

MARCHES À ALLURE MODÉRÉE ET MARCHES SPORTIVES

de 6^{kms}
à 8^{kms}

8 septembre - 14h00

Rue de Hauster, 6 - 4051 Chaudfontaine

15 septembre - 14h00

Rue de Romsée, 37 - 4620 Fléron (Espace sport Fléron)

22 septembre - 14h00

Chemin des Minières, 1 - 4052 Beaufays (Pont de l'autoroute)

29 septembre - 14h00

Allée des Érables - 4000 Liège (Parking P80)

6 octobre - 10h00 / BALADE GOURMANDE

Rue Servais-Malaise, 15 - 4030 Liège

13 octobre - 14h00

La Gombe, 9 - 4130 Esneux

20 octobre - 14h00

Route de Hayen, 5 - 4052 Beaufays

27 octobre - 14h00

Place de la gare - 4130 Esneux (gare de Méry)

MARCHES NORDIQUES

10 septembre - 10h00 (confirmés) et 13h30 (débutants)

Avenue Laboulle - 4130 Tilff (Parking montée de l'autoroute)

17 septembre - 10h00 (confirmés) et 13h30 (débutants)

Rue Large Voie - 4130 Esneux (Parking bois du Boubou)

24 septembre - 10h00 (confirmés) et 13h30 (débutants)

Rue des Coquelicots - 4053 Mehagne (Ferme de Mehagne)

22 octobre - 09h00 (confirmés) et 13h30 (débutants)

Au carrefour de l'allée des Bouleaux et de la rue de Gomzé
4140 Dolembreux

29 octobre - 09h00 (confirmés) et 13h30 (débutants)

Rue des Combattants, 26 - 4051 Vaux (Parc communal)

ATELIER INFORMATIQUE POUR LES ÂÎNÉS (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.

Adresse : Espace Beaufays, voie de l'Air Pur 227 à Beaufays

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

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 :

10 et 17 septembre / 09h00 - 12h00 / EPN de Chaudfontaine
« Smartphone »

9 octobre / 13h00 - 16h00 / Salle des Mariages à Embourg
Conférence « Cybersécurité pour tous »

14 octobre / 19h30 - 21h30 / Salle des Mariages à Embourg
Conférence « L'intelligence artificielle nous fait-elle vraiment
gagner du temps ? »

15 octobre / 09h00 - 12h00 / EPN de Chaudfontaine
Formation « Faire vos démarches en ligne »

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

SEPTEMBRE | OCTOBRE 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 DÈS LE 7 SEPTEMBRE

Lundi

09h00 > 10h00	Éveil musculaire à Vaux (L)
09h00 > 10h00	Renforcement musculaire à Vaux (S)
10h30 > 11h30	Gym douce à Vaux (L)
12h00 > 13h00	Aquagym à Embourg (S)

Mardi

09h00 > 10h00	Stretching à Mehagne (L)
10h30 > 11h30	Gym sur chaise à Mehagne (L)
14h00	Marche sportive et marche à allure modérée (L et S)

Mercredi

09h00 > 10h00	Éveil musculaire à Embourg (L)
09h00 > 10h00	Fitball à Embourg (S)
10h30 > 11h30	Gym douce à Embourg (L)
10h30 > 11h30	Circuit training à Embourg (S)
12h00 > 13h00	Badminton à Embourg (S)
12h00 > 13h00	Aquagym à Embourg (L)

Jeudi

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

Vendredi

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

Vaux : Hall Omnisport, rue de la Vesdre 14

Mehagne : Ecole Notre Dame, rue des Coquelicots 12

Embourg : Complexe sportif, au Chession 8

MODIFICATIONS DE L'HORAIRE

Semaines du 19 au 30 octobre :

Seuls les cours suivants sont maintenus et vous êtes les bienvenus aux cours de gym avec vos petits-enfants.

19/10	09h00 > 10h00	Badminton à Vaux
19/10	12h00 > 13h00	Aquagym Embourg
20/10	14h00	Marche (sportive et modérée)
21/10	09h00 > 10h00	Éveil musculaire à Vaux
21/10	10h30 > 11h30	Gym sur chaise à Vaux
21/10	12h00 > 13h00	Aquagym Embourg
22/10	09h00	Marche nordique (confirmés)
22/10	13h30	Marche nordique (débutants)
23/10	09h00 > 10h00	Gym douce à Vaux
23/10	10h30 > 11h30	Renforcement musculaire à Vaux
23/10	12h00 > 13h00	Aquagym Embourg
26/10	09h00 > 10h00	Badminton à Vaux
26/10	12h00 > 13h00	Aquagym Embourg

27/10	14h00	Marche (sportive et modérée)
28/10	09h00 > 10h00	Éveil musculaire à Vaux
28/10	10h30 > 11h30	Gym sur chaise à Vaux
28/10	12h00 > 13h00	Aquagym Embourg
29/10	09h00	Marche nordique pour confirmés
29/10	13h30	Marche nordique pour débutants
30/10	09h00 > 10h00	Gym douce à Vaux
30/10	10h30 > 11h30	Renforcement musculaire à Vaux
30/10	12h00 > 13h00	Aquagym Embourg

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

SEMAINE DES AIDANTS PROCHES

Jeudi 1^{er} octobre

Apéritif dinatoire à la salle du presbytère de Beaufays

Ecoute, bienveillance, conseils pratiques, moments d'échange, soutien.

Infos et inscriptions : 04 361 55 81

ANCRÂGES

ESPACE COMMUNAUTAIRE

Lieu de rencontre, de divertissement et d'information. Possibilité de transport social.

Au programme : ateliers créatifs, gym sur chaise, jeux de société, cinéma, sorties culturelles...

Ouvert : du lundi au jeudi de 13h30 à 16h00, rue des Combattants 26 - Vaux-sous-Chèvremont.

Les sorties culturelles de cet automne :

8 octobre : « La Vénus électrique » / Kinepolis / 7€

22 octobre : L'Impressionnisme, une histoire belge / La Boverie / 16€

12 novembre : « Comédie-Française » / Kinepolis / 7 €

26 novembre : Foyer culturel de Sprimont : Cinéma

« La Maison des femmes » dans le cadre de la semaine du ruban blanc / 7 €

Planning mensuel, informations et inscriptions :

0470 60 04 62 / 0470 60 48 73

ancrages@chaudfontaine.be

REPAIR CAFÉ

Dimanche 13/09 de 14h00 à 17h00 à l'Espace Beaufays

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

Les ateliers de réparation suivants seront disponibles : petits électroménagers, informatique et couture.

Renseignements :

repaircafe@chaudfontaine.be / 0477 92 14 25

BALADE GOURMANDE

Mardi 6 octobre à 10h00

Où ? : « La Charnale » Rue Servais-Malaise, 15 - 4030 Liège

Prix : 32€

Inscription : avant le 29 septembre au 04/361 55 81

BALADE D'AUTOMNE POUR TOUS

Jeudi 24 septembre à 10h00

Possibilité de transport social

Où ? rendez-vous à l'Espace Beaufays, voie de l'Air Pur 227

Prix : 3€

Inscription : avant le 21/09 au 04/361 55 71 ou 0477/92 14 25

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 des fiches 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 des soins.

La boîte est disponible gratuitement sur demande.

Service des Affaires sociales :

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