



Programme du Centre Socioculturel

.....

# Éclat de Vie

.....

Janvier à avril 2023

---

ATELIERS | SORTIES | CONFÉRENCES | EXPOSITIONS

---

12 allée André Cerbonney, 73400 UGINE

04 79 89 70 29

[centre-socioculturel@ugine.com](mailto:centre-socioculturel@ugine.com)

[www.ugine.com](http://www.ugine.com) -  UGINE Mairie

# L'équipe

**Isabelle**



Secrétaire / Agent d'accueil

**Emmanuelle**



Référente Famille

**Violaine**



Coordinatrice Sociale

**Séverine**



Directrice

**Henri**



Animateur Socioculturel

**Virginie**



Animatrice Socioculturelle

## 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**

**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 ou un atelier en cas d'inscriptions insuffisantes.

## Carte Loisirs Multipass'

Pour les jeunes ugiinois, pensez à la carte !

Réservée 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 €





Prévoir votre pique-nique pour les sorties.

## Sortie familiales

**Samedi 18 février 2023**  
**SORTIE RAQUETTES**  
**aux Confins La Clusaz**

Uginois de 5.10€ à 7.10€  
Extérieurs de 7.10€ à 10.00€

**Samedi 1er avril 2023**  
**SORTIE A LYON**  
**Aquarium/Parc de la tête d'Or**

Uginois de 7.25€ à 16.95€  
Extérieurs de 16.95€ à 21.80€

## Conférences

**Et si on parlait poids ?**  
**Jeudi 19 janvier 2023 à 20h30 au cinéma**

Animée par Christine Stièvenard-Ginger, Éducatrice de santé, Nutrithérapie, Cohérence cardiaque



**Prendre soin de soi en tant que parents ?**  
**Jeudi 23 février 2023 à 20h30 au cinéma**

Animée par Marie-France Coyen, Puéricultrice – Formatrice Petite Enfance, en partenariat avec l'EPE74.

**L'alimentation chez le tout-petit et le jeune enfant (0 à 6 ans)**

**Jeudi 16 mars 2023 à 20h30 au cinéma**

Dans le cadre de la semaine de la Petite Enfance



## Expositions

**Regard sur les bénévoles de l'Éclat de Vie : l'engagement**  
**Du 3 janvier au 17 février 2023**

**Dessine moi un vélo**  
**Du 20 février au 7 avril 2023**

Regard des scolaires avec la participation des écoles Zulberti et Pringolliet



# Atelier du trimestre

## De Fil en Aiguille Moment convivial et de partage

Les jeudis de 9h à 11h à l'Éclat de Vie – du 12/01 au 06/04/2023.

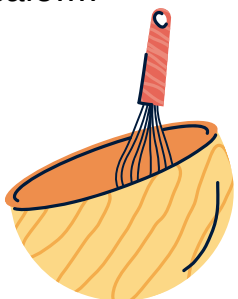
Les vendredis de 14h à 16h à l'Éclat de Vie – du 13/01 au 07/04/2023.

Public : Adultes - Uginois de 2€ à 6€ / Extérieurs de 6€ à 14€



Temps convivial et chaleureux autour de la couture où le savoir-faire est partagé.

La couture se met à votre portée. Retouches, réparations, raccommodages, autour d'un café....



## Cuisine L'atelier cuisine et partage

Les lundis de 13h45 à 15h45 à la salle festive – du 09/01 au 03/04/2023.

Public : Adultes - Uginois de 1,80€ à 5,40€ / Extérieurs de 5,40 € à 12,60€.

Soyez Chef d'un jour, où tour à tour, vous partagerez votre culture culinaire dans une ambiance conviviale. Découverte entre tradition et exotisme, un tour du monde en deux heures.

## Loisirs créatifs Fabrique ta bougie senteur

NOUVEAUTÉ



Les mardis de 13h45 à 15h45 à l'Éclat de Vie – du 10/01 au 04/04/2023.

Public : Adultes - Uginois de 5.50€ à 14.30€ / Extérieurs de 14.30€ à 24.20€

Matériel fourni.

