



PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2022 - 2023



VERTS & *Vifs*
VERVIERS

EDITO - PROGRAMME DES ACTIVITÉS VERTS & VIFS 2022- 2023

Madame, Monsieur,

Un jour, bientôt, le plus vite possible, nous contrôlerons totalement ce virus. En attendant ce moment, apprécions l'instant présent et profitons de nos libertés retrouvées !

La période de confinement vécue aura été celle des inquiétudes pour ceux et celles qui nous sont chère.s d'abord mais aussi pour nous-mêmes. Un moment irréel où pour préserver les plus faibles nous avons accepté de tout arrêter ou presque. Un paradoxe quand on sait que pour espérer un jour retisser des liens il nous aura fallu nécessairement nous retirer de la vie sociale, rester calfeutrés et garder nos distances.

Ces deux années vécues n'auront pas été sans conséquences. Chacun aura été moyennement ou grandement atteint par les contraintes de l'isolement, un vécu pourtant quotidien pour bon nombre de nos seniors plongés toute l'année dans une sorte de confinement permanent. S'atteler à rompre l'isolement de nos aînés n'est pas une fatalité due à notre société actuelle mais bien un enjeu que nous, les élu.e.s politiques, devons relever. C'est dans cette optique que la Ville de Verviers a mis en place notre service Verts&Vifs.

Une fois de plus, je profite de l'occasion pour remercier toute l'équipe d'encadrement qui durant cette période compliquée a toujours eu à cœur de tout mettre en œuvre pour vous permettre de poursuivre des activités physiques et divertissantes et de conserver ce contact social indispensable à votre équilibre.

C'est avec une immense joie que je vous dévoile ci-après le programme de toutes les activités qui vous attendent durant cette saison 2022-2023. J'espère qu'il rencontrera toutes vos espérances et que, comme moi, vous en apprécierez la diversité et l'originalité. Je vous souhaite d'ores et déjà un bon amusement ainsi que de précieux moments de partage !

Sophie LAMBERT
échevine



MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

1. ACTIVITÉS SPORTIVES

- ▶ Les membres réguliers inscrits l'année précédente (qui restent prioritaires jusqu'au 31 août 2022);
- ▶ Les nouveaux membres âgés de + de 50 ans habitant Verviers (tarif préférentiel) ou une autre commune.

A) POUR LES ANCIENS MEMBRES (2021-2022) :

Réinscription par internet (voir page 6), jusqu'au **dimanche 21 août 2022** inclus (pour les mêmes cours que la saison précédente).

Ou

Mercredi 31 août 2022 à la **bibliothèque de Verviers**, place du Marché 9 :

- ▶ de 09h30 à 12h00 pour les membres Verts et Vifs **qui ne possèdent pas internet**;
- ▶ de 13h30 à 16h00 **pour tout changement de cours.**

B) POUR LES NOUVEAUX MEMBRES:

Jeudi 1er septembre de 09h30 à 12h00 à la **bibliothèque de Verviers**, place du Marché 9:

Après le 1er septembre 2022, vous pourrez vous rendre à une des deux permanences « physiques » du Service pour vous inscrire ou recueillir des informations pratiques.

Service de l'Égalité des Chances « Verts et Vifs » 1er étage

Crapaurue, 37 - 4800 Verviers (entrée par la rue des Carmes)

Permanences physiques :

- ▶ Le mardi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le jeudi de 13h30 à 16h00;

Permanences téléphoniques :

- ▶ Le lundi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le mardi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le mercredi de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le jeudi de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le vendredi de 09h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h00.

NB : Si vous ne pouvez vous présenter personnellement, vous pouvez déléguer une tierce personne qui se chargera de vos démarches administratives.

C) PAIEMENT

Montant du droit d'inscription

- ▶ Le droit d'inscription unique pour les Verviétois à **25 €**;
- ▶ Le droit d'inscription unique pour les non-Verviétois à **42 €**.

Montant de la cotisation aux activités sportives

- ▶ Une cotisation de **15 €** pour les cours de type (A) - Cours avec participation financière supplémentaire des membres (bus pour les promenades, ...);
- ▶ Une cotisation de **30 €** pour les cours de type (B) - Cours sans participation financière supplémentaire des membres.

Un bulletin de virement reprenant le montant du droit d'inscription à payer vous sera remis au moment de l'inscription.

D) MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Que prendre avec vous à l'inscription?

- ▶ Munissez-vous du document récapitulatif des activités physiques, ci-annexé, que vous aurez préalablement complété;
- ▶ Munissez-vous de l'attestation mutuelle actualisée pour statut «Om-nio» ou «BIM» **si vous souhaitez bénéficier d'une réduction de 50% sur le montant de la cotisation.**

E) REPRISE DES COURS

Les activités physiques reprendront le lundi 5 septembre 2022.

2. ACTIVITÉS INFORMATIQUES

Inscription au Service de l'Égalité des Chances « Verts et Vifs » 1er étage

Crapaurue, 37 - 4800 Verviers (Entrée par la rue des Carmes)

Sans rendez-vous de 09h00 à 12h00 les :

- ▶ Lundi 5 septembre
- ▶ Mardi 6 septembre
- ▶ Lundi 12 septembre
- ▶ Mardi 13 septembre

Ces 4 jours-là, vous pouvez également contacter Carine LARONDELLE au 087/325 217 ou par mail : carine.larondelle@verviers.be

!/ \ Une inscription par module.



