

# Animation Seniors

SEPTEMBRE  
OCTOBRE  
2021



Programme d'animations  
à destination des seniors retraités  
sur le territoire d'Arlysère

[www.arlysere.fr](http://www.arlysere.fr)

Inclus le programme  
de la Semaine Bleue 2021



**SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES**

Semaine bleue financée par la conférence  
des Financeurs du département de la Savoie

Suivez l'Agglomération Arlysère sur



## ECOMOBILITÉ

Suite au succès de la première édition, l'Agence Ecomobilité propose pour cette rentrée un nouveau cursus mobilité à l'intention des 60 ans et + habitant sur l'ensemble des communes du territoire Arlysère. Le but est de :

- 🔗 Découvrir et échanger autour de nos mobilités et leurs bienfaits sur notre santé
- 🔗 Vous remettre en selle et découvrir le vélo à assistance électrique
- 🔗 Partager un moment convivial à la découverte de l'histoire d'Albertville en vélo électrique



### ATELIER MOBILITÉ & SANTÉ

LUN. 13 SEPTEMBRE

🕒 10 h-12h P'tit Bureau, 4 rue Claudius Perillat  
ALBERTVILLE

Découverte de l'offre mobilité disponible sur le territoire et des bienfaits de la mobilité active sur notre santé.

### PROGRAMME DES ANIMATIONS

🕒 10h à 11h ou 11h à 12h (2 groupes)

JEU. 16 SEPTEMBRE, Vélo école remise en selle Vélo classique

JEU. 23 SEPTEMBRE, Vélo école découverte du VAE

MAR. 28 SEPTEMBRE, VAE + circulation en milieu urbain  
Parc du Val des Roses, ALBERTVILLE

### BALADE BRANCHÉE

JEU. 7 OCTOBRE

🕒 10h à 14h

Square Soutiras, ALBERTVILLE

Visite commentée d'Albertville et de ses aménagements cyclables & pique-nique

- Organisation : Un vélo à assistance électrique pourra vous être prêté pour la durée de la sortie. Merci de vous munir d'un pique-nique et d'un casque de vélo. Si vous ne possédez pas de casque, merci de l'indiquer lors de votre inscription.

Participation à l'ensemble des ateliers souhaitée pour assurer une cohérence sur le cursus.

Places limitées à 10 participants.

Inscription obligatoire au

📞 06.95.03.68.98



Grâce à la Conférence des Financeurs, mise en place et présidée par le Département, des ateliers et des conférences sont mises en place sur le territoire d'Arlysère pour cette année 2021. Ceux-ci ont pour vocation de maintenir ou améliorer l'autonomie dans la vie quotidienne, la vie sociale, les liens avec l'entourage, la sécurité de la personne. Les parcours proposés sont accessibles aux personnes de 60 ans et +, résidant sur le territoire Arlysère. Programme en ligne sur [www.arlyserre.fr](http://www.arlyserre.fr)



## VISITE GUIDÉE DE L'ESPACE MUSÉAL

### Tremplin 92 «Montagne et Olympisme»

**MER. 15 SEPTEMBRE**

14h – Halle Olympique

65 ANS  
ET+ Tarif : 4€

Le + : Visite guidée en présence d'un médiateur  
(prestation offerte par Arlysère).

Ce musée innovant est à la croisée entre un lieu de mémoire et un lieu de promotion. Il aborde l'héritage des Jeux sur le territoire, notamment un écosystème sportif omniprésent et la culture de l'innovation en montagne.

Inscription à l'accueil de l'EAS

7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE

☎ 04 79 10 45 00

- Places limitées
- Rendez-vous directement à l'entrée de la Halle Olympique



## THÉ LIVRES

### LE POTAGER EN AUTOMNE -

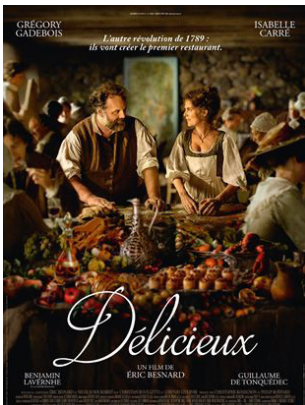
**JEU. 16 SEPTEMBRE**

14h30 – Médiathèque UGINE

60 ANS  
ET+ Gratuit

Paillage, biodiversité, calendrier du potager, reconnaissance des plantes aromatiques à l'odeur, légumes d'hiver... Magali Toutou de l'association Environnement et Partage vous dira tout sur le potager en automne.

