

2023/2024

PROGRAMME

**CENTRE  
SOCIOCULTUREL  
ÉCLAT DE VIE**

DE JANVIER À  
AVRIL 2024

12 ALLÉE CERBONNEY - 73400 UGINE  
TÉL. : 04.79.89.70.29 - CENTRE-SOCIOCULTUREL@UGINE.COM  
WWW.UGINE.COM -  UGINE MAIRIE

## Horaires accueil

Du lundi au Jeudi : 8h30 à 12h et 13h30 à 18h  
Vendredi : 13h30 à 17h



## Adhésion

Devenir adhérent permet de devenir acteur de l'Éclat de Vie.

L'adhésion annuelle est :

- valable du 1er juillet au 31 août de l'année suivante.
- obligatoire pour participer aux activités proposées (hors mention spéciale)

Adhésion individuelle

Adhésion famille

5 €

9 €

## Inscription

Inscription et règlement de l'activité choisie auprès de l'accueil de l'Éclat de Vie.

Le tarif varie en fonction du quotient familial, du lieu de résidence et du type d'activité.

L'Éclat de Vie se réserve le droit d'annuler une activité ou un atelier en cas d'inscriptions insuffisantes.

## Carte Loisirs Multipass 3/17 ans

Pour les jeunes ugiinois, pensez à la carte !

Réservées aux ugiinois, la carte Loisirs Multipass permet de bénéficier d'avantages pour les activités loisirs, sportives, culturelles tout au long de l'année.

Tarif : 2 €



# L'ÉQUIPE



**Séverine**  
Directrice



**Emmanuelle**  
Animatrice Socioculturelle  
Référente secteur famille



**Violaine**  
Animatrice  
Espace France Services  
Point Relais CAF



**Isabelle**  
Secrétaire / Agent  
d'accueil



**Henri**  
Animateur Socioculturel  
Référent participation habitant



**Virginie**  
Animatrice Socioculturelle  
Référente secteur adulte



**Samedi 24 février 2024**

### Sortie raquettes au plateau des Glières

Des pistes adaptées à tous, venez découvrir les paysages magnifiques du Plateau des Glières !

Tarif Uginois : avec transport et prêt de matériel de 4.60€ à 10.70€  
/Avec transport uniquement de 2.50€ à 5.80€

Tarif Extérieurs : avec transport et prêt de matériel de 10.70€ à 13.80€ / Avec transport uniquement de 5.80€ à 7.50€



**Samedi 20 avril 2024**

### Sortie musées autour de Grenoble

#### Château de Vizille Musée de la révolution française

Le Musée installé dans le château de Vizille, offre un nouveau regard porté sur une période charnière de l'Histoire de France à partir de la production artistique.

#### Musée archéologique Saint-Laurent à Grenoble

Situé dans l'un des plus anciens quartiers de Grenoble, le musée vous propose un voyage de près de deux mille ans d'histoire.

Tarif Uginois de 2,60€ à 6€ / Extérieurs de 6€ à 7.80€

Prévoir votre pique-nique

## CONFERENCES - A 20H30 AU CINEMA - ENTREE LIBRE

**Judi 8 février 2024**

**Bien Vivre Ensemble : Nos différences, une source de croissance**



Animée par Laurence Paris, Consultante en éducation et fondatrice de l'inspiration TEPEE

**Judi 7 mars 2024**

**Petite Enfance : Comment répondre aux besoins des tout-petits sans s'épuiser ?**



Animée par Marie Perarnau, chroniqueuse TV sur France 2 "Les Maternelles". Conférence organisée dans le cadre de la Semaine de la Petite Enfance.

**Judi 4 avril 2024**

**Fakes News et Esprit Critique**



Animée par Antonin Atger, pseudo littéraire "Amanalat", ancien étudiant de Sciences Politiques, fondateur du blog Antonin Atger «Interfeel » et écrivain.

## LES EXPOSITIONS

**Du 22 janvier au 29 février 2024**

**L'équilibre alimentaire : manger, bouger pour mon plaisir et ma santé**

Présentée par l'IREPS

**Du 1er au 31 mars 2024**

**La pollution lumineuse**

Présentée par France Nature et Environnement Savoie

**Du 1er avril au 17 mai 2024 : Portrait d'une Uginoise engagée**

**Madagascar :**

**Un voyage de produits écoresponsables 100% faits main et 100% recyclables**

Présentée par Valencia Monnehay, malgache et uginoise, et Fondatrice / Directrice de la marque VALIHA. La marque Valiha contribue à la création d'emploi des femmes à Madagascar.