C) PAIEMENT

Un montant de 5 € par module (+ droit d'inscription au Service Verts et Vifs)

D) MODALITÉS D'INSCRIPTION

Munissez-vous du document récapitulatif des modules informatiques, ci-annexé, que vous aurez préalablement complété.

E) REPRISE DES COURS

Les modules informatiques débuteront le lundi 3 octobre 2022.

3. ACTIVITÉS INTELLECTUELLES

A) POUR LES ANCIENS MEMBRES (2021-2022) :

Réinscription par internet (voir page 6), jusqu'au **dimanche 21 août 2022** inclus (pour les mêmes cours que la saison précédente).

Ou

Mercredi 31 août 2022 à la **bibliothèque de Verviers**, place du Marché 9 :

- ▶ de 09h30 à 12h00 pour les membres Verts et Vifs **qui ne possèdent pas internet;**
- ▶ de 13h30 à 16h00 **pour tout changement de cours.**

B) POUR LES NOUVEAUX MEMBRES:

Jeudi 1er septembre de 09h30 à 12h00 à la **bibliothèque de Verviers**, place du Marché 9:

Après le 1er septembre 2022, vous pourrez vous rendre à une des deux permanences « physiques » du Service pour vous inscrire ou recueillir des informations pratiques.

Service de l'Égalité des Chances « Verts et Vifs » 1er étage

Crapaurue, 37 - 4800 Verviers (entrée par la rue des Carmes)

Permanences physiques :

- ▶ Le mardi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le jeudi de 13h30 à 16h00;

Permanences téléphoniques :

- ▶ Le lundi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le mardi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le mercredi de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le jeudi de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le vendredi de 09h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h00.

NB : Si vous ne pouvez vous présenter personnellement, vous pouvez déléguer une tierce personne qui se chargera de vos démarches administratives.

C) PAIEMENT

En direct avec le professeur à chaque cours (+ droit d'inscription au Service Verts et Vifs).

D) MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Munissez-vous du document récapitulatif des cours intellectuels, ci-joint, que vous aurez préalablement complété.

E) REPRISE DES COURS

Les cours d'anglais débuteront le mardi 6 septembre 2022.

Le programme des cours intellectuels pour la saison 2022-2023 sera étoffé pour la rentrée de septembre. Nous vous communiquerons les nouveaux cours en temps utile.

REINSCRIPTION PAR INTERNET POUR LES COURS SPORTIFS ET COURS INTELLECTUELS

Cette année encore, vous pouvez vous réinscrire via <http://www.verviers.be/verts-vifs> mais UNIQUEMENT pour les cours sportifs et/ou cours intellectuels auxquels vous avez participé en 2021-2022. Il vous suffira de suivre les différentes étapes:



- ▶ Compléter la partie « coordonnées ». **Votre numéro de membre sera demandé, si vous ne le connaissez pas, merci de le demander à votre professeur.**
- ▶ Compléter la partie cours physiques;
- ▶ Compléter la partie cours intellectuels;
- ▶ Confirmer réinscription et envoyer;
- ▶ Un email de confirmation d'inscription vous sera envoyé par la suite en même temps que les virements à effectuer.

ATTESTATION DE REMBOURSEMENT MUTUELLE

Cette année la démarche à effectuer pour compléter son attestation mutuelle est la suivante :

- ▶ Aller à sa mutuelle pour chercher le document spécifique à une intervention pour le sport. Ces documents sont parfois téléchargeables et imprimables sur le site internet des mutuelles.
- ▶ Poser une vignette sur l'attestation ou remplir les coordonnées de la personne concernée
- ▶ Déposer le document (dans une enveloppe) aux inscriptions de septembre ou alors dans la boîte aux lettres de la Maison Moulan, Crapaurue 37 à 4800 Verviers.
- ▶ Tous les documents reçus seront complétés par le secrétariat une fois vos paiements reçus.
- ▶ Ensuite, vos documents seront renvoyés directement à votre mutuelle à la fin des 4 prochains mois (septembre, octobre, novembre et décembre).

CARTE DE MEMBRE VERTS & VIFS

Lorsque vous serez en ordre de paiement, il vous sera possible d'obtenir une carte de membre Verts et Vifs 2022-2023. Sur présentation de votre carte vous pouvez obtenir des réductions dans les établissements repris ci-dessous.

La carte est disponible au Service de l'Égalité des Chances « Verts et Vifs » pendant les permanences physiques, Crapaurue, 37 - 4800 Verviers

Nos partenaires :



Réduction pour la participation aux cours de l'ULG sur présentation de la carte de membre « Verts et Vifs » : 2.5€ au lieu de 5€. www.verviers.be/ulg



Rue de l'Harmonie, 17 – Verviers
Tél. : 087/64.68.50
E-mail : latraversee@proximus.be

La Traversée présente des ouvrages de fond, des nouveautés de tous styles (romans, romans policiers, ouvrages documentaires, cuisine, art, vie pratique, histoire, philosophie, humour, bien-être...) ainsi qu'un rayon de

livres pour la jeunesse. Il est aussi possible de commander des livres dans tous les domaines.

Avantage carte de membre Verts et Vifs:

Une remise directe de 5% vous sera appliquée sur présentation de votre carte de membre « Verts et Vifs ».



Avantage carte de membre Verts et Vifs: 10% de réduction sur un panier gourmand (Panier à partir de 10,00€, plus de 40 produits de terroir du Pays de Vesdre)

rue Xhavée 61 - 4800 Verviers - Tél. : 087/78.79.99



Sur présentation de votre carte de membre Verts et Vifs, vous bénéficierez d'une réduction importante des frais de souscription pour les assurances - vie (fiscales et non-fiscales).

