

Guide des activités seniors



De septembre à décembre 2026



Activités sportives

Bouger Plus

Gymnastique douce à destination des seniors.
24 séances sur l'année scolaire (de septembre à juin), hors congés scolaires.



Plus d'infos :
04.380.93.17 ou
pcs@esneux.be



Plus d'infos :
04.380.93.17 ou
pcs@esneux.be

Je Marche pour ma Forme

Petit parcours (entre 0 et 5 km) sur 12 semaines.

Je Cours pour ma Forme

Programme destiné à toute personne souhaitant courir en groupe quels que soient son niveau et sa condition physique. Il n'y a aucun prérequis, les animateurs formés sont là pour écoler les participants.



Plus d'infos :
04.380.93.17 ou
pcs@esneux.be

Brain Gym

En réconciliant l'apprentissage et le mouvement, cette approche éducative propose de nombreuses pistes afin de stimuler le potentiel de chacun.e, à son rythme et quel que soit l'âge.

Programme de 10 séances de septembre 2026 à juin 2027 à raison d'un mardi par mois pour les débutants et d'un vendredi par mois pour les confirmés.



Inscription obligatoire :
04.380.93.19 ou
seniors@esneux.be



DE 9H30 À 11H30



ESCALE (AV. DE LA STATION, 80)



50€ LES 10 SÉANCES

Balade nature guidée – Sur les traces du passé minier de la commune

Au fil de différents chemins, laissez-vous guider sur 5,5 km par un passionné qui vous apprendra l'histoire de notre commune à travers son passé minier.

Une activité idéale pour ralentir, s'émerveiller et partager un moment convivial en pleine nature, en famille ou entre amis.



Inscription obligatoire :
tourisme@esneux.be



11 OCTOBRE DE 13H15 À 16H45



VI LAVEU À MÉRY



4 € (GRATUIT POUR LES < 8 ANS)



Activités d'Enéo Esneux

Association pour les personnes de + de 50 ans.

Activités à Esneux : zumba gold, danse, marches de 10 et 5 km, pétanque, bowling, balade en vélo, balade vespérale, ateliers créatifs, etc.



ESNEUX



EN FONCTION DES ACTIVITÉS



Infos : Louise Loxhet -
louiseloxhet@gmail.com /
0479 35 85 90

Activités Sport+, RCA Esneux-Tilff



HALL OMNISPORTS D'ESNEUX

Activité	Horaire	Coordonnées
Zumba	Mardi 19h - 20h	sandrinemasy@gmail.com
Move + Seniors	Mardi 9h30 - 10h30	info.rca@esneux.be
Stretching	Mercredi 19h - 20h	info.rca@esneux.be
Aiki Taiso	Mercredi 10h - 11h30	info.rca@esneux.be
Tai chi et Qigong	Mercredi 19h30 - 21h	info@taichi-cnv.be 0494.76.55.15
Yoga	Mardi 18h15 et 19h30 Mercredi 10h30	NaYoMa anne.leroy@hotmail.be 0496.70.96.11
Aikido	Mercredi 17h30 - 18h30	arnaudlejeune@icloud.com



HALL OMNISPORTS DE TILFF

Activité	Horaire	Coordonnées
Danse en ligne	Jeudi 10h - 11h	eneoesneux@gmail.com
Gymnastique - En mouvement pour ma santé	Jeudi 16h - 17h30	empms@chuliege.be info.rca@esneux.be
Zumba	Vendredi 10h - 11h	eneoesneux@gmail.com

Clubs sportifs locaux

Maman Pep's

- Yoga complet : lundi 18h-19h / mercredi 9h30-10h30
- Soft Yoga : mardi 18h-19h
- Fitball : jeudi 19h-20h
- Renforcement musculaire et postural : samedi 11h-12h



LA HAZE, 7, 4130 ESNEUX



CARTE 5 SÉANCES : 90 €

CARTE 10 SÉANCES : 150 €

CARTE 20 SÉANCES : 250 €

ABONNEMENT SÉANCES ILLIMITÉES :

1 MOIS/95 €, 3 MOIS/185 €, 6 MOIS/300 €



Infos et inscription :

Ariane Humblet -

www.peps-studio.be/

0495.66.00.61 /

info@mamanpeps.be

Pré en Bulles

Cours de yoga, d'aqua yoga, d'aquagym, nage libre... Et possibilité de cours de natation adulte sur demande.