## LES ÉVÉNEMENTS

**UGINE**

**Naissance à 6 ans**

**SEMAINE DE LA PETITE ENFANCE**  
du 7 au 16 mars 2024



**OSEZ  
LES  
ARTS**

Renseignements Centre Socioculturel Éclat de Vie  
12 allée André Cerbonney - 73 400 UGINE  
Tél. : 04.79.89.70.29 – centre-socioculturel@ugine.com  
www.ugine.com - UGINE Mairie



**UGINE**

**UGINE**

**FESTIVAL  
UNIVERS NUMÉRIQUES D'UGINE**  
DU 3 AU 4 FÉVRIER 2024

Expositions | Performances | Ateliers

**ENTRÉE GRATUITE**

@universnumeriquesdugine  
www.universnumeriquesdugine.fr

LES AMIS DU CINÉMA Association

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

INSPECTION GÉNÉRALE DE L'ÉDUCATION NATIONALE

SAVOIE  
LE DÉPARTEMENT

# LES ATELIERS

## ATELIERS AU TRIMESTRE

### "De Fil en Aiguille" Atelier couture

Débutants ou confirmés, partageons, apprenons, enseignons la passion en couture : retouches, réparations, raccommodages ou création dans une ambiance conviviale et chaleureuse...

Public : adulte

**Les jeudis à l'Éclat de Vie de 9h à 11h**

**du 11/01 au 11/04/2024**

**Les vendredis à l'Éclat de Vie de 14h à 16h**

**du 12/01 au 12/04/2024**

**Tarif de 2€ à 6€ Uginois et de 6€ à 14€ extérieurs**



### Vernis époxy - Atelier créatif

Esthétique, résistante, facile à travailler, la résine peut être transparente ou colorée, lisse ou incrustée, pour créer des bijoux, du mobilier... Des réalisations aussi tendances que déco ! Virginie Savel, animatrice socioculturelle, vous initiera facilement à cette technique ludique et créative.

Public : adulte

**Les mardis à l'Éclat de Vie de 13h45 à 15h45 du 16/01 au 09/04/2024 (hors vacances scolaires)**

**Tarif de 8€ à 20€ Uginois et de 20€ à 32€ extérieurs - Matériel fourni**



### « L'ATELIER CUISINE & PARTAGE »

Soyez Chef d'un jour, tour à tour, vous partagerez votre savoir-faire culinaire dans une ambiance conviviale. Des recettes partagées faites de découverte, un tour du monde pour vos papilles en deux heures.

Public : adulte

**Les lundis de 13h45 à 15h45 à la Salle Festive**

**du 15/01 au 08/04/2024**

**Tarif de 1,80 € à 5,40 € Uginois et de 5,40 € à 12,60 € extérieurs**



## ATELIERS A LA JOURNEE

### Cuisine du monde

Le 14 octobre, l'Éclat de Vie et l'Espace Jeunesse ont mis à l'honneur les cultures du monde à travers la cuisine lors de l'évènement «À la Découverte des Saveurs d'Ailleurs».

Dans la continuité de cette manifestation interculturelle, l'atelier cuisine du monde vous propose de venir découvrir des recettes d'ailleurs.

Si vous souhaitez partager une recette de votre pays ou région d'origine, le centre socioculturel peut vous accompagner. N'hésitez pas à nous contacter !



### Découverte de la cuisine Malgache

Florence, originaire de Madagascar vous fera découvrir la recette des Samoussas.

**Jeudi 8 février de 13h30 à 15h30**

**Cuisine de la Salle Festive**

**Tarif par atelier de 0.50€ à 1.30€ Uginois et de 1.30€ à 2.20€ extérieurs.**

### Découverte de la cuisine Marocaine

Fatima, originaire du Maroc vous fera découvrir la recette d'un tajine.

**Jeudi 4 avril de 14h à 16h**

**Cuisine de la Salle Festive**

**Tarif par atelier de 0.50€ à 1.30€ Uginois et de 1.30€ à 2.20€ extérieurs.**

### Atelier Bien être au féminin, se ressourcer au cœur de la nature



Prendre du temps pour soi en tant que femme n'est pas égoïste, mais plutôt essentiel pour son bien-être et celui de sa famille.

Célia, coach de vie vous propose « Un retour vers soi » au travers de jeux de libération émotionnelle, de moments de calme et de douceur et un temps de méditation dans une ambiance cocooning pour booster vos énergies.

**Samedi 17 février de 9h à 16h au centre socioculturel**

**Tarifs de 8€ à 16€ Uginois et de 16€ à 36€ extérieurs**

### Atelier découverte de produits cosmétiques faits maison

Sur un temps convivial, venez découvrir et fabriquer des produits cosmétiques faits maison.

