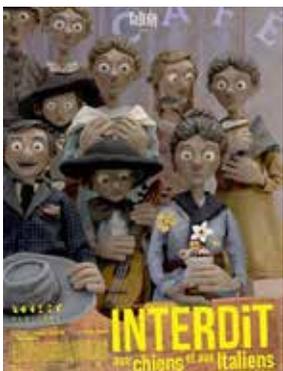


Pour les  
**60 ans**  
et +

# Animations

Pour les résidents du territoire Arlysère



**THÉ CINÉ**

● Tarif spécial : 4,50€

**INTERDIT AUX CHIENS ET AUX ITALIENS**

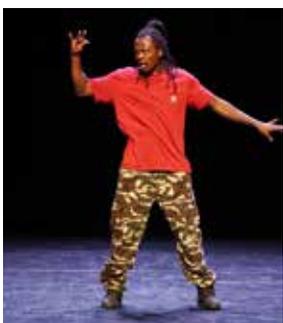
d'Alain Ughetto

JEUDI 09 MARS 2023

🕒 14h30 - Cinéma Chantecler - UGINE

Début du XXe siècle, dans le nord de l'Italie, à Ughettera, berceau de la famille Ughetto. La vie dans cette région étant devenue très difficile, les Ughetto rêvent de tout recommencer à l'étranger. Selon la légende, Luigi Ughetto traverse alors les Alpes et entame une nouvelle vie en France, changeant à jamais le destin de sa famille tant aimée. Son petit-fils retrace ici leur histoire.

Inscription obligatoire à la mairie d'Ugine au ☎ 04 79 37 33 00



**THÉ THÉÂTRE**

● Tarif spécial : 8€

**HIP HOP NAKUPENDA**

JEUDI 16 MARS 2023

🕒 14h15 - Salle festive - UGINE

Avec son corps, ses mots, Yves Mwamba livre son autobiographie chorégraphique, Hip Hop Nakupenda (= « je t'aime » en swahili). Depuis le Congo où il grandit, passant par les États-Unis, jusqu'à la France, sa vie traverse des pays où la danse occupe un rôle social, politique, culturel, artistique, propre à chaque société.

Inscription obligatoire à la mairie d'Ugine au ☎ 04 79 37 33 00



**THÉ THÉÂTRE**

● Tarif spécial : 12€

**LENTO E VIOLENTO**

MARDI 21 MARS 2023

🕒 14h15 - Dôme Théâtre - ALBERTVILLE

La magie qui opère dans Lento e violento laisse flotter un air de mystère lors de cette invitation à côtoyer le fantastique. Dans l'atmosphère étrange d'une pièce où trône un piano, le spectacle se construit comme un puzzle, une énigme à plusieurs couches, qui joue sur des interférences de réalité et sur la répétition. Petits accrochages de langages, chutes, recommencements se succèdent et participent à développer le sentiment de participer à une expérience surnaturelle.

Inscription obligatoire à l'EAS au ☎ 04 79 10 45 00

**THÉ DÉCOUVERTE**

Gratuit



**POÉSIE RECYCLÉE**

JEUDI 23 MARS 2023

🕒 14h30 - Médiathèque - UGINE

En lien avec le printemps des poètes, vous êtes invités à créer votre poème à partir des mots de la page d'un livre, d'un journal ou d'un magazine.

Cette technique simple et ludique mêle textes existants au dessin et au découpage. Cette poésie visuelle vous surprendra par ses résultats !

Inscription au ☎ 04 79 89 70 26



**THÉ CINÉ**

● Tarif spécial : 4,50€

**DIVERTIMENTO** de Marie-Castille Mention-Schaar

LUNDI 03 AVRIL 2023

🕒 14h30 - Dôme cinéma - ALBERTVILLE

À 17 ans, Zahia Ziouani rêve de devenir cheffe d'orchestre. Sa sœur jumelle, Fettouma, violoncelliste professionnelle. bercées depuis leur plus tendre enfance par la musique symphonique classique, elles souhaitent à leur tour la rendre accessible à tous et dans tous les territoires. Alors comment peut-on accomplir ces rêves si ambitieux en 1995 quand on est une femme, d'origine algérienne et qu'on vient de Seine-Saint-Denis ? Avec détermination, passion, courage et surtout le projet incroyable de créer leur propre orchestre : Divertimento.

