



# Boom-rang



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

ASSOCIATION SPORTS et LOISIRS des RETRAITES VAULX en VELIN

**N° 47**

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

**Juin 2019**

04 78 80 78 09

3 avenue Maurice Thorez Vaulx en Velin

aslrvv.contact@free.fr

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Vous recevez, ce jour, **le dernier numéro de l'année** de notre petit journal « Boom Rang ».

Il résume l'essentiel de l'année 2018-2019 et annonce en même temps l'année suivante qui, elle aussi, sera riche en activités habituelles mais aussi en manifestations en tous genres.

Notre équipe essaie de diversifier au maximum les projets afin de répondre au mieux à la majorité des adhérents, nous espérons y parvenir en vous donnant envie d'y participer.

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 à la rentrée de septembre.

Monique BELLEMIN

## CALENDRIER

<b>Vendredi 28 juin</b>	Fermeture des permanences et arrêt des activités.	
<b>Samedi 07 septembre</b>	Forum des Associations.	
<b>Lundi 09 septembre au vendredi 13</b>	Reprise des activités aux lieux et horaires indiqués sur le dépliant ci-joint.	
<b>Lundi 09 septembre</b>	Mercredi 11 septembre	Vendredi 13 septembre
<b>Adhésions et réadhésions au R. de Ch. de l'Espace Benoît Frachon aux heures des permanences.</b>		
<b>Dimanche 15 septembre</b>	Triathlon	
<b>Mardi 1er octobre</b>	Après-midi « Jeux »	
<b>Mardi 15 octobre</b>	Assemblée générale. Une convocation vous sera adressée en temps voulu.	
<b>Lundi 04 novembre</b>	Atelier « Œnologie »	
<b>Mardi 05 novembre</b>	Après-midi « Jeux »	
<b>Mardi 19 novembre</b>	Tournoi Tir à l'Arc « les 5 heures de Vaulx en Velin »	
<b>Mardi 03 décembre</b>	Après-midi « Jeux »	
<b>Lundi 09 décembre</b>	Atelier « Œnologie »	
<b>Jedi 12 décembre</b>	Repas Montagne	
<b>Du samedi 21 décembre au dimanche 05 janvier</b>	Congés scolaires de Noël.	
<b>Du 18 au 25 janvier 2020</b>	Séjour d'Hiver à Font d'Urle.	



Voir toutes les informations dans la rubrique « Randonnée »



**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. Vous stockez les bouchons ... mais vous pouvez aussi récupérer **les bouteilles en plastique** pour alimenter le Tri du Grand Lyon par l'intermédiaire d'un de nos adhérents **Jean-Luc POLLINA** qui se propose de vous présenter la marche à suivre afin de récupérer le maximum de bouteilles Et en plus, vous pouvez gagner des récompenses avec le cumul des points !



Dans l'immédiat prenez contact avec Jean Luc au n° 06 19 92 50 87.

**COURIR POUR ELLES** : le **dimanche 17 mai 2020**. Les inscriptions se font en janvier sur Internet.

**Site de l'Association** : vous pouvez consulter le site de l'ASLRVV : [http:// aslrvv.free.fr](http://aslrvv.free.fr).

Si vous souhaitez accéder aux pages réservées aux membres adhérents que vous êtes, il suffit d'écrire à [aslrvv.contact@free.fr](mailto:aslrvv.contact@free.fr) Nous vous communiquerons la démarche à suivre.

**Silver XIII Equilibre** : De quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'un programme de prévention pour faire face aux effets du vieillissement, notamment les déséquilibres et les chutes, en utilisant les gestes et le matériel pédagogique du rugby à XIII.

Il s'adresse **aux seniors de plus de 60 ans** en retour à l'activité physique et en découverte d'une nouvelle pratique.

Pour ceux et celles qui voudraient poursuivre l'entraînement de Silver XIII Equilibre, ou bien pour les personnes intéressées (même non adhérents ASLRVV ) nous vous rappelons que les séances reprennent à partir du **lundi 16 septembre de 11h à 12h au Palais des Sports**.

Cet entraînement est ouvert à tous ! Une « séance découverte » est proposée avant l'inscription.