Outre des comptes bancaires, Argenta propose également des crédits (hypothécaire et à tempérament), des assurances IARD et vie et des placements.

L'agence se situe actuellement Rue Xhavée 53 à Verviers, juste devant le parking de l'école SFX et de la piscine.



Pharmacie Fiore sprl

Place du Marché 10, 4800 VERVIERS - Tél. : 087/33.19.95

Les réductions octroyées sont les mêmes que celles octroyées à tout un chacun, à la différence que la réduction accordée au membre Verts & Vifs l'est directement à l'achat au lieu d'être remboursée au décompte de fin du mois.

Photos
NEUVILLE

Crapaurue 142, 4800 Verviers

Tél: 087/33.60.63

- 10% de remise sur les impressions de photos, les cadres et albums de stock au magasin (attention non cumulable avec la carte de fidélité)

COURS PHYSIQUES



Electrocardiogramme et/ou test à l'effort conseillé

ABDOS-FESSIERS (B)

Professeur : Ysabel Lekeu

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le lundi de 09h15 à 10h30

Le cours d'abdos-fessiers est un cours dynamique reprenant un échauffement de type « cardio », suivi d'exercices ciblés et adaptés. Ces derniers sont principalement réalisés sur tapis et consistent en un renforcement des muscles des régions fessières et ventrales. Il permet une tonification du corps et une dépense énergétique.

Ce cours s'adresse à des personnes en bonne condition physique et avec une bonne mobilité générale.

Matériel : Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

ABDOS-PERINEE (B)

Professeur : Ysabel Lekeu

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le vendredi de 09h15 à 10h45

Ce cours a pour objectif la sensibilisation des muscles du périnée, ainsi que l'apprentissage sans risque pour le dos et le périnée. Grâce à l'entraînement et à des mises en situation, ce cours regroupe plusieurs type d'exercices de rééducation uro-gynécologique afin d'avoir un éventail d'outils pour entraîner la continence.

Il s'agit d'un apprentissage de bonnes pratiques abdominales et sphinctériennes pouvant être associées aux activités de la vie quotidienne afin de prévenir les conséquences sur le dos, les abdominaux et le périnée.

Ce cours s'adresse à des personnes sans problème de mobilité.

Il s'accompagne de principes respiratoires.

Matériel : Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours conçu spécialement pour les dames



AB'DOS ENTR'AÎNES (B)

Professeur : Christel Pinckaers

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

- ▶ Le jeudi de 13h30 à 14h40
- ▶ Le vendredi de 15h00 à 16h10

Séance de renforcement musculaire inspirée de la méthode APoR (Approche Posturo-Respiratoire) du Dr Bernadette de Gasquet qui vise à tonifier la sangle abdominale ainsi que les muscles dorsaux sur base d'une respiration juste. La protection du dos et du périnée sont les fils conducteurs de cette méthode. Ce travail global du corps vous permettra :

- *De retrouver une respiration physiologique pour une meilleure oxygénation du corps*
- *De prévenir et diminuer l'arthrose et les maux de dos*
- *De libérer vos mouvements et vous reconnecter avec votre ressenti et votre corps*

Vous réaliserez une succession d'exercices de manière dynamique, statique, debout, à genoux, couchés au sol et avec du petit matériel. La fin de la séance est consacrée à la relaxation.

Matériel : Petit essuie de tête, bouteille d'eau

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

BADMINTON (B)

Professeur : Jérôme Dechesne

Hall omnisports de Gérardchamps - quai de la Vesdre 20 - Verviers

- ▶ Le mercredi de 09h00 à 11h30

Sport de raquette avec volant, celui-ci est extrêmement éprouvant et fatiguant et demande de la technique et de la tactique. Il n'est pas un jeu de plume. C'est pourquoi il est conseillé d'en parler à son médecin avant de commencer ce sport.

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes (maximum 45)

Cours mixte

DANSE EN LIGNE ET DANSE COUNTRY (B)

Professeur : Catherine Leunis

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

- ▶ Le mercredi de 10h45 à 12h00

Danser est le fin mot de vivre. Vous souhaitez mieux vivre dans la bonne humeur, vous aimez danser, vous avez le sens du rythme, alors ce cours de danse sera votre divertissement, il est fait pour vous et pour vous maintenir en forme tant au niveau physique que cérébral. Si vous adhérez à ce cours, une présence régulière est indispensable pour l'apprentissage des chorégraphies.

La mémoire, la coordination et parfois le souffle seront développés et entretenus.

Ce cours s'adresse à des personnes en bonne condition physique, qui ont le sens du rythme avec une bonne mobilité générale.

Sur des musiques populaires, countrys et rythmées.

Matériel : Chaussures confortables, bouteille d'eau, cahier de notes

Nombre minimum d'inscrits : 14 personnes

Cours conçu spécialement pour les dames

DU SOUFFLE ET DU COEUR (B)

Professeur : Ysabel Lekeu

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le mercredi de 9h00 à 10h30

Ce cours « Du souffle et du cœur » permet d'augmenter la capacité des poumons sur le long terme. Vous apprendrez à respirer lors d'un effort bref ou prolongé. Vous obtiendrez une meilleure synergie cœur-poumons lors d'une activité physique. Vous permettrez ainsi à votre corps une plus grande aisance lors de toute autre activité sportive ou quotidienne. Le cours est constitué de courses, de HIIT, de step et de renforcement musculaire au sol. Ce cours est adressé à toute personne souhaitant améliorer son endurance cardiaque et respiratoire, tout en respectant ses limites physiques. L'aspect « cardio » sera mis en évidence : savoir prendre son pouls lors de l'effort, mesurer son temps de récupération, connaître ses limites.

