

Edito

Chers seniors vaudais,

Vous le savez, la Ville reste pleinement mobilisée dans la lutte contre la crise sanitaire et notamment pour assurer la vaccination du plus grand nombre de Vaudais.

En plus du centre de vaccination ouvert en mars au centre culturel Charlie Chaplin, des points de vaccination en proximité vous sont proposés. Si vous souhaitez être vacciné, n'hésitez pas à contacter le service municipal des retraités qui vous guidera dans cette démarche.

Il est essentiel de poursuivre cet effort afin d'atteindre une protection collective maximale.

En cette période de rentrée, ce nouveau numéro de Mémoire Vive vous présente les loisirs, ateliers, activités physiques et culturelles auxquelles participer ce trimestre.

Nous aurons notamment le plaisir de retrouver le lever de rideau du centre culturel Charlie Chaplin, de découvrir la nouvelle exposition du Planétarium, le retour de la Semaine bleue dédiée aux retraités et personnes âgées.

Bientôt, la ligne de tramway T9 traversera l'ensemble de notre ville pour relier le sud et le nord de notre commune, les quartiers entre eux et Vaulx-en-Velin au centre de la Métropole de Lyon.

Nous vous invitons à participer nombreux à la concertation préalable aux travaux, des registres sont notamment ouverts à l'Hôtel de ville et à la mairie annexe pour recueillir vos remarques.

N'oubliez pas de vous inscrire pour recevoir le traditionnel colis des seniors que nous aurons le plaisir de vous remettre en fin d'année.

Vous le voyez, cet automne s'annonce une nouvelle fois particulièrement riche pour notre ville.

Au plaisir de vous retrouver prochainement lors de l'une de nos nombreuses manifestations !



Lila DJERBIB

Conseillère municipale
déléguée aux Seniors



Hélène GEOFFROY

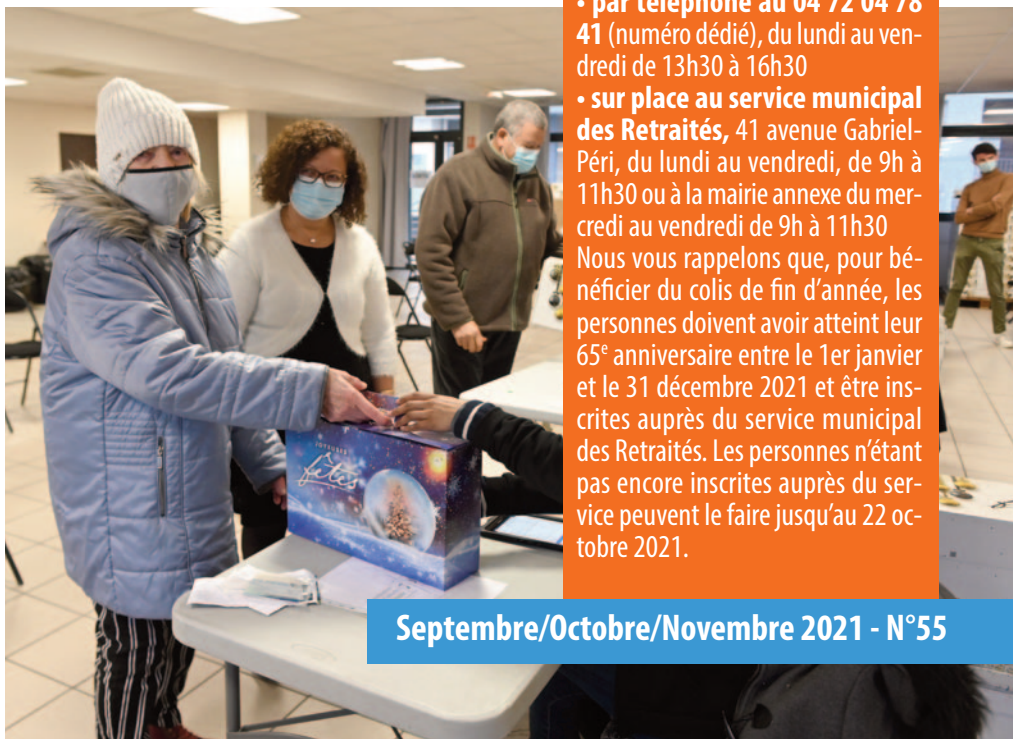
Maire de Vaulx-en-Velin
Vice-présidente
de la Métropole de Lyon

Semaine bleue

Du 4 au 8 octobre, retrouvez les animations de la Semaine bleue, la semaine nationale des retraités et personnes âgées.