Inscription au ☎ 04 79 89 70 26



## THÉ CINÉ

### DÉLICIEUX

Film de Éric Besnard – Durée : 1h50

65 ANS  
ET+ Tarif : 4€  
Tarif normal : 6€

**LUN. 20 SEPTEMBRE**

14h30 – Dôme Cinéma ALBERTVILLE

À l'aube de la Révolution Française, Pierre Manceron, cuisinier audacieux mais orgueilleux, est limogé par son maître le duc de Chamfort. La rencontre d'une femme étonnante, qui souhaite apprendre l'art culinaire à ses côtés, lui redonne confiance en lui et le pousse à s'émanciper de sa condition de domestique pour entreprendre sa propre révolution. Ensemble, ils vont inventer un lieu de plaisir et de partage ouvert à tous : le premier restaurant. Une idée qui leur vaudra clients... et ennemis.

Inscription à l'accueil de l'EAS

7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE

☎ 04 79 10 45 00



Inscription obligatoire par téléphone au  
☎ 04 79 89 00 97.



## DIAPORAMA

**ISLANDE, terre des extrêmes**

65 ANS  
ET +

Tarif : 4€

LUN. 20 SEPTEMBRE

15h – Résidence autonomie Les Gentianes UGINE

Film de Claude PORET

Ouvert aux personnes extérieures à la Résidence autonomie



Informations et inscription :

Accueil de VVA ☎ 07 79 31 80 04  
ou à [vivreenvaldarly@gmail.com](mailto:vivreenvaldarly@gmail.com)



## VISITES & REPAS

**Journée PACCARD  
et MANIGOD**

65 ANS  
ET +

Tarif : 21€

7€ pour hab. Val d'Arly

JEU. 30 SEPTEMBRE

8h à 19h – Départ du car, parking de la Poste FLUMET

Visite de la fonderie Paccard, la coulée des cloches et concert de carillon. Suivi du repas avec animation dansante à l'hôtel restaurant des Sapins. Partagez un moment festif au son de l'accordéon de Christophe PESSEY.



Informations et inscription :

Accueil de VVA ☎ 07 79 31 80 04  
ou à [vivreenvaldarly@gmail.com](mailto:vivreenvaldarly@gmail.com)

**Journée COTEAUX DE SAVOIE  
à MONTMELIAN**

65 ANS  
ET +

Tarif : 21€

7€ pour hab. Val d'Arly

VEN. 15 OCTOBRE

8h30 à 19h Départ du car, parking de la Poste FLUMET

Découverte de Montmélian : cœur historique, musée de la Vigne et du Vin avec une dégustation. Déjeuner au restaurant prévu.



Pré-inscriptions obligatoires,  
tarif selon le nombre de participants  
RENSEIGNEMENT [www.aab.org](http://www.aab.org)

## VOYAGES

**Sur les traces de la  
CONSTRUCTION EUROPEENNE**

65 ANS  
ET +

Tarif : suivant le  
nombre d'inscrits

DU 28 OCTOBRE AU 1<sup>er</sup> NOVEMBRE

Heure NC - Départ de BEAUFORT

Voyage de 5 jours sur les traces de la construction européenne, Strasbourg, Bruxelles... Laissez-vous emmener et guider.

🕒 14h30 à 16h30

65 ANS+  
ET+ 12€/pers.\*

**ALERTER**



**MASSER**

**DÉFIBRILLER**



**POSER UN GARROT**



**LUN. 13 SEPTEMBRE - UGINE**

à la caserne des pompiers

Inscription obligatoire à [ccas@ugine.com](mailto:ccas@ugine.com) ou au 04 79 37 27 70

**MAR. 14 SEPTEMBRE - ALBERTVILLE**

à la maison communale du parc

Inscription obligatoire à [accueil.eas@albertville.fr](mailto:accueil.eas@albertville.fr) ou au 04 79 10 45 00.

