

MARCHES À ALLURE MODÉRÉE ET MARCHES SPORTIVES

de 6^{kms}
à 8^{kms}

- 4 août - 09h00 (rapide) et 10h30 (modérée)**
Rue Large Voie - 4130 Esneux (parking bois du Boubou)
- 11 août - 09h00 (rapide) et 10h30 (modérée)**
Rue Jean Paul II, 4141 Sprimont (Banneux)
- 18 août - 09h00 (rapide) et 10h30 (modérée)**
Avenue Laboulle - 4130 Tilff (parking à droit montée de l'autoroute)
- 25 août - 09h00 (rapide) et 10h30 (modérée)**
Rue des Chartreux - 4122 Neupré (parking tennis Neupré)

MARCHES NORDIQUES

- 2 juillet - 10h00 (confirmés) et 13h30 (débutants)**
Voie de l'Air Pur - 4052 Beaufays (Parking du terrain de foot)
- 23 juillet - 09h00 (confirmés) et 10h30 (débutants)**
Place de la gare - 4130 Esneux (gare de Méry)
- 30 juillet - 09h00 (confirmés) et 10h30 (débutants)**
Rue de la Loignerie - 4050 Ninane (Parking complexe sportif)
- 6 août - 09h00 (confirmés) et 10h30 (débutants)**
Rue du Sart-Tilman, 343 - 4031 Angleur (devant le Marco Polo)
- 13 août - 09h00 (confirmés) et 10h30 (débutants)**
Route de l'Abbaye - 4052 Beaufays (parking devant l'Abbaye)
- 20 août - 09h00 (confirmés) et 10h30 (débutants)**
Route de Hamoir - 4100 Seraing (parking à gauche en face de la rue Damry)
- 27 août - 09h00 (confirmés) et 10h30 (débutants)**
Route de Hayen, 5 - 4052 Beaufays

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 09h00 et 12h00.
Fermé du 13/07 au 16/08

Adresse : Espace Beaufays, voie de l'Air Pur 227 à Beaufays
Infos : 0477 92 14 25 / affaires.sociales@chaudfontaine.be

ACCESS'GYM

Séances de gym posturale et adaptée sur chaise.
Informations, programme et inscriptions : 04 361 55 88

VOISINS SOLIDAIRES À DOMICILE

Vous souffrez d'isolement et souhaitez bénéficier de la visite d'un voisin bénévole ?
Vous désirez donner un peu de votre temps pour un voisin se trouvant en situation d'isolement ?

Rejoignez le projet voisins solidaires à domicile :
04 361 55 88



Une action du Conseil consultatif des aînés de Chaudfontaine.

EPN CHAUDFONTAINE

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

Programme des formations :
13 août / 09h00 - 12h00 / Vaux-sous-Chèvremont
« Se situer, chercher son chemin »
24 août / 09h00 - 12h00 / Embourg
« Gestion des photos et Cloud »

Inscription obligatoire.
L'EPN se déplace aussi à domicile.

Horaires des permanences
Lundi : 08h30 - 12h30
Mardi : 12h30 - 16h30
Mercredi : 12h30 - 16h30
Jeudi : 08h30 - 12h30

Informations & coordonnées :
Rue des combattants 26 - 4051 Vaux-sous-Chèvremont
04 361 55 81 / 0475 80 03 35 / 0477 92 14 25
epn@chaudfontaine.be



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

JUILLET | AOÛT 2026



**Inscriptions aux activités sportives
pour l'année 2026...** Facile, en scannant le
QR Code ci-contre ou en vous adressant au
Service au 04/361 55 81



**LES
RENDEZ-VOUS
DES SENIORS**

Editeur Responsable : Daniel Bacquelaire, Bourgmestre



HORAIRE DES COURS DE SPORT DURANT LES VACANCES

Semaine du 20/07 au 24/07

Lundi 20

09h00 > 10h00 Badminton à Vaux
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Mercredi 22

09h00 > 10h00 Eveil musculaire à Vaux
10h30 > 11h30 Gym sur chaise à Vaux
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Vendredi 24

09h00 > 10h00 Gym douce à Vaux
10h30 > 11h30 Renforcement musculaire à Vaux
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Semaine du 27/07 au 31/07

Lundi 27

09h00 > 10h00 Badminton à Vaux
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

28 juillet

10h00 Marche rapide et modérée
► Rue Beauregard, 27 - 4130 Esneux (parking des barbecues Famelette)

Avec pique-nique / barbecue à midi (chacun apporte son repas et ses boissons)

Inscriptions obligatoires au 04/361 55 81 pour le 22/07 max.

