



2023/2024

PROGRAMME

**CENTRE  
SOCIOCULTUREL  
ÉCLAT DE VIE**

SEPTEMBRE À  
DÉCEMBRE 2023

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 : 8h30 à 12h et 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 7 octobre**

### Muséum Histoire Naturelle de Genève

Sur 4 étages et 8500m<sup>2</sup> de galeries, découvrez la faune des Alpes et de la région, des animaux de tous les continents et des océans, ainsi que le monde des minéraux.

Des expositions temporaires sont aussi proposées tout au long de l'année.

Carte d'identité ou passeport à jour obligatoire à jour

Tarifs Uginois de 2,70€ à 6,40€ / Extérieurs de 6,40€ à 8,20€



**Samedi 23 décembre**

### Le Fabuleux village des Flottins & Marché de Noël à Thonon/Évian

Le fabuleux village ou la légende des flottins, émerveille Evian pendant la période de Noël. Sur la base d'un conte féérique, une atmosphère unique investit le centre ville avec un village construit en bois flotté, sculptures monumentales et lutins.

Redécouvrez la magie de Noël grâce aux marchés gourmand et artisanal de Thonon-les-Bains

Tarifs Uginois de 2,90€ à 6,70€ / Extérieurs de 6,70€ à 8,60€

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

**Jeudi 12 octobre**

### L'Intelligence Émotionnelle ou comment gérer, développer et mieux vivre ses émotions ?

Animée par Zoran Mirodatos, Thérapeute Psycho-Émotionnel, l'Atelier des Émotions

**Jeudi 16 novembre**

### Soirée dans le cadre du Festi'Solidaire

Projection documentaire sur les perceptions du bonheur « Vivre à la Bonheur », Animé par l'Association Vivre à la Bonheur et réalisé par Héliathus Production. Exposition du voyage / tournage au Maroc réalisée par Thomas Bruas Photographie.

**Jeudi 14 décembre**

### Comment faire face aux Arnaques de la vie courante ?

Animée par UFC Que Choisir

## LES EXPOSITIONS

**Du 01 septembre au 30 septembre 2023**

« **Du talent au Centre Socioculturel Éclat de Vie** »

L'atelier dessin vous invite à découvrir ses œuvres !

**Du 01 octobre au 31 octobre 2023 - « Les Terres australes »**

Dans le cadre de cette exposition 2 soirées vous sont proposées :

**Projection du documentaire " Les Terres Australes et Antarctiques Françaises"**

**Jeudi 5 et 19 octobre de 18h30 à 20h30 à la Salle Robespierre**

Dans le cadre de ses missions militaires, Monsieur Robert Faure, Uginois, présentera son expédition en Terres Australes.

**Du 01 novembre au 30 novembre 2023**

« **Un voyage au Maroc - Le bonheur et ses perceptions** »

Dans le cadre du Festi'Solidaire, l'Association Vivre à la Bonheur vous présente circuit solidaire.

**Du 01 décembre au 15 janvier 2024 - « Le Bénévolat, c'est quoi, c'est qui ? »**

Dans le cadre de la journée mondiale du bénévolat, cette exposition par France Bénévolat, met en lumière l'engagement bénévole et ses actions solidaires.

## LES ÉVÉNEMENTS

**Samedi 2 septembre 2023 de 9h30 à 16h30 à la Salle Festive**

**Forum des associations**

Rendez-vous au forum pour rencontrer le groupe Trok Savoirs de l'Éclat de Vie !

**Du 16 au 22 octobre 2023 - Semaine du goût**

Le centre socioculturel Éclat de vie et l'Espace Jeunesse organisent la semaine du goût, l'occasion de titiller vos papilles à travers les différentes animations proposées : repas à l'aveugle, Saveurs d'ailleurs avec dégustation de plats du monde, ateliers autour de la cuisine ...

Programme complet à venir.

**Du 16 au 22 octobre 2023 - Semaine de la parentalité organisée par la CAF**

L'Éclat de vie participe à l'événement départemental organisé par la CAF en proposant :

- le 16 octobre - Soirée pyjama avec le Relais Petite Enfance Arlysère
- le 17 octobre - Portes ouvertes du Lieu Accueil Enfants Parents, Petit Patapon

**Du samedi 18 novembre au 3 décembre 2023 - Festi'Solidaire**

Organisé par le FAT sur le thème : La souveraineté alimentaire et l'engagement des jeunes

**Samedi 2 et 3 décembre 2023 au complexe sportif - Festival du Jeu et du Jouet**

Samedi de 14h à 19h30 / Dimanche de 10h à 18h - Loisirs et jeux pour petits et grands

