



PROGRAMME 2024/2025  
JANVIER/AVRIL 2025



**LE CENTRE  
SOCIOCULTUREL  
ÉCLAT DE VIE  
D'UGINE**



CENTRE SOCIOCULTUREL ÉCLAT DE VIE  
ESPACE ADMINISTRATIF :  
60 PLACE DU MONUMENT AUX MORTS  
ESPACE D'ACTIVITES :  
12 ALLÉE ANDRÉ CERBONNEY  
TÉL. : 04.79.89.70.29  
CENTRE-SOCIOCULTUREL@UGINE.COM  
WWW.UGINE.COM  UGINE MAIRIE

# INFORMATIONS PRATIQUES



## HORAIRES

Du lundi au Jeudi : 8h30 à 12h et 13h30 à 18h / Vendredi : 13h30 à 17h00.

## ADHESION

Valable du 1er juillet au 31 août de l'année suivante, l'adhésion est obligatoire pour participer aux activités proposées.

**Adhésion individuelle : 5€ / Adhésion famille : 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 en cas d'inscriptions insuffisantes ou en fonction des conditions météorologiques.

## L'EQUIPE



**Séverine**  
Directrice



**Emmanuelle**  
Animatrice Socioculturelle  
Réfêrente secteur famille



**Isabelle**  
Secrétaire / Agent d'accueil



**Violaine**  
Animatrice accès aux droits



**Henri**  
Animateur Socioculturel  
Réfêrent participation habitant  
et événement



**Virginie**  
Animatrice Socioculturelle  
Réfêrente secteur adulte





# ACCOMPAGNEMENT DANS VOS DÉMARCHES



# ACCOMPAGNEMENT DANS VOS DEMARCHES

GRATUIT SUR INSCRIPTION AU 04 79 89 70 29

Les conseillères France Services et la conseillère numérique Arlysère vous proposent des rendez-vous réguliers autour du numérique et de l'emploi, au centre socioculturel :

## ATELIER COUP DE POUCE NUMERIQUE



France  
services

De 14h à 16h :

- Mercredi 15 janvier : Apprendre et se cultiver en ligne
- Mercredi 12 février : Ma santé en ligne
- Mercredi 12 mars : Voyager
- Mercredi 9 avril : les sites utiles à la retraite

Le Jeudi de

L'EMPLOI

### NOUVEAU

Chaque 3ème jeudi du mois de 9h à 12h

### ACCES LIBRE SANS RENDEZ-VOUS

- ▶ Accès aux offres d'emploi avec une agence d'intérim
- ▶ Aide CV/Lettres de motivation

---

## AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- Accès libre à un ordinateur au sein du Centre Socioculturel
- Aide aux démarches administratives – RDV au 04.79.89.70.29





# LES SORTIES DU TRIMESTRE



# LES CONFÉRENCES...

A 20h30 au lycée René Perrin – Entrée libre



## Jeudi 16 janvier : L'éducation positive

Animée par Béatrice Kammerer, journaliste spécialisée en éducation et parentalité, autrice, conférencière.

## Jeudi 20 février : Le sucre, une nouvelle forme d'esclave

Animée par Christine Stièvenard-Ginger, Praticienne en nutrithérapie

## Jeudi 13 mars : Les écrans et nous, comment entretenir de saines relations ?

Animée par Laurence Paris, Consultante en éducation & Relations humaines – Analyste Transactionnelle Certifiée

# LES SORTIES FAMILIALES...

## Sortie neige : Réserve naturelle du Plan de Tueda à Méribel

Entre lacs et montagnes, la réserve naturelle du Plan de Tueda à Méribel, offre au détour de chaque sentier une facette de la beauté alpine préservée.

**Mercredi 26 février**

**Tarifs : Uginois de 2.80€ à 6.40€  
Extérieurs de 6.40€ à 8.30€**

**Samedi 15 mars**

**Tarifs : Uginois de 7.50€ à 17.50€  
Extérieurs de 17.50€ à 22.50€**

## Musée des Confluences à Lyon

Musée d'histoire naturelle, d'anthropologie, des sociétés et des civilisations : laissez-vous guider à travers le temps et les continents !

## Le Musée de l'eau en Isère

Eau, qui es-tu? Elle répond à toutes vos questions sans tabou : d'où vient-elle, où est-elle et où va-t-elle. Celle dont la formule chimique est H<sub>2</sub>O s'est prêtée au jeu de l'interview dans une confession ludique.

