



Boom-rang

*Randonnées...Aquagym...Yoga...Sophrologie...Gym...Tir à l'Arc...Peinture...Bowling...
Danses : Folklorique et Country...Ateliers œnologie ...Séjours...Loisirs...*

A.S.L.R.V.V.

N°44

3 Av. Maurice Thorez VAULX EN VELIN Tel. 04 78 80 78 09

Juin 2018



LE MOT DE LA PRESIDENTE

En ce moment nous n'avons qu'une seule idée en tête : « Les vacances arrivent et nous allons devoir changer de rythme de vie pendant deux mois. » Il faut reconnaître que depuis septembre dernier, nous n'avons pas vu le temps passer ! Et cette impression est due en partie grâce à l'Association. Nous avons la chance de pouvoir choisir parmi de nombreuses activités tant sportives que culturelles. Elles vous sont annoncées dans ce petit journal.

C'est dommage que souvent beaucoup d'entre vous n'y répondent pas !

Toujours est-il que nous allons continuer cette année à vous offrir, outre les activités habituelles, des spectacles, des visites, des sorties ... J'espère que vous y répondrez favorablement.

Pour commencer nous vous attendons très nombreux à notre semaine d'inscriptions.

Nous vous souhaitons à Tous de passer « un bel été ensoleillé », nous comptons sur votre fidélité et nous vous donnons rendez-vous pour la rentrée de septembre.

Monique BELLEMIN

CALENDRIER

Vendredi 29 juin

Lundi 03, mercredi 05,
vendredi 07 septembre

Lundi 03 septembre

Samedi 08 septembre

Dimanche 16 septembre

du dimanche 16 au jeudi 27 septembre

Mardi 02 octobre

Dimanche 21 octobre

Lundi 05 novembre

Mardi 06 novembre

Mardi 13 novembre

Lundi 03 décembre

Mardi 04 décembre

Jeudi 13 décembre

Du 19 au 26 janvier 2019

Fermeture des permanences et arrêt des activités.

Adhésions et réadhésions au R. de Ch. de l'Espace Benoît Frachon aux heures des permanences.

Reprise des activités aux lieux et horaires indiqués sur le dépliant ci-joint.

Forum des Associations.

Triathlon

Séjour au Pays Basque.

Après-midi « Jeux »

Inter VTT

Atelier « Œnologie »

Assemblée générale. Une convocation vous sera adressée en temps voulu.

Après-midi « Jeux ».

Atelier « Œnologie »

Après-midi « Jeux »

Repas Montagne.

Séjour d'Hiver à Font d'Urle.





ANNONCES

INSCRIPTIONS :

A partir du 03 septembre, dès cette première semaine, nous vous invitons très vivement à venir renouveler votre inscription : le « Bureau » se mettra en quatre pour vous accueillir.

Vous pourrez également vous inscrire pour :

- = la randonnée du **jeudi 06 septembre**.
- = Le Repas Montagne du **jeudi 13 décembre**
- = Le séjour d'Hiver de **janvier 2019**.

Le certificat médical est absolument obligatoire pour les activités physiques et valable 3 ans !
Les certificats fournis en septembre 2016 et septembre 2017 seront donc valables cette année.

Pour les autres, prenez vos dispositions de façon à nous fournir ce certificat médical au plus vite !

FORUM DES ASSOCIATIONS : L'ASLRVV sera encore présente au Forum des Associations qui se tiendra le samedi 08 septembre au Parc Elsa Triolet. Nous serions heureux de vous y accueillir nombreux : d'une part vous pourriez témoigner auprès des visiteurs tout l'intérêt que vous portez à l'association, d'autre part votre présence serait un encouragement pour tous les bénévoles qui donnent sans compter leur temps et leur énergie dans les fonctions qui leur sont confiées.

LE ROTARY CLUB DE VAULX EN VELIN VILLAGE : Depuis quelques années nous avons pris l'habitude d'être présents à un certain nombre de ses manifestations telles que le Marché gourmand, des pièces de théâtre, le loto ... Des liens de convivialité se sont créés entre nos deux associations, et c'est ainsi qu'un chèque nous a été de nouveau remis à la fin de cette année et qui nous permettra de subventionner une de nos activités.

Nous adressons des remerciements très sincères à tous les membres du Rotary Club et nous espérons être de plus en plus nombreux pour répondre à leurs invitations.