**Samedi 16 décembre 2023 au Chef-Lieu - Ugine fête Noël**

Animations autour de la magie de Noël

# 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 28/09 au 21/12/2023

Les vendredis à l'Eclat de Vie de 14h à 16h du 29/09 au 22/12/2023

Tarifs de 2€ à 6€ Uginois et de 6€ à 14€ extérieurs



### Vernis époxy - Atelier créatif

## NOUVEAU

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'Eclat de Vie de 13h45 à 15h45 du 26/09 au 18/12/2023 (hors vacances scolaires)

Tarifs de 7,20€ à 18€ Uginois et de 18€ à 28,80€ 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 25/09 au 18/12/2023

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



### « FAIS TA BD - Atelier dessin spécial Bande Dessinée »

## NOUVEAU

Marc Ogdanetz dit « Ness », un illustrateur uginois, vous partage son savoir-faire pour donner vie à vos plus beaux souvenirs ou créer votre propre histoire à travers une Bande Dessinée personnalisée.

Apprenez à écrire un scénario, le découpage, les bulles, le cadrage...

Public : adultes et adolescents à partir de 11 ans

Les mercredis de 17h30 à 19h00 à l'Éclat de Vie - du 27/09 au 20/12/2023

Tarifs de 24,20 € à 38,50 € Uginois et de 38,50 € à 55 € extérieurs



## ATELIERS A LA JOURNEE

### Atelier création de soins et produits d'entretien bio et faits maison

Céline, bénévole, partagera ses trucs et astuces afin de fabriquer des produits de soins et ménagers avec des ingrédients naturels et peu chers.

**Samedi 21 octobre à 10h au centre socioculturel**

Animation gratuite sur inscription



### Table ronde : les devoirs, comment accompagner au mieux mes enfants ?

Cette rencontre proposée aux parents des élèves scolarisés en école élémentaire sera animée par Astrid Boivin, praticienne en gestion mentale.

**Vendredi 29 septembre à 17h30 au centre socioculturel**

Animation gratuite sur inscription

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

Besoin de prendre du temps pour vous et de retrouver de l'énergie dans un cadre naturel ressourçant, venez découvrir diverses méthodes qui vous aideront à retrouver confiance bien être, sérénité et libération émotionnelle. Initiation à la respiration consciente, relaxation etc...

Animé par Célia, bénévole.

**Samedi 23 septembre de 9h à 17h**

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

### Sortie nature découverte des plantes et des champignons

Encadré par Odette LUSSIANA , Mycologue diplômée, association Amicale laïque section mycologie botanique

**Mercredi 27 septembre rendez-vous au centre socioculturel à 14h**

Animation gratuite sur inscription

### Cuisine du monde, découverte d'une recette du Portugal

Venez découvrir les plats traditionnels d'ici et d'ailleurs. Sonia Rodrigues, uginoise sera le chef d'un jour pour partager la spécialité culinaire de son pays d'origine, le Portugal

**Jeudi 12 octobre rendez-vous au centre socioculturel à 14h**

Tarif par atelier de 0.5 € à 1.3 € Uginois et de 1.3€ à 2.2 € extérieurs.

Les ingrédients ne sont pas fournis.



# ACTIVITE EN FAMILLE

POUR LES TOUT PETITS ET LEURS PARENTS



## Animation contes

Venez découvrir le conte "Mission Ruptam, planète en péril" créé et illustré par les enfants ugiinois de l'accompagnement scolaire.

**Mardi 14 novembre à partir de 9h30**

**Maison de l'Enfance - Lieu d'Accueil Enfants Parents Petit Patapon  
Gratuit**

## Animation contes

Venez découvrir des contes autour de la magie de Noël.

**Mardi 12 décembre à partir de 9h30**

**Maison de l'Enfance Lieu d'Accueil Enfants Parents Petit Patapon  
Gratuit**



## DÉCOUVERTE EN FAMILLE VACANCES



## Balade aux tourbières des Saisies

Mercredi 25 octobre départ à 13h30

Tarifs de 0.60 € à 1.40 € Ugiinois et de 1.40 € à 1.80 € extérieurs

## Atelier création en famille sur le thème d'Halloween

Jeudi 26 octobre à partir de 14h00 au centre socioculturel

Animation gratuite sur inscription



## Sortie à la neige et luge ❄️

Mercredi 27 décembre départ à 13h30

Tarifs de 0.60 € à 1.40 € Ugiinois et de 1.40 € à 1.80 € extérieurs

## Atelier création en famille sur le thème de Noël

Jeudi 28 décembre à partir de 14h au centre socioculturel

Animation gratuite sur inscription





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

Manger bon et bien, avoir le choix des ingrédients que l'on consomme tout en se faisant plaisir en famille, c'est ce que propose le Centre Socioculturel grâce au projet « **de la graine à l'assiette** ». L'objectif est de proposer aux parents de partager des activités avec leurs enfants autour du jardin et de la cuisine pour préparer des plats savoureux et équilibrés avec ce qui aura été récolté.