**Samedi 13 avril de 10h à 12h au centre socioculturel**

**Tarifs de 0.50 € à 1.30 € Uginois et de 1.30 € à 2.20 € extérieurs**



# ACTIVITE EN FAMILLE

## ATELIER DES PETITS ARTISTES EN FAMILLE

# DIFF'ART

## Atelier d'Art pour Tous



Aux travers des différentes pratiques artistiques expressives (zentangle, mandala, coloriage, modelage, photos, musique, danse, théâtre, marionnettes etc...), mobiliser les ressources intérieures des enfants afin qu'ils deviennent conscients qu'ils sont capables de communiquer différemment, mais aussi capables d'évoluer et devenir autonome.

Animée par Virginie SAVEL, animatrice socioculturelle.

**Les jeudis dès la sortie de l'école jusqu' à 17h45 (possibilité de prendre le goûter sur place) à la salle Rouget de l'Isle**

**Du 18 janvier au 11 avril 2024**

**Public : enfants aux besoins spécifiques et leurs parents**

**Tarif au trimestre par enfant de 8€ à 20€ Uginois et de 20€ à 32€ extérieurs**

## PROJET ALIMENTATION EN FAMILLE : "DE LA GRAINE À L'ASSIETTE "

### Ateliers cuisine en famille

Lors de cet atelier, vous revisiterez une recette très appréciée par tous : les crêpes !

Aline Toutain, diététicienne, vous fera découvrir des crêpes légères et diététiques, manger bon et bien c'est possible !

**Lundi 19 février de 14h à 16h au centre socioculturel.**

### Atelier en famille - « Jardin partagé » et création autour du potager

Venez partager en famille des activités autour du « jardin partagé » créé par le centre socioculturel. Petits et grands, parents et enfants profitez de la saison d'hiver pour réfléchir à l'aménagement du jardin.

Baptiste Langle et René Ouvrier-Bonnaz, jardiniers passionnés, vous accompagneront autour d'activités :

- **Mercredi 31 janvier de 14h à 16h : Création artistique : le cycle de l'eau**
- **Mercredi 14 février de 14h à 16h : Création d'un jeu autour du potager**
- **Mercredi 10 avril de 14h à 16h : Construction d'un épouvantail**

**Inscription pour l'ensemble des ateliers : de 2€ à 5.20€ Uginois et de 5,20€ à 8.80€ extérieurs.**

**Inscription à un seul atelier : de 0.50 € à 1.30 € Uginois et de 1.30 € à 2.20 € extérieurs**

## VACANCES D'HIVER



### Maison des contes de fées & sortie neige Notre-Dame-de-Bellecombe

Un univers magique de personnages de contes de fées, d'elfes et de lutins... des « scènnettes » qui s'illuminent et des personnages qui s'animent au gré de l'histoire racontée...

**Mercredi 21 février rendez-vous au centre socioculturel à 10h30**  
Tarif de 2.10€ à 5€ Uginois et de 5€ à 6.40€ extérieurs

### Activité manuelle : préparons les masques de carnaval

Partagez un moment créatif avec vos enfants : animaux, supers héros, créatures magiques, les idées ne manquent pas pour développer leur créativité.

**Jeudi 22 février à 14h à 16h**

**CURIOX, Centre d'Art et de Rencontres**

Tarif de 0.50€ à 1.30€ Uginois et de 1.30€ à 2.20€ extérieurs



## VACANCES DE PRINTEMPS



### Journée au Fort de Tamié

Plongez dans l'univers du Fort de Tamié, derrière les remparts au cœur d'un écrin de verdure, découvrez tyroliennes, parc de jeux, aire de pique-nique...

**Mercredi 17 avril rendez-vous au centre socioculturel à 10h**

Tarif enfant 3/8 ans et adultes accompagnant de 3.70€ à 8.60€ Uginois et de 8.60€ à 11€ extérieurs.

Tarif enfant de plus de 8 ans de 4.90€ à 11.40€ Uginois et de 11.40€ à 14.60€ extérieurs.

### Visite des mines de fer de Saint Georges d'Hurtières

Le Musée du Fer situé au hameau La Minière, autrefois peuplé de famille de mineurs, est une véritable machine à remonter le temps !

Visitez les plus grandes mines de fer de Savoie !

