE SERVICE SOCIAL COMMUNAL

- Vous rencontrez une situation difficile
- Vous êtes en situation de handicap
- Vous vivez un moment de dépendance ou vous êtes en perte d'autonomie

- L'âge de la pension approche et vous vous posez des questions
- Vous venez de perdre un proche
- Vous souhaitez connaître et/ou faire valoir vos droits sociaux (pensions, allocations familiales, mutuelle, chômage, tarif téléphonique social, ...)

ET VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Le service social communal est à votre disposition sur rendez-vous : 04 361 55 87 / servicesocial@chaudfontaine.be

ANCRÂGES

ESPACE COMMUNAUTAIRE

Lieu de rencontres, de divertissements et d'informations ouvert les lundis de 13h à 16h, les mercredis et jeudis de 10h à 16h.

Possibilité de transport social et de prendre un repas sur place (sur réservation uniquement).

Au programme : ateliers créatifs, gym sur chaise, jeux de société, cinéma, 1 sortie culturelle chaque mois.

Adresse : Rue des Combattants 26 - Vaux-sous-Chèvremont

Planning mensuel des activités et infos :

ancrages@chaudfontaine.be ou 0470 600 462 / 0470 604 873

SENIOR FOCUS®

Senior Focus

La boîte, facilement localisable et identifiable, qui contient toutes vos informations identitaires et médicales utiles en cas d'intervention des Services de secours à votre domicile.

Disponible gratuitement au Service des

Affaires sociales : 04 361 55 81
affaires.sociales@chaudfontaine.be



Editeur Responsable : Daniel Baquelane, Bourgmestre



Echevinat des Affaires sociales et des Seniors

Rue des Combattants 26 - 4051 Vaux-sous-Chèvremont
04/361 55 81 (de 08h30 à 16h30)
affaires.sociales@chaudfontaine.be

les rendez-vous des seniors de Chaudfontaine

OCTOBRE | NOVEMBRE | DÉCEMBRE 2025



LES RENDEZ-VOUS DES SENIORS



HORAIRE DES COURS DE SPORT

Lundi

09h00 > 10h00	éveil musculaire à Vaux (L)
09h00 > 10h00	renforcement musculaire à Vaux (S)
10h30 > 11h30	gym douce à Vaux (L)
12h00 > 13h00	gym sur chaise à Embourg (S)

Mardi

09h00 > 10h00	stretching à Mehagne (L)
10h30 > 11h30	gym en musique à Mehagne (L)
14h00	marche sportive / à allure modérée (L et S)

Mercredi

09h00 > 10h00	éveil musculaire à Ninane (L)
09h00 > 10h00	fitball à Embourg (S)
10h30 > 11h30	gym douce à Ninane (L)
10h30 > 11h30	circuit training à Embourg (S)
12h00 > 13h00	badminton à Embourg (S)
12h00 > 13h00	gym sur chaise à Ninane (L)

Jeudi

10h00	marche nordique pour confirmés (S)
13h30	marche nordique pour débutants (S)

Vendredi

09h00 > 10h00	badminton à Vaux (S)
10h30 > 11h30	renforcement musculaire à Vaux (S)
12h00 > 13h00	gym sur chaise à Embourg (S)

Ninane : Complexe sportif, rue de la Loignerie 17

Vaux : Hall Omnisport, rue des Economes 7

Mehagne : École Notre Dame de Mehagne, rue des Coquelicots 12

Embourg : Complexe sportif, au Chession 8

Beaufays : Gymnase de l'école, voie de l'Air Pur 217

Attention : en raison des nombreux travaux dans les différents complexes sportifs, les lieux des cours sont susceptibles d'être modifiés. N'hésitez pas à rejoindre le groupe Facebook  « Les rendez-vous des Seniors de Chaudfontaine » pour rester informés.

MODIFICATIONS DE L'HORAIRE

Semaines du 20/10 au 31/10 : seuls les cours suivants sont maintenus et **vous êtes les bienvenus aux cours de sport avec vos petits-enfants.**

Lundi 20/10	12h-13h : gym sur chaise à Embourg
Mardi 21/10	14h-16h : marche sportive et à allure modérée
Mercredi 22/10	9h-10h : gym douce à Beaufays 10h30-11h30 : renforcement musculaire à Beaufays 12h-13h : gym sur chaise à Embourg
Jeudi 23/10	9h00 : marche nordique pour confirmés 13h30 : marche nordique pour débutants