Ce cours s'adresse à des personnes ayant une bonne mobilité générale.

Matériel : Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (B)

Professeur : Catherine Leunis

Ancienne bibliothèque de Heusy
rue Maison Communale 1 – Heusy

► Le jeudi de 10h30 à 11h30

Parce que c'est en bougeant qu'on entretient ses muscles et ses articulations, ce cours vous permettra de conserver le capital santé de votre corps. Une gymnastique douce, des mouvements simples, réflexes et dextérité, pratiqués en tenue de ville en position debout et assise sur chaise.

Ce cours s'adresse à des personnes en perte de souplesse qui souhaitent conserver ou retrouver une mobilité générale.

Matériel : Tenue et chaussures confortables, bouteille d'eau

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

GYMNASTIQUE DOUCE (B)

Professeur : Ysabel Lekeu

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le jeudi de 10h45 à 11h45

La gymnastique douce peut être commencée à tout âge. Il s'agit d'une activité physique modérée qui permet de préserver la santé par des exercices adaptés.

Les exercices proposés sont facilement réalisables. Le cours débutera par un échauffement en position debout afin de mettre tout le corps en mouvement et sera suivi d'exercices plus ciblés notamment en position assise et couchée.

La gymnastique douce peut être pratiquée de manière préventive pour lutter contre les maladies liées au vieillissement, mais aussi pour préserver une certaine autonomie.

Matériel : Bouteille d'eau, cahier de notes

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

INDIACA (B)

Professeur : Jérôme Dechesne

Hall omnisports de Gérardchamps - quai de la Vesdre 20 - Verviers

► Le jeudi de 09h00 à 10h30

Sport d'équipe se situant entre le volley-ball et le badminton. Il se pratique, sur un terrain de volley, à l'aide d'une sorte de grand volant mais sans raquette. Cette activité est moins éprouvante que le volley et le badminton et ainsi plus accessible.

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

MARCHE (A)

VOUS NE POUVEZ CHOISIR QU'UNE SEULE MARCHÉ

Programme disponible sur les lieux d'inscription

PROMENADES :

Guide : Jérôme Dechesne

► Le lundi de 13h00 à 17h30

Guide : Christel Pinckaers

► Le mercredi de 13h00 à 17h30

Ces balades de 5 km maximum sont destinées aux personnes qui souhaitent pratiquer la marche de façon douce. Le rythme des participants sera respecté. Les promenades choisies comporteront un faible niveau de dénivelé et de difficulté.

Matériel : Chaussures de marche, boisson

Nombre minimum d'inscrits : 15 personnes

Cours mixte

RANDONNEES PEDESTRES:

Guide : Jérôme Dechesne

► Le mardi de 13h00 à 18h00

Guide : Catherine Leunis

► Le jeudi de 13h00 à 18h00

Lieu de prédilection pour faire connaissance et créer des liens conviviaux. La balade hebdomadaire de 7 à 9 km vous permettra de sortir des sentiers battus pour apprécier les bienfaits de la marche, ainsi que

redécouvrir à travers les bois et la campagne, les paysages de diverses régions.

Matériel : Chaussures de marche, boisson

Nombre minimum d'inscrits : 15 personnes

Cours mixte

MISE EN FORME & EQUILIBRE CORPOREL (B)

Professeur : Catherine Leunis

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le mardi de 11h00 à 12h15

Ce cours vous permettra de rester autonomes plus longtemps. L'utilisation du fit ball, de la bande élastique de fitness, du roller foam, de petit matériel, ... permet de faire des exercices de tonification, de proprioception et de stretching qui sollicitent tous les muscles du corps. Vous travaillerez votre corps de la tête aux pieds, tout en mélangeant harmonieusement : étirements, renforcement musculaire, équilibre, respiration, relaxation et détente.

La pratique de ce cours diminuera les raideurs articulaires et musculaires liées à l'âge, améliorera la souplesse au niveau des épaules, du dos, des articulations des hanches et des genoux.

Une musique adaptée soutient agréablement le travail.

Ce cours s'adresse à des personnes en bonne condition physique, avec une bonne mobilité générale

Matériel : Petit essuie de tête, bouteille d'eau

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

NET VOLLEY (B)

Professeur : Jérôme Dechesne

Hall omnisports de Gérardchamps - quai de la Vesdre 20 - Verviers

► Le jeudi de 10h30 à 12h00

Demande un esprit d'équipe très développé. La cohésion est nécessaire. Les six joueurs doivent s'entendre et s'aider dans le but de gagner le match en équipe.

Matériel : Chaussures de salle

Nombre minimum d'inscrits : 12 personnes

Cours mixte

INFORMATIONS PRATIQUES

SUSPENSION DES COURS

Mardi 27 septembre 2022 (Fête de la Communauté française)
Du lundi 24 octobre au vendredi 04 novembre 2022 (congé d'automne)
Vendredi 11 novembre 2022 (Armistice)
Mardi 15 novembre 2022 (Fête du Roi)
Du lundi 26 décembre 2022 au vendredi 06 janvier 2023 (vacances d'hiver)
Du lundi 20 février 2023 au vendredi 03 mars 2023 (congé de détente)
Lundi 10 avril 2023 (Lundi de Pâques)
Du lundi 1 mai 2023 au vendredi 12 mai 2023 (vacances de printemps)
Du jeudi 18 mai 2023 au vendredi 19 mai 2023 (congé de l'Ascension)
Lundi 29 mai 2023 (Pentecôte)

Les cours se terminent le vendredi 16 juin 2023

Le livret des activités d'été sera disponible au printemps 2023 et les activités débuteront le lundi 19 juin 2023.