Thème de cette édition 2021 : « 70 ans d'histoire pour la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale », ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire.

La Ville de Vaulx-en-Velin, le Conseil des seniors, la MJC, l'Association Sports et Loisirs des Retraités de Vaulx-en-Velin (ASLRVV) et des seniors vaudais vous proposent des temps de rencontre tout au long de cette semaine.



RÉSERVEZ VOTRE COLIS SAVEUR OU TERROIR

La Ville de Vaulx-en-Velin offre traditionnellement aux seniors vaudais de 65 ans et plus un colis pour les fêtes de fin d'année. En 2021, la Municipalité a le plaisir de vous proposer le choix entre deux colis : « un colis terroir » ou « un colis saveur ». Attention : il est impératif de vous inscrire pour pouvoir retirer votre colis lors d'un rendez-vous qui sera fixé entre le 1^{er} et le 3 décembre, dans l'un des cinq lieux de distribution proposés (Salle Édith-Piaf, Gymnase Paul-Roux, Mairie annexe, Salle Les Mandolines, Salle Jean Moulin).

Comment réserver votre colis ?

Inscrivez-vous du mercredi 15 septembre au vendredi 29 octobre :

- **via votre guichet Toodego**, la plateforme de démarches en ligne de la Ville de Vaulx-en-Velin
- **par téléphone au 04 72 04 78 41** (numéro dédié), du lundi au vendredi de 13h30 à 16h30

- **sur place au service municipal des Retraités**, 41 avenue Gabriel-Péri, du lundi au vendredi, de 9h à 11h30 ou à la mairie annexe du mercredi au vendredi de 9h à 11h30

Nous vous rappelons que, pour bénéficier du colis de fin d'année, les personnes doivent avoir atteint leur 65^e anniversaire entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2021 et être inscrites auprès du service municipal des Retraités. Les personnes n'étant pas encore inscrites auprès du service peuvent le faire jusqu'au 22 octobre 2021.

SEMAINE BLEUE

PROGRAMME

OUVERTURE DE LA SEMAINE

BLEUE : PEDAL'ÂGE

Lundi 4 octobre de 9h30 à 17h

Rendez-vous devant l'Hôtel de Ville, place de la Nation

Venez relever le défi ! Ensemble, parcourons le plus de kilomètres cumulés sur des vélos d'appartement. Avec des intermèdes musicaux des Mamies blues et un espace boisson.



RÉUNION D'INFORMATION :

DONNER DE VOTRE TEMPS

EN ÉTANT BÉNÉVOLE,

UNE BONNE IDÉE !

Mardi 5 octobre à 15h

Salle Édith-Piaf, entrée par

le 41 avenue Gabriel-Péri

Vous avez envie d'apporter votre aide à une personne âgée qui en aurait besoin ? Le service des Retraités recherche des bénévoles pour visiter des seniors isolés à domicile ou effectuer des dépannages simples (lavage de vitres, déboucher un évier, recoudre un vêtement, etc.). Lors de la réunion d'information, nous pourrions répondre à toutes vos questions.

Activité sur inscription au service municipal des Retraités (places limitées)

SPECTACLE :

HUMOUR & IMPROVISATION

AUTOUR DU CIVISME

Mercredi 6 octobre à 15h

MJC, 13 avenue Henri-Barbusse

Venez rire et échanger lors d'un après-midi convivial sur le thème de l'incivilité et de ses manifestations quotidiennes : jet de masques ou de papier dans l'espace public, décharge sauvage... Au programme : un spectacle humoristique, créé et interprété ensemble par les Mamies Blues et les jeunes de la MJC, ainsi qu'une intervention d'une troupe d'improvisation.

