

# ACTIVITÉS

**VOUS POUVEZ NOUS REJOINDRE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE**

 Claire & Roselyne - 04 74 04 73 87

## JEUX DE MÉMOIRE



★ Cécile, 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.

 10h15 à 11h45 à **Monsols**

€ 36€/trimestre

 14h à 15h30 à **Lamure**

 15h45 à 17h15 à **Lamure**

 **À PARTIR DU 12 SEPTEMBRE 2023**

## GYM DOUCE

★ Pour garder la forme et retrouver de l'aisance dans les mouvements, dans une ambiance chaleureuse et respectueuse des capacités de chacun. Animé par des intervenants en activités physiques adaptés (Siel Bleu).



 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)

 Vendredi 15h30 à 16h30 à **Claveisolles** (gîte) - **NOUVEAU !**

 **À PARTIR DU 11 SEPTEMBRE 2023**

€ 36€/trimestre

## TRICOT-COUTURE

★ Marie-Annick, bénévole et les participantes se retrouvent le lundi après-midi pour un atelier tricot-couture.



 Lundi (hors vacances scolaires) de 14h à 16h30 à **Monsols** (VHB)

 **À PARTIR DU 11 SEPTEMBRE 2023**

## RENCONTRES CONVIVIALITÉ DÉCOUVERTE

★ 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)

 **À PARTIR DU 26 SEPTEMBRE 2023**

## 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)

 **À PARTIR DU 5 OCTOBRE 2023**

## VHB ENTRAIDE HABITANTS

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

- Visite de convivialité à domicile
- Convivialité par téléphone
- Accompagnement : balade, rendez-vous médical, cimetière, courses, sortie
- Petit bricolage
- Lecture à voix haute
- Aide au déplacement de charges lourdes (bouteille de gaz, bois...)
- Aide informatique/administrative
- Livraison de courses/médicaments
- Covoiturage...

Ce sont des exemples. Ces services sont bénévoles et non concurrentiels.



Venez voir les dernières demandes et propositions dans les locaux de votre centre social à Lamure ou Monsols !

 Fabienne - 04 74 68 56 50

## ACTIVITÉS À FAIRE AVEC MES PETITS-ENFANTS

★ **Matinées du Relais Petite Enfance**  
Activités ludiques les mardis et jeudis matin (moins de 4 ans).

★ **Ateliers en famille**  
Une nouvelle activité à découvrir chaque trimestre !

★ **Ludothèque itinérante**  
Venez tester et emprunter des jeux ! Vous pouvez venir aussi sans petits-enfants !

★ **Familles en fête**  
Spectacle en Haut-Beaujolais

★ **Éveil musical**  
(jusqu'à 3 ans)



 **DEMANDEZ LE PROGRAMME 2023-2024**

## RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

★ **JOURNÉE RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES**

Avec repas, échanges et animations.

 **PRINTEMPS 2024**  **Monsols**

Organisée par le Comité Bien Vieillir en Haut-Beaujolais. Rejoignez-le !

★ **VENEZ NOUS RENCONTRER LORS DU GOÛTER INTERGÉNÉRATIONNEL ORGANISÉ PAR LES COMMUNES DE LA HAUTE VALLÉE D'AZERGUES**

 **JEUDI 19 OCTOBRE 2023**  **Lamure**



## ATELIERS PRÉVENTION 2023-2024

• **LE BONHEUR N'A PAS D'ÂGE : MA BOÎTE À OUTILS ANTI-STRESS**

**JEUDI 9 NOVEMBRE 2023**  **Monsols**  14h  Entrée libre - Sur inscription

• **PREMIERS SECOURS**

• **SOUTIEN AUX AIDANTS**

• **AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT**

Devenez adhérent à VHB (5€/an/pers) et recevez Les Nouvelles de VHB par courrier (une fois tous les 2 mois) ou par mail pour connaître les dates des prochains ateliers !



## PRÊT DE LIVRES

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

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



Coopérative d'idées & Fabrique de projets

# Je profite de ma retraite... 2023-2024

© VHB 09/2023 - Crédit illustration : @freepik - Imprimé par : St-Figaud Edition - Ne pas jeter sur la voie publique



## HAUT-BEAUJOLAIS HAUTE VALLÉE D'AZERGUES

www.centresocialvhb.fr

### 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 au contexte. Le nombre d'inscrits et la disponibilité des salles peuvent aussi conduire à des annulations ou modifications.

**ADHÉSION** 959 ADHÉRENTS EN 2022

5 € par personne et par an (de juillet à juin). Pour la plupart des activités de VHB, il faut adhérer à l'association. Être adhérent, cela vous permet aussi :

- 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 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 !**

### ÉCOUTE

Simplement envie de discuter ? Venez échanger avec l'équipe du centre social. De gauche à droite sur la photo, en haut : Asya, Claire, Fatima, Natacha, Fabienne, Roselyne ; en bas : Pascale, Gaëlle et Mustafa (absent sur la photo).



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

Asya, Claire, Fabienne ou 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... l'équipe du centre social 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 !

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 d'habitants. 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 4 habitants en 2023.

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)



**À VOTRE RENCONTRE DANS VOS VILLAGES**  
 Sur la place du village, marchés, clubs des anciens, sorties des écoles...

**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)



secretariat@centresocialvhb.fr

# 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.