SECRETARIAT DU SERVICE VERTS & VIFS

PERMANENCES TELEPHONIQUES

Lundi : de 09h30 à 12h00
Mardi : de 09h30 à 12h00
Mercredi : de 13h30 à 16h00
Jeudi : de 13h30 à 16h00
Vendredi : de 09h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h00

PERMANENCES PHYSIQUES

Mardi : de 09h30 à 12h00
Jeudi : de 13h30 à 16h00

ADRESSE : Maison Moulan, 1er étage.
Crapaurue, 37 (entrée par la rue des Carmes).
4800 Verviers

TÉLÉPHONE : 087/325.312

MAIL : jerome.dechesne@verviers.be

CONTACT : Jérôme Dechesne

Verts et Vifs – Horaire actualisé au 5 SEPTEMBRE 2022

Catherine LEUNIS (CL) - Christel PINCKAERS (CP)
Ysabel LEKEU (YL) - Jérôme DECHESNE (JD)

Lundi	Abdos-fessiers (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Pilates (YL)	10h45 à 12h00	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Promenades 5km (JD)	13h00 à 17h30	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
Mardi	Santé du dos (YL)	09h00 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Mise en forme & Equilibre corporel (CL)	11h00 à 12h15	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Randonnées pédestres 7-9 km (JD)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Zumba Gold (CL)	13h45 à 14h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Yoga et relaxation (CL)	15h15 à 16h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Badminton (JD)	09h00 à 11h30	Hall omnisports de Gérardchamps
Mercredi	Du souffle et du cœur (YL)	09h00 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Danse en ligne et danse country (CL)	10h45 à 12h00	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Promenades 5km (CP)	13h00 à 17h30	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Stretching (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
Jeudi	Indiaca (JD)	09h00 à 10h30	Hall omnisports de Gérardchamps
	Volley-ball (JD)	10h30 à 12h00	Hall omnisports de Gérardchamps
	Gymnastique d'entretien (CL)	10h30 à 11h30	Bibliothèque de Heusy - rue maison communale 1 à Heusy
	Gymnastique douce (YL)	10h45 à 12h00	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Randonnées pédestres 7-9 km (CL)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Ab'dos Entr'Aimés (CP)	13h30 à 14h40	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Stretching Postural (CP)	15h00 à 16h10	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
Vendredi	Abdos-périnée (YL)	09h15 à 10h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Stretching rythmique (CP)	11h15 à 12h25	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8

Ven

Stretching rythmique (CP)

13h30 à 14h40

Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8

Ab'dos Entr'Ainés (CP)

15h00 à 16h10

Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8

NOTES :

PILATES (B)

Professeur : Ysabel Lekeu

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le lundi de 10h45 à 12h00

Le cours de Pilates est un cours de musculation douce en position d'étirements et d'équilibre musculaire. A sa création, Monsieur Joseph Pilates l'avait baptisé méthode de « contrologie ».

Cette gymnastique permet de corriger et d'améliorer la posture de façon volontaire. Les exercices requièrent la participation de tout le corps ainsi que de l'esprit.

Le but de cette activité est de découvrir la méthode Pilates à son origine, simple, ainsi qu'un partage et une découverte de la philosophie de vie de cet homme.

Matériel : Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

SANTE DU DOS (B)

Professeur : Ysabel Lekeu

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le mardi de 09h00 à 10h30

Le but de ce cours est « de connaître son dos », c'est-à-dire d'apprendre une mobilité sans risque pour le dos, grâce à l'exécution de mouvements corrects et protecteurs.

Des exercices adaptés et l'entraînement des muscles posturaux sont essentiels pour prévenir les blessures et les douleurs du bas du dos.

Matériel : Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

STRETCHING (B)

Professeur : Ysabel Lekeu

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le jeudi de 09h15 à 10h30

L'étirement et l'assouplissement sont les clés de la mobilité, d'une détente et d'un bien-être au quotidien. Le but est d'acquérir ou d'entretenir

une bonne souplesse musculaire et articulaire. Il s'agit d'exercices analytiques et structurels lents selon les capacités corporelles de chacun. Les exercices sont organisés en douceur selon les fonctions musculaires, la logique et en adéquation avec le corps.

Il s'adresse à des personnes en bonne condition physique et sans problème de mobilité.

Matériel : Essuie de plage, bouteille d'eau, cahier de notes

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

STRETCHING POSTURAL (B)

Professeur : Christel Pinckaers

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le jeudi de 15h00 à 16h10

Ces exercices doux et complets ciblent le renforcement des chaînes musculaires intervenant dans le maintien postural et l'équilibre tels que les muscles dorsaux, abdominaux, fessiers, périnéaux, la proprioception). En tonifiant votre musculature, en apprenant les bons gestes et en les appliquant au quotidien, vous protégerez vos articulations, dénouerez les tensions et éviterez d'éventuelles blessures. Une partie de la séance sera consacrée à l'assouplissement et à la relaxation pour une sensation immédiate de bien-être.

Ce cours nécessite d'avoir une bonne mobilité des poignets et des genoux pour le placement des postures.