Activité sur inscription au service municipal des Retraités (places limitées)

CONFÉRENCE ET ÉCHANGES :

« COHABITATION

INTERGÉNÉRATIONNELLE »

Jeudi 7 octobre à 15h

Salle Édith-Piaf, entrée par

le 41 avenue Gabriel-Péri

Lors d'un après-midi, découvrez l'habitat partagé, une nouvelle manière de cohabiter. En vivant avec des personnes différentes de soi (un étudiant, un jeune travailleur) moyennant un loyer modeste, on choisit de faire de son logement non seulement un lieu de vie mais aussi un lieu d'échanges, de rencontres, de création de liens.

Avec l'association Le Pari Solidaire.

Activité sur inscription au service municipal des Retraités (places limitées)

CONCERT DE CLÔTURE :

PASCAL ETTORI

ET LES MAMIE BLUES

Vendredi 8 octobre de 15h à 17h

Salle Édith-Piaf, entrée par

le 41 avenue Gabriel-Péri

La Semaine bleue se termine en musique, avec un concert du chanteur Pascal Etori et du groupe Les Mamies Blues. Ils reprendront des musiques marquantes des 70 dernières années, en écho au thème de cette semaine, à savoir les 70 ans d'histoire de la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale.

Activité sur inscription au service municipal des Retraités (places limitées)



REJOIGNEZ LE CONSEIL DES SENIORS !

Vous avez 63 ans et plus ? Vous souhaitez participer aux projets que la Ville met en place pour les aînés et faire des propositions ? Vous avez envie de rencontrer d'autres habitants ? Rejoignez les 76 Vaudaises et Vaudais de cette instance participative créée en 2015 !

Les membres du Conseil des seniors s'investissent par exemple dans des projets de cohabitation intergénérationnelle, ainsi que dans la création d'un kiosque à musique, en lien avec des étudiants en architecture. Ils organisent également des animations pour les seniors vaudais, comme les rendez-vous « Jeux et convivialité » ou les après-midi dansants.

Ce conseil a besoin de vos idées, de votre réflexion et de votre engagement afin de mieux connaître les attentes des seniors et réfléchir aux améliorations à apporter au quotidien des habitants de Vaulx-en-Velin.

Vous êtes intéressé ? Appelez le 04 72 04 78 53 ou envoyez un courriel à democratielocale@mairie-vaulxenvelin.fr

■ P'TIT DÉJ' DU CONSEIL DES SENIORS

Mercredi 6 octobre de 9h à 10h30

Salle Édith Piaf, entrée par le 41 avenue Gabriel-Péri

Autour d'un petit déjeuner, découvrez le Conseil des seniors et ses activités.

Activité sur inscription au service municipal des Retraités (places limitées)

**DE SEPTEMBRE
À NOVEMBRE 2021**

CONVIVIALITÉ ET LIEN SOCIAL

APRÈS-MIDI CHANTANT

Organisé par le Conseil des seniors avec Pascal Ettori

Les mardis 12 octobre et 9 novembre à 14h

Salle Édith-Piaf, entrée au 3 rue du Méboud

Activité sur inscription au service des Retraités (places limitées).

Participation : 5 €.



JEUX ET CONVIVIALITÉ

Organisé par le Conseil des seniors et le service des Retraités

Les lundis de 13h30 à 16h30, à partir du 20 septembre

Salle Édith-Piaf, entrée au 41 avenue Gabriel-Péri

Venez partager un café, discuter et lire.

Activité sur inscription au service des Retraités (places limitées).

MAINTIEN DE LA FORME

MARCHE

ATTENTION : les horaires passent en après-midi !

Rendez-vous les jeudis à 14h (hors vacances scolaires)

Devant le service des Retraités, 41 avenue Gabriel-Péri

Redécouvrez Vaulx-en-Velin et ses alentours, en groupe, dans une ambiance détendue et conviviale mais surtout à votre rythme.

