

# La Semaine Bleue

## À tout âge, ensemble !

### du 3 au 12 octobre 2022

**Animations**

**gratuites pour les**

**60 ANS**  
**ET +**

**Résidant sur le**  
**Territoire Arlysère**

**La**  
**Semaine**  
**Bleue**  
 À tout âge, ensemble !



**SEMAINE**  
**NATIONALE**  
**DES RETRAITÉS**  
**ET PERSONNES**  
**ÂGÉES**

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

*Animations organisées par le CIAS Arlysère  
 en partenariat avec les communes*



**L'Action Sociale**



Toutes les manifestations sont **gratuites** pour les personnes de 60 ans et + résidant sur le territoire d'Arlyère et ouvertes à tous.

Recommandations selon les conditions sanitaires à cette période.

LUNDI 3 OCTOBRE

## COMPOSITIONS FLORALES

avec Gonthier Horticulture



■ 9H30 → 11H30

📍 Salle de réunion de l'Atrium - GILLY-SUR-ISÈRE

Création d'une boîte à chapeau en fleurs séchées.

- Inscription obligatoire auprès de la mairie de Gilly-sur-Isère au 04 79 32 04 07



## THÉ CINÉ «Le Tigre et le Président»

de Jean-Marc Peyrefitte



DÔME CINÉMA

■ 14H30 Places offertes

📍 Dôme Cinéma - ALBERTVILLE

1920, les années folles. Georges Clemenceau vient de perdre l'élection présidentielle face à l'inconnu Paul Deschanel, un idéaliste qui veut changer le pays. Mais un soir ce dernier tombe d'un train et se volatilise. Au petit matin, la France cherche son président, une occasion en or pour le Tigre Clemenceau...



- Inscription obligatoire : 04 79 10 45 00

MARDI 4 OCTOBRE

## THÉ PATRIMOINE «Atelier dorure»

avec le service d'Art et d'Histoire de la Ville d'Albertville

■ 10H → 12H

📍 Musée d'Art et d'Histoire - Conflans - ALBERTVILLE

Rare et précieux, l'or fascine et inspire. Découvrez les secrets de la dorure à feuille, savoir-faire séculaire, à travers les collections du musée.

Puis dorez un objet en salle.

- Inscription obligatoire : 04 79 10 45 00

VILLES  
& PAYS  
D'ART &  
D'HISTOIRE



Inscription et réservation obligatoire pour toutes les animations. Nombre de places limité.  
Pour un transport adapté, vous pouvez faire appel à Trans Service Association

>> Réservation au 06 86 60 11 88

## MARCHE BLEUE INTERGÉNÉRATIONNELLE

avec les écoles (grande section maternelle et CM2) et l'OMCS

■ 13H30 au Bois

📍 Départ du pont Soney - UGINE

2 parcours

Petit parcours : 2.5 kms (Chemin du Petit Castor - 1h)

Grand parcours : 5 kms (Bois Noir - 2h)

Pas de difficulté majeure, à plat.

Départ 14h.

Dress code : venir vêtu de bleu.

Prévoir casquette, sac à dos avec de l'eau, baskets.



*Olympiades au complexe sportif en cas de pluie.*

*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 auprès de l'OMCS au 04 79 37 33 42 ou [omcs@ugine.com](mailto:omcs@ugine.com)

## SPECTACLE DE CIRQUE « Clar-Solar »

■ 14H45-15h30

📍 Résidence la Bailly - 294, Rue Jules Renard - LA BÂTHIE

Entrez dans l'univers poétique de Grudu Velkro, un clown facétieux et rêveur qui jongle avec son quotidien. Entre réalité miséreuse et fantasmagorie, laissez-vous emporter par la musique de cet étrange personnage. Une bulle créative de jongleries burlesques menant parfois aux frontières du théâtre d'ombres.

- Inscription au 04.79.31.08.08
- Places limitées



MARDI 4 OCTOBRE

MARDI 4 OCT.

## ANIMATION MUSICALE avec ALBORGHETTI Perline

■ 15H

📍 EHPAD «La Nivéole» - UGINE

Venez chanter ou écouter la chanson française avec Perline !

- Inscription au 04 79 89 00 97



## TEMPS DE PARTAGE AVEC LE CLIC

■ 10H → 12H

📍 Salle du rez-de-chaussée - Maison communale  
du parc - ALBERTVILLE

«Brisons l'idée reçue du «seul professionnel sachant»  
et intégrons l'expertise de nos aînés.»

Un échange entre usagers contributeurs, aidants ressource, professionnels et le public autour de la place de « l'expertise usager » dans le champ de l'accompagnement des personnes âgées et en situation de handicap.

Nous aborderons la notion d'expérience vécue, la complémentarité nécessaire des postures, ce que cela produit pour les uns et pour les autres. Nous illustrerons ces échanges par des témoignages et des exemples concrets.

- Renseignements au 04 79 89 57 03

## ATELIER MOBILITÉ, avec l'agence Eco-Mobilité

■ 14H30 → 16H30

📍 Annexe de la salle polyvalente - LA BÂTHIE

Atelier vélo : Théorique & pratique :

- La pratique du vélo et ses bienfaits sur la santé
- Retrouver les sensations du vélo dans un milieu sécurisé
- Essai du vélo à assistance électrique

3 vélos classiques, 3 vélos à assistance électrique,  
1 tricycle et des casques seront à votre disposition.

En cas de mauvais temps, un Eco-code vous sera proposé.

Une série de questions afin de tester vos connaissances du code de la route spécifique aux vélos et piétons.

- Inscription auprès de la mairie de la Bâthie au 04 79 31 00 43.

