

**E**n ce mois de novembre 2016, le **Réseau Vaudais Santé** qui regroupe un grand nombre de structures et d'associations engagées sur la ville, vous invite une nouvelle fois à participer à la Quinzaine du Bien Être durant laquelle vous seront proposées de nombreuses activités, des spectacles et des rencontres conviviales.

Ce programme, soutenu par le **Service Municipal de la Promotion de la Santé**, s'emploie depuis plusieurs années à rompre l'isolement et l'exclusion, à lutter contre l'individualisme et à améliorer la vie dans notre ville !

Mais chacun est aussi acteur de son **Bien Être** et cette quinzaine est là pour susciter d'autres envies, d'autres projets qu'il vous appartiendra de poursuivre...

Inscrivez-vous nombreux à cette **nouvelle Quinzaine**.

**Yvan MARGUE**

Adjoint au Maire, délégué à l'action sociale, aux solidarités et à la santé



**DU 14 AU 26 NOVEMBRE 2016**

**DÉTENTE - CONVIVIALITÉ - CULTURE**

**Partenaires du Réseau Vaudais Santé & organisateurs :**

- |  |   |
|--|---|
| Alliade Habitat  | Forum Réfugiés                                      |
| Association «Dans tous les Sens»                           | Georges Seguin (SESSAD)                             |
| Association «Forme et Saveurs»                             | Grand Lyon Habitat                                  |
| Association de la Fondation Étudiante pour la Ville (AFEV) | Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles   |
| Association des Diabétiques du Lyonnais (ADLY)             | Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles   |
| Association VRAC   | Groupement d'Entraide Mutuelle Envol et Cie (GEM)   |
| Caisse primaire d'Assurance Maladie (CPAM)                 | Habitants   |
| Cannelle Solidarité  | Institut Médico Educatif Yves Farge (IME)           |
| Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)                    | Maison des Jeunes et de la Culture (MJC)            |
| Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTTP)    | Marmite urbaine                                     |
| Centre d'Information des femmes et des Familles (CIDFF)    | Médiation Santé (Ades)                              |
| Centre de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF)    | Mission locale                                      |
| Centre Médico Psychologique (CMP)                          | Office municipal des Sports (OMS)                   |
| Centre Social et Culturel Peyri                            | Petits Frères des Pauvres                           |
| Centre social Georges Levy                                 | Plan local pour l'insertion et l'Emploi (PLIE)      |
| Centre social Le Grand Vire                                | Planétarium de Vaulx-en-Velin                       |
| Cinéma les Amphis  | Point Information Médiation Multi Services (PIMMS)  |
| Clinique de l'Union  | Programme Réussite Éducative (P.R.E.)               |
| Compagnie AtoU   | Résidence St Bruno                                  |
| Compagnie Kadia Faraux                                     | S'Approprier  |
| Conseil Général  | Secours Catholique                                  |
| Direction de l'Éducation                                   | Service d'Éducation Spéciale et de Soins à Domicile |
| Écouter Prévenir (lieu écoute)                             | Service municipal des Retraités                     |
| Espace associatif Carco                                    | Service municipal Jeunesse                          |
| Espace associatif Carmagnole                               | Service municipal Petite Enfance                    |
| Espace associatif Frachon                                  | Service municipal Promotion santé                   |
| Festival du Film Court                                     | Solidarité Services                                 |
|  | Vaulx-en-Velin Entreprise (VVE)                     |
|  | Vie Libre   |



**ATELIERS — RENCONTRES — SORTIES**

Service promotion Santé  
04 72 04 80 33  
[www.vaulx-en-velin.com](http://www.vaulx-en-velin.com)

**vaulxenvelin**



## ALIMENTATION SOURCE DE BIEN-ÊTRE

**Lundi 14 nov. 10h à 12h30**

**Espace Associatif Carco**

Le bien-être passe par l'assiette : ne pas prendre de poids, gagner en énergie, et éviter de développer des maladies.