Horaires et tarif disponibles sur le site : www.pre-en-bulles-piscine.be



Inscription obligatoire par email :

info@pre-en-bulles-piscine.be

04.380.43.81



RUE DU CENTRE, 6, 4130 ESNEUX



EN FONCTION DES ACTIVITÉS

Club de marche nordique

La marche nordique est une manière de marcher où l'on se propulse à l'aide des bâtons. Utilisation d'une grande partie de la musculature sans efforts importants : tout le travail se fait en souplesse, en endurance et sans chocs au niveau articulaire.

Une séance découverte et 5 séances d'initiation, 4 cycles sur l'année (mars, mai, septembre et octobre).



LE SAMEDI DE 10H30 À 12H



**10€ POUR LA SÉANCE DÉCOUVERTE
ET 50€ POUR L'INITIATION**



Inscription obligatoire :

www.vertlaforme.be -

micheltasset@gmail.com

0497.13.58.83



Activités liées au numérique

Formations informatiques - EPN

Besoin d'apprendre les outils numériques ? Participez aux prochaines formations dans votre commune !

Un problème plus spécifique ? Inscrivez-vous à nos rendez-vous individuels les mercredis et vendredis après-midi pour profiter d'aide et de conseils gratuits pour vos problèmes informatiques.



FORMATION : MERCREDI DE 9H À 12H
RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL : MERCREDI
ET VENDREDI APRÈS-MIDI SUR RDV



ESCALE (AV. DE LA STATION, 80)



GRATUIT



Inscription obligatoire :
cce.jeremycrespin@gmail.com
0477.91.09.23

PROCHAINES FORMATIONS

Date	Sujet abordé
26 août	Petit-déjeuner d'accueil & séance questions-réponses
2 septembre	Gérer ses comptes en banque en ligne et sur son smartphone
23 septembre	Découvrir notre région avec l'app « Fais tes balises »
30 septembre	Améliorer son alimentation grâce aux applications



Activités liées à la santé

Les Papotes des seniors

Groupes de discussion et réflexion autour de la santé mentale :

- 7 & 21 septembre : « Booster mes pensées »
- 5 octobre : « Affirmation de soi »
- 16 & 23 novembre : « Quand la maladie mentale s'invite dans nos vies »
- 7 & 21 décembre : « Avancer avec ses pertes »



DE 10H À 12H



ESCALE (AV. DE LA STATION, 80)



GRATUIT



Inscription obligatoire :

04.380.93.19 ou

seniors@esneux.be

Convers...info Alzheimer & Parkinson

Moments d'échange chaleureux et conviviaux pour se rencontrer, échanger et se sentir moins seuls face à la maladie.

Séances Alzheimer : 4 septembre, 2 octobre, 6 novembre, 18 décembre

Séances Parkinson : 11 septembre, 9 octobre, 13 novembre, 11 décembre



Inscription obligatoire :

04.380.93.19 ou

seniors@esneux.be



UN VENDREDI/MOIS, DE 10H À 12H



ESCALE (AV. DE LA STATION, 80)



GRATUIT

Journée dédiée à la qualité de vie après une lésion cérébrale

Au programme :

- Des pistes et initiatives pour améliorer la qualité de vie après une lésion cérébrale ;
- Présentation de l'association, sports inclusifs, stands d'information, témoignages, projections, expressions artistiques... ;
- Concert-théâtre à 16h.

Une belle occasion de rencontrer personnes cérébrolésées, professionnels et aidants, d'échanger et de découvrir des ressources utiles, dans une ambiance conviviale avec animations musicales et petite restauration.



26 SEPTEMBRE DE 10H À 17H



MÉRYDIEN (AV. D'ESNEUX, 176)



GRATUIT



Inscription souhaitée :
asblensemble.info@gmail.com /
0497.82.97.17 / 0494.05.92.66



Ateliers de prévention des chutes

Cycle de 4 ateliers pour vous apprendre à préserver votre autonomie et votre bien-être au quotidien le plus longtemps possible.

Dates : 3 novembre, 13 novembre, 17 novembre, 27 novembre.



Inscription obligatoire :
04.380.93.19 ou
seniors@esneux.be



DE 10H30 À 12H



ESCALE (AV. DE LA STATION, 80)



20 € POUR LES 4 ATELIERS



Activités culturelles

Table de conversation en wallon

Tables de conversation, accompagnées de tarte et café, de septembre à juin. Animation par Didier Boclinville.



