

Edito

Chers seniors vaudais,

La programmation qui est présentée propose un large panel d'activités pour qu'ensemble, nous vivions un été convivial et joyeux. Au mois de mai, la tenue des repas des Seniors témoigne de cette reprise d'activités que nous avons tant attendue.

Durant l'été, de très nombreuses animations, des après-midi jeux, des projections de film, des pique-niques des promenades, des rencontres sportives, vous sont proposés. Dans le cadre de la traditionnelle semaine bleue sont organisés des conférences ou des ateliers ayant trait à la prévention et à la santé.

Ces moments de rencontres et de partages, si importants pour la cohésion de notre ville seront autant d'occasions de nous retrouver. Les agents municipaux et tout particulièrement ceux du service des Retraités, sont pleinement à votre écoute pour tout renseignement. Ils sauront vous informer et vous aiguiller.

N'oublions pas d'être attentifs et vigilants aux personnes vulnérables ou isolées, notamment avec le plan Canicule et les fortes chaleurs que nous connaissons. N'hésitez pas à nous les signaler. C'est un engagement mettant en lumière toute la solidarité à laquelle les Vaudais sont très attachés. Soyez assurés, chers Seniors, que nos services municipaux et vos élus demeureront pleinement mobilisés.

Avec toute notre considération.



Hélène GEOFFROY
Maire de Vaulx-en-Velin
Vice-présidente
de la Métropole de Lyon



Lila Dehbia DJERBIB
Conseillère municipale
déléguée aux seniors



Vivez un été rythmé!

Le programme estival proposé par le service municipal des Retraités s'adapte à toutes les envies ! Auberges espagnoles, marches, atelier, conférence... : il y en aura pour tous les goûts. Sans oublier les après-midi conviviaux, dans une salle Édith-Piaf ventilée, pour partager un moment agréable, une fois par semaine, en compagnie d'autres seniors vaudais.

Attention-inscriptions colis de fin d'année

Vous avez 65 ans ou + (ou vous allez avoir 65 ans en 2022) et vous êtes inscrit au service municipal des Retraités ? Vous recevrez, dans les prochains mois, un courrier vous proposant de bénéficier du traditionnel colis de fin d'année. Vous aurez le choix entre un colis « terroir » et un colis « saveur ». Pour en profiter, il vous suffira de renvoyer ou de déposer le coupon réponse au service municipal des Retraités.

Bon à savoir : si vous n'avez pas reçu ce courrier avant mi-septembre, n'hésitez pas à nous contacter.

Vous n'êtes pas encore inscrit auprès du service municipal des Retraités ? Vous avez jusqu'au 30 août pour le faire en vous rendant sur place, muni d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.

Voir contact page 4

Commission animation : à vos idées !

La commission animation est une instance composée de seniors vaudais. Ensemble, ils réfléchissent et proposent de nouveaux projets et rendez-vous conviviaux, destinés aux retraités de la commune. Si vous avez envie d'intégrer cette commission, inscrivez-vous dès maintenant, par téléphone, au 06 19 66 44 41.

Journées bleues

dans le cadre de la semaine bleue 2022 « Prévention et Santé »

> **Conférence « Prévention seniors »**

Mardi 5 juillet, de 10 h à 11h30, salle Édith-Piaf

La DDSP69 (Direction Départementale de la Sécurité Publique) organise une campagne de sensibilisation aux risques encourus par les seniors autonomes. De nombreux thèmes y seront abordés pour apprendre à mieux se protéger, comme par exemple les vols à la fausse qualité, les escroqueries sur internet, les gestes et habitudes à adopter sur la voie publique...

Inscription obligatoire (places limitées).

> **Atelier « Les bienfaits du sommeil »**

Lundis 13 et 20 juin, de 9h30 à 11h30, salle Édith-Piaf

Avec l'âge, les troubles du sommeil peuvent être plus fréquents : c'est une évolution normale de notre organisme, liée au vieillissement.

Mais alors, pourquoi vieillir affecte-t-il la qualité de mon sommeil ? Quels sont les bons gestes et attitudes à adopter pour bien dormir ? Le manque de sommeil favorise-t-il certaines maladies ? Pendant cet atelier, composé de deux séances, vous apprendrez tout du sommeil et de son fonctionnement, et vous découvrirez comment mieux le gérer grâce, notamment, à des conseils et à quelques techniques de relaxation.