Matériel : Essuie de plage, bouteille d'eau, carnet de notes

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

STRETCHING RYTHMIQUE (B)

Professeur : Christel Pinckaers

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le vendredi de 11h15 à 12h25

► Le vendredi de 13h30 à 14h40

Vous voulez faire du sport en musique ? Vous voulez améliorer votre cardio en vous amusant ? Alors venez-vous dépenser en rythme, améliorer votre condition physique, votre fonction cardiaque et votre coordination le tout dans une ambiance conviviale. L'intensité et la durée de l'effort seront soutenues mais adaptées à chacun.

Ce cours s'adresse aux personnes en bonne condition physique.

Matériel : Essuie de plage, bouteille d'eau

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

YOGA ET RELAXATION (B)

Professeur : Catherine Leunis

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le mardi de 15h15 à 16h45

Se faire du bien, apprendre à gérer son stress, lâcher prise, rééquilibrer son corps et se tonifier, voici plusieurs bonnes raisons de faire du Yoga. Le Yoga est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une très grande variété d'exercices, de la pratique respiratoire, de la méditation, ainsi que de la relaxation.

Le Yoga de la santé est une gymnastique douce qui s'adapte à vous, sa pratique à des effets bénéfiques en profondeur.

Sur le plan physique : il peut soulager divers types de maladies telles que l'hypertension, les problèmes respiratoires, les troubles digestifs, les migraines...

Le Yoga contribuera à davantage de souplesse, un squelette et des articulations renforcés et la disparition des problèmes de dos, de sciatique, et d'articulations.

Sur le plan mental : davantage de concentration, une mémorisation améliorée, un esprit plus clair.

Sur le plan émotionnel : une meilleure gestion du stress, moins d'anxiété, amélioration de sa relation aux autres, une meilleure qualité de sommeil.

L'ensemble accompagné de musiques adaptées et douces.

Ce cours s'adresse à des personnes en bonne condition physique, avec une bonne mobilité générale, mais aussi des poignets et des genoux pour la prise des postures.

Matériel : Essuie, bouteille d'eau

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

ZUMBA GOLD® (B)

Professeur : Catherine Leunis

Salle « espace forme » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 - Verviers

► Le mardi de 13h45 à 14h45

La Zumba est un programme de fitness qui s'appuie entre autre sur des rythmes et des chorégraphies de danses latines : Salsa, Merengue, Cum bia, Reggaeton...mais aussi sur bien d'autres rythmes.

La Zumba Gold® s'adresse surtout aux débutants de tout âge, désireux de reprendre une activité physique modérée, tout en s'amusant !

En plus de brûler des calories, la Zumba Gold® améliore l'équilibre général de l'organisme, son rythme et sa coordination, tonifie les bras, les jambes et le ventre.

La Zumba, fait travailler tout le corps de façon ludique et amusante, mais favorise aussi la mémoire.

Des exercices aérobiques et en force musculaire sont effectués en enchaînant des périodes plus intenses suivies de périodes plus calmes.

Ce cours s'adresse à des personnes en bonne condition physique, avec une bonne mobilité générale et le sens du rythme.

Matériel : Chaussures de salle, essuie, bouteille d'eau indispensable

Nombre minimum d'inscrits : 10 personnes

Cours mixte

COURS INTELLECTUELS

ENGLISH - CONVERSATION ET GRAMMAIRE ANGLAISE

5 groupes possibles

Professeur : Jenny APPELS

Salle « de classe » Ecole Maurice Heuse - rue de Séroule 8 à Verviers

- ▶ Le lundi de 14h30 à 16h00
(niveau intermédiaire);
- ▶ Le mardi de 09h00 à 10h30 OU de 10h30 à 12h00
(niveaux avancé et intermédiaire);
- ▶ Le mercredi de 09h00 à 10h30 OU de 10h30 à 11h45
(niveaux intermédiaire et avancé);

« Looking forward to seeing you again and welcome to newcomers »

Renseignements:

Mme Jenny APPELS 087/22.32.13 ou jenny.appels@skynet.be

5,00 € par cours (montant exact souhaité).

4,50 € pour le deuxième cours du mercredi (10h30 à 11h45)

Nombre d'inscrits : minimum 6 et maximum 15

Le programme des cours intellectuels pour la saison 2022-2023 sera étoffé pour la rentrée de septembre. Nous vous communiquerons les nouveaux cours en temps utile.

MODULES INFORMATIQUES

Il n'est pas toujours évident de manier l'ordinateur avec efficacité.
Comment utiliser sa tablette ou son smartphone ?
Comment communiquer via les réseaux sociaux ?

Inscrivez-vous à l'un de nos modules et apprenez à utiliser l'outil informatique correctement.

Faites attention aux prérequis demandés avant de vous inscrire aux cours.

Jour: Lundi

Heure : au choix, de 9 h à 11 h 30 OU de 13 h à 15 h 30

Lieu : dans le local de l'EPN, place du Marché 11 à Verviers

Prix : 5,00 € par module

Il est possible de choisir 1 date pour chaque module différent.

MODULE 1 - L'ORDINATEUR, NOTION DE BASE

Apprentissage de l'utilisation d'un ordinateur, de la souris et du clavier.

**! aux prérequis : Les apprenants ne doivent rien connaître.
Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.**

2022 = 3 octobre matin OU après-midi

2023 = 6 février matin OU après-midi

MODULE 2 – INITIATION AU SURF SUR GOOGLE

Initiation au surf sur internet grâce au moteur de recherche Google.

! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur.