**N'OUBLIEZ PAS CES 2 DATES : Dimanche 16 septembre : Triathlon
Dimanche 21 octobre : Inter VTT.**

Depuis des années les organisateurs de ces manifestations ont compté sur un grand nombre d'adhérents de l'ASLRVV pour donner un « coup de main » en tant que « signaleurs ». Rien de compliqué ... tout le monde peut se proposer ... Il suffit de s'adresser le jour des inscriptions à Marcel Raynaud qui vous donnera toutes les informations voulues.

SITE DE L'ASSOCIATION : Nous vous signalons une nouvelle fois que vous pouvez consulter le site de l'ASLRVV. Il vous suffit d'aller sur <http://www.aslrvv.esy.es> et de le consulter. Si vous souhaitez accéder aux pages réservées aux membres adhérents que vous êtes, il suffit d'écrire à aslrvv.contact@free.fr.

Jean-Yves BONNET vous communiquera la démarche à suivre.

Notre collecte de bouchons continue ... Récupérez et stockez tous vos bouchons, plastique et liège, apportez-les à l'Espace Frachon pendant les permanences si possible, nous les transmettons à l'Association FRANCE-CANCER de Vaulx-en-Velin. Merci

Courir pour Elles :

Le dimanche 27 mai, un petit groupe de l'ASLRVV s'est retrouvé au Parc de Parilly, pour participer à la grande mobilisation solidaire et caritative « **Courir pour elles** », pour la prévention des cancers féminins par l'activité physique ! Nous étions 16 000 participantes, toutes de « rose » vêtues, à faire en ce qui nous concerne, une marche de 5 km à un rythme très modéré. L'essentiel est de participer !!!

Rendez-vous l'année prochaine le dimanche 19 mai 2019 .

Silver XIII Equilibre : voir l'article ci-joint de Jacques Cavezzan.

Pour ceux et celles qui voudraient poursuivre l'entraînement de Silver XIII, nous vous rappelons que les séances reprennent « à la carte pour 10 séances » à partir du lundi 17 septembre de 11h à 12h au Palais des Sports. Cet entraînement est ouvert à tous !

ACTIVITES

DANSE COUNTRY : au Centre Jean Moulin, reprise le lundi 03 septembre.

Nouveaux horaires : **lundi de 13h30 à 16h – mardi de 10h à 12h.**

SOPHROLOGIE : reprise le vendredi 07 septembre. Les cours auront lieu désormais dans la salle des Amphis – rue Pierre Cot le vendredi de **12h15 à 13h15.**

PISCINE TPE : reprise le mardi 04 septembre.

PISCINE JEAN GELET : reprise le **lundi 24 septembre.**

CULTURE ET LOISIRS :

- **Après-midi « Jeux » :** à 14h15 à l'Espace Frachon (R.de Ch.)

Dates : mardi 02 octobre, mardi 13 novembre, mardi 04 décembre.

Apportez des jeux : belote, coinche, tarot, scrabble, Rummikub, Triomino, ... Pas de concours ni de récompenses, rien que le plaisir de se retrouver en toute convivialité ! Nous souhaiterions seulement être plus nombreux !

- **Atelier « Oenologie » :** Il sera renouvelé cette année encore à partir de novembre et à chaque fois sur des sujets différents. Les séances ont lieu une fois par mois le lundi à 18h30 à l'Espace Benoît Frachon (R.de Ch.) sous la conduite de Jean-Pierre Bareille (Sommelier).

Nombre d'inscrits : 12 maximum. Participation aux frais : 15 €.

Inscriptions quelques jours auparavant aux permanences.

Thèmes ciblés autour des différents types de vins, avec découverte et approfondissement des techniques de la dégustation, mémorisation des arômes et goûts caractéristiques des principaux cépages, ainsi que les principes des « Accords Mets et Vins ».

Dates à retenir : 05 novembre, 03 décembre, 07 janvier, 04 février, 04 mars, 08 avril, 06 mai, 03 juin.

BOWLING : Depuis longtemps déjà, un groupe d'adhérents s'y retrouve une fois par mois. Les séances ont lieu au Metropolis Bowling Laser à Bron (derrière Décathlon) en principe le 2^{ème} jeudi du mois, à 14h. Cet après-midi est ouvert à tous. **Prix : 13,20 €.**

Par précaution et en cas de doute, téléphoner pendant les permanences pour vous assurer de la date. Celle-ci peut être modifiée pour différentes raisons.

Pour les autres Activités « Culture et Loisirs » le programme vous sera donné lors de votre inscription.