Inscription obligatoire (places limitées).

Informations du Pôle Senior-Handicap :

- Lutte contre l'isolement des personnes âgées vivant seules à domicile : vous connaissez une personne seule et isolée ou vous souhaitez consacrer un peu de votre temps à des personnes âgées ? N'hésitez pas à nous contacter. Le service municipal des Retraités est là pour vous ! (voir contact page 3).

- **Soutien aux proches aidants :** vous vous occupez d'une personne âgée de plus de 60 ans en situation de grande fragilité ou de dépendance et vous avez besoin d'écoute et de soutien ? Contactez le service municipal des Retraités.

Un plan canicule pour passer un été serein

Dans le cadre du Plan Canicule, un **registre confidentiel** a été mis en place sur la commune pour recenser les personnes fragiles et isolées. Il a pour but de faciliter l'intervention des services sanitaires et sociaux, **en cas de déclenchement, par le préfet du Rhône, du Plan d'Alerte et d'Urgence.**

Une fois le plan alerte déclenché, une attention particulière est apportée aux personnes inscrites sur ce registre (appels téléphonique, par exemple), afin de s'assurer qu'elles sont en capacité de faire face à la situation.

Des lieux d'accueil climatisés peuvent aussi vous recevoir les après-midis. Pour connaître les résidences ouvertes proches de chez vous, contactez le service municipal des Retraités.

Qui peut s'inscrire ?

Les personnes âgées de 65 ans et +, les personnes âgées de 60 ans et déclarées inaptes au travail, les personnes en situation de handicap résidant à leur domicile

Comment s'inscrire ?

Transmettez votre demande au service municipal des retraités.

DE JUIN À AOÛT 2022

CONVIVIALITÉ ET LIEN SOCIAL

APRÈS-MIDI DANSANT
avec **Pascal Etori**
organisé par le **Conseil des seniors**
Mardi 14 juin à 14 h,
salle Édith-Piaf
Participation : 5 €



PETIT-DÉJEUNER CONVIVAL
organisé par le **Conseil des seniors**
Mardi 12 juillet, de 9 h à 11 h,
salle Édith-Piaf
Une matinée chaleureuse à partager
tous ensemble autour d'un petit-
déjeuner proposé par le Conseil
des seniors.
Entrée libre

JEUX ET CONVIVIALITÉ
organisé par le **Conseil des seniors**
et le **service des Retraités**
Tous les lundis après-midi
du 13 juin au 29 août, sauf lundi
15 août (férié) à 13h30,
salle Édith-Piaf
Vous avez envie de venir jouer entre
ami.e.s ? Profitez des jeux mis à votre
disposition et partagez un moment
agréable autour d'un café.
Entrée libre

PETIT DEJ' RETRAITÉS
Les lundis 13 juin, 4 juillet
et 1^{er} août, de 8h30 à 10h30
Espace Carmagnole, 8 avenue
Bataillon Carmagnole liberté
Inscription obligatoire
au 04 72 14 16 60

REPAS ORGANISÉ PAR
L'ASSOCIATION LES GAZELLES
Jeudis 16 juin et 21 juillet,
à l'Espace Carmagnole

Et si on se retrouvait autour d'un
bon repas familial, le tout dans
une ambiance festive ?

Participation : 13 euros.
Inscription obligatoire
au 06 40 28 55 83

AUBERGE ESPAGNOLE
proposée par la Commission
animation

L'auberge espagnole, c'est un repas
partagé et joyeux, où chacun apporte
un mets salé ou sucré à savourer tous
ensemble.

Inscription obligatoire

> **Auberge espagnole**
« En chansons et en jeux »
Vendredi 1^{er} juillet à 12 h,
salle Édith-Piaf

> **Auberge espagnole**
« Guinguettes »
Vendredi 26 août, à 12 h,
salle Édith-Piaf

NOUVEAU ! JEUX DE TAROT
Mardi 28 juin
Mardi 5, 19 et 26 juillet
- De 14 à 15 h : débutants
- De 15h15 à 16h15 : confirmés
salle Edith Piaf
Inscription obligatoire



MAINTIEN DE LA FORME

MARCHE

Point de rendez-vous : devant le
service municipal des Retraités

> **Promenades**

Jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 juin,
départ à 13h30

Jeudis 7 et 28 juillet matins,
départ à 9h

> **Marches pique-nique**
proposées par la Commission
animation

Venez avec vos chaussures de marche
et votre pique-nique.

