

Résidence Autonomie Les Gentianes

111 Avenue du Dr Chavent - 73400 Ugine

Tél. 04 79 37 34 44

LUN. 16 sept.

Fête du patrimoine

avec conférence en image sur les vignes et vins en Savoie animée par la FACIM

🕒 15h00 / Bât. 2 Les Gentianes

Gratuit

JEU. 24 oct.

PAUSE THÉ LIVRES

Spectacle «La fine et la norine»

🕒 14h30 / Médiathèque Ugine

Tout Public / Entrée Gratuite

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

65 ANS ET +

Les lundis
à partir du
9 septembre

[encadrées par une animatrice diplômée]

Tarif : 2,50€ la séance ou 5,50€ si activités physiques + mémoire.

• Fonctionnement par trimestre / Groupe limité à 18 personnes.

🕒 9h15 à 10h30 / Bât. 1 Les Gentianes

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET PRÉVENTION DES CHUTES

65 ANS ET +

Les mercredis
à partir du
11 septembre

[encadrées par un éducateur sportif de l'Association Siel Bleu]

Gratuit.

🕒 11h à 12h / salle multisports du gymnase municipal d'Ugine

ATELIERS MÉMOIRE

65 ANS ET +

Les jeudis
à partir du
12 septembre

[encadrés par une neuropsychologue]

Tarif : 3,50€ la séance ou 5,50€ si activités physiques + mémoire

• Fonctionnement par trimestre / Groupe limité à 12 personnes.

🕒 14h à 15h30 / Bât. 1 Les Gentianes

ATELIERS MOBILITÉ ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE

DES CONDUCTEURS SENIORS

65 ANS ET +

19 et 26
septembre,
3 octobre

3 ateliers pour la sécurité des seniors au volant financés par Atouts Prévention Rhône Alpes.

Atelier 1 : agir et réagir efficacement au volant, savoir gérer les situations de stress au volant, rappeler les règles du code de la route.

Atelier 2 : les nouveaux panneaux et signalisations, les placements en circulation, les aptitudes à la conduite et les risques.

Atelier 3 : audit de conduite individuel (parcours routier, auto-évaluation...)

Gratuit

🕒 9h à 12h30 / Bât. 1 Les Gentianes

ATELIERS VITALITÉ

65 ANS ET +

Les vendredis
du 4 octobre
au 6 décembre

Prendre soin de soi, acquérir de bons réflexes au quotidien, en échangeant dans la convivialité... Voilà ce que vous trouverez aux ateliers Vitalité.

Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

Gratuit

🕒 14h à 16h30 / Bât. 1 Les Gentianes

Information et inscription au 04.79.89.00.97 ou animation.ehpadviveole@arlysere.fr



SENIORS infos

Ville d'Albertville et d'Ugine

SEPTEMBRE / OCTOBRE

2019

Programme d'animations à destination des seniors retraités



THE-CINÉ

Fête de Famille de Cédric KAHN

LUNDI 23 SEPTEMBRE 2019

🕒 14h30 – Dôme Cinéma (Durée : 1h41)

65 ANS ET +

Tarif spécial : 4 €*

Tarif normal : 6 €

«Aujourd'hui c'est mon anniversaire et j'aimerais qu'on ne parle que de choses joyeuses.»

Andréa ne sait pas encore que l'arrivée « surprise » de sa fille aînée, Claire, disparue depuis 3 ans et bien décidée à reprendre ce qui lui est dû, va bouleverser le programme et déclencher une tempête familiale.

• Partage d'un verre de l'amitié après la séance.

*Inscription obligatoire à l'accueil de l'Espace Administratif et Social, 7 rue Pasteur, 73200 Albertville ou par téléphone au 04 79 10 45 00. Accompagnement possible sur inscription.



THÉÂTRE

Aidez-moi un peu, beaucoup, pas trop !

Spectacle écrit, interprété et mis en scène par :

Michel BABILLOT ET Philippe DULIN

SAMEDI 5 OCTOBRE 2019

🕒 15h00 – Théâtre de Maistre (Durée : 1h20)

Tout public

Entrée gratuite

À travers les histoires de quatre personnages présentées à différentes étapes de leur vieillissement, le spectacle met en scène ce qui se joue au niveau des émotions dans la relation avec l'entourage, et montre que les situations sont rarement simples... Et si parler du vieillissement pouvait être divertissant ?!