Plusieurs formats d'animations en famille pour la période de septembre 2023 à juin 2024.

- Des **ateliers cuisine** avec l'intervention d'une nutritionniste sur une des séances pour sensibiliser les enfants sur l'importance de manger varié et équilibré et pour donner quelques outils aux parents
- Des **ateliers créations** sensibilisation autour du jardinage



## Ateliers cuisine en famille

Animés par Virginie Savel animatrice socioculturelle de 9h30 à 11h30 dans les locaux de l'Espace Jeunesse :

- **Mercredi 11 octobre**
- **Mercredi 20 décembre**

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

Venez partager en famille des activités autour du « jardin partagé » créé par le centre socioculturel

Baptiste Langle et René Ouvrier-Bonnaz, jardiniers passionnés, vous donneront des conseils. Vous avez-vous-même un jardin et souhaitez partager avec d'autres personnes, vous êtes également les bienvenus.

- **Mercredi 4 octobre les plantes aromatiques**
- **Mercredi 18 octobre le mémoire des insectes**

**Tarifs par enfant, inscription sur l'ensemble du projet :  
De 2 € à 5.20 € Uginois et de 5.20 € à 8.80 € extérieurs.**



## A VOS AGENDAS !! Événement Semaine du goût - animations famille :

Jeudi 12 octobre - ateliers parents/enfants

Samedi 14 octobre - Saveurs d'ailleurs : Dégustation plats du monde / stands autour de l'alimentation.

Programme complet à venir

# PROJETS COLLECTIFS AVEC LES HABITANTS BENEVOLES

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

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

### Conférence autour du jardin à la maison du Cottaret (face à la SEM4V)

Des sujets ciblés et des réponses à vos questions

- **Mardi 10 octobre :**

**Le sol : comprendre son fonctionnement**

- **Mardi 7 novembre :**

**Succession végétale, les stades d'apparition des plantes et des plantes bio indicatrices**

- **Mardi 5 décembre :**

**Les plantes : leur multiplication**

### Soirées perm'Apéro au centre socioculturel

Se retrouver autour d'un verre pour échanger questions, conseils et expériences au jardin. Accès à la Grainothèque pour échanger des graines.

- **Mardi 26 septembre**
- **Mardi 24 octobre**
- **Mardi 21 novembre**
- **Mardi 19 décembre**

## 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, contacter 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 9h à 12h :

Prise de photos et mise en situation (à l'intérieur si mauvais temps)

### Le mardi de 16h30 à 19h :

Projets photos et apprentissage

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...

- Vendredi 29 septembre à la Maison du Cottaret
- Vendredi 27 octobre au Centre Socioculturel Éclat de Vie
- Vendredi 24 novembre à la Maison du Cottaret
- Vendredi 22 décembre au Centre Socioculturel Éclat de Vie