**MAR. 28 SEPTEMBRE - LA BÂTHIE**

à la salle polyvalente

Inscription obligatoire à [mairie@labathie.fr](mailto:mairie@labathie.fr) ou au 04 79 31 00 43

**MER. 27 OCTOBRE - FRONTENEX**

à la maison des sociétés, 25 rue Joseph Piquand

Inscription obligatoire à [mairie@frontenex.fr](mailto:mairie@frontenex.fr) ou au 04 79 31 40 10

La sensibilisation aux « Gestes Qui Sauvent » (GQS) a pour objectif de vous initier aux gestes de premiers secours destinés à :

- Se protéger, protéger la victime et les témoins,
- Alerter les secours d'urgence adaptés,
- Empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

Attestation délivrée à la fin de la formation.

\* au lieu de 20€/pers – le reste étant pris en charge par le CIAS Arlysère

- Règlement par chèque le jour J avant le démarrage du stage.
- Places limitées.



## A vos agendas !



Prochainement :

Du 9 novembre au 11 décembre 2021

**Exposition photos Seniors**

« Des rides, moi ? »



À la médiathèque d'Ugine

Portraits réalisés par Jean-Claude BRUET

## LES ATELIERS



### Yoga Seniors

Animée par Sylvie Cauquil

Tous les jeudis du 16 septembre au 16 décembre

🕒 De 10h30 à 11h30

Salle polyvalente NOTRE DAME DE BELLECOMBE

Entre gym douce et yoga. Cette pratique vous permettra de travailler votre équilibre et les muscles de votre corps.

> Activité hebdomadaire en automne et au printemps (dates à venir).

À noter :

penser à amener votre tapis

65 ANS  
ET +

Tarif : 15€

5€ pour les hab du Haut Val d'Arly



### « Bouger en toute sérénité »

Avec l'intervention de Marion Blanchet, podologue et Vibert Formation

Mardi 28 septembre

🕒 De 10h00 à 17h00

Salle polyvalente NOTRE DAME DE BELLECOMBE

Adopter les bons réflexes pour ne pas tomber n'est pas réservé aux plus âgés ! Au programme de la journée : partage d'expériences, repérage des risques, apprendre à tomber, à se relever ou se sécuriser et aides techniques. Nombreux temps conviviaux : déjeuner au restaurant, pause musicale et goûter original.

65 ANS  
ET +

Tarif : 5€

gratuit pour les habitants du Haut Val d'Arly



### Ateliers informatique

avec Dino Info

Les mardis 21 & 28 septembre, 5 & 12 octobre

🕒 9h30 (débutant) et 🕒 14h (avancé)

Durée des ateliers : 2h

Salle d'exposition FLUMET (Hall de la Mairie)

À noter : Vous pouvez apporter votre ordinateur portable. Prévenez l'accueil.

Venez apprendre les bases ou approfondir vos connaissances sur l'outil informatique. Possibilité de choisir le groupe selon votre aisance : débutant ou intermédiaire.

65 ANS  
ET +

Tarif : 5€

gratuit pour les hab du Haut Val d'Arly

Informations et inscription auprès de l'accueil de VVA  
au 07 79 31 80 04 ou à [vivrevaldarly@gmail.com](mailto:vivrevaldarly@gmail.com).



## Atelier Equi-libre

accompagné de  
Thomas Combi-Chopin, Curriculo

65 ANS  
ET+ Tarif : 5€

gratuit pour les habitants du  
Haut Val d'Arly

Les mercredis 22 & 29 septembre, 13 & 20 octobre

🕒 De 14h30 à 16h

Salle polyvalente NOTRE DAME DE BELLECOMBE

Venez partager un temps bien-être en découvrant les arts du cirque dans une ambiance conviviale. En toute liberté, en équilibre !