Élaboré à partir de témoignages de professionnels, ce spectacle dépeint avec lucidité et tendresse, sensibilité et humour, des situations du quotidien.

• Temps d'échange avec les professionnels et les comédiens après la pièce.

Réservation conseillée / Renseignement : 04 79 32 95 92
mayda.audoux@arlysere.fr



LA SEMAINE BLEUE

PROGRAMME SUR LA VILLE D'ALBERTVILLE



du 10 au 17 octobre 2019

65 ANS ET+ Animations gratuites

▲ JEUDI 10

VISITE guidée du Dôme Théâtre 10h à 11h30 & 14h30 à 16h

▲ VENDREDI 11

THÉ LIVRES – « La diagonale du vide » 15h

Intervention de Mathieu Mouillet

Médiathèque d'Albertville

▲ LUNDI 14

THÉ CINÉ

14h15

Dôme Cinéma

▲ MARDI 15

ATELIER POTERIE

14h30

Musée de conflans

▲ MERCREDI 16

THÉ THÉÂTRE Concert BIM

15h

Dôme Théâtre

▲ JEUDI 17

ATELIER POTERIE

14h30

Musée de conflans

Inscription obligatoire à l'accueil de l'Espace Administratif et Social,
7 rue Pasteur, 73200 Albertville ou par téléphone au 04 79 10 45 00.

LA SEMAINE BLEUE

PROGRAMME SUR LA VILLE D'UGINE



du 7 au 13 octobre 2019

65 ANS ET+ Animations gratuites

▲ LUNDI 7

DÉBAT «L'alimentation : quel avenir ?» 15h

avec l'AGATE

Résidence Autonomie Les Gentianes Bât.2

SPECTACLE de magie & jonglage

15h15

EHPAD La Nivéole

▲ MARDI 8

DIAPORAMA – Les chemins de Merlin autour du monde 15h

Par Clément OLINGER

EHPAD La Nivéole

▲ MERCREDI 9

Présentation THÉ-CINÉ; Pause THÉ-LIVRES; QUIZZ géant sur l'alimentation & Bal musette 14h00

PAUSE THÉ LIVRES «1 heure avec Maupassant» 14h30

avec Jean MAZOYER

Médiathèque UGINE

▲ VENDREDI 11

CONFÉRENCE 9h30

avec France Alzheimer Résidence Autonomie Les Gentianes Bât.1

THÉÂTRE Mon petit ordinaire 15h

Médiathèque UGINE

Inscriptions et renseignements auprès d'Elodie DESPESSE
Service animation • 04 79 89 00 97 • animation.ehpadnivéole@arlysere.fr

Programme complet sur
www.arlysere.fr

Résidence Autonomie Les 4 Vallées

221 chemin des Trois Poiriers - 73200 Albertville

Tél. 04 79 32 23 69

SEPTEMBRE

MAR. 3

SCRABBLE

avec le club de scrabble de la Combe de Savoie

14h30
Gratuit

JEU. 12

APRÈS MIDI CHANSONS

avec le groupe FAYARD

14h30
Tarif : 4 €

LUN. 23

CONFÉRENCE «Bien manger pour rester en santé»

avec Mme LAVOINE

14h30
Tarif : 4 €

JEU. 26

QUESTION POUR UN CHAMPION

avec le club de question pour un champion

14h30
Gratuit



© Mariusz Kubik



OCTOBRE

MAR. 1^{er}

JE ME SOUVIENS DE... Charles Aznavour

Biographie du chanteur (une année qu'il nous a quitté)

14h30
Gratuit

MAR. 8

SCRABBLE

avec le club de scrabble de la Combe de Savoie

14h30
Gratuit

MAR. 22

CALLIGRAPHIE Démonstration

avec M. TORA

15h00
Gratuit

JEU. 24

QUESTION POUR UN CHAMPION

avec le club de question pour un champion

14h30
Gratuit

Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)
Pour toute question sur le maintien à domicile, les établissements pour personnes âgées...
Contacter le CLIC au 04 79 89 57 03