

# ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION

## GYM DOUCE

★ Manon, intervenante en activités physiques adaptées (Siel Bleu), anime la gym douce pour garder la forme et retrouver de l'aisance dans les mouvements, dans une ambiance chaleureuse et respectueuse des capacités de chacun.

📍 Lundi 9h à 10h à **Grandris** (salle des Mèlèzes)

📍 Vendredi 10h30 à 11h30 et 11h30 à 12h30 à **Monsols** (salle de judo-Fontalet)

📍 Vendredi 14h à 15h à **Propières** (ancienne salle des fêtes)

🚀 **À PARTIR DU 13 SEPTEMBRE** € 36€/trimestre + adhésion 4€/an

## ÉQUILIBRE

★ Manon, anime 2 ateliers de 12 séances pour développer son équilibre. (exercices pratiques et conseils adaptés à chacun).  
Vendredi de 15h30 à 16h30

📍 **Claveisolles** (gîte) 🚀 **DU 17 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE**

📍 **St-Christophe** (salle des fêtes) 🚀 **DU 4 MARS AU 20 MAI**

📍 **MISE À JOUR (02/2022)** : L'atelier à St-Christophe aura lieu de 15h45 à 16h45

€ 36€ l'atelier + adhésion 4€/an

## TRICOT-COUTURE

★ Marie-Annick & Simone, bénévoles et les participantes organisent une à deux fois par mois un atelier tricot-couture.

📍 Lundi ou jeudi de 14h à 16h30 à **Monsols** (VHB)

🚀 **À PARTIR DU 13 SEPTEMBRE** € Adhésion 4€/an

## PARENTHÈSE COLORÉE

★ Michèle, bénévole & Roselyne, référente familles-habitants de VHB vous proposent une rencontre par mois pour échanger, préparer des sorties... dans une ambiance joyeuse et conviviale.

📍 Jeudi de 10h à 11h30 à **Lamure** (VHB) € Adhésion 4€/an

🚀 **23 SEPTEMBRE, 21 OCTOBRE, 25 NOVEMBRE, 16 DÉCEMBRE**  
**20 JANVIER, 3 MARS, 7 AVRIL, 12 MAI, 16 JUIN**

## JEUX DE MÉMOIRE

★ Nadine, intervenante spécialisée, anime un temps d'atelier pour exercer et réactiver sa mémoire, à partir de thèmes du quotidien et d'activités adaptées à chacun, dans une ambiance conviviale.

Tous les mardis (hors vacances scolaires) dans les locaux de VHB.

📍 9h30 à 11h à **Monsols**

📍 14h à 15h30 à **Lamure**

📍 16h à 17h30 à **Lamure**

🚀 **À PARTIR DU 14 SEPTEMBRE** € 36€/trimestre + adhésion 4€/an

## ACTIVITÉS AVEC LES PETITS-ENFANTS

- ★ Matinées petite-enfance
- ★ Familles en fête
- ★ Dés en Bulles
- ★ Ateliers en famille
- ★ Week-end
- ★ Eveil musical
- ★ Cinéma

🚀 **DEMANDEZ LE PROGRAMME 2021-2022**

## ATELIERS PRÉVENTION

Nous organisons des activités de prévention et accueillons celles mises en place par nos partenaires (Atouts Prévention Rhône-Alpes, ADMR...) à notre demande en fonction de vos sollicitations.

### ★ BIEN VIVRE SON STRESS

3 séances pour savoir reconnaître son stress, repérer et évaluer ses effets, réfléchir sur les moyens et méthodes de le gérer au mieux.

📍 **Monsols** (VHB) 🕒 14h30 à 16h € Offert

📅 **23 SEPTEMBRE - 30 SEPTEMBRE - 14 OCTOBRE**

### ★ ESTIME DE SOI

4 séances pour prendre soin de son estime de soi et de sa relation avec les autres.

📍 **Lamure** (VHB) 🕒 9h30 à 12h € Offert

📅 **29 SEPTEMBRE - 6 OCTOBRE - 13 OCTOBRE - 20 OCTOBRE**

### ★ PRÉVENTION ROUTIÈRE

📅 **PRINTEMPS 2022**

### ★ SOMMEIL

📅 **PRINTEMPS 2022**

## VOUS POUVEZ NOUS REJOINDRE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.

Si vous avez des besoins ou envies, n'hésitez pas à nous les dire...  
De nombreuses possibilités sont ouvertes !

## PRÊT DE LIVRES

★ Emprunter des livres à VHB, c'est possible : sommeil, grand-parentalité, communication non-violente, mémoire...

🚀 **DEMANDEZ LE CATALOGUE**

## VHB ENTRAIDE HABITANTS



Envie de rencontrer de nouvelles personnes du Haut-Beaujolais ou Haute Vallée d'Azergues ?

On vous met en relation entre habitants pour vous rencontrer autour de petits services bénévoles & ponctuels : appel de convivialité, balade, course, transport solidaire, petit bricolage...

🚀 **04 74 68 56 50 ou vhb-entraide-habitants.fr**

## RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

### ★ APRÈS-MIDI ÉCHANGES

📅 **MARDI 5 OCTOBRE** 📍 **Monsols** (salle Fontalet) € Offert

### ★ JOURNÉE RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Avec repas, échanges avec les collégiens et animations.

📅 **EN AVRIL** 📍 **Monsols** (salle Fontalet) € Offert

VHB est une association créée par des habitants et pour les habitants de la Haute Vallée d'Azergues et du Haut-Beaujolois. Animée par une équipe de bénévoles et de professionnels, l'association propose des activités, accueille-informe-orienté et accompagne des projets individuels ou collectifs.