**Samedi 19 avril**

**Tarifs : Uginois de 5.80€ à 13.50€  
Extérieurs de 13.50€ à 17.40€**





# LES PROJETS COLLECTIFS AVEC LES HABITANTS BÉNÉVOLES





# AU JARDIN...



## Le jardin partagé

Le Centre Socioculturel a créé 2 espaces collectifs pour jardiner « Le jardin partagé », à l'EHPAD et à l'Espace d'activités du Centre socioculturel.

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.



## Grainothèque, partageons nos graines de fleurs, de fruits ou du potager

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

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 DU JARDIN DE 20H00 À 22H00

Débutants, curieux, habitués du jardin, retrouvons nous autour d'un verre pour échanger questions, conseils et expériences au jardin.

Accès à la Grainothèque pour échanger des graines.

Soirées animées par Baptiste Langle, passionné et formé en permaculture, habitant ugiinois et bénévole de l'Éclat de Vie.

**Deux rendez-vous vous sont proposés les conférences sur un thème précis et les perm'apéro basées sur de l'échange libre :**

**Espace d'activités du Centre Socioculturel Éclat de Vie :**

**Mardi 14 janvier : Conférence "La nutrition des plantes et du sol"**

**Mardi 28 janvier : Perm'Apéro**

**Mardi 11 février : Conférence "Du potager à l'autonomie, une question de nombre"**

**Mardi 25 février : Perm'Apéro**

**Mardi 11 mars : Conférence "Organisation du potager : plantes annuelles et vivaces"**

**Mardi 25 mars : Perm'Apéro**

**Mardi 8 avril : Conférence " Les arbres et les arbustes"**

**Mardi 22 avril : Perm'Apéro**



## 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 18h00 à 20h00  
à l'Espace d'activités du  
Centre Socioculturel.

En extérieur en fonction  
des projets :

Le lundi de 9h00 à 19h00  
Le mardi de 9h00 à 12h00  
Accès libre et gratuit

## LE VENDREDI DU BRICOLAGE AVEC

### les Bricol'heureux de l'Éclat de Vie

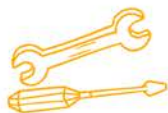
#### RÉPARONS ENSEMBLE

Que faire d'une chaise au pied branlant ?

D'un grille-pain qui ne marche plus ?

Les jeter ? Pas question !

On essaie de les remettre en état en bricolant... vous pouvez rejoindre l'équipe et partager votre savoir-faire.



Dernier vendredi de chaque mois,  
de 16h30 à 19h00 :

- 31 janvier à l'Espace d'activités du Centre Socioculturel
  - 28 février à la Maison du Cottaret
  - 28 mars à la salle de Soney
  - 25 avril à l'espace d'activités du Centre Socioculturel
- Accès libre et gratuit