**Mercredi 24 avril rendez-vous au centre socioculturel à 10h**

Tarif de 3.90€ à 9.10€ Uginois de 9.10€ à 11.70€ extérieurs



### Atelier création autour du potager

Aménageons et décorons autour du potager : peinture sur galet

**Jeudi 18 avril à 14h au centre socioculturel - Animation gratuite sur inscription**

### Jouons ensemble

Atelier jeux et création

**Mardi 23 avril à 14h au centre socioculturel - Animation gratuite sur inscription**

# PROJETS COLLECTIFS AVEC LES HABITANTS BENEVOLES

## LE JARDIN PARTAGE

Le Centre Socioculturel Éclat de Vie a créé deux espaces collectifs pour jardiner « Le jardin partager », à l'EHPAD et au Centre Socioculturel Éclat de Vie

Ils offrent la possibilité aux habitants de se rencontrer, de partager des savoir-faire ou de découvrir le potager.

Vous êtes intéressés par le jardinage ?

Contactez-nous et partageons ensemble cette nouvelle expérience qui apporte au-delà du jardin, du lien social autour d'un lieu de vie agréable.

LE SAVIEZ-VOUS ?



## LE MARDI DU JARDIN DE 20H A 22H

Des soirées autour du jardin vous sont proposées, animées par Baptiste Langle, passionné et formé en permaculture, habitant ugiinois et bénévole de l'Éclat de Vie.

Les conférences avec des sujets ciblés et des réponses à vos questions

Les soirées Perm'apéro, échanges dans un moment convivial

### A la maison du Cottaret (face à la SEM4V)

**Mardi 16 janvier :**  
**Nutrition des plantes**

**Mardi 6 février :**  
**Perm'apéro**

**Mardi 20 février :**  
**Du potager à l'autonomie**

**Mardi 5 mars :**  
**Perm'apéro**

### A l'Espace Jeunesse

**Mardi 19 mars :**  
**Organisation du potager**

**Mardi 2 avril :**  
**Perm'Apéro**

**Mardi 16 avril :**  
**Les arbres et arbustes**

## GRAINOTHÈQUE : PARTAGEONS GRAINES DE FLEURS, DE FRUITS ET/OU DE LÉGUMES



Une Grainothèque est mise à la disposition de tous les jardiniers amateurs ou confirmés, sur rdv avec Baptiste LANGLE, contactez le centre socioculturel pour prendre rendez-vous.

La Grainothèque est réapprovisionnée par les habitants bénévoles du groupe « Grainothèque / Jardin partagé », et toute autre personne souhaitant participer à cette démarche de partage.

Le principe est simple : déposez, échangez, retirez les graines de votre choix pour poursuivre la démarche !

## LE MARDI DE LA PHOTO AVEC LES REPORTERS DE L'ÉCLAT DE VIE

Transmettre son savoir, sa passion, c'est formidable. Créer des projets, c'est fantastique. Parce que vous êtes des passionnés de photo ou aimeriez découvrir cet univers, venez intégrer le groupe des Reporters pour partager et apprendre ce milieu fascinant.

**Le mardi de 16h30 à 19h au centre socioculturel :**

Projets photos et apprentissage

**En extérieur en fonction des projets,  
lundi de 9h à 19h et mardi de 9h à 12h :**

Prise de photos et mise en situation

Accès libre et gratuit



## LE VENDREDI DU BRICOLAGE AVEC LES BRICOL'HEUREUX DE L'ÉCLAT DE VIE « RÉPARONS ENSEMBLE »

Que faire d'une chaise au pied branlant ? D'un grille-pain qui ne marche plus ? D'un pull troué ? Les jeter ? Pas question ! On essaie de les remettre en état en apportant notre savoir-faire et partager votre savoir-faire.

Accès libre et gratuit...

**De 16h30 à 19h00 :**

**4 dates = 4 lieux différents**

- **Vendredi 26 janvier - centre socioculturel**
- **Vendredi 23 février - maison du Cottaret (417 av Perrier de la Bâthie)**
- **Vendredi 29 mars - Salle de Soney (ancienne école)**
- **Vendredi 26 avril - Espace Jeunesse (18 av de Serbie)**

