

# Animation Seniors

SEPTEMBRE  
OCTOBRE  
2022

◆ 60 ANS ◆  
ET +

Pour les résidents du Territoire Arlysère



## THÉ LIVRES

60 ANS  
ET+ Gratuit

JEU. 15 SEPTEMBRE 2022

14h30 – Médiathèque - UGINE

Jeux coopératifs avec l'association En VIES en JEUX Savoie. S'amuser et atteindre ensemble un but plutôt que gagner contre les autres tel est le principe des jeux coopératifs. L'occasion de développer l'écoute des autres, d'apprendre à s'affirmer, à se concerter...

Inscription obligatoire à la médiathèque  
au ☎ 04 79 89 70 26



## THÉ CINÉ

LES VIEUX FOURNEAUX 2 :  
BON POUR L'ASILE

De Christophe Duthuron

60 ANS  
ET+ Tarif : 4€  
Tarif normal : 6 €

LUN. 19 SEPTEMBRE 2022

14h30 – Dôme Cinéma - ALBERTVILLE

Pour venir en aide à des migrants qu'il cachait à Paris, Pierrot les conduit dans le Sud- Ouest chez Antoine qui lui-même accueille déjà Mimile, en pleine reconquête amoureuse de Berthe. S'attendant à trouver à la campagne calme et volupté, les six réfugiés goûteront surtout à la légendaire hospitalité d'un village français.

L'occasion rêvée de secouer les peurs et les préjugés pour Sophie et nos trois Vieux Fourneaux, promus consultants inattendus d'une campagne électorale que Larquebuse, le maire de Montcoeur n'est pas prêt d'oublier.

Inscription obligatoire à l'Espace  
Administratif et Social, 7 rue Pasteur,  
73200 Albertville ou ☎ 04 79 10 45 00



## THÉ LIVRES

60 ANS  
ET+ Gratuit

JEU. 13 OCTOBRE 2022

14h30 – Médiathèque - UGINE

2<sup>ème</sup> séance de jeux coopératifs avec l'association En VIES en JEUX Savoie. Jeux dans l'espace où il faut coopérer, négocier, avoir des stratégies pour avancer ensemble.

Inscription obligatoire à la médiathèque  
au ☎ 04 79 89 70 26

**Wimooov** propose un accompagnement pour tous vers une **mobilité autonome durable et responsable**.

Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie



**Vendredi 2 septembre** 🕒 9h30 à 11h30

S'initier à la mobilité

**Gratuit**

**Judi 13 octobre** 🕒 9h30 à 11h30

Réviser son code de la route



wimooov

*liberté, égalité, mobilité!*

**Judi 10 novembre** 🕒 9h30 à 11h30

Se déplacer grâce aux nouvelles technologies

**Vendredi 2 décembre** 🕒 9h30 à 11h30

Se déplacer grâce aux nouvelles technologies



Inscription au 06 07 07 14 01 ou 04 79 85 95 22

📍 Maison des associations - 21 Rue Georges Lamarque ALBERTVILLE

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ATELIER D'ÉQUILIBRE/PRÉVENTION DES CHUTES

👤 Encadrés par Marie BENTZ de Sport Santé Albertville (EPGV) • Groupe limité  
• Gratuit



📍 LA BÂTHIE - Salle polyvalente

• Du jeudi 8 septembre au jeudi 24 novembre 🕒 de 11h à 12h :

Soit 10 séances (sauf vacances scolaires)

**Inscription obligatoire à :**

la mairie de LA BÂTHIE au 04 79 31 00 43

Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie



📍 UGINE - Salle multi-sports

• Du jeudi 15 septembre au 15 décembre 🕒 de 9h15 à 10h15 :

Soit 12 séances (sauf vacances scolaires)

**Inscription obligatoire à :**

la mairie d'UGINE au 04 79 37 33 00



## “Encadrés par la Fabrique à Neurones”

Financés par la Conférence des  
Financeurs du Département de la Savoie



Les ateliers mémoire sont :

- ♻ des moments ludiques,
- ♻ conviviaux où toutes les fonctions cognitives sont stimulées (mémoire, concentration, raisonnement, représentations spatiales, flexibilité, rapidité) en s’amusant ensemble et en partageant nos propres stratégies.

