

Animation Seniors

SEPTEMBRE
OCTOBRE
2021



Programme d'animations
à destination des seniors retraités
sur le territoire d'Arlysère

www.arlysere.fr

Inclus le programme
de la Semaine Bleue 2021



**SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES**

Semaine bleue financée par la conférence
des Financeurs du département de la Savoie

Suivez l'Agglomération Arlysère sur



L'Action Sociale



ECOMOBILITÉ

60 ANS
ET+ Gratuit

Suite au succès de la première édition, l'Agence Ecomobilité propose pour cette rentrée un nouveau cursus mobilité à l'intention des 60 ans et + habitant sur l'ensemble des communes du territoire Arlysère. Le but est de :

- ♻ Découvrir et échanger autour de nos mobilités et leurs bienfaits sur notre santé
- ♻ Vous remettre en selle et découvrir le vélo à assistance électrique
- ♻ Partager un moment convivial à la découverte de l'histoire d'Albertville en vélo électrique



ATELIER MOBILITÉ & SANTÉ

LUN. 13 SEPTEMBRE



10 h-12h P'tit Bureau, 4 rue Claudius Perillat

ALBERTVILLE

Découverte de l'offre mobilité disponible sur le territoire et des bienfaits de la mobilité active sur notre santé.

PROGRAMME DES ANIMATIONS



10h à 11h ou 11h à 12h (2 groupes)

JEU. 16 SEPTEMBRE, Vélo école remise en selle Vélo classique

JEU. 23 SEPTEMBRE, Vélo école découverte du VAE

MAR. 28 SEPTEMBRE, VAE + circulation en milieu urbain
Parc du Val des Roses, ALBERTVILLE



BALADE BRANCHÉE

JEU. 7 OCTOBRE



10h à 14h

Square Soutiras, ALBERTVILLE

Visite commentée d'Albertville et de ses aménagements cyclables & pique-nique

- Organisation : Un vélo à assistance électrique pourra vous être prêté pour la durée de la sortie. Merci de vous munir d'un pique-nique et d'un casque de vélo. Si vous ne possédez pas de casque, merci de l'indiquer lors de votre inscription.

Participation à l'ensemble des ateliers souhaitée pour assurer une cohérence sur le cursus.

Places limitées à 10 participants.

Inscription obligatoire au

☎ 06.95.03.68.98



Grâce à la Conférence des Financeurs, mise en place et présidée par le Département, des ateliers et des conférences sont mises en place sur le territoire d'Arlysère pour cette année 2021. Ceux-ci ont pour vocation de maintenir ou améliorer l'autonomie dans la vie quotidienne, la vie sociale, les liens avec l'entourage, la sécurité de la personne. Les parcours proposés sont accessibles aux personnes de 60 ans et +, résidant sur le territoire Arlysère. Programme en ligne sur www.arlyse.fr



VISITE GUIDÉE DE L'ESPACE MUSÉAL

Tremplin 92 «Montagne et Olympisme»

MER. 15 SEPTEMBRE

14h – Halle Olympique

65 ANS ET+ Tarif : 4€

Le + : Visite guidée en présence d'un médiateur (prestation offerte par Arlysère).

Ce musée innovant est à la croisée entre un lieu de mémoire et un lieu de promotion. Il aborde l'héritage des Jeux sur le territoire, notamment un écosystème sportif omniprésent et la culture de l'innovation en montagne.

• Places limitées

• Rendez-vous directement à l'entrée de la Halle Olympique

Inscription à l'accueil de l'EAS

7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE

04 79 10 45 00



THÉ LIVRES

LE POTAGER EN AUTOMNE -

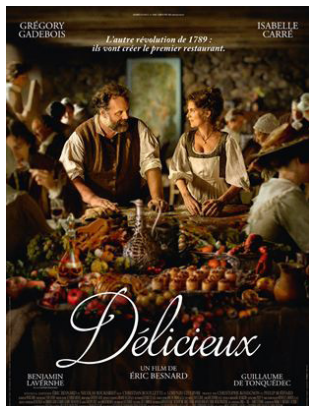
60 ANS ET+ Gratuit

JEU. 16 SEPTEMBRE

14h30 – Médiathèque UGINE

Paillage, biodiversité, calendrier du potager, reconnaissance des plantes aromatiques à l'odeur, légumes d'hiver... Magali Toutou de l'association Environnement et Partage vous dira tout sur le potager en automne.