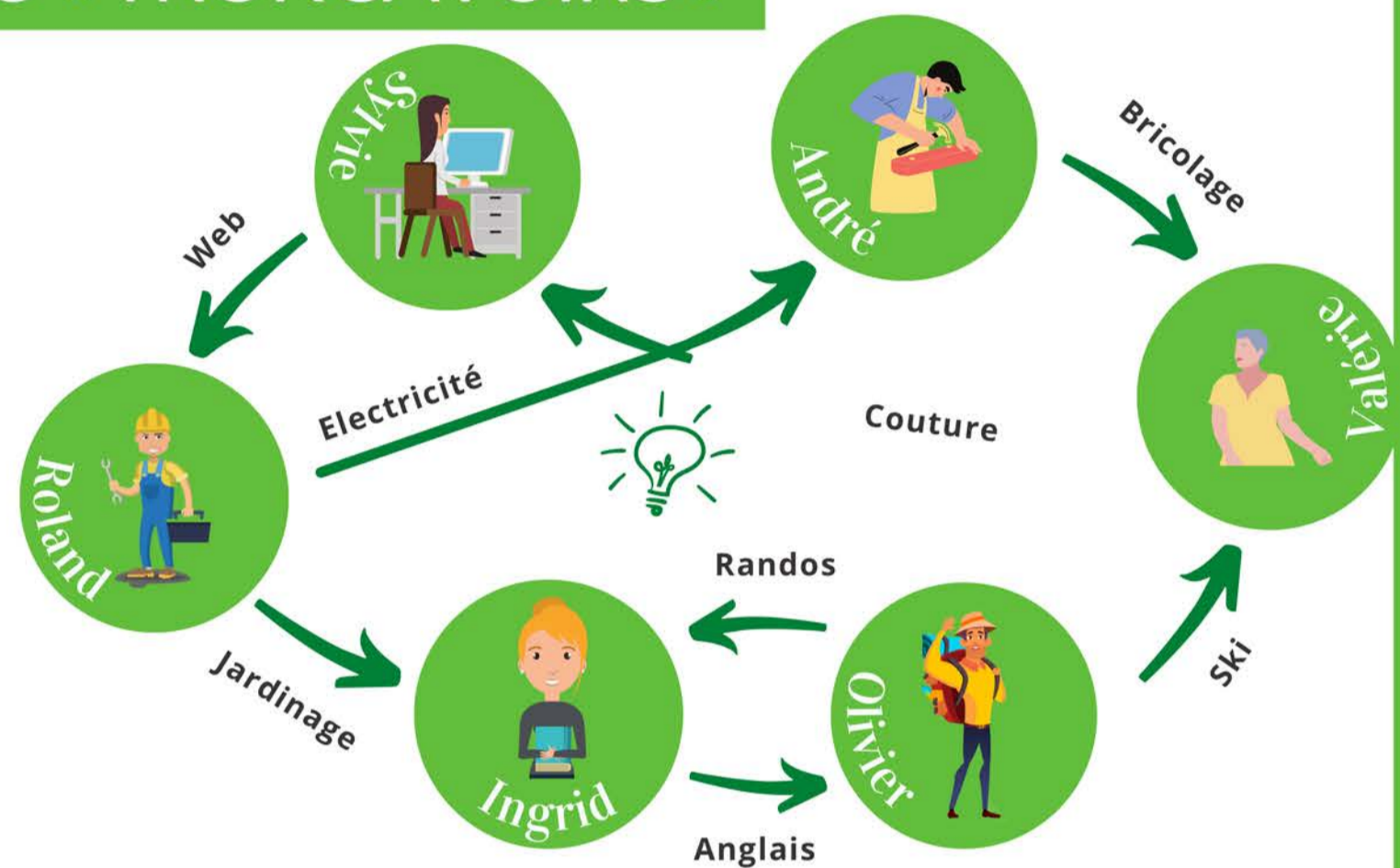


## ÉCHANGÉONS NOS SAVOIRS AVEC « TROK'SAVOIRS »

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

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

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



## BÉNÉVOLES - POURQUOI PAS VOUS ? REJOIGNEZ-NOUS !!!

Vous avez envie de vous impliquer dans la vie du Centre Socioculturel ?

Les missions proposées peuvent être ponctuelles ou régulières, courtes ou longues afin que chacun puisse participer selon ses disponibilités et ses envies d'engagement.

Être bénévole, c'est se mettre au service des autres par une démarche citoyenne à travers une expérience enrichissante.

**Si vous êtes intéressés ou si vous souhaitez simplement vous renseigner, n'hésitez pas à nous contacter !**

**NOUVEAU**

### Soirée d'information "Comment devenir bénévole"

En présence de bénévoles de l'Éclat de Vie et de l'équipe d'animation  
**Vendredi 13 octobre à 18h à la Maison du Cottaret (face à la SEM4V)**  
Suivi d'un apéritif partagé (chacun apporte un petit quelque chose)

## NOUS VENONS A VOTRE RENCONTRE !

Envie d'échanger, de connaître sa ville, et de venir partager un moment convivial autour d'un thé ou d'un café ? Soyez les bienvenus...

Des bénévoles et des animateurs du Centre Socioculturel Éclat de Vie viennent à votre rencontre les jours suivants :

**NOUVEAU**

- Mercredi 27 septembre - Maison du Cottaret de 16h à 18h30
- Mercredi 29 novembre - Salle polyvalente de Soney de 16h à 18h30
- Mercredi 20 décembre - Esplanade des Fontaines devant Curiox de 16h à 18h30

# 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

## POINT RELAIS CAF:

### Permanences du lundi au vendredi de 8h30 à 12h :

- Avoir des réponses d'ordre général sur les prestations
- Consulter leur compte sur le [www.caf.fr](http://www.caf.fr)
- Effectuer des démarches en ligne (changement de situation, demande APL, ...)

## 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](mailto: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