La **méthode bienveillante et collective** permet à la fois de passer un bon moment et de garder son **intellect en bonne santé**.

Ces ateliers sont construits sur la littérature en neurosciences cognitives.

- **Gratuit.**
- **Places limitées.**

### 📍 **TOURNON**

Salle de la Tourmotte

#### • **Les mardis de 9h30 à 11h :**

Mardi 13 septembre  
Mardi 20 septembre  
Mardi 27 septembre  
Mardi 11 octobre  
Mardi 18 octobre  
Mardi 08 novembre  
Mardi 15 novembre  
Mardi 22 novembre

#### **Inscription obligatoire à :**

la Mairie de **TOURNON** au 04 79 38 51 90





## “Ré-Création des sens !”

Financés par la Conférence des  
Financeurs du Département de la Savoie



Le thème : Mon jardin et son abri

Cet atelier vous invite à :

- ▶ Sentir vos sens et votre corps vibrer;
- ▶ Mobiliser votre vitalité pour rester en joie et alerte;
- ▶ Prendre la liberté de créer;
- ▶ Explorer votre créativité pour exprimer;
- ▶ Retrouver le plaisir de partager avec d'autres.



*Eptimia DIMITRIOU vous accompagnera avec bienveillance, humanité et bonne humeur pour que chaque séance soit une « Ré-Création des sens » !*

**Moyens :** corps, mouvement, danse, écriture, collage, conte...

**CEVINS**

**Salle des fêtes**

300 rue de l'église

**les lundis de 14h30 à 16h45:**

Lundi 19 septembre

Lundi 7 novembre

Lundi 26 septembre

Lundi 14 novembre

Lundi 10 octobre

Lundi 21 novembre

Lundi 17 octobre

**Places limitées.**

**Cursus de 7 séances de 2h15 chacune.**

**Participation obligatoire à toutes les séances.**

**48€ le cursus.**

**Inscription obligatoire :**

Mairie de **CEVINS** - 04 79 38 20 28

## ATELIERS D'AUTONOMIE NUMÉRIQUE



Encadrés par Arco Numérique

- Gratuit

Financés par la Conférence des Financeurs du  
Département de la Savoie



☞ Acquérir les connaissances de base à l'utilisation des outils numériques.

☞ Acquérir des connaissances ou une plus grande aisance dans la navigation internet.

☞ Connaître et utiliser les outils d'échange : messagerie, réseaux sociaux, avec un service administratif ou une institution.

☞ Faire une démarche administrative.

☞ Sécuriser les données.

**UGINE**

**Salle d'animation - Bat 1, en bas à gauche  
RA des Gentianes, 11 av. du Dr Chavent**

**• Les lundis de 14h30 à 16h :**

Lun 19 septembre

Lun 7 novembre

Mar 27 septembre  
(exceptionnellement  
de 9h30 à 11h)

Lun 14 novembre

Lun 21 novembre

Lun 28 novembre

Lun 10 octobre

Lun 5 décembre

Lun 17 octobre

Lun 12 décembre

**Inscription obligatoire à :**

la mairie d'**UGINE** au 04 79 37 33 00

## Par Christine STIEVENARD-GINGER Educatrice de santé Nutrithérapeute



### Inscription :

**BEAUFORT - 04 79 38 33 90**

**TOURNON - 06 83 19 79 31** (Christine GINGER)

- ▶ Places limitées
- ▶ Gratuit
- ▶ Chaque atelier est indépendant mais une continuité est plus intéressante.