Inscription au 04 79 89 70 26



THÉ CINÉ

DÉLICIEUX

Film de Éric Besnard – Durée : 1h50

65 ANS ET+ Tarif : 4€

Tarif normal : 6€

LUN. 20 SEPTEMBRE

14h30 – Dôme Cinéma ALBERTVILLE

À l'aube de la Révolution Française, Pierre Manceron, cuisinier audacieux mais orgueilleux, est limogé par son maître le duc de Chamfort. La rencontre d'une femme étonnante, qui souhaite apprendre l'art culinaire à ses côtés, lui redonne confiance en lui et le pousse à s'émanciper de sa condition de domestique pour entreprendre sa propre révolution. Ensemble, ils vont inventer un lieu de plaisir et de partage ouvert à tous : le premier restaurant. Une idée qui leur vaudra clients... et ennemis.

Inscription à l'accueil de l'EAS

7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE

04 79 10 45 00



DIAPORAMA

ISLANDE, terre des extrêmes

65 ANS ET+ Tarif : 4€

LUN. 20 SEPTEMBRE

15h – Résidence autonomie Les Gentianes UGINE

Film de Claude PORET

Ouvert aux personnes extérieures à la Résidence autonomie

Inscription obligatoire par téléphone au
☎ 04 79 89 00 97.



VISITES & REPAS

**Journée PACCARD
et MANIGOD**

65 ANS ET+ Tarif : 21€
7€ pour hab. Val d'Arly

JEU. 30 SEPTEMBRE

8h à 19h – Départ du car, parking de la Poste FLUMET

Visite de la fonderie Paccard, la coulée des cloches et concert de carillon. Suivi du repas avec animation dansante à l'hôtel restaurant des Sapins. Partagez un moment festif au son de l'accordéon de Christophe PESSEY.

Informations et inscription :

Accueil de VVA ☎ 07 79 31 80 04
ou à vivreenvaldarly@gmail.com



**Journée COTEAUX DE SAVOIE
à MONTMELIAN**

65 ANS ET+ Tarif : 21€
7€ pour hab. Val d'Arly

VEN. 15 OCTOBRE

8h30 à 19h Départ du car, parking de la Poste FLUMET

Découverte de Montmélian : cœur historique, musée de la Vigne et du Vin avec une dégustation. Déjeuner au restaurant prévu.

Informations et inscription :

Accueil de VVA ☎ 07 79 31 80 04
ou à vivreenvaldarly@gmail.com



VOYAGES

**Sur les traces de la
CONSTRUCTION EUROPEENNE**

**65 ANS ET+ Tarif : suivant le
nombre d'inscrits**

DU 28 OCTOBRE AU 1^{er} NOVEMBRE

Heure NC - Départ de BEAUFORT

Voyage de 5 jours sur les traces de la construction européenne, Strasbourg, Bruxelles... Laissez-vous emmener et guider.

Pré-inscriptions obligatoires,
tarif selon le nombre de participants
RENSEIGNEMENT www.aab.org

🕒 14h30 à 16h30

65 ANS+
ET + 12€/pers.*

ALERTER



MASSER

DÉFIBRILLER



POSER UN GARROT



LUN. 13 SEPTEMBRE - UGINE

à la caserne des pompiers

Inscription obligatoire à ccas@ugine.com ou au 04 79 37 27 70

MAR. 14 SEPTEMBRE - ALBERTVILLE

à la maison communale du parc

Inscription obligatoire à accueil.eas@albertville.fr ou au 04 79 10 45 00.

MAR. 28 SEPTEMBRE - LA BÂTHIE

à la salle polyvalente

Inscription obligatoire à mairie@labathie.fr ou au 04 79 31 00 43

MER. 27 OCTOBRE - FRONTENEX

à la maison des sociétés, 25 rue Joseph Piquand

Inscription obligatoire à mairie@frontenex.fr ou au 04 79 31 40 10

La sensibilisation aux « Gestes Qui Sauvent » (GQS) a pour objectif de vous initier aux gestes de premiers secours destinés à :

- Se protéger, protéger la victime et les témoins,
- Alerter les secours d'urgence adaptés,
- Empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

Attestation délivrée à la fin de la formation.