CHAQUE 2E LUNDI DU MOIS, DE 14H À 16H



ESCALE (AV. DE LA STATION, 80)



3 € PAR PERSONNE



Inscription obligatoire :

04.380.94.12 /

katty.burgeon@esneux.be

Les journées du Patrimoine

Samedi 12 septembre

Concert avec l'ensemble Scherzi Musicali, dirigé par le théorbiste et chef d'orchestre Nicolas Achten.

L'ensemble propose un voyage musical au cœur du répertoire baroque, dans un dialogue unique entre patrimoine architectural et patrimoine musical.

Dimanche 13 septembre

Concert avec l'Effel Quartet, un ensemble dynamique de jeunes musiciens belges qui revisitent le répertoire classique avec énergie et finesse.

Le quatuor propose un programme accessible et inspirant, mettant en valeur la richesse acoustique de l'édifice et offrant au public une expérience musicale immersive dans un lieu patrimonial d'exception.



Inscription obligatoire :
katty.burgeon@esneux.be



À 17H



- **SAMEDI : ABBAYE DE BRIALMONT**
- **DIMANCHE : EGLISE SAINT-HUBERT**



GRATUIT

Spectacle d'humour Estirire

Au programme : Pierre Collet • Mag & Dan • Hugo Simon • Ronny Staff • Pierre-Yves Noël • Chloé Petit • Marc Witvrouw.

Et pour clôturer le festival le dimanche : une pièce de théâtre avec Céline Robin & Didier Boclinville dans Amères condoléances d'Éric Hubert.



17 AU 20 SEPTEMBRE



MÉRYDIEN (AV. D'ESNEUX, 176)



PRÉVENTE : 20 € JUSQU'AU 10 SEPTEMBRE



Inscription obligatoire :

www.estirire.be

0471.62.05.11 ou 0496.41.02.24

Excursion à Maastricht

Participez à une balade guidée sur l'histoire de la ville limbourgeoise. Découvrez son passé romain, ses nombreux liens avec Liège, son passé militaire et bien d'autres anecdotes et faits surprenants !



Inscription obligatoire :

04.380.93.10



30 SEPTEMBRE DE 8H30 À 18H



GARE DES GUILLEMINS



30 € PAR PERSONNE

Visite du Domaine « Vin de Liège »

Après-midi découverte au Domaine viticole « Vin de Liège » à Heure-le-Romain.

Venez découvrir le fonctionnement de la Coopérative et sa finalité sociale, ses parcelles de vigne et ses installations. La visite guidée se terminera par une petite dégustation.



22 OCTOBRE DE 13H À 18H



ESCALE (AV. DE LA STATION, 80)



20 € PAR PERSONNE



Inscription obligatoire :

04.380.93.19 ou

seniors@esneux.be



Excursion inclusive à Louvain-la-Neuve

Partez à la découverte de la ville (culture, architecture, Street art), et visitez le Musée Hergé retraçant la vie et l'œuvre d'Hergé, le père de Tintin et Milou ! Les activités sont accessibles PMR notamment. Transport prévu en autocar adapté.

 **20 OCTOBRE DE 8H À 18H**

 **ESCALE (AV. DE LA STATION, 80)**

 **40 € PAR ADULTE, 20 € PAR ENFANT**



Inscription obligatoire :
04.380.93.19 ou
alissa.neyens@esneux.be



Seniors @ the movies – Kinepolis

Partagez un moment convivial devant un film suivi d'un goûter à l'occasion des séances « seniors@themovies » !

A l'affiche : « De la Comédie Française », un film de Bertrand Usclat et Martin Darondeau – Comédie (sous réserve de modification de la programmation)



Inscription obligatoire :
04.380.93.19 ou
seniors@esneux.be



12 NOVEMBRE DE 13H30 À 17H30



KINEPOLIS ROCOURT



11,95 € PAR PERSONNE

Ciné-aînés à Sprimont

Venez profiter d'un moment convivial autour d'un en-cas à l'Escale, suivi d'un film au Foyer culturel de Sprimont !

A l'affiche : « L'Attachement », de Carine Tardieu – Drame.

 **11 DÉCEMBRE DE 9H À 12H30**

 **ESCALE (AV. DE LA STATION, 80)**

 **5 € PAR PERSONNE**



Inscription obligatoire :
04.380.93.19 ou
seniors@esneux.be





Activités sociales

Groupe de soutien pour personnes cérébrolésées et/ou aphasiques

Ce groupe offre un espace bienveillant pour échanger, mieux comprendre les difficultés rencontrées après une lésion cérébrale et partager des outils concrets du quotidien.