Financés par la Conférence des Financeurs  
du Département de la Savoie



## LES PROTÉINES VÉGÉTALES

### Conférence avec échanges

Comment limiter notre consommation de viande sans risque de carences ? Des informations précieuses pour manger varié, sainement et équilibré.

**A TOURNON** 14h30 à 16h30  
**05 septembre**

**Le +** Dégustation de protéines végétales

## Atelier sur les graines germées et sur les algues

- Très faciles d'utilisation, ces petites graines germées de rien du tout nous apportent fraîcheur et richesse nutritive.
- Utilisées depuis bien longtemps, notamment en Bretagne, les algues sont une source de protéines et d'oméga 3 à redécouvrir.

**A BEAUFORT** 14h à 16h  
**AAB (Association Animation Beaufortain)**  
36 rue du Confluent  
**26 septembre**



## L'ALIMENTATION « VIVANTE », LES DIFFÉRENTES CUISSONS

### Conférence avec échanges

Un tour d'horizon sur ce que veut dire « alimentation vivante ».

Une approche quantitative, qualitative et énergétique des aliments. Les cuissons les plus appropriées pour garder un maximum de nutriments.

**A TOURNON** 14h30 à 16h30  
**Salle de la Tourmotte**  
**10 octobre**

## Atelier sur les boissons végétales et jus de légumes

Très riches en nutriments, ces boissons peuvent être utilisées à la place du lait ou pour découvrir de nouveaux goûts.

Trop souvent oubliés, les jus de légumes ont des saveurs délicates et séduisantes, riches en vitamines et minéraux, ils apportent force et vitalité.

📍 **A BEAUFORT** 🕒 **14h à 16h**

**AAB** (Association Animation Beaufortain)

36 rue du Confluent

**17 octobre**

• Atelier limité à 8 personnes

## MÉMOIRE ET NUTRITION

### Conférence avec échanges

Parce que notre mémoire est la gardienne de notre histoire, de nos liens à l'humanité, elle nous est indispensable.

Comment alors la garder aussi longtemps que possible au mieux de ses capacités ?

📍 **A BEAUFORT** 🕒 **14h à 16h**

**AAB** (Association Animation Beaufortain)

36 rue du Confluent

**21 novembre**

## L'HYDRATATION, QUELLE EAU CHOISIR ?

### Conférence avec échanges

Eau du robinet ? Eaux gazeuses ? Eaux filtrées ? Bouteilles plastiques, en verre ?... Il nous est de plus en plus difficile de faire la part des choses dans cette jungle d'informations ! Petit tour d'horizon pour nous aider à faire des choix et apprendre à bien nous hydrater.

📍 **A TOURNON** 🕒 **14h30 à 16h30**

**Salle de la Tourmotte**

**28 novembre**

## PETIT TOPO DE FIN D'ANNÉE

Résumé de ce qui a été vu, jeu de société sur le thème de l'alimentation.

Création d'energy balls\*

► Réservé aux participants de l'année.

📍 **A BEAUFORT** : 🕒 **14h à 16h**

**AAB** (Association Animation Beaufortain)

36 rue du Confluent

**12 décembre**

*\*Riches en protéines, fibres et vitamines, les energy balls sont des petites collations idéales pour booster l'organisme.*

# La Semaine Bleue

## À tout âge, ensemble !



# du 3 au 12 octobre 2022

- Thé Ciné
- Thé Patrimoine
- Spectacles
- Compositions florales
- Théâtre
- Atelier mobilité
- Stage de conduite
- Animations musicales
- Marche bleue «intergénérationnelle»
- Marche nordique  
et bien d'autres propositions !



Retrouvez toutes les sorties et animations dans le programme de «La Semaine Bleue», disponible dans les mairies, les centres sociaux et les lieux culturels des communes participantes.

Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie

Animations organisées par le CIAS Arlysère en partenariat avec les acteurs locaux



**SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES**







## CONFÉRENCE

« Bavière, la route romantique »

présentée par Claude PORRET

**JEUDI 22 SEPTEMBRE 2022**

🕒 15h00

Durant ce film, vous découvrirez la fête de la bière à Munich, le vin, les chaînes de montage automobile réputées, de superbes paysages, des architectures extraordinaires, des lieux baroques.

Dans ce film, le bucolisme est privilégié car en Bavière, la nature est respectée et fêtée au travers de traditions qui ponctuent les saisons.

**4€ sur inscription au 04 79 89 00 97**

**Résidence autonomie les Gentianes, bâtiment 2**



## CONFÉRENCE

« La Toscane de Léonard De Vinci »

présentée par Claude PORRET

**LUNDI 10 OCTOBRE 2022**

🕒 15h00

Un voyage dans l'une des plus belles régions d'Italie où nous vivons des moments d'émotions intenses au cœur d'une Toscane vivante et colorée...

Nous découvrirons les fêtes traditionnelles, nous irons flâner dans les rues de Florence et de Pise.

**4€ sur inscription au 04 79 89 00 97**

**Résidence autonomie les Gentianes, bâtiment 2**

**RÉSIDENCE AUTONOMIE LES GENTIANES**

**111 Avenue du Dr Chavent – 73400 Ugine**

**☎ 04 79 37 34 44**

## L'ÉCLAT DE VIE UGINE

### LE MARDI DU JARDIN

 de 18h30 à 20h30

Conférence et questions/réponses à l'Espace Jeunesse

**Mardi 27 septembre** : Conférence « Comprendre le sol : types, différences et les reconnaître ».

**Mardi 25 octobre** : Conférence « La succession biologique : de la roche mère à la forêt ».



### SOIRÉE-PERM'APÉRO

Soirée animée par Baptiste Langle, Permaculture, habitant uginois et bénévole de l'Éclat de Vie.

**Mardi 11 octobre**

Se retrouver autour d'un verre entre jardiniers – Permettons-nous, débutants, curieux, habitués du jardin, pour échanger des conseils et expériences autour d'un apéritif partagé où chacun apporte un petit quelque chose, et aussi profiter de la Grainothèque pour échanger des graines.

Gratuit

A l'Espace Jeunesse

### TROK'SAVOIRS

Échangeons nos 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 !**

### SORTIE DE COHÉSION

Randonnée proposée soit le : **mercredi 14 septembre ou vendredi 16 septembre**, en fonction de la météo.

*Sortie gratuite, sur inscription auprès de l'Éclat de Vie.*

## DE FIL EN AIGUILLE

Un lieu convivial et chaleureux autour de la couture où le savoir-faire est partagé. La couture se met à votre portée. Novices, Débutant(e)s, ou Confirmé(e), partageons, apprenons, enseignons la passion en couture, retouches, réparations, raccommodages, autour d'un café.

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

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

*Tarifs de 2€ à 10€ Uginois et de 10€ à 18€ extérieurs*

## CUISINE

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

**Les lundis de 13h45 à 15h45 à la Salle Festive – du 03/10 au 12/12/2022**

*Tarifs de 2€ à 10€ Uginois et de 10€ à 18€ extérieurs*

## GRAINOTHÈQUE

*Échangeons nos graines à l'Éclat de Vie (sur rendez-vous).*

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 « Grainothèque / Jardin partagé » et les habitants le souhaitant.

Un meuble est mis à disposition.