Virginie Savel, Animatrice Socioculturelle, vous accompagnera pour réaliser une bougie à l'odeur agréable qui accompagnera vos soirée cocooning.



NOUVEAUTÉ

## Dessin Dess'Inons avec Ness

Les mercredis de 17h00 à 18h30 à l'Éclat de Vie – du 11/01 au 05/04/2023.

Public : Adultes et enfants à partir de 8 ans

Uginois de 24.20€ à 38.50€ / Extérieurs de 38.50€ à 55€.

Une initiation ludique autour du dessin avec Marc OGDANETZ dit « Ness », dessinateur uginois qui partagera avec passion toutes les techniques du crayon.

# Découverte du trimestre

## Le Bien-être par la danse

NOUVEAUTÉ

Les mardis de 14h30 à 16h00 à la salle multisports du Complexe Sportif  
Du 10/01 au 19/04/2022  
Public : Adultes. GRATUIT

En partenariat avec Fabienne DEPINOY, adhérente de l'Éclat de vie, qui partage son savoir-faire.

Comment se sentir bien dans son corps grâce à la danse, qu'elle soit contemporaine, de salon, moderne ou ethnique ? Comment améliorer la souplesse de ses articulations tout en s'amusant ?



## Soirées sur des thématiques bien-être

NOUVEAUTÉ

De 18h30 à 20h30 à la Salle Robespierre :

- **Mercredi 25 janvier** : « Apprendre à se préserver des diverses formes de pollution »
- **Mercredi 22 février** : « Douleurs chroniques, résignés à subir »
- **Mercredi 22 mars** : « Bien dormir, un rêve réalisable »
- **Mercredi 19 avril** : « Pourquoi mon corps me fait souffrir »

Public : Adultes. GRATUIT

Une année commence ! Fixez-vous des objectifs.

Karine Ivanoff, Naturopathe – Réflexologue vous invite à la réflexion, au partage, aux informations, aux raisonnements, qui vous permettront de planter et faire germer les graines de votre choix.

## Découverte du Bridge ?

NOUVEAUTÉ

**Les jeudis 25 janvier – 23 février – 23 mars** de 17h00 à 19h00 à la salle rouget de l'Isle  
Public : adultes et jeunes à partir de 11 ans - GRATUIT

Le bridge est un jeu de cartes très simple à comprendre : il s'agit d'une bataille à quatre ! En partenariat avec l'association Bridger à Ugine, venez découvrir le Bridge.

Ce jeu est beaucoup plus simple que l'on imagine, un excellent moyen d'entretenir sa mémoire.



## ÉVÉNEMENTS

# Activités parents/enfants !

### MARDI 31.01.23 PARCOURS MOTRICITÉ

À partir de 9h30.  
Maison de l'Enfance LAEP - Petit Patapon.  
Gratuit.

### VENDREDI 03.02.23 ANIMATION JEUX DE SOCIÉTÉ

De 17h30 à 19h30  
Salle Robespierre.  
Gratuit.

### MARDI 21.02.23 CONTES POUR TOUT PETITS SUR LE THEME DE L'HIVER

À partir de 9h30.  
Maison de l'Enfance LAEP - Petit Patapon.  
Gratuit.

### MARDI 04.04.23 CONTES POUR TOUT PETITS SUR LE THEME DE LA NATURE

À partir de 9h30.  
Maison de l'Enfance LAEP - Petit Patapon.  
Gratuit.

## VACANCES HIVER & PRINTEMPS

# Animations en famille

### MERCREDI 8.02.23 SORTIE PARC DE JEUX INDOOR À ALBERTVILLE

Départ à 13h30. Kabane est un espace de jeux adaptés à la motricité des enfants de 0 à 10 ans : mini-kartings, labyrinthe, piscine à balles, pont de singe, toboggans...  
Tarif de 1.85 € à 4.32€ (Uginois) et de 4.32€ à 5.55 € (extérieur).