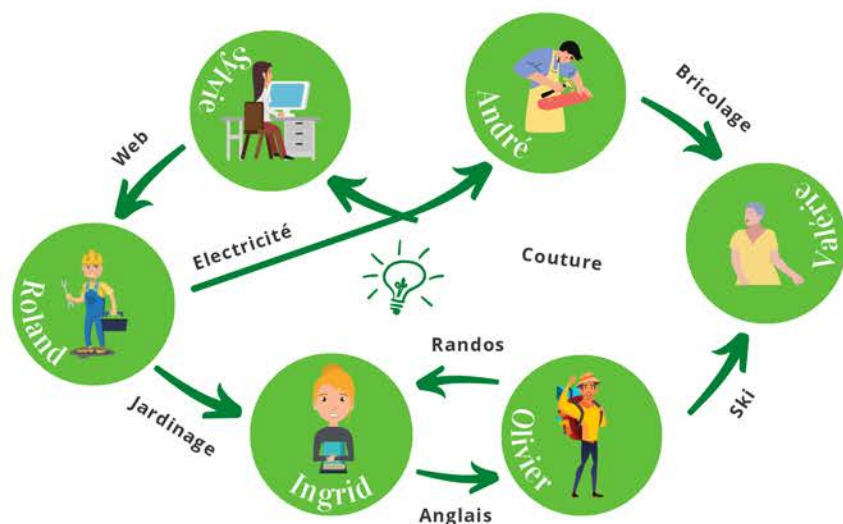
## ÉCHANGEONS NOS SAVOIRS

### 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 !

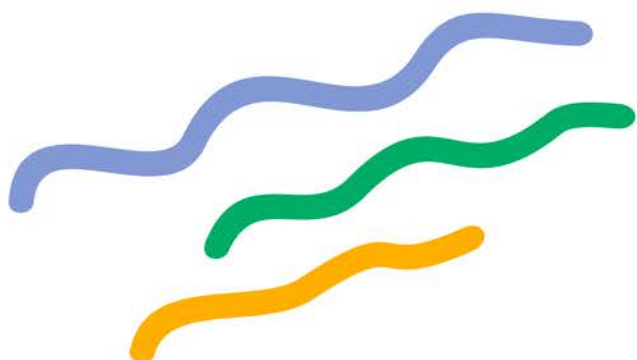
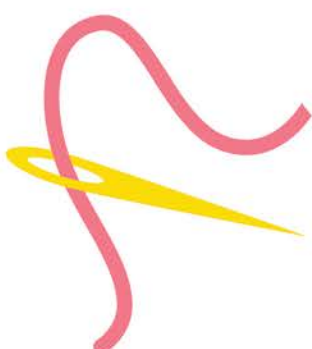
Je sais coudre, tu connais l'informatique... Rencontrons-nous !



Plus d'infos auprès du Centre socioculturel



# LES ATELIERS DU TRIMESTRE





# DONNEZ UNE SECONDE VIE A VOS VÊTEMENT...

## Atelier couture



Tricoter, Broder, Réparer, Customiser, Transformer, fabriquer soi-même sont donc autant de pratiques qui sont mises en œuvre dans les ateliers couture, dans une atmosphère d'entraide et chaleureuse.

Odile Derache, habitante uginoise et adhérente à l'Eclat de Vie vous apportera son savoir-faire.

**Du 9 janvier au 17 avril les jeudis de 9h à 11h à l'Espace d'activité du Centre socioculturel**

**Du 10 janvier au 18 avril les vendredis de 14h00 à 16h00**

**Tarifs : Uginois de 2€ à 6€ Extérieurs de 6€ à 14€**

**Du 15 janvier au 16 avril les mercredis de 14h00 à 16h00 à l'Espace d'activité du Centre socioculturel**

**Pour adultes/ados les :  
15 et 29 janvier, 12 février,  
12 et 26 mars, 9 avril**

**Pour enfants à partir de 8 ans les :  
22 janvier, 5 et 19 février,  
19 mars, 2 et 16 avril**

**Tarifs : Uginois de 2.40€ à 7.20€  
Extérieurs de 7.20€ à 13.80€**

## PRÉPARONS LE PRINTEMPS...

### Atelier loisirs créatifs

Les fêtes de Printemps approchent à grands pas, viens créer ton lapin lanterne, tes enveloppes, ta bougie, etc... des idées de bricolages pour un printemps et des fêtes colorées.

Christelle Masson et Nadine Bocamus, habitantes uginoises et adhérentes à l'Eclat de Vie vous permettront de vous partager leur passion créative.



## DU SPORT POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE...

### Atelier d'équilibre

Améliorez votre équilibre, restez en forme à travers des activités physiques adaptées. Animée par Marie BENTZ, intervenante sport diplômée - Association Dynamique Sport Mercury-Verrens.

**POUR LES + DE 60 ANS**

**Du 9 janvier au 17 avril les jeudis de 9h à 10h à la salle multisports du complexe sportif**

**Tarifs : Uginois de 36€ à 60€  
Extérieurs de 60€ à 84€**





# ACTIVITÉS & DÉCOUVERTE EN FAMILLE





# AU JARDIN...

## Le jardinage a portée d'enfant

Préparons la terre pour les futures semences et prenons soin des animaux qui constituent la biodiversité de ce milieu.

Le jardin pédagogique du centre socioculturel permet de découvrir en famille l'art du potager. Avec les conseils de Baptiste et René, jardiniers passionnés, parents et enfants, venez découvrir et partager des activités autour du jardinage.



### Les ateliers :

- création d'un mangeoire à oiseaux
- création d'un bonhomme avec des cheveux en gazon
- création d'un hôtel à insecte
- préparation des semis



# FAITES VOS JEUX...

## Le plaisir autour du jeu...

Se retrouver autour d'un jeu de société et s'amuser ensemble : jeux coopératifs, jeux de plateaux, jeux pédagogiques... il y en a pour tous les goûts.



A partir de 14h00 au Centre Socioculturel, les mercredis :  
29 janvier, 12 février et 2 avril

En famille – Enfants à partir de 3 ans  
Gratuit sur inscription

# ATELIER DÉDIÉ AUX MAMANS

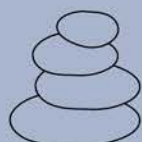
## Bien-être au féminin : méditation et relaxation



S'accorder du temps c'est prendre soin de soi.