Prix de la carte **10 séances** : **30 €** plus **13 €** d'adhésion à l'année.

# ACTIVITES

**Danse Country** : au Centre Jean Moulin, reprise **le lundi 2 septembre**.

Désormais les horaires seront les suivants : lundi de 14h à 16h et le mardi de 9h à 11h.

**Sophrologie** : reprise le vendredi 13 septembre, dans la salle des Amphis, rue Pierre Cot le vendredi de 11h à 12h, suivi d'un 2ème cours de 12h15 à 13h15.

**Piscine des TPE** : reprise le mardi 03 septembre.

Les cours à la **Piscine Jean Gelet** sont supprimés cette année compte tenu des travaux de rénovation qui vont commencer début septembre. Il vous est proposé, en remplacement, un cours de « gym douce » qui aura lieu **le mercredi de 14h à 15h, à la nouvelle école Beauverie** .

Ce cours sera assuré par Patrick, notre prof de gym, qui vous concoctera un cours tout à fait adapté aux possibilités de chacun et chacune.

## **ANIMATIONS ESTIVALES A LA PISCINE J. GELET**

Comme chaque année, **des cours d'aquagym** pour entretenir notre forme pendant les vacances!

Ces cours sont limités à 30 personnes, pas d'inscription préalable : **2 € la séance**.

- Aquagym : du lundi **15/07** au vendredi **19/07** de 10h à 10h45.
- Aqua training : du lundi **29/07** au vendredi **02/08** de 10h à 10h45.
- Aquagym : du lundi **12/08** au vendredi **16/08** de 10h à 10h45.
- Aqua building du lundi **26/08** au vendredi **30/08** de 10h à 10h45.

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

Dates : **mardi 1er octobre, mardi 4 novembre, mardi 03 décembre, mardi 07 janvier**.

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 « Œnologie »** : 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: **04 novembre, 09 décembre, 13 janvier, 10 février, 09 mars, 06 avril, 11 mai et 15 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 2ème jeudi du mois, à 14h**. Cet après-midi est ouvert à tous. Prix : **12 €**. 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.

**Peinture** : Notre groupe de Peinture, encadré par **Hubert**, pense déjà à son Exposition 2020 !

Date prévue: **samedi 16 mai 2020**.

Sachez que le groupe serait heureux d'accueillir de nouveaux adeptes, il suffit d'en avoir envie.

**Pour les autres Activités « Culture et Loisirs »** le programme vous sera communiqué courant octobre.

## COMPTES-RENDUS

### **R**epas **D**ansant de l'**A**SLRVV

Encore une fois, on a vécu une de ces belles journées que nos mémoires vont immortaliser pour un bon bout de temps.

Journée mémorable, sans aucun doute, non pas parce que la salle de la Mairie annexe était comble et l'organisation irréprochable à tout point de vue, vu de cet angle, ce fut un franc succès...

Cette journée fut, sans conteste, un succès non pas parce que le groupe de danseurs Folk et Country enrobés de leurs jolis costumes se mouvaient avec grâce, et que l'exécution de leurs pas à la cadence d'un métronome a séduit et suscité l'admiration...

Et ce n'était pas non plus dû aux sourires apparents sur toutes les lèvres, ni même aux mets délicieux servis avec générosité et dégustés avec délectation...

La clé de la réussite de cette belle journée réside sans aucun doute dans les Joyeuses Retrouvailles occasionnées par la rencontre d'amis qui ne s'étaient pas vus depuis belle lurette. D'ailleurs, il suffisait de promener son regard autour des tables pour qu'une explosion de joie vous saute aux yeux. Cet indice est le meilleur révélateur d'une bonne cohésion et d'une belle entente au sein d'un groupe.

Côté musique, c'était *la Fiesta* du début jusqu'à la fin. Grâce à ce musicien au talent de maestro et à son épouse, le feu s'est allumé pour ne s'éteindre que lorsque la fatigue a commencé à poindre et que les corps se sont mis au ralenti. Dans cette ambiance festive, ne pas penser à celles et ceux qui n'ont pas pu être présents, ça ne peut s'imaginer. Eh bien, c'est leur ombre qui nous a tenu compagnie sans discontinuité tout au long de cette agréable journée.