Vendredi 24/10 9h-10h : gym douce à Beaufays
10h30-11h30 : renforcement musculaire à Beaufays
12h-13h : gym sur chaise à Embourg

Lundi 27/10 12h-13h : gym sur chaise à Embourg

Mardi 28/10 14h-16h : marche sportive et à allure modérée

Mercredi 29/10 9h-10h : éveil musculaire à Beaufays
10h30-11h30 : gym douce à Beaufays
12h-13h : gym sur chaise à Embourg

Jeudi 30/10 9h00 : marche nordique pour confirmés
13h30 : marche nordique pour débutants

Vendredi 31/10 9h-10h : gym douce à Beaufays
10h30-11h30 : renforcement musculaire à Beaufays
12h-13h : gym sur chaise à Embourg

Pas de cours : Lundi 13 octobre, lundi 10 novembre et du lundi 22 décembre au vendredi 2 janvier 2026 inclus

MARCHES À ALLURE MODÉRÉE ET MARCHES SPORTIVES

de 6^{kms}
à 8^{kms}

07 octobre à 10h : Balade gourmande

14 octobre à 14h : Route de Hayen 5 – 4052 Beaufays

21 octobre à 14h : Rue de Fêchereux 6 – 4130 Esneux

28 octobre à 14h : Rue de la Loignerie 17 – 4050 Ninane (Complexe sportif)

04 novembre à 10h : Balade gourmande

18 novembre à 14h : Rue Jean Doinet 44 – 4140 Sprimont

25 novembre à 14h : Rue de Hauster 6 – 4051 Chaudfontaine (Château des Thermes)

02 décembre à 14h : Allée des Bouleaux 51 – 4140 Dolembreux (au carrefour rue de Gomzé)

09 décembre à 14h : Voie de l'Air Pur 126 – 4052 Beaufays

16 décembre à 14h : Allée des Erables – 4000 Liège (P80 Château de Colonster)

MARCHES NORDIQUES

02/10 à 10h00 (confirmés) et 13h30 (débutants)
Avenue des Trois Couronnes, 7 - 4130 Esneux (Parking de la plaine de jeux)

23/10 à 9h00 (confirmés) et 13h30 (débutants)
Route de l'abbaye - 4052 Beaufays (Parking le long du mur de l'Abbaye)

30/10 à 9h00 (confirmés) et 13h30 (débutants)
Rue Sablière, 6 - 4122 Neupré

27/11 à 10h00 (confirmés) et 13h30 (débutants)
Rue de la Coopération 12 – 4051 Chaudfontaine

18/12 à 10h00 (confirmés) et 13h30 (débutants)

Rue du Brouckay, 32 - 4140 Sprimont

ACCESS'GYM

Séances de gym posturale et adaptée sur chaise.

Informations, programme et inscriptions : 04/361.55.88

ACTIVITÉS DU TRIMESTRE

BALADES GOURMANDES

Mardi 7/10 à 10h : Aux étangs de la Julienne. Rue des Etangs de la Julienne - 4601 Argenteau (Visé)

Prix : 30€ (brasserie Ô Bois de la Julienne) Boulets frites

Inscription avant le 30 septembre

Mardi 4/11 à 10h : Balade sur le RaVel, Avenue Laboulle - 4130 Tilff (Parking à droite à la montée de l'autoroute)

Prix : 30 € (La Corderie) Repas gibier

Inscription avant le 28 octobre

REPORTAGES FILMÉS DU CONSEIL CONSULTATIF DES AÎNÉS

Lundi 13/10 à 14h : « L'Australie : L'île Continent du bout du monde » Pierre HOUBART et Colette BEAUJEAN

Lundi 17/11 à 14h : « Liège, hier et aujourd'hui » Michel CHARLIER

Lieu : Source O'Rama

Tarif : 3€ par personne (collation et café compris)

Conditions d'accès : citoyens calidifontains de 60 ans et plus.

Inscription obligatoire avant le 28 octobre :

04/361 55 81 ou affaires.sociales@chaudfontaine.be

REPAIR CAFÉ

Dimanche 23/11 de 14h à 17h – Source O Rama

Venez rencontrer l'équipe de bénévoles prêts à réparer vos objets cassés.

Les ateliers de réparation prévus sont : petits électroménagers, informatique et couture.

Renseignements : repaircafe@chaudfontaine.be ou 0477/921 425

NOËL DES SENIORS

Quand ? 13 décembre à 14h

Où ? Au complexe sportif de Vaux

Bloquez la date !