Intervenant : Forme et Saveurs

Ouvert à tous sur inscription au :  
04 78 80 22 61

## DANSE TAHITIENNE

**Mardi 15 nov. 9h30 à 11h30**

**Espace Associatif Frachon**

L'intervenante Marie-Noëlle DELORS propose le temps d'une séance de vous initier à la danse tahitienne.

Ouvert à tous sur inscription : 04 72 04 94 56

## GESTION DU STRESS

**Mercredi 16 nov. 9h30 à 11h30**

**L.C.R. Grolières**

Le stress peut devenir chronique, il s'ajoute aux problèmes de la vie quotidienne, accroissant les difficultés. L'atelier du CIDFF animé par Mayra ROYER est l'occasion de mettre en pratique des exercices pour gérer le stress du quotidien.

Ouvert à tous, sur inscription à Frachon :  
04 72 04 94 56

## DANSE ORIENTALE

**Jeudi 17 nov. 9h30 à 11h30**

**Espace Associatif Frachon**

L'intervenante Marie-Noëlle DELORS propose le temps d'une séance de vous initier à la danse orientale.

Ouvert à tous sur inscription : 04 72 04 94 56

## DANSE AFRO CONTEMPORAINE

**Jeudi 17 nov. 10h à 11h30**

**GEM Envol et Cie**

Atelier accessible à tous : un échauffement, puis un travail autour du collectif, de la bonne humeur et le tout accompagné par une percussionniste.

Ouvert à tous sur inscription au GEM Envol et Cie : 06 04 10 34 89

## ÉCRITURE ET BIEN ÊTRE

**Jeudi 17 nov. 14h à 16h**

**Espace Associatif Chenier**

**Les Mandolines**

Un écrivain de l'association «Dans Tous les Sens» va animer un atelier d'écriture ayant pour but, de mettre des mots, sur ce qu'est le bien être, pour chacun d'entre nous.

Ouvert à tous sur inscription : 04 72 04 80 33

## MARCHE VERS LES JARDINS PARTAGÉS DE LA BALME

**Jeudi 17 nov. 14h à 16h30**

**Départ Service des Retraités**

Une marche ouverte à tous débute du Service des Retraités pour aller aux jardins de la Balme. Commentaires par l'association Marmite Urbaine qui détaillera la démarche réalisée sur le quartier. Intervenant : Charlotte VIGNAL, Aémlys et Paulin, jeunes en service civique.

Ouvert à tous sur inscription au :  
04 72 04 78 40

## AIKI-NO-STRESS

**Jeudi 17 nov. 14h à 16h**

**Espace Associatif Frachon**

Pour lutter contre les situations de stress qui parasitent le quotidien, Marc JAMET, enseignant d'aïkido, vous propose de renforcer le lien entre le corps et l'esprit.

Ouvert à tous sur inscription : 04 72 04 94 56

## PARCOURS DE MOTRICITÉ POUR LES TOUT-PETITS

**Vendredi 18 nov. 9h30-11h**

**C.S. Grand Vire**

Les tout-petits ont besoin de pratiquer des activités physiques, elles leur servent à être plus adroits, plus éveillés. Des habitudes à prendre pour les petits comme pour les grands. Intervenant : Maud BARDIN et Jenny GARNIER.

Public : Parents ayant des enfants entre 0 et 3 ans. Inscriptions auprès de Maude au C. S. Grand Vire : 04 78 80 73 93

## AIKI-NO-STRESS

**Vendredi 18 nov. 10h à 12h**

**Mission Locale**

Pour lutter contre les situations de stress qui parasitent le quotidien, Marc JAMET, enseignant d'aïkido, vous propose de renforcer le lien entre le corps et l'esprit.

Ouvert à tous sur inscription : 04 72 04 94 14

## ALIMENTATION SAINE ET À MOINDRES FRAIS

**Samedi 19 nov. 9h30 à 14h30**

**Centre social J&J Peyri**

Un atelier de cuisine pour nous sensibiliser à une alimentation de qualité sans nous ruiner. Intervenant : Charlotte VIGNAL, Amélys et Paulin en service civique.