À noter :

Prévoir une tenue souple.  
Suivi d'un temps convivial



## Atelier informatique spécial Smartphone

Mercredi 19 octobre

🕒 9h30 à 11h30

Salle d'exposition FLUMET (Hall de la Mairie)

65 ANS  
ET+ Gratuit

Nouveau : venez poser vos questions et découvrir les fonctions de votre appareil pour en améliorer sa prise en main. Ce nouvel atelier pourra se prolonger ou se renouveler en fonction des besoins et du bilan fait avec les participants.

## LES RENCONTRES

Rencontre des artistes : **Gratuit**

### ACCORDEON

**JEU. 16 SEPTEMBRE**  
de 14h à 17h



Salle polyvalente  
NOTRE-DAME DE BELLECOMBE

Suite au report du rendez-vous au printemps 2021, venez partager un bon moment au son des accordéons. Musiciens, danseurs, tous sont les bienvenus !

Goûter prévu par VVA.

Présence de Thomas Combi Chopin :  
découverte des ateliers « équi-libre ».

*N'hésitez pas à indiquer votre participation  
en tant que musicien à l'accueil.*

### Cycle ŒNOLOGIE

Tarif : 21€  
7€ pour hab. Val d'Arly

**12, 19 OCTOBRE**  
& **18 NOVEMBRE**  
de 14h30 à 16h30



à Megève - Départ de Flumet, parking de la  
Poste en minibus.

3 rencontres découverte pour éveiller son palais à la Cave des Deux Seigneurs de Megève : initiation à la dégustation puis découverte de cépages et de leurs typicités. Un atelier spécial Beaujolais nouveau sera proposé le 18 novembre : à la redécouverte d'un vin primeur suivi d'une dégustation de produits traditionnels.

Possibilité de se rejoindre directement à Megève.

**Jeudi 18 novembre de 17h à 19h.** L'atelier sera  
suivi d'un encas, inclus. Nombre de places limité.

65 ANS  
ET+ Tarif : 5€

gratuit pour les hab  
du Haut Val d'Arly

### Rando Seniors

**JEU. 7 & 14 OCTOBRE de 9h à 16h**

Rendez-vous parking de la Poste  
FLUMET

Randonnée avec Madeleine Poradowski,  
accompagnatrice moyenne montagne.

La 1<sup>ère</sup> sortie sera sportive et la 2<sup>ème</sup>, pour les marcheurs  
qui veulent se remettre à l'aise en balade.

À noter : Itinéraire communiqué à l'inscription. Prévoir un pique-nique.

## S'AMUSER

### TOUS LES JEUDIS

🕒 à partir de 14h

**APRÈS-MIDI JEUX** : belotte, scrabble ...

- Gratuit sans inscription

**A L'AAB - BEAUFORT**

### JEU. 23 SEPTEMBRE

🕒 14h – 17h

« **QUESTION POUR UN CHAMPION** » venez tester votre culture générale.

*Animé par Fred et Lucas.*

Un goûter sera offert.

- Gratuit sur inscription

**A L'AAB - BEAUFORT**

### MAR. 28 SEPTEMBRE

🕒 10h-11h30

### MAR. 5 OCTOBRE

🕒 10h-11h30

### MAR. 12 OCTOBRE

🕒 10h-11h30

### MAR. 19 OCTOBRE

🕒 10h-11h30

### PRÉVENTION MÉMOIRE

Atelier pour stimuler et faire travailler sa mémoire.

*Animé par Fred et Lucas.*

## BOUGER

### LES JEUDIS MATINS

🕒 9h30 à 10h30

**GYM** Animé par Caroline

- 50€ / l'année - inscription + adhésion **Salle des fêtes de BEAUFORT**

### LES JEUDIS SOIRS (hors vacances scolaires)

#### COURS DE DANSE :

🕒 18h30 à 19h30 **Danses en ligne**

🕒 19h30 à 20h30 **Rock,**

🕒 20h30 à 21h30 **Danses latines**

- 150€ / l'année - inscription + adhésion **Salle des fêtes de BEAUFORT**

**ADHESION OBLIGATOIRE A L'AAB - BEAUFORT**



## SE DEPLACER

**LUN. 4 OCTOBRE**

 9h30-11h

### S'INITIER À LA MOBILITÉ

*Echanger ses besoins en matière de mobilité et l'importance d'avoir des solutions pour se déplacer.*