• Direction le Lac de Miribel

jeudi 23 juin, départ à 11h

• Les deux forts d'Irigny - 9,76 km
(environ 2h50)

Jeudi 21 juillet, départ à 9h

• Le confluent d'Anthon (Chavanoz)
7,85 km (environ 2h30, petit dénivelé)

Jeudi 25 août, départ à 9h

Inscription obligatoire

Organisation de covoiturage

ESCALADE : SÉANCE DÉCOUVERTE
SPÉCIALE SENIORS

Jeudi 9 juin, de 15 h à 16h30,
gymnase Antoine-Blondin

Vous rêvez de tester l'escalade ? Cette
séance sur mesure est faite pour vous
et s'adapte à vos capacités !

Inscription obligatoire

LOISIRS SOCIO-CULTURELS

DUPLICATE DE SCRABBLE

Tous les mercredis, à 13h30,
salle Édith-Piaf

Faites carburer vos méninges dans
cette variante du jeu de scrabble,
animée par des bénévoles motivés.

LES RENCONTRES
DU PLANÉTIARIUM

Dernière séance !

Jeudi 23 juin, de 16h à 17h,
Planétarium

Immersion garantie aux confins de
l'Univers.

Inscription obligatoire

Cinéma

les Amphis

Rue Pierre Cot
Tél. 04 78 79 17 29 - Fax 04 78 79 17 50

vaulx-velin

MÉTROPOLÉ DE LYON

Séance à 14h
Prix : 4,50 €

Sélection des seniors



ENVOL

Lundi 6 juin, 14h

Avec Pierre Santini, Bruno Putzulu, Marc Duret
Les Castelli travaillent en famille depuis trois générations mais aujourd'hui, ce lien si tenace qui les unit s'amenuise de jour en jour. Luna la petite dernière ne donne plus de nouvelles, les affaires vont mal et il ne reste plus à Diego et Filippo que la nostalgie des jours heureux.



TÉNOR

Lundi 20 juin, 14h

Avec Michèle Laroque, MB14, Guillaume Duhesme
Antoine, jeune banlieusard parisien, partage son temps entre les battles de rap qu'il pratique avec talent et son job de livreur de sushis. Lors d'une course à l'Opéra Garnier, sa route croise celle de Mme Loyseau, professeur de chant, qui détecte chez lui un talent brut à faire éclore.



HOMMES AU BORD DE LA CRISE DE NERF

Lundi 4 juillet, 14h

Avec Thierry Lhermitte, Ramzy Bedia, François-Xavier Demaison
Sept hommes, de 17 à 70 ans, qui n'ont rien en commun, sinon d'être au bord de la crise de nerfs, se retrouvent embarqués dans une thérapie de groupe en pleine nature sauvage. Ce stage est censé faire des miracles...

L'AFFICHE

Fleurix Vaulx



Défi Fleuri 2022
Inscrivez-vous jusqu'au 31 mai 2022
sur www.vaulx-en-velin.net

vaulx-velin

MÉTROPOLÉ DE LYON

INFOS INSCRIPTIONS

■ Inscriptions aux animations :
à partir du mercredi 8 juin

- Sur place : au service municipal des Retraités (horaires d'ouverture ci-dessous)
- Par téléphone : au 06 19 66 44 41 (pas de réservation possible sur le répondeur téléphonique).
- Le paiement devra être effectué au plus tard 10 jours avant l'activité concernée.

CONTACTS & ADRESSES

- > Service municipal des Retraités, 41 avenue Gabriel-Péri - Tél : 04 72 04 78 40
- Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.
- > Salle Édith-Piaf, 3 rue du Méboud
- > Gymnase Antoine-Blondin, rue Maximilien-de-Robespierre
- > Cinéma les Amphis, rue Pierre-Cot
- > Planétarium, place de la Nation

« Mémoire vive » est un document de la Ville de Vaulx-en-Velin, conçu et réalisé par la Direction de la Communication et le service municipal des Retraités, tél : 04 72 04 78 40 / Directeur de la publication : Hélène GEOFFROY, Maire de Vaulx-en-Velin / Rédaction : service municipal des Retraités / Crédits Photos : Ville de Vaulx-en-Velin, Vaulx-en-Velin journal / Infographie : Pôle infographie / Imprimeur : Champagnac. "Mémoire Vive" est tiré à 19 000 exemplaires.