## CSC ALBERTVILLE



**Forum des associations**  > 10 septembre  
Rencontrez le CSC

**Balade du jeudi**  de 8h45 à 11h15  
> 15 septembre et 6 octobre  
Rdv au Centre socioculturel  
Tarifs en fonction du QF

**Atelier couture**  Les lundis de 13h30 à 16h  
 Les mardis de 9h à 11h  
> A partir du 12 septembre  
Maison de quartier du Champ de Mars  
Tarifs en fonction du Q.F  
Inscription au trimestre

**Atelier brico/déco**  Mardi de 14h à 16h30  
> 20 septembre et 11 octobre  
Maison de quartier du Champ de Mars  
Tarifs en fonction du Q.F

**Atelier cuisine**  Vendredi de 9h à 11h30  
> 23 septembre et 14 octobre  
Maison de quartier du Champ de Mars  
Tarifs en fonction du Q.F

**Jardins partagés**  de 10h à 12h  
Les mardis au Val des Roses  
Les mercredis,  
au Champ de Mars  
Gratuit. Sans inscription

**Initiation informatique**  Les mardis de 17h à 18h30  
Tarifs en fonction du QF

Adhésion obligatoire au CSC  
pour participer à l'ensemble  
des ateliers et sorties.

Renseignements et  
inscriptions auprès de  
l'accueil du CSC  
04.79.89.26.30  
[accueil.csc@albertville.fr](mailto:accueil.csc@albertville.fr)

## NUMÉRIQUE

### LE CAFÉ INFORMATIQUE

Autour d'un petit-déjeuner, venez partager un moment collectif d'échanges et d'apprentissage autour de l'informatique.

**Les jeudis 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22, 29 septembre  
et le 6 octobre.**

### RENDEZ-VOUS INFORMATIQUE

avec **Nicolas, conseiller numérique**

Rendez-vous individuel : un accompagnement personnalisé pour répondre à toutes vos questions concernant l'ordinateur, la tablette, le téléphone.

Pour les « Cafés informatique » et les « Rendez-vous informatique » : tous niveaux confondus. Inscription obligatoire. Venez avec votre matériel ou demandez un prêt.

**Gratuit – à l'AAB**



### GYM DOUCE

avec **Caroline**

Séances d'activités physiques adaptées.

**Tous les jeudis, à partir du 8 septembre**

de ⌚ 9h30 à 10h30 et de ⌚ 10h30 à 11h30.

Salle des fêtes de **BEAUFORT**

**Inscription obligatoire. Adhésion + 5€**



### ATELIER CUISINE

avec **Murielle et François**

**Mercredi 21 Septembre - 10h**

Salle des fêtes de **QUEIGE**

- Transport possible sur demande depuis Beaufort

Venez cuisiner en famille et partager le repas tous ensemble.

Menu : Soupe de saison / Moussaka / dessert de saison

**Inscription obligatoire. Adhésion + 5€**





## CAFÉ INFORMATIQUE avec Nicolas Richou

Gratuit

Les vendredis 2, 9, 16, 23, 30 septembre et 7 octobre.

 De 9h30 à 11h30

*Autour d'une formule petit-déjeuner, venez partager un moment convivial d'échanges et d'apprentissage autour de l'informatique.*

FLUMET

Possibilité d'emprunter du matériel.

## ATELIER D'ÉCRITURE «Jeux de mots» avec Laurence Cluzel

Tarifs : 5€ VA : Gratuit

Mardi 18 octobre et mardi 15 novembre

 De 14h à 16h

*Ecrire pour se détendre, s'amuser, sans prétention, juste pour le plaisir !*

FLUMET - Salle d'exposition

## RANDONNÉES

Tarifs : 5€ ; VA : Gratuit

Vendredi 7 et jeudi 13 octobre

 De 9h à 16h

*Itinéraire communiqué à l'inscription. Prévoir un pique-nique.*

Rdv au parking de la Poste à Flumet.

## YOGA SENIORS avec Isabelle Darchy

Tarifs : Automne + Printemps 50€  
VA : 45€

Du jeudi 15 septembre au 15 décembre et du 30 mars au 15 juin

 De 10h à 11h.

*Entre gym douce et yoga, cette pratique vous permettra de travailler votre équilibre et les muscles de votre corps. Pensez à amener votre tapis.*

NOTRE-DAME-DE-BELLECOMBE - Salle polyvalente

## FORT DE TAMIÉ

Tarif : 21€; VA : 7€

Mercredi 21 septembre

 De 9h à 17h.