Munissez-vous de chaussures adaptées. Durée : environ 2h.

Activité sur inscription au service des Retraités (places limitées).

GYMNASTIQUE BIEN-ÊTRE

Les mardis de 9h30 à 10h30 (1er groupe) et de 10h45 à 11h45 (2e groupe) à partir du 21 septembre

Salle Édith-Piaf, entrée au 41 avenue Gabriel-Péri

Toute l'année, participez à des ateliers bien-être avec Caroline.

Activité sur inscription à partir du mardi 14 septembre à 9h en salle Édith-Piaf (places limitées).

Participation pour l'année : 60 €.

NOUVEAU !

SOPHROLOGIE/RELAXATION

Les lundis de 9h15 à 10h15 (1er groupe) et de 10h30 à 11h30 (2ème groupe)

À la résidence Croizat, 88 chemin du Gabugy

Toute l'année, participez à des rendez-vous animés par une sophrologue.

Activité sur inscription au service des Retraités (places limitées).

Participation : 20 €.

NOUVEAU ! SÉANCE DÉCOUVERTE « ESCALADE POUR LES SENIORS »

Jeudi 30 septembre ou jeudi 14 octobre de 15h à 16h30

Gymnase Blondin, rue Condorcet

Découvrez une activité sportive ayant de nombreuses vertus pour la santé (tonus musculaire, souplesse, coordination...). L'escalade peut se pratiquer jusqu'à un âge avancé en respectant certaines règles : échauffement, préparation physique adaptée, progressivité... Si l'activité vous séduit, vous pourrez vous engager sur des cycles de 10 séances payantes.



Activité sur inscription au service des Retraités (places limitées).

CYCLE DÉCOUVERTE ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les vendredis de 10h45 à 11h45, à partir du 10 septembre
Salle Édith-Piaf, entrée au 41 avenue Gabriel-Péri

Pendant 16 séances, initiez-vous à différentes activités physiques : renforcement musculaire et assouplissement articulaire, endurance cardio-respiratoire (par exemple de la boxe ou de la danse), marche avec ou sans bâtons en extérieur. Des ateliers cognitifs sont aussi au programme sur le thème de la mémoire, de la relaxation ou encore de l'équilibre. Des bilans initiaux et finaux vous sont proposés pour vous permettre de voir votre progression !

Activité sur inscription à partir du mercredi 8 septembre au service municipal des (places limitées).

ACTIV' RESTEZ EN FORME

Cours proposés en partenariat entre le service municipal des Retraités, l'Association Sports et Loisirs des Retraités de Vaulx-en-Velin (ASLRVV) et le Cercle d'Escrime de Vaulx-en-Velin (CEV)



Les vendredis de 9h30 à 10h30 (1er groupe) et de 11h à 12h (2e groupe)

Salle communale Jean-Moulin, avenue Jean-Jaurès

Du 24 septembre 2021 au 24 juin 2022 (hors vacances scolaires), participez chaque mois à trois cours de gymnastique douce et à un atelier sur le thème de la nutrition et de la santé.

Activité sur inscription au service des Retraités (places limitées).

Participation : 30 €.

**DE SEPTEMBRE
À NOVEMBRE 2021**

LOISIRS ET SORTIES SOCIO-CULTURELLES

ATELIER BIEN-ÊTRE PAR LE CHANT

**Tous les jeudis de 10h à 11h,
à partir du 23 septembre
Salle Édith-Piaf, entrée au
41 avenue Gabriel-Péri**

Vous avez envie de pratiquer le chant en groupe ? Vous avez envie d'explorer cette activité pour mieux vous connaître et vous épanouir ?

Inscrivez-vous à cet atelier animé par Pascal Ettori. Répertoire musical varié et adapté aux envies du groupe.

Activité sur inscription au service des Retraités (places limitées).

Participation pour l'année : 10 €.

NOUVEAU !