COMPTES-RENDUS

C.R. de l'exposition de peinture du samedi 26 mai

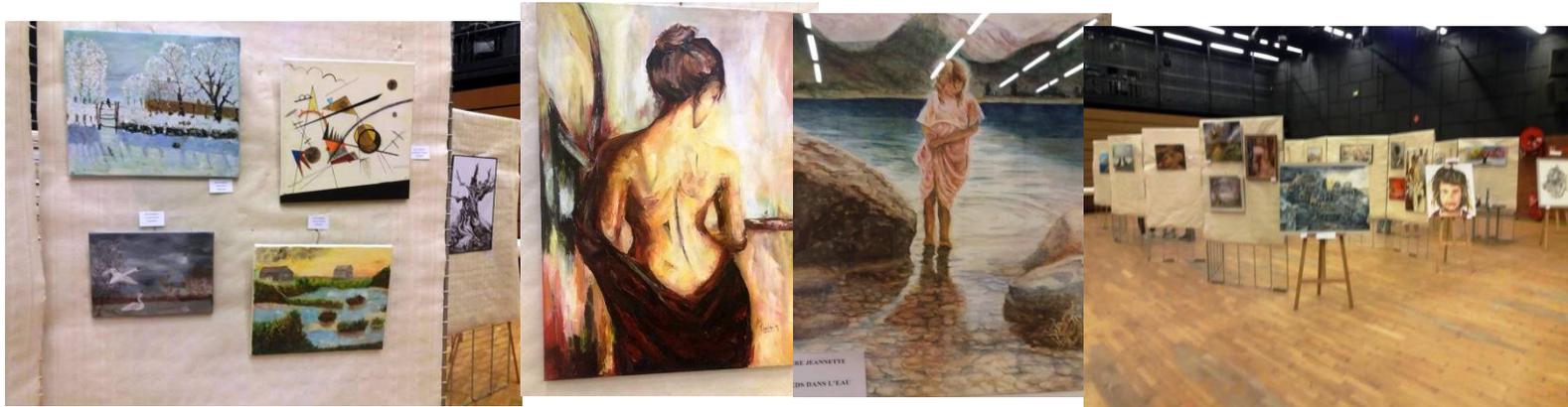
L'installation des tableaux nous a pris la matinée, aidés par les adhérents, quelques amateurs libres et Hubert notre prof.

Ils ont apporté le travail de deux années, huiles, acryliques ou aquarelles, sur les sujets de leur choix, paysages, portraits, fleurs, abstraits, le thème aussi était représenté, cette année par "les silhouettes" ainsi que des statuettes en argile et porcelaine.

Les visiteurs se sont succédé tout l'après-midi, se sont arrêtés et ont exprimé leur plaisir devant cette belle exposition

Nos remerciements à tous pour votre visite et peut-être que certains auront l'envie de nous rejoindre.

Photos sur Face book. Danièle BONOT



TIR A L'ARC

En mars :

Concours :

-le 6 mars à Saint Priest : 8 participants de notre section, concours convivial avec un repas à midi et une très bonne humeur.

-le 20 mars, **Tournoi de l'ASLRVV** : nous étions 68 participants, 8 clubs de la région étaient présents. Une très bonne organisation, un gros travail des bénévoles de la section : un grand merci à eux !!!! Tous les participants étaient contents de cette belle journée, à l'année prochaine....

-le 24 mars Lyon 8^{ème} : 6 participants, 3 médaillés : Jacqueline, Josée et Sauveur.

En avril :

-Semaine des Collèges à Miribel-Jonage du 3 au 6 : une journée annulée cause de pluie, très bonne semaine, avec les 3^{èmes} du Collège Césaire, très bonne animation de Jean-Yves, un grand merci à lui !!!

-le 26 avril Tournoi Montréal-la Cluse : première participation de notre part chez eux, nous étions 3, très bon accueil, une bonne ambiance, nous y retournerons l'année prochaine !!!

-le 28 avril Tir du Roy : un tireur doit toucher un oiseau de 5cm à une distance de 25m, bien que l'oiseau soit fictif !!!! C'est Sauveur qui est devenu le Roi cette année, après le tir un moment convivial a eu lieu préparé par l'ancienne Reine Jacqueline !!! Merci à tous....

En mai :

-raid des collèges qui était prévu sur deux mercredis les 16 et 23, le premier mercredi a été annulé par le Service des Sports à cause du mauvais temps !!!

Le 23 mai a bien eu lieu, bonne ambiance, la pluie est arrivée en fin de journée !!!

Nous allons faire notre repas de fin d'année le 12 juin au restaurant « La Puce » et nous finirons les cours le samedi 23 juin.