### JEUDI 12.04.23 SORTIE LE PAYS SUSPENDU DES GÉANTS À AILLON-LE-JEUNE

Départ 10h. Découvrez un univers aérien à la cime des arbres où l'on s'amuse en toute sécurité, dans des filets géants, des cabanes...  
Tarifs, se renseigner au centre socioculturel

### JEUDI 09.02.23 ANIMATION JEUX ET CRÊPES

De 14h à 16h.  
Centre socioculturel  
Gratuit.

### JEUDI 13.04.23 ANIMATION JEUX EXTERIEUR ET ATELIER CRÉATION

De 14h à 16h.  
Parc des Charmettes  
Gratuit.



PROJET

# Alimentation en Famille !

Le Centre socioculturel Éclat de Vie et l'Espace Jeunesse proposent un **projet alimentation** de septembre 2022 à juin 2023.

## 2ÈME PÉRIODE : JANVIER À AVRIL DE LA GRAINE À L'ASSIETTE !

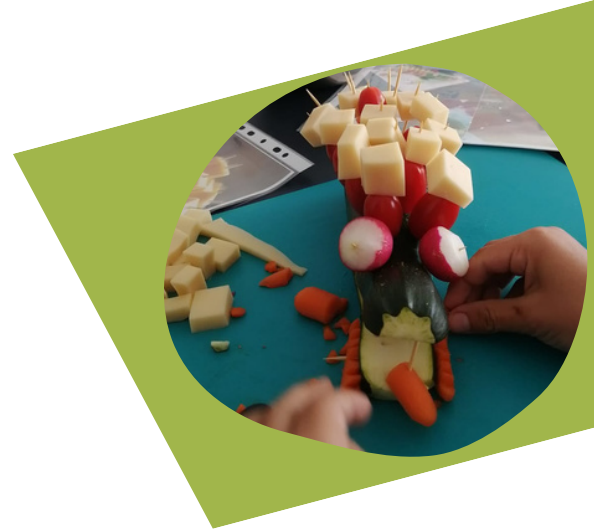


Manger bon et bien, l'objectif du projet « **De la graine à l'assiette** » est de permettre aux parents de partager des activités avec leurs enfants autour du **jardin** et de la **cuisine** pour préparer des plats savoureux et équilibrés avec ce qui aura été récolté.

### ATELIERS CUISINE EN FAMILLE :

Animés par Virginie Savel animatrice socioculturelle.

- Mercredi 18 janvier de 9h00 à 10h30
- Mercredi 22 février de 9h00 à 10h30
- Mercredi 5 avril de 9h00 à 10h30



### ATELIER CRÉATION ET SENSIBILISATION AUTOUR DU JARDINAGE :

Avec la participation de Baptiste Langle et René Ouvrier Bonnaz qui partageront leur passion pour le jardinage.

**Mercredi 1er mars de 14h00 à 16h00 :** Crée ta jardinière d'intérieur

### TARIFS

*Tarifs par enfant pour 3 ateliers cuisine et 1 atelier création de 2€ à 5.20€ (Uginois) et de 5.20€ à 8.80€ (extérieur). Possibilité de s'inscrire à un seul atelier : tarif se renseigner auprès du Centre socioculturel*



## Le mardi du jardin de 18h30 à 20h30 à l'Espace Jeunesse

Soirées animées par Baptiste Langle, Permaculture, Habitant ugiinois et membre du groupe opérationnel du Comité d'Habitants.

### Les conférences

- **Mardi 3 janvier :**

Les plantes, leur multiplication

- **Mardi 31 janvier :**

La nutrition des plantes ou du sol

- **Mardi 14 mars :**

Du potager à l'autonomie

- **Mardi 18 avril :**

L'organisation du potager

### Les soirées Perm'Apéro

Se retrouver autour d'un verre entre jardiniers pour échanger des conseils et expériences. Grainothèque disponible. Apéritif partagé où chacun apporte un petit quelque chose.

- **Mardi 17 janvier**

- **Mardi 28 février**

- **Mardi 04 avril**

## Grainothèque : échangeons nos graines

**Sur rendez-vous au centre socioculturel Éclat de vie pour rencontrer les habitants bénévoles.**

Hébergée au Centre Socioculturel, une Grainothèque est mise à la disposition de tous les jardiniers amateurs, aux heures d'ouverture.

