

# ACTIVITÉS

## 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 de l'Odyssée)

📍 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 16 SEPTEMBRE € 36€/trimestre + adhésion 5€/an

## JEUX DE MÉMOIRE

★ Nadine, 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** € 36€/trimestre + adhésion 5€/an

📍 14h à 15h30 à **Lamure**

📍 16h à 17h30 à **Lamure** 🚀 À PARTIR DU 13 SEPTEMBRE

## 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 19 SEPTEMBRE € Adhésion 5€/an

## PARENTHÈSE COLORÉE

★ Une rencontre par mois en Haute Vallée d'Azergues pour échanger, préparer des sorties... dans une ambiance joyeuse et conviviale.

📍 Jeudi de 10h à 11h30 à **Lamure** (VHB) € Adhésion 5€/an

🚀 À PARTIR DU 20 OCTOBRE

## RENCONTRES CONVIVIALITÉ DÉCOUVERTE

NOUVEAU !

★ Une rencontre par mois en Haut-Beaujolais pour échanger, préparer des sorties... dans une ambiance joyeuse et conviviale.

📍 Mardi de 14h à 15h30 à **Monsols** (VHB) € Adhésion 5€/an

🚀 À PARTIR DU 4 OCTOBRE

## ÉQUILIBRE

★ Atelier de 12 séances pour développer son équilibre (exercices pratiques et conseils adaptés à chacun) animé par Manon.

📍 Vendredi de 15h30 à 16h30 € 36€ l'atelier + adhésion 5€/an

🚀 VOUS ÊTES INTÉRESSÉ PAR UN ATELIER DANS VOTRE COMMUNE ? CONTACTEZ-NOUS !

## ACTIVITÉS AVEC LES PETITS-ENFANTS

★ Matinées petite-enfance

★ Familles en fête  
Haut-Beaujolais

★ Ateliers en famille

★ Ludothèque itinérante

★ Cinéma  
Haut-Beaujolais

★ Eveil musical  
Haute Vallée d'Azergues

🚀 DEMANDEZ LE PROGRAMME 2022-2023

## 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

★ PRÉVENTION ROUTIÈRE

★ AMÉNAGER SON LOGEMENT

★ BIEN VIVRE SA RETRAITE

📅 Gardez l'oeil ouvert pour les dates & lieux

## P'TITS DÈJ', GOÛTERS ET APÉROS PARTAGÉS

### NOUVEAU PROJET AU PRINTEMPS 2023 !

★ Venez passer un moment convivial en partageant un petit-déjeuner, goûter ou apéritif. Le principe est simple chacun amène quelque chose à manger ou à boire à partager. Accès libre.

📅 Vous êtes intéressés pour que nous l'organisions dans votre village\* ? Contactez-nous !

\*Dans le cadre du projet Espace de Vie Sociale en Haute Vallée d'Azergues.

## VHB ENTRAIDE HABITANTS



Besoin d'un service ? Envie de rendre un service ? VHB-entraide-habitants met en relation des personnes autour de différents services :

- Visite de convivialité à domicile
- Convivialité par téléphone
- Accompagnement : balade, rendez-vous médical, cimetière, courses, sortie
- Petit bricolage
- Petit jardinage
- Lecture à voix haute
- Aide au déplacement de charges lourdes (bouteille de gaz, bois...)
- Aide informatique/administrative
- Livraison de courses/médicaments
- Transport solidaire
- Promenade du chien
- Garde d'animaux
- Transport déchets verts

Les bénévoles sont accueillis par Roselyne et signent la charte du bénévolat à VHB. Les demandes de services se font auprès de Fabienne.

🚀 04 74 68 56 50 ou [vhb-entraide-habitants.fr](http://vhb-entraide-habitants.fr)

## PRÊT DE LIVRES

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

🚀 CATALOGUE À CONSULTER (SUR LE SITE OU SUR PLACE)

## RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

★ APRÈS-MIDI CINÉ-ÉCHANGES

📅 MERCREDI 23 NOVEMBRE 📍 Monsols (salle Fontalet)

★ JOURNÉE RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Avec repas, échanges et animations.

📅 MARDI 4 AVRIL 📍 Monsols



VHB est une association créée par des habitants et pour les habitants de la Haute Vallée d'Azergues et du Haut-Beaujolais. 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 5 habitants en 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 !

### 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



NOUVEAU SITE

WWW.CENTRESOCIALVHB.FR

Découvrez les activités de VHB en vidéos, photos et avec des foires aux questions...



Et les 7 communes de HVA

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



Membre de la Fédération des centres sociaux de France

## ÉCOUTE

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

## AIDE DANS LES USAGES NUMÉRIQUES

Ateliers à Monsols et rendez-vous individuels lors des permanences dans certaines communes (calendrier sur le site internet).  
Sur rendez-vous auprès de Guillemette au 06 75 75 93 86

## 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.
- Avec ou sans 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'inscrits et la disponibilité des salles peuvent aussi conduire à des annulations ou modifications.

## ADHÉSION

5 € 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 montrant l'intérêt et 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

Sur le Haut-Beaujolais, des habitants, des représentants de clubs, des élus, 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-Beaujolais, vous y avez toute votre place. CONTACTEZ-NOUS !**



© VHB 09/2022. Cédric Illustration, © Freepix, © Département Beaujolais - Imprimé par Soligad Edition. Ne pas jeter sur la voie publique

# 2022-2023

## HAUT-BEAUJOLAIS - HAUTE VALLÉE D'AZERGUES

*Je profite de ma retraite...*