Bonnes vacances à Toutes et à Tous !!! Monique MARTINEZ

REPAS DE L'ASSOCIATION

153 adhérents endimanchés se sont rendus à la salle Victor Jara **le 9 Mars 2018** pour participer au repas annuel de l'association. A midi tous avaient trouvé la place qui leur convenait.

Avant de nous restaurer et en sirotant l'apéritif nous avons assisté au spectacle donné par la Country et la Folk, Les 2 groupes ont évolué, sous la houlette de Raymonde et Jeanine.

Ensuite place au repas et à la danse. Plats, tango, paso, rock, et autres se sont croisés tout l'après- midi. Beaucoup de danseuses et peu de danseurs, peu importe c'est la danse qui l'emporte, surtout le madison !

L'animateur-chanteur **Pascal ETTORI**, accompagné de son épouse, nous ont servi une prestation comme ils savent le faire. Nous nous sommes régalés et bien amusés – une vraie vie de retraité !!!!!

Chacun est rentré chez soi vers 19 h environ très satisfait. Christiane CHERVET

Succès de la soirée Silver XIII au restaurant La Puce à Vaulx en Velin pour célébrer le partenariat avec les Seniors de Vaulx en Velin.

Article rédigé par Jacques CAVEZZAN

Bonjour,

MERCI à tous pour votre participation hier à cette soirée conviviale pour célébrer le partenariat Silver XIII Equilibre avec les Seniors de l'association ASLRVV (Association Sports et Loisirs des Retraités de Vaulx en Velin) et les performances obtenues à ce programme de prévention des chutes et des troubles de l'équilibre, avec une participation assidue de plus de 95 % des Seniors et des résultats de satisfaction du programme Silver XIII Equilibre mis en place par la FFR XIII qui sont excellents avec notamment plus de 75% des Seniors qui souhaitent poursuivre l'activité..

Cette soirée qui a rassemblé 29 Seniors en T-shirt Bleu Silver XIII sur les 51 adhérents vaudais qui ont suivi le programme (pas mal pour une période de vacances !!) a eu lieu en présence de Mme Antoinette Atto, adjointe aux Aînés de la ville de Vaulx en Velin, de Monique Bellemin (Présidente ASLRVV) Jacques Cavezzan (Président du Comité du Rhône et Métropole de Lyon de Rugby à XIII et Vice-président de VVRL), et des animateurs Sébastien Aguerra et Arnaud Peronin.

Dans son intervention le Président Jacques Cavezzan, est revenu sur le succès rencontré par ce programme Silver XIII Equilibre sur la ville de Vaulx en Velin et à sa rencontre par hasard, un jour qu'il se rendait à l'OMS à l'espace Carco, avec Monique Bellemin, qui a dit Oui spontanément au programme pour la prévention des chutes. Deux semaines plus tard, trois groupes de Seniors étaient constitués avec des activités hebdomadaires le lundi au Palais des sports et le vendredi au centre social Peyri. Avec une moyenne d'âge de 75 ans, les Seniors ont eu plaisir à se retrouver chaque semaine avec des animateurs diplômés pour ces activités physiques avec ballon axées sur le maintien de l'équilibre et toujours avec le même enthousiasme et bonne humeur. Une anecdote même, le Président a cité la demande de Denise 85 ans, qui lui a demandé de participer à ces activités deux fois par semaine tellement elle se sentait bien en forme après chaque séance ! En conclusion le Président a tenu à remercier la ville de Vaulx en Velin pour la mise à disposition de la salle de combat du Palais des sports le lundi et le Centre social Peyri pour la salle de Danse qui a permis ainsi aux Seniors du quartier Sud de pratiquer les activités à proximité.

Le Président a ensuite remis à Monique Bellemin de l'ASLRVV un Trophée Silver XIII Equilibre pour honorer ce partenariat et le trophée est passé de main en main de chaque Senior.

Monique Bellemin a tenu à remercier " les animateurs du Rugby à XIII qui sont intervenus sur ces six mois d'activités avec beaucoup de professionnalisme et leur président pour ce beau trophée qui revient à tous les Seniors de l'association et il sera exposé en bonne place à notre siège " a-t-elle indiqué.

Mme Antoinette Atto dans son intervention a tenu à féliciter tous les seniors pour leur dynamisme et les résultats obtenus." Je n'aurai jamais pensé, a-t-elle confié, que des seniors de plus de 60 ans puissent s'adapter aussi rapidement aux techniques du rugby...et j'ai pu suivre toutes les semaines votre évolution grâce aux reportages photos du Président Jacques Cavezzan qui est un Champion en matière de communication ! Merci à lui et à son équipe. Je vais essayer d'être plus présente lors des prochaines séances au palais des sports pour faire une initiation !" a conclu l'adjointe aux Aînés.