* au lieu de 20€/pers – le reste étant pris en charge par le CIAS Arlysère

- Règlement par chèque le jour J avant le démarrage du stage.
- Places limitées.



A vos agendas !



Prochainement :

Du 9 novembre au 11 décembre 2021

Exposition photos Seniors

« Des rides, moi ? »



À la médiathèque d'Ugine

Portraits réalisés par Jean-Claude BRUET

LES ATELIERS



À noter :
penser à amener votre tapis

Yoga Seniors

Animée par Sylvie Cauquil

Tous les jeudis du 16 septembre au 16 décembre

🕒 De 10h30 à 11h30

Salle polyvalente NOTRE DAME DE BELLECOMBE

Entre gym douce et yoga. Cette pratique vous permettra de travailler votre équilibre et les muscles de votre corps.

> Activité hebdomadaire en automne et au printemps (dates à venir).

65 ANS
ET +

Tarif : 15€

5€ pour les hab du
Haut Val d'Arly



« Bouger en toute sérénité »

Avec l'intervention de Marion Blanchet, podologue
et Vibert Formation

Mardi 28 septembre

🕒 De 10h00 à 17h00

Salle polyvalente NOTRE DAME DE BELLECOMBE

Adopter les bons réflexes pour ne pas tomber n'est pas réservé aux plus âgés ! Au programme de la journée : partage d'expériences, repérage des risques, apprendre à tomber, à se relever ou se sécuriser et aides techniques. Nombreux temps conviviaux : déjeuner au restaurant, pause musicale et goûter original.

65 ANS
ET +

Tarif : 5€

gratuit pour les habitants du
Haut Val d'Arly



Ateliers informatique

avec Dino Info

Les mardis 21 & 28 septembre, 5 & 12 octobre

🕒 9h30 (débutant) et 🕒 14h (avancé)

Durée des ateliers : 2h

Salle d'exposition FLUMET (Hall de la Mairie)

À noter : Vous pouvez apporter
votre ordinateur portable. Prévenez
l'accueil.

Venez apprendre les bases ou approfondir vos connaissances sur l'outil informatique. Possibilité de choisir le groupe selon votre aisance : débutant ou intermédiaire.

65 ANS
ET +

Tarif : 5€

gratuit pour les hab
du Haut Val d'Arly

Informations et inscription auprès de l'accueil de VVA
au 07 79 31 80 04 ou à vivreenvaldarly@gmail.com.



À noter :
Prévoir une tenue souple.
Suivi d'un temps convivial

Atelier Equi-libre

accompagné de
Thomas Combi-Chopin, Curriculo

65 ANS
ET +

Tarif : 5€

gratuit pour les habitants du
Haut Val d'Arly

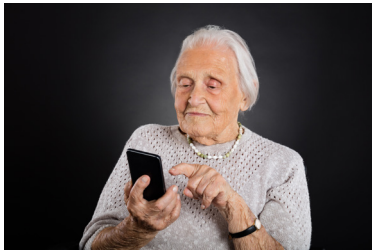
Les mercredis 22 & 29 septembre, 13 & 20 octobre



De 14h30 à 16h

Salle polyvalente NOTRE DAME DE BELLECOMBE

Venez partager un temps bien-être en découvrant les arts du cirque dans une ambiance conviviale. En toute liberté, en équilibre !



Atelier informatique spécial Smartphone

Mercredi 19 octobre



9h30 à 11h30

Salle d'exposition FLUMET (Hall de la Mairie)

65 ANS
ET +

Gratuit

Nouveau : venez poser vos questions et découvrir les fonctions de votre appareil pour en améliorer sa prise en main. Ce nouvel atelier pourra se prolonger ou se renouveler en fonction des besoins et du bilan fait avec les participants.

LES RENCONTRES

Rencontre des artistes :

Gratuit

ACCORDEON

JEU. 16 SEPTEMBRE
de 14h à 17h



Salle polyvalente
NOTRE-DAME DE BELLECOMBE

Suite au report du rendez-vous au printemps 2021, venez partager un bon moment au son des accordéons. Musiciens, danseurs, tous sont les bienvenus !

Goûter prévu par VVA.

Présence de Thomas Combi Chopin :
découverte des ateliers « équi-libre ».