**LUN. 4 OCTOBRE**

 14h

### SE DÉPLACER GRÂCE AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES

*Savoir trouver des solutions de transport (covoiturage, réservation sur internet, trouver les horaires de bus ...)*

**MAR. 5 OCTOBRE**

 9h30

### MISE EN PRATIQUE D'UN DÉPLACEMENT

**LUN. 4 OCTOBRE**

 9h 12h OU **MER. 13 OCTOBRE**  14h-17h

### REPRENDRE CONFIANCE AU VOLANT

*Pratique de la conduite avec un moniteur d'auto-école.*

- Sur inscription (nombre de places limité)



## SORTIR

**SAM. 2 OCTOBRE**

### FÊTE DE LA CAYÈRE

 14h - 18h

*Animations, présentation du moulin, plantation de céréales, travaux du cheval de trait, vente et dégustation de pain ...*

**BEAUFORT**

**DIM. 3 OCTOBRE**

### FÊTE DE L'AUTOMNE

*Animations, visite, restauration, expositions ...*

**VILLARD-SUR-DORON**

**SAM. 9 OCTOBRE**

### FÊTE DE LA POMME

*Vente de jus de pomme, atelier pressoir, animations ...*

**BASE DE LOISIRS DE QUEIGE**

Lancée en 1951, la Semaine Bleue fête son 70<sup>ème</sup> anniversaire cette année. Au départ appelée « Journée des Vieillards », elle deviendra la Semaine Bleue, avec ce slogan : « 365 jours pour agir, 7 jours pour le dire ». Clin d'œil à l'affiche de 1955, le visuel 2021 rend hommage au passé et témoigne de l'engagement fort de la Semaine Bleue et de son ancrage dans la vie d'aujourd'hui.

La Semaine Bleue est un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et les projets des associations.



## **TOUTES LES MANIFESTATIONS SONT GRATUITES POUR LES PERSONNES**

**ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS RÉSIDANT SUR LE TERRITOIRE D'ARLYSIÈRE ET OUVERTES À TOUS**

### **POUR TOUTES LES ANIMATIONS**

**A ALBERTVILLE** : inscription et réservation obligatoire à l'accueil de l'Espace Administratif et Social – 7 rue Pasteur, ou par téléphone au 04 79 10 45 00.

**A UGINE** : inscription et réservation obligatoire à l'accueil du CCAS, place de l'hôtel de ville, ou par téléphone au 04 79 37 27 70.

- Nombre de places limité par animation
- Gestes sanitaires à respecter et port du masque obligatoire.
- Sous réserve de modifications, le Pass Sanitaire sera obligatoire pour accéder aux rencontres. Ainsi, tout public devra attester de son statut vaccinal, du résultat de son test négatif ou d'un certificat de rétablissement à la COVID19 (parcours GVT - Guéri Vacciné Testé).

Semaine organisée par le service Animations Seniors du Centre Intercommunal d'action sociale (CIAS) d'Arlysière, en étroite collaboration avec





## VISITE GUIDÉE DU DÔME THÉÂTRE

JEU. 30 SEPTEMBRE

de 14h30 à 16h – Place de l'Europe ALBERTVILLE

L'équipe du Dôme Théâtre vous accueille pour une visite adaptée de ses coulisses. Du hall à la scène, en passant par le dépôt et le studio de répétition, découvrez les lieux habituellement inaccessibles au public.

Réservation obligatoire ☎ 04 79 10 45 00

• Limité à 15 personnes

## PARCOURS LUDIQUE SUR LA MEMOIRE

par la Fabrique à Neurones

Du LUN. 4 au JEU. 7 OCTOBRE

de 10h à 12h et 14h à 17h

Médiathèque ALBERTVILLE



**Maintenant vous savez !** est un parcours ludique dont l'objectif est de comprendre le fonctionnement du cerveau et de la mémoire pour améliorer la vie quotidienne. Chacun et chacune pourra explorer les mystères du cerveau à partir d'informations interactives, d'énigmes, de jeux de mémoire, d'expériences sensorielles et d'instantanés collaboratifs. A la croisée entre l'exposition, les jeux grandeur nature et l'atelier intergénérationnel, **Maintenant vous savez !** est une nouvelle expérience à vivre tous ensemble.