ATELIER ART FLORAL

« FÊTES DE FIN D'ANNÉE »



**Le lundi 29 novembre ou le lundi 6 décembre de 9h à 12h
Salle Édith-Piaf, entrée au
41 avenue Gabriel-Péri**

Venez créer une composition florale et festive pour les fêtes. Patricia, l'animatrice, vous transmettra son savoir-faire pour que vous puissiez réaliser votre propre création.

Activité sur inscription au service des Retraités (places limitées).

SCRABBLE DUPLICATE

**Les mercredis à 13h30
Salle Édith-Piaf, entrée au
41 avenue Gabriel-Péri**

Avec cette version du scrabble, plus de place pour le hasard du tirage. Participez à cet atelier animé par des bénévoles motivés.

Accès libre et gratuit.

SÉANCE AU PLANÉTIARIUM

**ATTENTION : changement de jour
et d'horaire !**

**Jeudi 21 octobre ou jeudi 25
novembre à 16h**

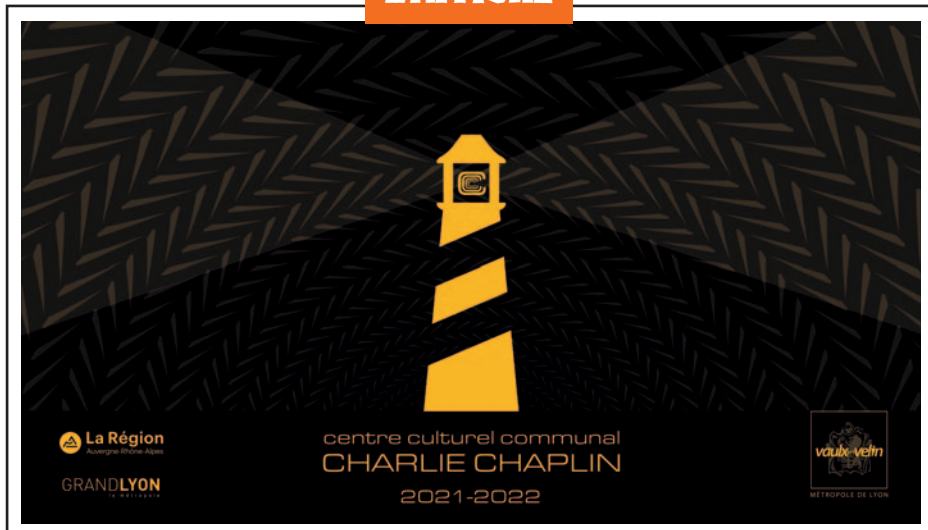
Planétarium, place de la Nation

Participez à une séance dans la salle du dôme-écran ou visitez une exposition. Chaque séance est différente.

Activité sur inscription au service des Retraités (places limitées).



L'AFFICHE



PRÉVENTION

**RENDEZ-VOUS AGE'ILITÉ :
PRÉVENTION DES CHUTES
Lundi 13 septembre à 14h30
Salle Édith-Piaf entrée au 41
avenue Gabriel-Péri**

Vous souhaitez savoir comment prévenir les chutes et être autonome lorsqu'on a 60 ans et plus ?

Ce premier atelier collectif vous permettra de découvrir des exercices d'échauffement et d'équilibre.

Un rendez-vous en partenariat avec Kiné Prévention Auvergne Rhône Alpes.

Accès libre et gratuit.

INFOS INSCRIPTIONS

■ 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.

Inscriptions : vous pouvez vous inscrire aux activités à partir du lundi 13 septembre 2021 à partir de 9h auprès du service municipal des Retraités, sur place ou par téléphone au 06 19 66 44 41 (sauf gymnastique et découverte des activités physiques). L'inscription ne peut pas être effectuée sur le répondeur téléphonique. Le paiement devra être effectué au plus tard 15 jours avant l'activité concernée.



Retrouvez la sélection de films proposés par la commission animation socioculturelle sur vaulx-en-velin.net ou sur place au service municipal des Retraités.

« 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 : Malvezin. « Mémoire Vive » est tiré à 19000 exemplaires.