N'hésitez pas à indiquer votre participation
en tant que musicien à l'accueil.

Cycle CENOLOGIE

Tarif : 21€

7€ pour hab. Val d'Arly

12, 19 OCTOBRE
& 18 NOVEMBRE
de 14h30 à 16h30



à Megève - Départ de Flumet, parking de la
Poste en minibus.

3 rencontres découverte pour éveiller son palais à la Cave des Deux Seigneurs de Megève : initiation à la dégustation puis découverte de cépages et de leurs typicités. Un atelier spécial Beaujolais nouveau sera proposé le 18 novembre : à la redécouverte d'un vin primeur suivi d'une dégustation de produits traditionnels.

Possibilité de se rejoindre directement à Megève.

Jeudi 18 novembre de 17h à 19h. L'atelier sera
suivi d'un encas, inclus. Nombre de places limité.

65 ANS
ET +

Tarif : 5€

gratuit pour les hab
du Haut Val d'Arly

Rando Seniors

JEU. 7 & 14 OCTOBRE de 9h à 16h

Rendez-vous parking de la Poste
FLUMET

Randonnée avec Madeleine Poradowski,
accompagnatrice moyenne montagne.

La 1^{ère} sortie sera sportive et la 2^{ème}, pour les marcheurs
qui veulent se remettre à l'aise en balade.

À noter : Itinéraire communiqué à l'inscription. Prévoir un pique-nique.

S'AMUSER

TOUS LES JEUDIS

 à partir de 14h

APRÈS-MIDI JEUX : belotte, scrabble ...

- Gratuit sans inscription

A L'AAB - BEAUFORT

JEU. 23 SEPTEMBRE

 14h – 17h

« **QUESTION POUR UN CHAMPION** » venez tester votre culture générale.

Animé par Fred et Lucas.

Un goûter sera offert.

- Gratuit sur inscription

A L'AAB - BEAUFORT

MAR. 28 SEPTEMBRE

 10h-11h30

MAR. 5 OCTOBRE

 10h-11h30

MAR. 12 OCTOBRE

 10h-11h30

MAR. 19 OCTOBRE

 10h-11h30

PRÉVENTION MÉMOIRE

Atelier pour stimuler et faire travailler sa mémoire.

Animé par Fred et Lucas.

BOUGER

LES JEUDIS MATINS

 9h30 à 10h30

GYM Animé par Caroline

- 50€ / l'année - inscription + adhésion

Salle des fêtes de BEAUFORT

LES JEUDIS SOIRS (hors vacances scolaires)

COURS DE DANSE :

 18h30 à 19h30 **Danses en ligne**

 19h30 à 20h30 **Rock,**

 20h30 à 21h30 **Danses latines**

- 150€ / l'année - inscription + adhésion

Salle des fêtes de BEAUFORT

ADHESION OBLIGATOIRE A L'AAB - BEAUFORT

SE DÉPLACER

LUN. 4 OCTOBRE

 9h30-11h

S'INITIER À LA MOBILITÉ

Echanger ses besoins en matière de mobilité et l'importance d'avoir des solutions pour se déplacer.

LUN. 4 OCTOBRE

 14h

SE DÉPLACER GRÂCE AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES

Savoir trouver des solutions de transport (covoiturage, réservation sur internet, trouver les horaires de bus ...)

MAR. 5 OCTOBRE

 9h30

MISE EN PRATIQUE D'UN DÉPLACEMENT

LUN. 4 OCTOBRE

 9h 12h OU

MER. 13 OCTOBRE

 14h-17h

REPRENDRE CONFIANCE AU VOLANT

Pratique de la conduite avec un moniteur d'auto-école.

- Sur inscription (nombre de places limité)



SORTIR

SAM. 2 OCTOBRE

FÊTE DE LA CAYÈRE

 14h - 18h

Animations, présentation du moulin, plantation de céréales, travaux du cheval de trait, vente et dégustation de pain ...

BEAUFORT

DIM. 3 OCTOBRE

FÊTE DE L'AUTOMNE

Animations, visite, restauration, expositions ...

VILLARD-SUR-DORON

SAM. 9 OCTOBRE

FÊTE DE LA POMME

Vente de jus de pomme, atelier pressoir, animations ...