Côté anniversaires, chaque rencontre est une occasion pour souffler les bougies. Ce fut le cas de Paulette lors de ce repas, comme celui fêté au cours de notre séjour à Font-d'Urle, où Marianne nous avait préparé un succulent gâteau. Les gourmands peuvent en témoigner...

**Abel L.**

### **R**epas **A**ssociation

Ce vendredi **15 mars 2019 à 12h**, nous voilà revenus à la nouvelle salle de la Mairie annexe à VAULX SUD pour partager notre repas annuel.

Nous étions **147 personnes** et c'est avec un plaisir partagé que nous avons retrouvé les adhérents et adhérentes que nous croisons lors de nos nombreuses activités ou de manifestations diverses. Pour commencer le repas, le groupe «folk» animé par Annie et Jeannine nous a régalés avec ses danses mexicaines pleines d'entrain. Que de beaux costumes aux couleurs chatoyantes. Ce groupe s'est enrichi d'un nouvel arrivant en la personne de Jean-Luc. Le public a fort apprécié cette prestation. Ont suivi de délicieux et copieux plats entre lesquels nous avons pu esquisser des pas de danses sous la «houlette» de notre fidèle animateur **Pascal ETTORI** toujours accompagné de sa charmante épouse. Le groupe Country entraîné par Raymonde nous a permis d'apprécier des danses rythmées sur

d'excellentes musiques. L'arrivée de «messieurs» serait vraiment souhaitable pour compléter cet ensemble composé seulement de la gente féminine.

Pour la digestion Pascal ETTORI nous a de nouveau entraînés sur la piste de danse en faisant participer l'assistance à des animations comiques et nous n'avons pu nous empêcher de rire en voyant nos camarades se courber en louchant et tirant la langue !

Hélas, tout a une fin ! Nous nous sommes quittés à regret vers 18 h. heureux d'avoir passé ce bon moment ensemble.

J. C. MAYE

### Visite de la chocolaterie VALRHONA à TAIN L'HERMITAGE.

De la cabosse  à la tablette de chocolat.



Il faut se rendre à l'évidence : les amateurs de chocolat sont nombreux puisque nous avons rempli un car pour cette sortie!

Après avoir assisté à un atelier qui nous a permis de comprendre les étapes de la fabrication, depuis la plantation de la fève ... jusqu'à la chocolaterie, et de découvrir des sensations différentes : amères, acides, florales, suivi d'un parcours pédagogique et ludique. Et le meilleur restait à venir avec la dégustation de chocolats plus délicieux les uns que les autres : ganaches, orangettes, chocolats blancs, aux fruits etc....

Après un passage à la boutique, nous sommes repartis, peut-être un peu écoeurés pour certains, mais en tous cas ravis de cet après-midi très chocolaté.

Dany B.

### COURIR POUR ELLES du 19 mai 2019.

Le dimanche 19 mai 2019, 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 19 000 participantes, toutes de « rose » vêtues, à faire en ce qui nous concerne, **une marche de 5 km** à un rythme très modéré, *avec de nombreux bénévoles de l'association dans l'équipe d'encadrement*. L'essentiel est de participer !!!

Lettre de **Corinne Chanel** qu'elle souhaitait adresser à toutes et à tous lors du regroupement

C'est nous les retraitées de l'ASLRVV, nous nous sommes habillées toutes en rose pour pouvoir défiler.

A cette occasion, pouvoir faire un don, un geste, une main tendue ceci est si facile.

Ça réchauffe les cœurs et apporte beaucoup pour tous ces gens malades qui comptent bien sur nous.

Alors soyons nombreux, de plus en plus nombreux pour permettre de créer des salles appropriées pour les activités qui font du bien aux corps quand ils sont fatigués.

Alors je compte sur vous pour passer ce message à un ami, un voisin, un proche à quelqu'un sur le chemin.

Il ne faut qu'une minute pour éclairer le cœur de ceux qui en ont besoin.

Cette lettre va s'achever mais n'oubliez jamais que donner un peu de soi est un immense cadeau pour celui qui le reçoit.



La Retraite c'est se retirer du travail ... mais pas de la Vie.

Bonnes  
Vacances