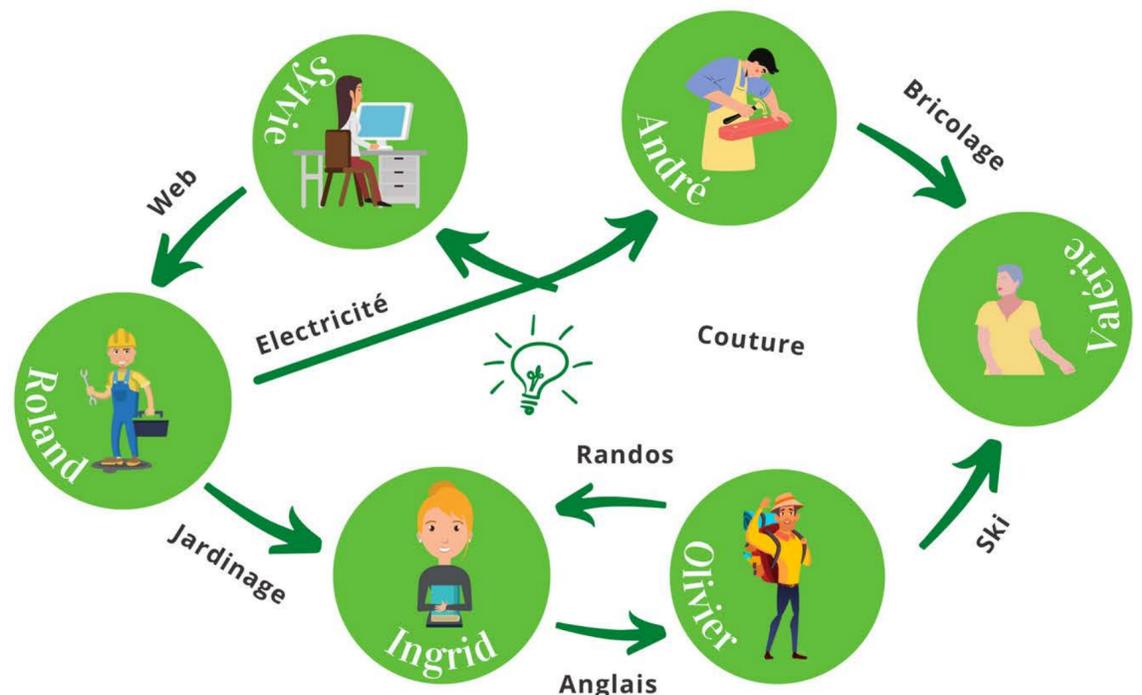


## ÉCHANGÉONS NOS SAVOIRS AVEC « TROK'SAVOIRS »

Le Réseau d'Échanges Réciproques de Savoir de l'Éclat de Vie, qu'est-ce que c'est ?

C'est la possibilité d'apprendre et de transmettre des connaissances, des savoir-faire... quels qu'ils soient ! Il n'y a pas de petits savoirs !

**Je sais coudre, tu connais l'informatique... Rencontrons-nous !**



# INFORMATION, ORIENTATION ET APPUI

## ESPACE INFO ORIENTATION / FRANCE SERVICES

- Consulter les offres d'emploi
- Être aidé pour la construction et la frappe de CV, de lettres de motivation
- Être aidé dans la constitution d'un dossier administratif
- Obtenir des explications sur le langage administratif et les courriers
- Être accompagné pour effectuer des démarches en ligne
- Accéder aux sites administratifs par Internet

## LE POINT INFORMATION JEUNESSE (PIJ)

Lieu d'accueil et d'info pour les jeunes de 12 à 29 ans.

Le PIJ est une mine d'informations sur tous les sujets de la vie quotidienne : orientation scolaire ou professionnelle, logement, santé, vie pratique, projets divers...

Le PIJ c'est :

- Espace de ressources documentaire
- Outils numériques
- Accompagnement par l'équipe Jeunesse ou du Centre socioculturel

**Nouveau lieu d'accueil à L'espace Jeunesse (68 impasse des Bruyères )**

**Téléphone : 06 33 89 14 39 - 04 79 10 07 96 / Mail : pij@ugine.com**



## FORMATION, APPRENTISSAGE OU PERFECTIONNEMENT DU FRANÇAIS

Cours individuels ou collectifs de Français par l'Association AGIR Abcd.

Apprentissage des bases de l'oral et l'écrit et Perfectionnement de l'oral et/ou de l'écrit.

**Ateliers gratuits adhésion obligatoire**

## LES PERMANENCE DES PARTENAIRES AU CENTRE SOCIOCULTUREL

**Centre Social du Département (ex CPAS) - Tél : 04.79.44.54.65**

Permanences des assistantes sociales les lundis et vendredis matins et les mardis, mercredis et jeudis journée.

**PMI - Protection Maternelle Infantile** - sur Rendez-vous au 04.79.44.54.65

**Mouvement Vie Libre** - Info/soutien addiction Alcool -

Permanence le 4ème vendredi de chaque mois sans rdv.

**Mission Locale Jeunes** - sur Rendez-vous au 04.79.31.19.19