ATTENTION: Il est obligatoire d'avoir réservé un créneau et de venir à l'heure indiquée. La visite et les jeux durent env. 1 heure. Votre billet indique votre heure d'arrivée (ne tenez pas compte de l'heure de fin indiquée sur le billet).

• Limité à 10 personnes

Créneau auprès de  MAR.5 OCT. Départ du car à 9h, parking de la poste.



## COMPOSITIONS FLORALES

avec Gonthier horticulture

LUN. 4 OCTOBRE

de 9H45 à 11H45

Résidence Autonomie Les Gentianes, salle B1 - UGINE



Inscription obligatoire ☎ 04 79 37 27 70

• Places limitées



Inscription à l'accueil de l'EAS  
7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE  
☎ 04 79 10 45 00

## THÉ CINÉ

### GOGO

Documentaire de Pascal Plisson - Durée : 1h23

LUN. 4 OCTOBRE

🕒 14h30 – Dôme Cinéma ALBERTVILLE

À 94 ans, Gogo intègre l'école de son village et devient la plus vieille écolière du monde. Mère de trois enfants, sage-femme depuis 75 ans, elle partage aujourd'hui les bancs de l'école avec des maîtresses et des élèves qu'elle a fait naître. Encouragée par ses 54 arrière-petits-enfants et l'école tout entière, la doyenne des écolières se lance un défi : réussir son examen de fin de primaire et prouver qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre !

Entrée offerte sur inscription



Inscription à l'accueil de l'EAS  
7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE  
☎ 04 79 10 45 00

## THÉ MUSÉE

### ATELIER MOSAÏQUE

MAR. 5 OCTOBRE

🕒 10h à 12h – Musée d'art et d'histoire, Conflans ALBERTVILLE

A partir d'un diaporama, découvrez les collections archéologiques du Musée d'art et d'histoire d'Albertville dont la mosaïque aux losanges trouvée lors des fouilles de la Villa gallo-romaine du Grand Verger à Gilly-sur-Isère, puis essayez-vous à la réalisation d'une création en mosaïques.

• Limité à 15 personnes



Inscription obligatoire  
☎ 04 79 37 27 70

## ANIMATION MUSICALE «KARAKÉ»

avec Karakoum

MAR. 5 OCTOBRE

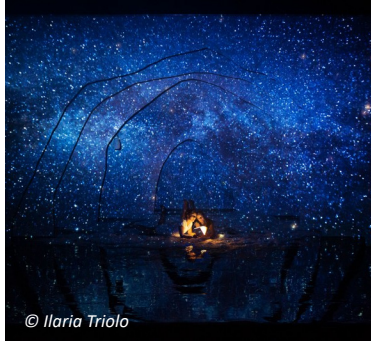
🕒 de 15h à 17h

Résidence Autonomie Les Gentianes, salle B2 - UGINE

Edouard et Bertrand du groupe KARAKORUM vous invitent à un spectacle interactif de chansons françaises des années 70. Venez chanter avec nous ou simplement nous écouter, vous rappeler de bons souvenirs!

Autour d'auteurs comme Y.MONTANT, M.JONAZ, J.BREL, N. FERRER etc.