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

2022 = 10 octobre matin OU après-midi

2023 = 20 février matin OU après-midi

MODULE 3 - INITIATION A L'INFORMATIQUE

Initiation au fonctionnement de l'ordinateur, à la gestion de dossiers et de fichiers.

! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur.

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

2022 = 19 décembre matin OU après-midi

2023 = 3 avril matin OU après-midi

MODULE 4 – LES MAILS - GMAIL

Créer un compte Gmail, recevoir des e-mails, en envoyer, transférer, supprimer un message, envoyer une pièce jointe.

! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur.

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

2022 = 17 octobre matin OU après-midi

2023 = 27 mars matin OU après-midi

MODULE 5 - FACEBOOK

S'inscrire sur Facebook, se connecter, se déconnecter, publier, commenter, configurer les paramètres de confidentialité.

! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur et avoir une adresse mail opérationnelle.

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

2023 = 9 janvier, 13 mars, 12 juin matin OU après-midi

MODULE 6 - LES TABLETTES ANDROID

Découverte de la tablette Android, consultation de sites, prise de photos et les envoyer, installation et configuration d'applications, vérification des paramètres.

! aux prérequis : Les apprenants doivent avoir un compte associé à la tablette déjà configuré avec mot de passe. Ils doivent avoir une adresse Gmail opérationnelle.

Chaque apprenant amène sa tablette Android.

2023 = 16 janvier matin OU après-midi

MODULE 7 - LES SMARTPHONES ANDROID

Découverte du smartphone Android, consultation de sites, prise de photos et les envoyer, installation et configuration d'applications, vérification des paramètres.

! aux prérequis : Les apprenants doivent avoir un compte associé au smartphone déjà configuré avec mot de passe. Ils doivent avoir une

adresse Gmail opérationnelle.

Chaque apprenant amène son smartphone Android.

2022 = 12 décembre matin OU après-midi

2023 = 23 janvier, 5 juin matin OU après-midi

MODULE 8 - LES TABLETTES ET LES SMARTPHONES APPLE

Découverte de la tablette et du smartphone Apple, consultation de sites, prise de photos et les envoyer, installation et configuration d'applications, vérification des paramètres.

! aux prérequis : Les apprenants doivent avoir un compte Itunes associé à la tablette ou au smartphone déjà configuré avec mot de passe. Ils doivent avoir une adresse mail opérationnelle.

Chaque apprenant amène sa tablette Apple ou son smartphone Apple.

2023 = 30 janvier matin OU après-midi

MODULE 9 – INITIATION A GOOGLE PHOTOS

Stocker, organiser, retoucher et partager des photos grâce à Google Photos.

! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur, avoir une adresse Gmail opérationnelle, savoir transférer des photos sur leur ordinateur.

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

2022 = 7 novembre matin OU après-midi

2023 = 13 février matin OU après-midi

MODULE 10 – LES APPLICATIONS LIEES A VOTRE COMPTE GOOGLE

Les Google Apps sont des applications développées par Google pour vous permettre de faire à peu près tout : agenda, contacts, documents, maps, traduction, ...

! aux prérequis : Les apprenants doivent connaître le maniement de l'ordinateur et avoir une adresse Gmail opérationnelle.

Un ordinateur sera mis à disposition de chaque apprenant.

2022 = 5 décembre matin OU après-midi

2023 = 15 mai matin OU après-midi

L'inscription sera effective dès réception du paiement.

RÈGLEMENT:

ART. 1 : LA PARTICIPATION AUX COURS ET AUX ACTIVITÉS ORGANISÉS PAR LE SERVICE VERTS ET VIFS DE LA VILLE DE VERVIERS RESTE SOUMISE À UN DROIT D'INSCRIPTION ANNUEL.

ART. 2 : CE DROIT COUVRE LES FRAIS D'ASSURANCE, CERTAINS COÛTS DE LOCATION ET UNE PARTIE DES FRAIS ADMINISTRATIFS.

ART. 3 : CE DROIT NE COUVRE CEPENDANT PAS LE COÛT DE L'ENTRÉE AU BASSIN DE NATATION, LES FRAIS DE DÉPLACEMENTS ET LE COÛT DE TOUTE ACTIVITÉ SPÉCIALE.

ART. 4 : CE DROIT D'INSCRIPTION EST FIXÉ, DÈS LE PREMIER MOIS SUIVANT LA DÉLIBÉRATION DU CONSEIL ADOPTANT LE PRÉSENT RÈGLEMENT, À 25,00 EUROS POUR LES VERVIÉTOIS ET 42,00 EUROS POUR LES NON VERVIÉTOIS.

ART. 5 : LE DROIT D'INSCRIPTION ET DES COTISATIONS SERA DÛ LORS DE L'INSCRIPTION D'UN MEMBRE SELON LA FORMULE SUIVANTE : 100 % POUR TOUTE INSCRIPTION JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE, 50 % POUR TOUTE INSCRIPTION À PARTIR DU 01 JANVIER JUSQU'AU MOIS DE JUILLET. LE 1^{ER} SEPTEMBRE DE CHAQUE ANNÉE, TOUTS LES PAIEMENTS SERONT RENOUELÉS POUR DOUZE MOIS. CE DROIT D'INSCRIPTION EST DÉFINITIVEMENT ACQUIS PAR L'ADMINISTRATION COMMUNALE.

ART. 6 : LE PAIEMENT FAIT OFFICE D'INSCRIPTION. SI CE DERNIER N'EST PAS EFFECTUÉ, LE MEMBRE SERA RAYÉ DES LISTES.