**CLIC**  
Centre Local d'information  
et de Coordination



éco **mobilité** AGENCE  
SAVOIE MONT-BLANC



MERCREDI 5 OCTOBRE

**STAGE DE CONDUITE**

Avec l'ECF



**Salle polyvalente - zone d'activité du Vernay  
SAINT-HÉLÈNE-SUR-ISÈRE**

**■ 8H30 → 12H Théorie**

8h30 : accueil des participants

9h – 12h : Remise à niveau sur le code de la route.

Travail sur le temps de réaction et la modification du champ de vision.



**■ 14H → 17H Pratique**

Remise à niveau – pratique sur 2 véhicules (un véhicule boîte manuelle et un véhicule avec boîte automatique) et réponses aux questions.

- Limité à 10 participants.
- Réservation obligatoire au 04 79 38 40 38 / 06 87 01 51 85

**VISITE DU DÔME THÉÂTRE ALBERTVILLE**

**■ 14H30 → 16H**

**Dôme Théâtre - ALBERTVILLE**

L'équipe du Dôme Théâtre vous accueille pour une visite 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



**CONFÉRENCE SUR LE SOMMEIL - Ouvert à tous  
par Géraldine Senechal, psychologue clinicienne**

**■ 15H**

**Résidence «Les Gentianes» - UGINE**

Temps d'information et d'échanges sur le sommeil, ses différents cycles, les causes des troubles du sommeil et les solutions pour améliorer la qualité du sommeil. Un temps de relaxation sera proposé en fin de séances.

- Inscription au 04 79 89 00 97



## THÉ PATRIMOINE «Atelier poterie»

avec le service d'Art et d'Histoire de la Ville d'Albertville



■ 10H → 12H

📍 Salle annexe située à l'arrière de la salle polyvalente, rue de l'Industrie - FRONTENEX

Après une présentation en images pour découvrir les poteries romaines et savoyardes du Musée d'art et d'histoire d'Albertville, créez un objet personnalisé en terre glaise.

- Inscription à la mairie de Frontenex au 04 79 31 40 10.



## SPECTACLE «VEILLÉE RURALE»

de Daniel Gros

■ 14H30    Durée : 1h environ

📍 Salle polyvalente, 159 route départementale - GRIGNON

Ambiance “veillée” avec cette pièce mettant en scène un paysan et une journaliste venu faire un reportage sur “les mémoires d’un temps hélas révolu”. La mauvaise foi du personnage égale sa philosophie “instinctive” affûtée à la gnôle du pays. Et tout y passe : de l’aménagement touristique, aux “valeurs” d’antan, la paysannerie, l’environnement... Et même certaines allusions à la politique actuelle. Sans compter un couplet sur les JO 2024.

- Inscription au 06 19 78 20 90



VENREDI 7 OCTOBRE

**MARCHE NORDIQUE dans le parc du Val des Roses**  
organisé par la résidence des 4 Vallées - Ouvert à tous

■ 14H30 → 15H30 : 15 places ouvertes aux extérieurs

■ 15H30 → 16H30 : 5 places ouvertes aux extérieurs

- Inscription au 04 79 32 23 69 avant le vendredi 23 septembre

📍 **Rendez-vous à la Résidence autonomie Les 4 Vallées - ALBERTVILLE**

**ANIMATION MUSICALE «KARAOKÉ»**

avec Karakorum - Ouvert à tous

■ 15H

📍 **Résidence autonomie Les Gentianes,  
salle B2 - UGINE**

Edouard et Bertrand du groupe KARAKORUM vous invitent à un spectacle interactif de chansons françaises autour d'auteurs comme Y.MONTAND, M.JONAZ, J.BREL, N.FERRER etc..

Venez chanter avec nous ou simplement nous écouter, vous rappeler de bons souvenirs!

- Inscription obligatoire au 04 79 89 00 97



MERCREDI 12 OCTOBRE

**THÉ THÉÂTRE «Carmen, étrangère familière»**

Concert par le Festival La Brèche Durée : 1h15

**Places offertes !**

■ 15H (Accueil et entrée en salle dès 14h30)

📍 **Dôme Théâtre - ALBERTVILLE**

Œuvre emblématique de l'opéra français, les airs de Carmen résonnent de manière familière dans nombre d'oreilles.

Cette pièce qui appartient au patrimoine musical témoigne du génie orchestral de son compositeur Georges Bizet. Avec cette adaptation en format de chambre, les interprètes (six musiciens, trois chanteurs et un danseur) s'en emparent avec l'énergie et l'ivresse du plateau de théâtre et cherchent à restituer une partition intime avec la puissance des instruments et la chaleur des voix.

- Réservation obligatoire : 04 79 10 45 00





Semaine organisée par le service Animations Seniors du Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) d'Arlysère, en étroite collaboration avec :

- le Dôme Théâtre 
- les Amis du Cinéma 
- le service d'Art et d'Histoire de la Ville d'Albertville 
- L'agence Ecomobilité 
- L'association l'OMCS 
- Le CLIC   
Centre Local d'Information et de Coordination
- Les structures du CIAS : résidences autonomie, EHPAD...

## AIDE AUX DÉPLACEMENTS

Pour vos déplacements, pensez à la **mobilité solidaire** !

Tous les renseignements sur le site [www.tra-mobilite.com](http://www.tra-mobilite.com)

Accueil Arlysère et CIAS Arlysère  
04 79 10 48 48  
[www.arlysere.fr](http://www.arlysere.fr)

Pour toute information & réservation :  
Espace Administratif et Social  
7 rue Pasteur – 73200 Albertville  
Tel. 04 79 10 45 00

Suivez l'actualité de l'Agglo et du CIAS sur



ORGANISÉE GRÂCE À LA SUBVENTION  
ACCORDÉE PAR LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS  
DU DÉPARTEMENT DE LA SAVOIE