BASE DE LOISIRS DE QUEIGE

Lancée en 1951, la Semaine Bleue fête son 70^{ème} anniversaire cette année. Au départ appelée « Journée des Vieillards », elle deviendra la Semaine Bleue, avec ce slogan : « 365 jours pour agir, 7 jours pour le dire ». Clin d'œil à l'affiche de 1955, le visuel 2021 rend hommage au passé et témoigne de l'engagement fort de la Semaine Bleue et de son ancrage dans la vie d'aujourd'hui.

La Semaine Bleue est un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et les projets des associations.



TOUTES LES MANIFESTATIONS SONT GRATUITES POUR LES PERSONNES

ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS RÉSIDANT SUR LE TERRITOIRE D'ARLYSÈRE ET OUVERTES À TOUS

POUR TOUTES LES ANIMATIONS

A ALBERTVILLE : inscription et réservation obligatoire à l'accueil de l'Espace Administratif et Social – 7 rue Pasteur, ou par téléphone au 04 79 10 45 00.

A UGINE : inscription et réservation obligatoire à l'accueil du CCAS, place de l'hôtel de ville, ou par téléphone au 04 79 37 27 70.

- Nombre de places limité par animation
- Gestes sanitaires à respecter et port du masque obligatoire.
- Sous réserve de modifications, le Pass Sanitaire sera obligatoire pour accéder aux rencontres. Ainsi, tout public devra attester de son statut vaccinal, du résultat de son test négatif ou d'un certificat de rétablissement à la COVID19 (parcours GVT - Guéri Vacciné Testé).

Semaine organisée par le service Animations Seniors du Centre Intercommunal d'action sociale (CIAS) d'Arlyère, en étroite collaboration avec





VISITE GUIDÉE DU DÔME THÉÂTRE

JEU. 30 SEPTEMBRE



de 14h30 à 16h – Place de l'Europe ALBERTVILLE

L'équipe du Dôme Théâtre vous accueille pour une visite adaptée de ses coulisses. Du hall à la scène, en passant par le dépôt et le studio de répétition, découvrez les lieux habituellement inaccessibles au public.

Réservation obligatoire ☎ 04 79 10 45 00

• Limité à 15 personnes



Maintenant vous savez

Explorer la mémoire en s'amusant ensemble de 7 à 107 ans

Du 4 au 7 octobre 2021
Au Dôme Médiathèque - Albertville

Un parcours ludique pour comprendre la mémoire et mieux mémoriser



Inscription gratuite mais obligatoire sur billetweb.fr/maintenant-vous-savez2



Réservation obligatoire ici :
<https://www.billetweb.fr/maintenant-vous-savez2>
contact.lafabriqueaneurones@gmail.com
ou au ☎ 06 28 66 30 56

PARCOURS LUDIQUE SUR LA MEMOIRE

par la Fabrique à Neurones

Du LUN. 4 au JEU. 7 OCTOBRE



de 10h à 12h et 14h à 17h

Médiathèque ALBERTVILLE



Maintenant vous savez ! est un parcours ludique dont l'objectif est de comprendre le fonctionnement du cerveau et de la mémoire pour améliorer la vie quotidienne. Chacun et chacune pourra explorer les mystères du cerveau à partir d'informations interactives, d'énigmes, de jeux de mémoire, d'expériences sensorielles et d'instantanés collaboratifs. A la croisée entre l'exposition, les jeux grandeurs nature et l'atelier intergénérationnel, **Maintenant vous savez !** est une nouvelle expérience à vivre tous ensemble.

ATTENTION: Il est obligatoire d'avoir réservé un créneau et de venir à l'heure indiquée. La visite et les jeux durent env. 1 heure. Votre billet indique votre heure d'arrivée (ne tenez pas compte de l'heure de fin indiquée sur le billet).

• Limité à 10 personnes

Créneau auprès de  Vivre en Val d'Arly

MAR.5 OCT. Départ du car à 9h, parking de la poste.