La soirée s'est terminée autour de chansons et de l'interprétation du Haka (chant guerrier des Rugbymen Néo-zélandais) que chaque groupe avait pris soin de réviser... !!





ASLRVV

ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS DES RETRAITES DE VAULX EN VELIN

3 Avenue Maurice Thorez - 69120 VAULX EN VELIN - Tél et Fax: 04.78.80.78.09



RANDONNEES PEDESTRES AUTOMNE 2018

06 septembre : **Saint Laurent de Chamousset** (69)

Séjour d'été du 16 au 27 septembre

04 octobre : **S^t Julien Molin Molette** (42)

11 octobre : **Innimont** (01)

18 octobre : **Régnier Durette** (69)

25 octobre : **Maclas** (42)

1^{er} novembre : Toussaint **Pas de sortie**

08 novembre : **Yzeron** (69)

15 novembre : **Crémieu** (38)

22 novembre : **S^{te} Catherine sur Riverie** (69)

29 novembre : **S^t Chef** (38)

06 décembre : **S^t Just Chaleyssin** (38)

13 décembre : La randonnée de ce jeudi sera celle du **Repas-Montagne**. Il aura lieu à **La Ferme Auberge du Colombier à Vernoux** (01). La matinée sera réservée à la randonnée pour les différents groupes, suivie du repas prévu vers 13h.

Prix : menu à **28 €**, plus **10 €** pour le car. Les inscriptions seront prises à partir du 03 septembre, **dernier délai le 1^{er} décembre**.

Pour toutes ces sorties en car, le départ a lieu à **7h** devant le Palais des Sports, au Village, stade Jomard et la Côte, **sauf pour les sorties de novembre et décembre où le départ n'aura lieu qu'à 8h !!!**

IMPORTANT

Il est rappelé à tous les participants aux sorties que l'inscription prise par un tiers doit être **obligatoirement** confirmée ultérieurement par la personne concernée, le lundi au plus tard.

Il est demandé à chaque participant aux sorties de prévoir des chaussures de rechange pour le retour afin de ne pas salir le car.

La Direction TRANSDEV rappelle qu'il est interdit de monter dans les cars avec sacs à dos et bâtons. En cas d'intempérie, la Commission Montagne se réserve le droit de changer la destination des sorties.

A prévenir en cas de désistement de dernière minute : Marcel RAYNAUD : 04 78 80 85 93
06 65 16 74 10

Monique BELLEMIN : 04 78 80 83 10
06 71 77 41 36

Pour éviter toute difficulté en cas d'incident survenant au cours d'une sortie ou d'un séjour, nous vous conseillons de vous munir d'un papier d'identité (ou photocopie), carte vitale ou n°SS et n° d'appel de votre assistance personnelle si vous en avez une.

SEJOUR D'HIVER 2019

Le séjour d'Hiver, ski et raquettes, aura lieu

du samedi 19 au samedi 26 janvier

à Font d'Urle (26)

Le Village Vacances Font d'Urle, situé à 1430m d'altitude dans le Parc du Vercors vous fera découvrir toute la richesse de son patrimoine historique, ses sites naturels exceptionnels, sans oublier ses produits régionaux. La station de Font d'Urle dispose de suffisamment de neige pour ne pas recourir aux canons à neige. Vous pourrez en toute tranquillité, parcourir les sentiers dédiés à la raquette ou, avec l'aide d'un guide, partir à l'aventure.

Les 170 km de pistes de ski de fond offriront un vaste terrain de sport aux amoureux de la nature. Le tout au départ du village vacances.

Pour votre confort, des chambres doubles avec TV dont 39 desservies par ascenseur. Cuisine traditionnelle faite maison et offrant des spécialités régionales : ravioles, fromages, charcuterie. Buffet Chouette Nature pour les pique-niques.

Petite piscine couverte et chauffée, sauna, hammam.

En somme, un village familial et une ambiance chaleureuse !

Prix : 520 € (plus 15 € pour les invités).

Les inscriptions seront prises à partir du lundi 03 septembre.

Dernier délai le 30 septembre !

130 € à l'inscription
130 € avant le 15 octobre
130 € avant le 15 novembre
130 € avant le 15 décembre.

Le séjour d'Eté aura lieu à **Pralognan la Vanoise** (73) du 08 au 15 juin au Village Hôtel « le Télémark ».

Site remarquable aux Portes du Parc national de la Vanoise.

Des précisions vous seront données dans le prochain journal de décembre.