• Places limitées



© Ilaria Triolo

## THÉ THÉÂTRE

Entrée offerte sur inscription

**LUX OU LA PETITE FILLE QUI AVAIT PEUR DU BLANC** - Danse

Durée : 50 mn - Accueil et entrée en salle dès 14h30

**MER. 6 OCTOBRE**

**15h – Dôme Théâtre ALBERTVILLE**

*Lux est une petite fille qui, contrairement aux autres enfants, a peur de la lumière et aime se réfugier dans l'obscurité. Elle vit dans la pénombre, joue avec le monde des ombres qui l'entourent, joyeuse et solitaire. Mais l'attrait de l'inconnu l'emporte sur ces appréhensions et elle explore, pas à pas, les chemins qui la mènent à affronter le grand jour. Lors de ces audacieuses pérégrinations, elle rencontre un être étrange, qui symbolise à la fois l'autre et la différence et découvre un sentiment qui l'élève au-dessus de ses rêves, l'amitié !*



Inscription à l'accueil de l'EAS

7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE

☎ 04 79 10 45 00

Départ de Flumet avec 

en car à 13h45, parking de la poste à coté de VVA.



## ACTIVITÉS SPORTIVES

avec L'OMCS



**JEU. 7 OCTOBRE**

**9h30 -11h30**

**Salle de réception, 12 av. Perrier de la Bathie UGINE**

*Différents ateliers sportifs vous seront proposés : fléchette, golf, pétanque, tir de hockey, billard Hollandais, billard Japonais, jeux Bordelais, molki, scratch, bowling, dés Mathématique, tir Nature...*

Inscription obligatoire

☎ 04 79 37 27 70

• Constitution d'équipes • Places limitées



## THÉ LIVRES

**CHANTS TRADITIONNELS DE SAVOIE**

accompagnés par Pascale Porcherot, chanteuse et conteuse

**JEU. 7 OCTOBRE**

**14h30 – Médiathèque UGINE**

*Se retrouver pour partager « de bouche à oreilles » des chants traditionnels, un très vieux principe qui fonctionne toujours. Accompagné.es par Pascale Porcherot, chanteuse et conteuse, il s'agit de chanter ensemble : complaintes, chansons de soldat, chansons humoristiques... Cet atelier se veut participatif et vise à remettre le chant dans notre quotidien.*

• Places limitées

Inscription obligatoire

☎ 04 79 89 70 26 (Médiathèque UGINE)

## STAGE DE CONDUITE



**VEN. 8 OCTOBRE**

8h30 – 12h00 (théorie) - 14h - 17h00 (pratique)

Salle du RDC Maison Communale du Parc - ALBERTVILLE

*Matin - 8h30 : accueil des participants*

- Remise à niveau sur le code de la route.
- Travail sur le temps de réaction.
- Travail sur la modification du champ de vision.

*Une pause sera faite durant la matinée.*

*Après-midi : Remise à niveau – pratique sur deux véhicules (un véhicule boîte manuelle et un véhicule avec boîte automatique) et réponses aux questions.*

- Limité à 10 participants

Inscription à l'accueil de l'EAS

7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE

☎ 04 79 10 45 00



## FABRICATION A L'ANCIENNE

### BEURRE ET CONFECTION DE CAISSE A POMMES

avec l'association l'Étale



**VEN. 8 OCTOBRE**

15h

Résidence Autonomie Les Gentianes, salle B2 - UGINE

Inscription obligatoire

☎ 04 79 37 27 70

- Places limitées



## ATELIER BIEN-ÊTRE ET AUTOMASSAGES

Avec Régén'Air & Sens

**VEN. 8 OCTOBRE**

14h à 17h - Salle du CPAS FLUMET

*Un temps bien-être avec la confection d'une crème hydratante fait maison et bio, le matin et un atelier d'automassages.*

Informations et inscription auprès de l'accueil de VVA ☎ 07 79 31 80 04 ou à [vivreenvaldarjy@gmail.com](mailto:vivreenvaldarjy@gmail.com)

- Places limitées

Nos établissements sont dynamiques ! Ces animations ne sont pas accessibles au public extérieur à ces structures.