ART. 7 : EN CAS D'ABSENCE DE L'ÉLÈVE OU DU PROFESSEUR, AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ.

ART. 8 : LA RESPONSABILITÉ DE LA VILLE DE VERVIERS NE PEUT EN AUCUN CAS ÊTRE ENGAGÉE SI UNE PERSONNE INSCRITE MODIFIE VOLONTAIREMENT LE DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ TEL QUE PRÉVU PAR L'ANIMATEUR VERTS ET VIFS.

ART. 9 : IL APPARTIENT À CHAQUE RESPONSABLE DU COURS DE FIXER LE NOMBRE MAXIMUM DE MEMBRES QUI PEUVENT S'INSCRIRE À CHACUN DES COURS ET DE JUGER DE LA CAPACITÉ DE LA PERSONNE À SUIVRE SON COURS. CEPENDANT, LE PROFESSEUR OU LA VILLE DE VERVIERS NE POURRA EN AUCUN CAS ÊTRE TENU RESPONSABLE D'UNE ÉVENTUELLE BLESSURE.

ART. 10 : SI UN MEMBRE NE SOUHAITE PAS CONTINUER UN COURS AUQUEL IL EST INSCRIT OU QU'IL SOUHAITE EFFECTUER UNE MODIFICATION, CE DERNIER EST TENU DE PRÉVENIR LE SECRÉTAIRE.

ART. 11 : EN AUCUN CAS, L'ASSURANCE NE COUVRE LES DÉPLACEMENTS EFFECTUÉS AVEC UN VÉHICULE PERSONNEL.

ART. 12 : EN FONCTION DES PLACES DISPONIBLES, LA PRIORITÉ EST TOUJOURS ACCORDÉE AUX VERVIÉTOIS.

ART. 13 : APRÈS DEUX MOIS D'ABSENCES CONSÉCUTIFS À UN COURS SANS JUSTIFICATION, LE SERVICE SE RÉSERVE LE DROIT DE CONSIDÉRER LE MEMBRE DÉMISSIONNAIRE ET D'ACCEPTER UNE NOUVELLE INSCRIPTION À SA PLACE. AUCUN REMBOURSEMENT DE FRAIS D'INSCRIPTION OU DE COTISATIONS NE POURRA ÊTRE RÉCLAMÉ À LA VILLE DE VERVIERS.

ART. 14 : LE RESPONSABLE DE COURS PEUT ACCEPTER LA PARTICIPATION D'UNE PERSONNE À UN COURS POUR UN ESSAI. CET ESSAI S'EFFECTUE SOUS LA PROPRE RESPONSABILITÉ DE LA PERSONNE PARTICIPANTE.

ART. 15 : LE PRÉSENT RÈGLEMENT REMPLACE TOUTES DISPOSITIONS ANTÉRIEURES. IL PREND COURS LE 01 SEPTEMBRE 2020.

SOMMAIRE

MOT DE L'ECHEVINE	P. 2
MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS VERTS & VIFS	P. 3
INFORMATIONS SPÉCIFIQUES AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES	P. 3
INFORMATIONS SPÉCIFIQUES AUX COURS INFORMATIQUES	P. 4
INFORMATIONS SPÉCIFIQUES AUX COURS INTELLECTUELS	P. 5
INSCRIPTION PAR INTERNET	P. 6
ATTESTATION DE REMBOURSEMENT MUTUELLE	P. 7
CARTE DE MEMBRE VERTS & VIFS	P. 7
COURS PHYSIQUES	P. 9
Abdos-fessiers	
Abdos-périnée	
Ab'Dos Entraînés	
Badminton	
Danses	
Du souffle et du cœur	
Gymnastique d'entretien	
Gymnastique douce	
Indiaca	
Marche	
Mise en forme & équilibre corporel	
Net volley	
Pilates	
Santé du dos	
Stretching	
Stretching postural	
Stretching rythmique	
Yoga et relaxation	
Zumba Gold ®	
INFORMATIONS PRATIQUES	P. 15
HORAIRE DES PHYSIQUES	P. 16
COURS INTELLECTUELS	P. 23
MODULES INFORMATIQUES	P. 24
RÈGLEMENT	P. 27

RÉCAPITULATIF INSCRIPTIONS



Réinscription prioritaire par internet dans les **cours pratiqués en 2021-2022** via www.verviers.be/verts-vifs jusqu'au 21 dimanche 2022 inclus



À LA BIBLIOTHEQUE DE VERVIERS

Place du Marché 9
à 4800 Verviers

- ▶ Le **mercredi 31 août**
de 09h30 à 12h00 (**Membres 2021-2022 - sans internet**)
- ▶ Le **mercredi 31 août**
de 13h30 à 16h00 (**Membres 2021-2022 - changement de cours**);
- ▶ Le **jeudi 1er septembre (Tout le monde)**
de 09h30 à 12h00;

après le 1er septembre 2022



AU BUREAU DE L'ÉGALITÉ DES CHANCES ET DE L'INTÉGRATION

rue Crapaurue 37 (1^{er} étage)
(entrée par la grille, rue des Carmes)

Permanence physique :

- ▶ Le mardi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le jeudi de 13h30 à 16h00;

Permanence téléphonique :

- ▶ Le lundi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le mardi de 09h30 à 12h00;
- ▶ Le mercredi de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le jeudi de 13h30 à 16h00;
- ▶ Le vendredi de 09h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h00.

NB : Si vous ne pouvez-vous présenter personnellement, vous pouvez déléguer une tierce personne qui se chargera de vos démarches administratives.