Les séances abordent notamment les difficultés cognitives, les outils de compensation, les relations avec les autres, la satisfaction relationnelle et intime, le handicap invisible, ainsi que le deuil de la « personne d'avant ».



DE 13H30 À 15H30

- **VENDREDI 4 SEPTEMBRE**
- **VENDREDI 18 SEPTEMBRE**
- **VENDREDI 2 OCTOBRE**
- **VENDREDI 9 OCTOBRE**
- **VENDREDI 16 OCTOBRE**



ESCALE (AV. DE LA STATION, 80)



2,50 € PAR PERSONNE PAR SÉANCE



Inscription obligatoire :
04.380.93.19 /
alissa.neyens@esneux.be



Club de lecture Adultes

Venez discuter de vos dernières lectures. Une occasion idéale pour découvrir de nouvelles pépites littéraires dans un cadre convivial !



Inscription souhaitée :
04.388.38.23 / 04.388.19.46
bibliotheques@esneux.be



2E MARDI TOUS LES 2 MOIS DE 18H À 20H



BIBLIOTHÈQUE À L'ESCALE



GRATUIT

Jeux de cartes

Groupement de citoyens qui se coordonne pour des après-midi jeux de cartes.



CHAQUE MERCREDI DE 13H30 À 17H



MAISON DE LA LAÏCITÉ (AV. D'ESNEUX, 216A)



GRATUIT



Infos : Claire Jandrain
0474.04.17.89

Scrabble

Groupement de citoyens qui se coordonne pour des après-midi jeux de scrabble.



Infos : Claire Jandrain
0474.04.17.89



CHAQUE JEUDI DE 13H30 À 17H



MAISON DE LA LAÏCITÉ (AV. D'ESNEUX, 216A)



GRATUIT

Ateliers culinaires

Venez partager un moment convivial en cuisine !



CHAQUE 3E JEUDI DU MOIS DE 13H30 À 16H30



MAISON DE LA LAÏCITÉ (AV. D'ESNEUX, 216A)



5 € PAR PERSONNE



Inscription obligatoire :
04.380.93.11 ou
pcs@esneux.be

Repair Café

Le Repair Café est un lieu de rencontre et d'échange où chaque personne peut se présenter avec un objet à réparer (couture, électro, informatique, etc.). Une équipe de réparateurs bénévoles se charge de la réparation.



Infos : François Monville
- 0477.79.48.75



DE 13H30 À 16H30

- **PREMIER DIMANCHE D'AVRIL**
- **DERNIER DIMANCHE D'AOÛT**
- **DERNIER DIMANCHE DE NOVEMBRE**



CHÂTEAU BRUNSONDE TILFF



GRATUIT





Pour information

Senior Focus

« Senior focus » consiste en la distribution de boîtes hermétiques jaunes fluo contenant des informations médicales utiles. Toute personne de 65 ans et plus, domiciliée sur la commune et susceptible d'être victime d'un malaise, d'un accident ou d'une disparition, place dans son frigo une boîte rapidement reconnaissable par les services de secours grâce à un autocollant spécifique (1 boîte/ménage).



- **ESCALE (AV. DE LA STATION, 80)**
- **ANTENNE ADMINISTRATIVE DE TILFF (PL. DU SOUVENIR, 1)**



GRATUIT



Infos : 04.380.93.11 –
delphine.meter@esneux.be ou
04.380.93.22 –
valerie.gilon@esneux.be

Esneux Services

Services à la population : magasin de seconde main, bricolage (IDESS), jardinage (IDESS), meubles d'occasion, repas à domicile, taxi social



Infos : 04.380.45.85 - esneux-services@cpasesneux.be



**DU LUNDI AU JEUDI DE 9H À 12H &
13H À 16H / VENDREDI DE 9H À 12H**



RUE DE BRUXELLES, 71

Service Seniors & Conseil consultatif communal des aînés



Pour maintenir le plus longtemps possible la qualité de vie des 60 ans et +, la Commune d'Esneux propose à leur intention diverses activités reprises dans cette brochure.

Elle est également à l'écoute des besoins des seniors via le Conseil Consultatif Communal des Aînés dont les membres, très actifs, sont à l'initiative de projets divers : activités culturelles, activités sportives, sensibilisations sur différents thèmes...



Assistance sociale

Une aide est apportée pour réaliser des démarches telles que les demandes de pension, de revenus garantis aux personnes âgées, de carte PMR...

Assistante sociale



04.273.78.13



catherine.gavage@cpasesneux.be

Service Seniors



04.380.93.19



seniors@esneux.be