Soirée pour partager et trouver des ressources favorisant le bien être à travers la méditation et la relaxation.

Animée par Lucie, professionnelle dans le bien-être .



**Vendredi 7 février à 18h30 à la Maison de l'Enfance**

**Tarifs : Uginois de 6 € à 10 € / extérieurs de 10 € à 14 €**

# DU COTÉ DES TOUT PETITS ...

Temps pour les tout petits et leur parents

## ATELIER MASSAGE BÉBÉ

Venez découvrir les bons gestes pour masser votre bébé. Le massage renforce les liens affectifs et développe chez l'enfant l'éveil des sens.

**Rendez-vous samedi 22 mars à 10h30 à la Maison de l'Enfance**

**En famille - Enfants à partir de 8 mois**

**Tarifs : Uginois de 6€ à 10€ / Extérieurs de 10€ à 14€.**

## ATELIER MOTRICITÉ

Parcours d'obstacles, pour développer la coordination et l'agilité des tout-petits

**Mardi 18 février à partir de 9h30 à la Maison de l'Enfance**

**En famille - Enfants à partir de 18 mois**

**Gratuit sur inscription**

## LAEP PETIT PATAPON

### Lieu d'Accueil Enfants-Parents, c'est quoi ?

Venez partager entre parents un moment de convivialité, d'échanges et de jeux avec votre enfant ! Pour prendre le temps, s'émerveiller, observer et partager un temps privilégié avec son enfant. Pour permettre à son tout-petit de se familiariser avec la vie collective, sous le regard bienveillant de son parent.

### C'est pour qui ?

Pour les parents, futurs parents mais aussi grand-parents, accompagnés de vos enfants non scolarisés de 0 à 4 ans.

**Tous les mardis entre 8h45 et 11h15 (Hors vacances scolaires)**

**Entrée libre sans inscription**

 **Maison de l'Enfance - 107 place Montmain 73400 Ugine**

**+ d'infos :** Emmanuelle ZENDRI, référente famille  
04 79 89 70 29 - centre-socioculturel@ugine.com





# DÉCOUVERTES EN FAMILLE

## C'EST LES VACANCES D'HIVER

### En cuisine : crêpes en folie !

Faire des crêpes, quoi de plus facile et de plus conviviale ?



**Lundi 24 février de 14h30 à 16h00**  
**Espace d'activité du Centre Socioculturel**  
**Famille – Enfants à partir de 4 ans**  
**Tarifs : Uginois de 0.60€ à 1.50€**  
**Extérieurs de 1.50€ à 2.50€**

### Plaisir du jeu



Animation en famille pour retrouver le plaisir de jouer et découvrir de nouveaux jeux !

**Mardi 25 février à partir de 14h00**  
**Espace d'activité du Centre Socioculturel**  
**En famille – Enfants à partir de 4 ans**  
**Gratuit sur inscription**

## SORTIE A COURCHEVEL

### Luge de nuit à découvrir en famille avec enfants et adolescents

Sur une des plus longues pistes de luge de France, avec vos enfants ou vos adolescents, partagez une activité neige dans un paysage exceptionnel !

**Jeudi 27 février**

**Départ à 16h30 de l'Espace d'activité du centre socioculturel**  
**En famille – Enfants à partir de 6 ans**

**Tarifs : Uginois de 6.30€ à 14.90€ et Extérieurs de 14.90€ à 19.10€**



# C'EST LES VACANCES DE PRINTEMPS



## En cuisine : les légumes du jardin !

Venez découvrir quelques idées de recettes créatives et délicieuses, à base de légumes, adaptées aux enfants !



Mardi 22 avril de 14h30 à 16h00  
Espace d'activité  
du Centre Socioculturel

Famille – Enfants à partir de 4 ans  
Tarifs : Uginois de 0.60€ à 1.50€  
Extérieurs de 1.50€ à 2.50€

## Après-midi balade et bowling en famille

Le bowling est une activité ludique parfaite en famille, venez vous défier sur les pistes dans une ambiance conviviale !

**Mercredi 23 avril**

Départ à 13h30 de l'espace d'activité du centre socioculturel

En famille – Enfants à partir de 8 ans

Tarifs : Uginois de 3.10€ à 7.20€ et Extérieurs de 7.20€ à 9.20€



## Plaisir du jeu



Animation en famille pour retrouver le plaisir de jouer et découvrir de nouveaux jeux !

Jeudi 24 avril à partir de 14h00  
Espace d'activité  
du Centre Socioculturel  
En famille – Enfants à partir de 4 ans  
Gratuit sur inscription