*Balade guidée dans le Fort et parcours d'habileté en forêt. Prévoir un pique-nique et des chaussures de marche. Inscriptions avant le 14 septembre.*

FLUMET - Départ du parking de la poste

Informations et inscription auprès de l'accueil de VVA au 04 79 31 80 04  
ou à [vivreervaldarly@gmail.com](mailto:vivreervaldarly@gmail.com)

## TRANSPORTS ASSOCIATIFS



**TRANS SERVICE ASSOCIATION ☎ 06 86 60 11 88**

**120 Chemin de l'Olivet - ALBERTVILLE**

**Lieux d'intervention :** territoire d'Albertville, Basse Tarentaise, Ugine (18 communes)

Transport et l'accompagnement des personnes âgées (plus de 75 ans et(ou) handicapées (sans notion d'âge). Les transports concernent tous les domaines : travail, école, santé, loisirs, visites, courses...

*Tarif : 7,50 € aller-retour*



**COVOITURAGE ASSOCIATIF DU CANTON DE GRÉSY-SUR-ISÈRE**

**8, rue du bois de l'Île - FRONTENEX ☎ 06 16 05 23 34**

**Lieu d'intervention :** Communes de la H<sup>te</sup>-Combe de Savoie et Albertville

Accompagnement lors des transports pour des personnes à partir de 70 ans et plus, aux personnes handicapées, ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite fragilisées du fait de leur âge ou de leur handicap.

*Participation forfaitaire suivant le trajet avec reçu justificatif comptable.*



**ASSOCIATION TRANS'BEAUFORTAIN ☎ 06 80 52 41 92**

**LE CONFLUENT, Place Roger Frison-Roche - BEAUFORT**

**Lieu d'intervention :** le Beaufortain + Agglomération d'Albertville.

Aide aux personnes à mobilité réduite durable ou temporaire en mettant à leur disposition des moyens humain et matériel.



## Pensez au Bus !

Toutes les infos sur le site  
d'Arlysière et sur

[www.tra-mobilite.com](http://www.tra-mobilite.com)





Photo de couverture : © Depositphotos

## ADRESSES UTILES

### Résidence Autonomie «Les Gentianes»

111 avenue du Dr. Chavent  
73400 Ugine • **04 79 37 34 44**

### Résidence Autonomie «Les 4 Vallées»

221 chemin des 3 Poiriers  
73200 Albertville • **04 79 32 23 69**

### Association d'Animation du Beaufortain

36 rue du Confluent  
73720 Beaufort-sur-Doron • **04 79 38 33 90**

### Vivre en Val d'Arly

354 Avenue du Lac  
73590 Flumet • **04 79 31 80 04**

### Centre socioculturel d'Albertville

2 rue Aubry  
73200 Albertville • **04 79 89 26 30**

### Centre socioculturel d'Ugine

#### Eclat de vie

12 Av. Ernest Perrier de la Bathie  
73400 Ugine • **04 79 89 70 29**

*Pour toute question sur le maintien à domicile, les établissements pour personnes âgées :*

### Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

45 avenue Jean Jaurès  
73200 Albertville  
• **04 79 89 57 03**  
[clic-albertville@savoie.fr](mailto:clic-albertville@savoie.fr)

→ *Permanence CLIC sur rdv un jeudi sur deux de 10h à 12h au Hall 3*

### CIAS Arlysère

2 avenue des Chasseurs Alps  
73200 Albertville • **04 79 10 48 48**  
[www.arlyserre.fr](http://www.arlyserre.fr)

Conception Arlysère- Septembre 2022  
© Depositphotos  
IPNS- Ne pas jeter sur la voie publique

Action soutenue par l'Union Européenne au titre du PC Interreg V France – Italie et du Fonds Européen de Développement Régional – FEDER dans le cadre du projet simple SocialLab issu du PITER GRAIES LAB