Ouvert à tous sur inscription  
Marmite Urbaine : 06 75 48 42 05

## BIEN-ÊTRE COSMIQUE AU PLANÉTIARIUM

**Samedi 19 nov. 13h45 à 17h**

**Planétarium**

Projection des films : "Terre, lune, soleil" et "Rêve d'Icare"

+ visite guidée de l'exposition : "Du big bang au grain de sable".

Intervenant : Marie-Noëlle SAUT PRIEUR, compagnon du Planétarium.

Ouvert à tous sur inscription : 04 72 04 80 33

## ATELIER DU GOÛT SUIVI D'UN REPAS CONVIVIAL

**Lundi 21 nov. 10h à 14h**

**C.S. Levy**

Des ateliers ludiques pour exercer votre goût, découvrir de nouveaux aliments, menés par Emmanuelle ALMEIDA, diététicienne. Puis un repas convivial pour profiter encore de vos papilles.

Ouvert à tous sur réservation à Levy :  
04 78 80 51 72

## COMPRENDRE LES ACCÈS AUX DROITS DE L'ASSURANCE MALADIE

**Lundi 21 nov. 14h à 16h**

**C.C.A.S.**

**Hôtel de Ville de Vaulx-en-Velin**

Sous la forme d'un jeu la C.P.A.M. propose de comprendre son parcours de santé.

Intervenante : Frédérique ARBEY

Ouvert à tous publics au C.C.A.S., ou sur inscription au : 04 72 04 80 04 demander Mme Reydet DURIX

## ALIMENTATION SOURCE DE BIEN-ÊTRE

**Mardi 22 nov. 13h30 à 16h**

**Espace associatif Carco**

Le bien-être passe par l'assiette : ne pas prendre de poids, gagner en énergie, et éviter de développer des maladies.

Intervenant : Forme et Saveurs

Ouvert à tous sur inscription au :  
04 78 80 22 61

## FITNESS BIEN-ÊTRE

**Mercredi 23 nov. 9h30 à 11h30**

**C.S.C. Peyri**

Une séance de gym, avec des ballons et accessoires, puis un temps d'échange avec une diététicienne autour d'une collation équilibrée. Intervenant : Emmanuelle ALMEIDA (diététicienne), Karin ABADA (enseignant Fitness)

Ouvert à tous sur inscription à Peyri :  
04 72 37 76 39

## CUISINE EN VRAC

**Mercredi 23 nov. 10h à 14h**

**C.S. Grand Vire**

Réaliser une recette avec des produits de l'association VRAC avec un diététicien pour promouvoir une alimentation équilibrée, favoriser les circuits courts et limiter les emballages. Puis repas pour les participants. Intervenant : Clarisse ELIE (VRAC), Xavier ROLLIN (diététicien).

Ouvert à tous sur inscription (12 personnes max) auprès de Clarisse-HELIE : 07 83 31 93 74

## AFFIRMATION DE SOI ET ESTIME DE SOI

**Jeudi 24 nov. 14h à 16h**

**Espace Associatif Frachon**

Un temps de réflexion sur la valorisation de soi, pour apprendre à porter un regard bienveillant sur soi. Intervenant : Mayra Royer C.I.D.F.F.

Ouvert à tous sur inscription à Frachon :  
04 72 04 94 56

## GYM DOUCE ET BIEN-ÊTRE

**Vendredi 25 nov. 14h30 à 16h**

**C.S. Grand Vire**

Une séance tout en douceur, pour se sentir bien, suivie d'un temps d'échange avec Simone DUPERRAY intervenante en Gym douce formée à la méthode Feldenkrais.

Ouvert à tous (10 personnes max) sur inscription auprès de Maude au C. S. Grand Vire : 04 78 80 73 93

## SOIRÉE « TABLE D'HÔTE » EN PARTENARIAT AVEC LE FESTIVAL DU FILM COURT ET LE GEM ENVOL ET CIE

**Vendredi 25 nov. 18h30 à 21h30**

**C.S.C. Peyri**

Autour d'un repas, projection de 2 courts métrages et échanges dans une ambiance décontractée.

Ouvert à tous sur inscription à Peyri :  
04 72 37 76 39, au G.E.M. : 06 04 10 34 89