COMPOSITIONS FLORALES

avec Gonthier horticulture

LUN. 4 OCTOBRE



de 9H45 à 11H45

Résidence Autonomie Les Gentianes, salle B1 - UGINE



Inscription obligatoire ☎ 04 79 37 27 70

• Places limitées



Inscription à l'accueil de l'EAS
7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE
☎ 04 79 10 45 00

THÉ CINÉ

GOGO

Documentaire de Pascal Plisson - Durée : 1h23

LUN. 4 OCTOBRE

🕒 14h30 – Dôme Cinéma ALBERTVILLE

À 94 ans, Gogo intègre l'école de son village et devient la plus vieille écolière du monde. Mère de trois enfants, sage-femme depuis 75 ans, elle partage aujourd'hui les bancs de l'école avec des maîtresses et des élèves qu'elle a fait naître. Encouragée par ses 54 arrière-petits-enfants et l'école tout entière, la doyenne des écolières se lance un défi : réussir son examen de fin de primaire et prouver qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre !



Inscription à l'accueil de l'EAS
7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE
☎ 04 79 10 45 00

THÉ MUSÉE

ATELIER MOSAÏQUE

MAR. 5 OCTOBRE

🕒 10h à 12h – Musée d'art et d'histoire, Conflans ALBERTVILLE

A partir d'un diaporama, découvrez les collections archéologiques du Musée d'art et d'histoire d'Albertville dont la mosaïque aux losanges trouvée lors des fouilles de la Villa gallo-romaine du Grand Verger à Gilly-sur-Isère, puis essayez-vous à la réalisation d'une création en mosaïques.

• Limité à 15 personnes



Inscription obligatoire
☎ 04 79 37 27 70

ANIMATION MUSICALE «KARAOKE»

avec Karakoum

MAR. 5 OCTOBRE

🕒 de 15h à 17h

Résidence Autonomie Les Gentianes, salle B2 - UGINE

Edouard et Bertrand du groupe KARAKORUM vous invitent à un spectacle interactif de chansons françaises des années 70. Venez chanter avec nous ou simplement nous écouter, vous rappeler de bons souvenirs!

Autour d'auteurs comme Y.MONTANT, M.JONAZ, J.BREL, N. FERRER etc.

• Places limitées



THÉ THÉÂTRE

Entrée offerte sur inscription

LUX OU LA PETITE FILLE QUI AVAIT PEUR DU BLANC - Danse

Durée : 50 mn - Accueil et entrée en salle dès 14h30

MER. 6 OCTOBRE

15h – Dôme Théâtre ALBERTVILLE

Lux est une petite fille qui, contrairement aux autres enfants, a peur de la lumière et aime se réfugier dans l'obscurité. Elle vit dans la pénombre, joue avec le monde des ombres qui l'entourent, joyeuse et solitaire. Mais l'attrait de l'inconnu l'emporte sur ces appréhensions et elle explore, pas à pas, les chemins qui la mènent à affronter le grand jour. Lors de ces audacieuses pérégrinations, elle rencontre un être étrange, qui symbolise à la fois l'autre et la différence et découvre un sentiment qui l'élève au-dessus de ses rêves, l'amitié !

Inscription à l'accueil de l'EAS

7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE

☎ 04 79 10 45 00

Départ de Flumet avec  **VVA**

en car à 13h45, parking de la poste à coté de VVA.

ACTIVITÉS SPORTIVES

avec L'OMCS



JEU. 7 OCTOBRE

9h30 - 11h30

Salle de réception, 12 av. Perrier de la Bathie UGINE

Différents ateliers sportifs vous seront proposés : fléchette, golf, pétanque, tir de hockey, billard Hollandais, billard Japonais, jeux Bordelais, molki, scratch, bowling, dés Mathématique, tir Nature...

• Constitution d'équipes • Places limitées

Inscription obligatoire

☎ 04 79 37 27 70

THÉ LIVRES

CHANTS TRADITIONNELS DE SAVOIE

accompagnés par Pascale Porcherot, chanteuse et conteuse

JEU. 7 OCTOBRE

14h30 – Médiathèque UGINE

Se retrouver pour partager « de bouche à oreilles » des chants traditionnels, un très vieux principe qui fonctionne toujours. Accompagné.es par Pascale Porcherot, chanteuse et conteuse, il s'agit de chanter ensemble : complaintes, chansons de soldat, chansons humoristiques... Cet atelier se veut participatif et vise à remettre le chant dans notre quotidien.