Mercredi 29

09h00 > 10h00 Éveil musculaire à Vaux
10h30 > 11h30 Gym sur chaise à Vaux
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Vendredi 31

09h00 > 10h00 Gym douce à Vaux
10h30 > 11h30 Renforcement musculaire à Vaux
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Semaine du 03/08 au 07/08

Lundi 3

09h00 > 10h00 Badminton à Vaux
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Mercredi 5

09h00 > 10h00 Eveil musculaire à Vaux
10h30 > 11h30 Gym sur chaise à Vaux
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Vendredi 7

09h00 > 10h00 Gym douce à Vaux
10h30 > 11h30 Renforcement musculaire à Vaux
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Semaine du 10/08 au 14/08

Lundi 10

09h00 > 10h00 Renforcement musculaire à Mehagne
12h00 > 13h00 Aquagym Embourg

Mercredi 12

09h00 > 10h00 Eveil musculaire à Mehagne
10h30 > 11h30 Gym sur chaise à Mehagne
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Vendredi 14

09h00 > 10h00 Gym douce à Mehagne
10h30 > 11h30 Renforcement musculaire à Mehagne

Semaine du 17/08 au 21/08 :

Mercredi 19

09h00 > 10h00 Eveil musculaire à Mehagne
10h30 > 11h30 Gym sur chaise à Mehagne
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Vendredi 21

09h00 > 10h00 Gym douce à Mehagne
10h30 > 11h30 Renforcement musculaire à Mehagne
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Semaine du 24/08 au 27/08 :

Mercredi 26

09h00 > 10h00 Badminton à Embourg
10h30 > 11h30 Renforcement musculaire à Embourg
12h00 > 13h00 Aquagym à Embourg

Attention, il n'y a pas de cours :

- Du 6 juillet au 17 juillet inclus
- Le mardi 21 juillet (férié)
- Le lundi 17 août (formation)
- Du 28 août au 4 septembre inclus (voyage à la mer)

Vaux : Hall Omnisport, rue de la Vesdre 14

Mehagne : Ecole Notre Dame, rue des Coquelicots 12

Embourg : Complexe sportif, au Chession 8

LE SERVICE SOCIAL COMMUNAL

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

- 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, ...)

Contact : 04 361 55 87 / servicesocial@chaudfontaine.be

NOUVELLE PLATEFORME D'ENTRAIDE CITOYENNE « HOPLR »



Inscrivez-vous gratuitement sur www.hoplr.com
en vue de proposer ou recevoir de l'aide et être informé des activités de votre quartier ou des autres quartiers de la commune.

Infos : 04 361 55 81 ou 0478 82 53 07

ANCRÂGES

MUSÉE DE LA VIE WALLONNE

Judi 20 août à Liège

Sortie intergénérationnelle

Vos enfants et petits-enfants sont les bienvenus !

Visite avec spectacle de marionnettes et pause goûter (gaufre + café).

Rendez-vous : 13h30 au Musée à Liège

Possibilité de covoiturage à partir du local Ancrâges.
Places limitées.

Tarif : 10€/adulte et 8€/enfant + 3€ pour le covoiturage

Planning mensuel, informations et inscriptions :

0470 60 04 62 / 0470 60 48 73
ancrages@chaudfontaine.be

SENIOR FOCUS

La boîte « Senior Focus » vise à apporter plus de sécurité aux seniors et aux personnes en perte d'autonomie, en permettant aux services d'urgence d'intervenir plus efficacement.

Celle-ci contient une fiche de renseignements avec des informations cruciales pour les secours.

Facile à identifier grâce à sa couleur jaune et son logo, elle est placée dans le frigo, emplacement bien connu par les services de secours qui peuvent ainsi accéder rapidement aux informations nécessaires pour prodiguer les soins appropriés.

La boîte est disponible gratuitement sur demande.

Service des Affaires sociales :

04/361 55 88
affaires.sociales@chaudfontaine.be