DATE	HEURE	LIEU	CONTENU & MODALITÉS
<b>LUN.</b> 4 Oct.	14h30	EHPAD La Bailly <b>LA BÂTHIE</b>	« <b>100 ANS DE LA CHANSON FRANÇAISE</b> » <i>Quizz inter-Etablissement</i>
	15h00	EHPAD La Nivéole <b>UGINE</b>	<b>QUIZZ TUBE ANNÉE 40 À 80</b>
	15h00	RA Les Gentianes Salle B2 <b>UGINE</b>	<b>DIAPORAMA «Venise»</b> <i>avec Gusmano</i>
<b>MAR.</b> 5 Oct.	10h00	EHPAD La Nivéole <b>UGINE</b>	Rencontre avec la garderie du Chantecler
	10h00	RA Les Gentianes Salle B1 <b>UGINE</b>	<b>COMPOSITION FLORALE</b>
	15h00	EHPAD La Nivéole <b>UGINE</b>	<b>ACCORDÉON</b> avec GILLES
	15h00	RA Les 4 Vallées <b>ALBERTVILLE</b>	<b>CONFÉRENCE SUR LA SANTÉ</b>
<b>MER</b> 6 Oct.	10h00	EHPAD La Nivéole <b>UGINE</b>	<b>COMPOSITION FLORALE</b>
	15h00	EHPAD Floréal <b>FRONTENEX</b>	<b>JEUX DE SOCIÉTÉ INTER-ÉTABLISSEMENT</b>
	15h00	EHPAD La Nivéole <b>UGINE</b>	<b>HEURE MUSICALE &amp; CHOREGRAPHIQUE</b> <i>avec les élèves de l'EM&amp;D Arlysère</i>
<b>JEU</b> 7 Oct.	15h00	EHPAD La Nivéole <b>UGINE</b>	<b>CHANSONS</b> <i>avec Le PIAF</i>
<b>VEN.</b> 8 Oct.	9h30	RA Les Gentianes Salle B1 <b>UGINE</b>	<b>CONFÉRENCE SUR LA NUTRITION</b>
	10h30	EHPAD La Nivéole <b>UGINE</b>	<b>ATELIER PATISSERIE BOGNETTES</b>
	14h45	EHPAD La Nivéole <b>UGINE</b>	<b>LOTO INTER-ÉTABLISSEMENT</b> EHPAD de La Bailly et de La Nivéole

## LES AIDES AU DÉPLACEMENT

Pour vos déplacements, pensez à la mobilité solidaire  
Tous les renseignements sur le site [www.tra-mobilite.com](http://www.tra-mobilite.com)  
ou suivez ce lien

<https://www.tra-mobilite.com/services-mobilites/mobilite-solidaire/>

# Pass sanitaire et respect des gestes sanitaires sur l'ensemble des animations



pass COVID-19  
sanitaire

## PASS SANITAIRE : POUR RESTER ENSEMBLE FACE AU VIRUS

Dossier de presse | 8 août 2021



Photo de couverture : Saison des champignons © DEPOSITPHOTOS

### ADRESSES UTILES

**Résidence Autonomie «Les Gentianes»**  
111 avenue du Dr. Chavent  
73400 Ugine • **04 79 37 34 44**

**Résidence Autonomie «Les 4 Vallées»**  
221 chemin des 3 Poiriers  
73200 Albertville • **04 79 32 23 69**

**Association d'Animation du Beaufortain**  
36 rue du Confluent  
73720 Beaufort-sur-Doron • **04 79 38 33 90**

**Vivre en Val d'Arly**  
354 Avenue du Lac  
73590 Flumet • **04 79 31 80 04**

*Pour toute question sur le maintien à domicile, les établissements pour personnes âgées :*

**Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)**  
45 avenue Jean Jaurès  
73200 Albertville  
• **04 79 89 57 03**  
**clic-albertville@savoie.fr**

→ *Permanence CLIC sur rdv un jeudi sur deux de 10h à 12h au Hall 3*

Conception Arlysère Août. 2020

© Jean-Baptiste Millot © A. Luscher © Depositphotos © Arlysère © Pinterest  
IPNS- Ne pas jeter sur la voie publique

**CIAS Arlysère**

**2 avenue des Chasseurs Alpins 73200 Albertville**

**• 04 79 10 48 48      www.arlysero.fr**

Action soutenue par l'Union Européenne au titre du PC Interreg V France – Italie et du Fonds Européen de Développement Régional – FEDER dans le cadre du projet simple SocialLab issu du PITER GRAIES LAB