• Places limitées

Inscription obligatoire

☎ 04 79 89 70 26 (Médiathèque UGINE)



STAGE DE CONDUITE



VEN. 8 OCTOBRE

 **8h30 – 12h00 (théorie) - 14h - 17h00 (pratique)**

Salle du RDC Maison Communale du Parc - ALBERTVILLE

***Matin - 8h30 :** accueil des participants*

- Remise à niveau sur le code de la route.
- Travail sur le temps de réaction.
- Travail sur la modification du champ de vision.

Une pause sera faite durant la matinée.

***Après-midi :** Remise à niveau – pratique sur deux véhicules (un véhicule boîte manuelle et un véhicule avec boîte automatique) et réponses aux questions.*

- Limité à 10 participants

Inscription à l'accueil de l'EAS

7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE

 **04 79 10 45 00**



FABRICATION A L'ANCIENNE

BEURRE ET CONFECTION DE CAISSE A POMMES

avec l'association l'Etoile



VEN. 8 OCTOBRE

 **15h**

Résidence Autonomie Les Gentianes, salle B2 - UGINE

Inscription obligatoire

 **04 79 37 27 70**

- Places limitées



ATELIER BIEN-ÊTRE ET AUTOMASSAGES

Avec Régén'Air & Sens

VEN. 8 OCTOBRE

 **14h à 17h - Salle du CPAS FLUMET**

Un temps bien-être avec la confection d'une crème hydratante fait maison et bio, le matin et un atelier d'automassages.

Informations et inscription auprès de l'accueil de VVA  **07 79 31 80 04** ou à vivreenvaldarly@gmail.com

- Places limitées

Nos établissements sont dynamiques ! Ces animations ne sont pas accessibles au public extérieur à ces structures.

DATE	HEURE	LIEU	CONTENU & MODALITÉS
LUN. 4 Oct.	14h30	EHPAD La Bailly LA BÂTHIE	«100 ANS DE LA CHANSON FRANÇAISE» <i>Quizz inter-Etablissement</i>
	15h00	EHPAD La Nivéole UGINE	QUIZZ TUBE ANNÉE 40 À 80
	15h00	RA Les Gentianes Salle B2 UGINE	DIAPORAMA «Venise» <i>avec Gusmano</i>
MAR. 5 Oct.	10h00	EHPAD La Nivéole UGINE	Rencontre avec la garderie du Chantecler
	10h00	RA Les Gentianes Salle B1 UGINE	COMPOSITION FLORALE
	15h00	EHPAD La Nivéole UGINE	ACCORDÉON avec GILLES
	15h00	RA Les 4 Vallées ALBERTVILLE	CONFÉRENCE SUR LA SANTÉ
MER 6 Oct.	10h00	EHPAD La Nivéole UGINE	COMPOSITION FLORALE
	15h00	EHPAD Floréal FRONTENEX	JEUX DE SOCIÉTÉ INTER-ÉTABLISSEMENT
	15h00	EHPAD La Nivéole UGINE	HEURE MUSICALE & CHOREGRAPHIQUE <i>avec les élèves de l'EM&D Arlysère</i>
JEU 7 Oct.	15h00	EHPAD La Nivéole UGINE	CHANSONS <i>avec Le PIAF</i>
VEN. 8 Oct.	9h30	RA Les Gentianes Salle B1 UGINE	CONFÉRENCE SUR LA NUTRITION
	10h30	EHPAD La Nivéole UGINE	ATELIER PATISSERIE BOGNETTES
	14h45	EHPAD La Nivéole UGINE	LOTO INTER-ÉTABLISSEMENT EHPAD de La Bailly et de La Nivéole

LES AIDES AU DÉPLACEMENT

Pour vos déplacements, pensez à la mobilité solidaire
Tous les renseignements sur le site www.tra-mobilite.com
ou suivez ce lien

<https://www.tra-mobilite.com/services-mobilites/mobilite-solidaire/>

Pass sanitaire et respect des gestes sanitaires sur l'ensemble des animations



pass COVID-19
sanitaire

PASS SANITAIRE : POUR RESTER ENSEMBLE FACE AU VIRUS

Dossier de presse | 8 août 2021



Photo de couverture : Saison des champignons © 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

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

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

Conception Arlysère Août. 2020

© Jean-Baptiste Millot © A. Luscher © Depositphotos © Arlysère © Pinterest
IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

CIAS Arlysère

2 avenue des Chasseurs Alpins 73200 Albertville

• 04 79 10 48 48 www.arlyserre.fr

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