Le fonctionnement de VHB repose sur l'accueil, l'écoute, l'aller vers, l'itinérance, la participation des habitants, le bénévolat, le partenariat et l'ouverture à tous. L'association est gérée par un conseil d'administration réunissant habitants et élus et par un comité de présidence de 6 habitants en 2021.

## ON VOUS ATTEND !

### Accueil VHB Deux-Grosnes

327 Montée des Esses - Monsols  
69 860 DEUX-GROSNES

04 74 04 73 87

(Du lundi au vendredi de 9h à 12h  
et les mardis et jeudis de 13h30 à 17h)



### Accueil VHB Lamure

516 Rue Centrale  
69 870 LAMURE-SUR-AZERGUES

04 74 68 56 50

(Du mardi au vendredi de 9h à 12h  
et les mardis et jeudis de 14h à 17h)



### À VOTRE RENCONTRE DANS VOS VILLAGES

Dans les salles des fêtes, à la sortie des écoles, marchés, place du village...



secretariatvhb@orange.fr



Plus d'informations au fil de l'année sur [www.centresocialvhb.fr](http://www.centresocialvhb.fr)  
ou dans le courrier d'information envoyé aux adhérents.



Et les 8 communes de HVA

Merci aux communes qui nous mettent leurs locaux à disposition ponctuellement ou tout au long de l'année

## ÉCOUTE

Simplement envie de discuter ? Venez échanger avec Asya, Fabienne, Fatima, Gaëlle, Mustafa, Natacha, Pascale, Roselyne...

## CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE

Guillemette vous accompagne dans vos différentes démarches, dans vos usages du numérique et vous aide à devenir autonome dans ce domaine.

## AIDE ADMINISTRATIVE DE 1<sup>ER</sup> NIVEAU

Asya, Fabienne & Roselyne, vous aident dans vos démarches administratives de 1<sup>er</sup> niveau. On vous explique et/ou on cherche avec vous les démarches à faire ou on vous oriente vers des partenaires plus spécialisés.

## INFORMATION - ORIENTATION

Vous cherchez une structure sur le territoire : loisirs, transport, santé, administration, culture, social... On vous oriente !

## ACCOMPAGNEMENT PROJET COLLECTIF

On vous accompagne dans la recherche de réponses aux questions qui vous concernent. En tant qu'habitant, si vous avez un « caillou dans la chaussure » (problème récurrent lié au quotidien), un projet, une envie, contactez-nous !

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Ouvert à tous les retraités ou à tous les habitants en fonction des activités.
- Gratuit ou avec participation financière selon les propositions. Pour chaque activité payante, il est possible de payer en plusieurs fois. Pour les habitants extérieurs au territoire de VHB, une majoration de 10% peut être appliquée.
- Pensez à VOUS INSCRIRE car les places sont limitées sur certains événements et cela nous permet aussi de vous accueillir dans les meilleures conditions possibles et d'organiser au mieux nos interventions (avec les intervenants, les partenaires, et/ou les professionnels de VHB).
- Le programme reste sous réserve bien évidemment de modifications ou annulations liées à l'actualité. Le nombre d'inscrit et la disponibilité des salles peuvent aussi conduire à des annulations ou modifications.

## ADHÉSION

4 € par personne et par an (de juillet à juin). Même si certaines activités de VHB sont ouvertes aux non adhérents, nous ne pouvons que vous encourager à adhérer. Être adhérent, cela vous permet :

- de recevoir les informations, être averti des actions au sein de VHB mais également nous soutenir : le nombre d'adhérents montre l'intérêt à nos financeurs et induit l'importance que les habitants portent à notre/votre projet.
- d'avoir la possibilité de donner votre avis plus facilement : par exemple, la programmation de certaines des actions de ce livret découle directement d'échanges avec des retraités du territoire.

## COMITÉ BIEN VIEILLIR

Des représentants de clubs, des élus, des habitants, des structures d'accueil de personnes âgées, la MSA et le collège se réunissent au sein d'un comité animé par VHB pour organiser les rencontres intergénérationnelles, organiser des actions de prévention, faire du lien et faire circuler l'information relative aux retraités et au territoire. Ce comité se réunit 3 à 4 fois par an. **En tant qu'habitant du Haut-Beaujolois, vous y avez toute votre place.**

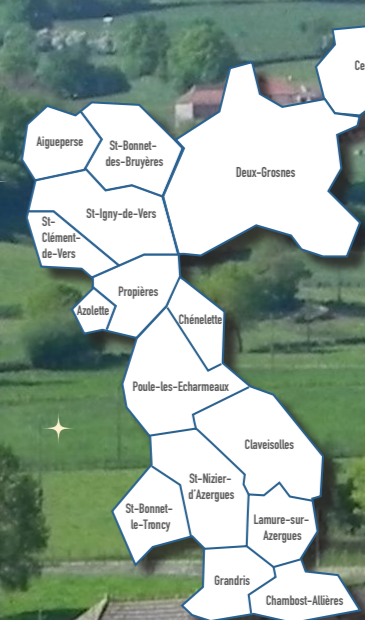
CONTACTEZ-NOUS !



Coopérative d'idées  
& Fabrique de projets

# BIEN VIEILLIR

en Haut-Beaujolois  
& Haute Vallée d'Azergues



2021-2022

© VHB 09/2021 - Crédit illustrations : © Freepik - © Organisation Beaujolais - Imprimé par : Stigaud Edition - Ne pas jeter sur la voie publique