La Grainothèque est réapprovisionnée par les habitants bénévoles de la « Grainothèque / Jardin partagé » et les habitants le souhaitant.



## Le Mardi de la photo avec les Reporters de l'Éclat de Vie



Le mardi de 9h à 12h – Prise de photos et mise en situation

Le mardi de 16h30 à 19h – Projets photos et apprentissage

Accès libre et gratuit...

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 collectif des Reporters pour partager et apprendre ce milieu fascinant.

# Le vendredi du bricolage avec les Bricol'heureux

Vendredi 27 janvier, 24 février et 31 mars 2023.

De 16h30 à 19h au Centre Socioculturel Éclat de Vie.

Accès libre et gratuit...

## « 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.



## Échangeons nos savoirs "TROCK'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 !

## Les habitants engagés

Au sein de l'Éclat de Vie, il existe :

**Le conseil d'habitants :** c'est un laboratoire d'idées citoyennes, composé d'adhérents volontaires, ils participent au fonctionnement global de la structure aux côtés de l'équipe et des élus référents : donnent leur avis, explorent les projets, proposent de nouvelles idées....

**Le groupe opérationnel :** des femmes et des hommes, jeunes et adultes qui souhaitent s'impliquer, partagent, pour faire vivre leur ville, leur centre socioculturel à travers les événements, les projets à l'année...

## APPELS À BÉNÉVOLES CITOYENS : ON COMPTE SUR VOUS !

Parce que certains d'entre vous souhaitent se rendre utiles mais ne savent pas sous quelle forme ils peuvent le faire, parce qu'il y a toujours de la place pour les initiatives et le lien social, parce que la solidarité c'est l'affaire de tous...



**Espace d'échange et de débat ouvert !  
Construisons ENSEMBLE, vos idées,  
vos envies, notre programme !  
Envie de partager vos connaissances et  
de participer au projet de l'Éclat de Vie ?  
Rejoignez-nous !!**

## Espace Info Orientation :

- 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 :

- 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, déclaration ressources trimestrielle par exemple)

## 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**

## Le Point Information Jeunesse (PIJ)



C'est un lieu d'accueil ouvert à tous les jeunes.

On y trouve de l'information ou un accompagnement pour préparer ses projets.

Le PIJ proposent aussi une éducation à l'information pour trouver de l'info fiable et faire les bons choix.

C'est aussi un lieu ressource pour les familles et les professionnels.

L'accueil est anonyme et sans rendez-vous !

L'accueil et l'accès aux services comme la consultation internet sont gratuits !

Téléphone : 04 79 89 70 29 / Mail : [pij@ugine.com](mailto:pij@ugine.com)

## PETITE ENFANCE/ENFANCE/JEUNESSE

### Relais Petite Enfance :

Sur rendez-vous - Guichet unique Arlysère au 04 79 10 73 73.

### Lieu d'Accueil Enfants Parents « Petit Patapon » :

Chaque mardi (hors vacances scolaires) entre 8h45 et 11h15 à la Maison de l'Enfance (RAM, Halte Garderie, CLSH) à côté du cinéma à UGINE.

**Accueil de Loisirs 3- 11 ans** : les mercredis et vacances scolaires

**Espace jeunesse 11-17 ans** : Accueil de loisirs et accompagnement de projets

### Point Information Jeunesse :

En période scolaire : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 13h à 17h30

Pendant les vacances : du lundi au vendredi de 9h à 13h

## POUR TOUS :

### Espace Info, Orientation de l'Éclat de Vie - Point relais CAF

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h

### 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

## ÉCLAT DE VIE – CENTRE SOCIOCULTUREL

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

Vendredi : 8h30 à 12h et 13h30 à 17h

Tél. : 04.79.89.70.29 – [centre-socioculturel@ugine.com](mailto:centre-socioculturel@ugine.com)

[www.ugine.com](http://www.ugine.com) –  UGINE Mairie