Inscription obligatoire à l'EAS au ☎ 04 79 10 45 00



**THÉ PATRIMOINE**

Tarif : 4€

**INITIATION DORURE**

MARDI 04 AVRIL 2023

🕒 14h30 - Musée d'art et d'histoire - Grande place de Conflans - ALBERTVILLE (durée 2h)

Découvrez les secrets de ce savoir-faire séculaire à travers les statues des collections du Musée d'art et d'histoire puis dorez un objet en salle.

Inscription obligatoire Par téléphone au ☎ 04 79 37 86 85 ou par mail : reservations.patrimoine@albertville.fr



## THÉ DÉCOUVERTE

Gratuit

### ATELIER LAND ART

JEUDI 20 AVRIL 2023

🕒 14h30 - Médiathèque UGINE

Venez participer à un atelier créatif et sylvestre guidé par Cécile Vantey !

La nature vous ouvre le regard sur des merveilles : bois, mousses, feuilles, plumes, cailloux, lierres, pommes de pin, écorces, champignons, châtaignes, noisettes...

Tous ces éléments vous inspireront assurément une création printanière.

Cécile Vantey, verrière de formation - atelier l'Etoile Filante à Marthod.

Inscription obligatoire  
au ☎ 04 79 89 70 26



## À LA RENCONTRE DE L'ORCHESTRE DES PAYS DE SAVOIE - Compositrices

MARDI 25 AVRIL 2023 - Dôme Théâtre - ALBERTVILLE

🕒 15h à 16h

Répétition publique

Gratuit. Sur inscription 04 79 10 45 00

🕒 18h30 à 19h30

Conférence de Claire Bodin

Gratuit. Sur inscription 04 79 10 45 00

🕒 20h

Concert «Compositrices»

Tarifs habituels du Dôme théâtre

Sans inscription (à régler directement au Dôme)

Nous recevons pour la deuxième saison consécutive l'Orchestre de Pays de Savoie et son nouveau Directeur musical, Pieter-Jelle de Boer pour un programme dédié aux compositrices. Parmi elles, Violeta Cruz, compositrice colombienne associée au Dôme théâtre pour 3 saisons. Sa pièce sera jouée par la percussionniste soliste Adélaïde Ferrière. La répétition publique permettra d'écouter un extrait du concert et d'échanger avec Pieter-Jelle et Violeta.

La conférence donnée par Claire Bodin, mettra en lumière et en regard les parcours des 4 compositrices du concert : Grazyna Bacewicz, Violeta Cruz, Mathilde Wantenaar et Mel Bonis.



# SOYEZ CONSOMM'ACTEURS

DÉCOUVREZ LES PRODUITS ET LES FERMES D'ARLYSÈRE !



MAGASINS DE PRODUCTEURS

ÉPICERIES SOLIDAIRES ET ASSOCIATIVES



Téléchargez la carte des producteurs et ventes directes sur le territoire d'Arlysère en flashant le QR code



# LES CENTRES SOCIOCULTURELS

## CSC ALBERTVILLE

### ATELIER COUTURE



Lundi ⌚ 13h30 à 16h  
Mardi ⌚ 9h à 11h

Tarifs en fonction du Q.F - Inscription au trimestre | Adhésion annuelle

### JARDINS PARTAGÉS



Mardi ⌚ 10h à 12h  
📍 sur le parvis entre les 3 tours - Avenue Ste Thérèse  
Mercredi ⌚ 10h à 12h  
📍 au Champ de Mars, maison de quartier

Accueil libre et gratuit | Adhésion annuelle

### ATELIER BRICO/DÉCO



Mardi ⌚ 14h à 16h30  
> Les 7 et 21 mars - Sur inscription  
📍 Maison de quartier du Champ de Mars

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle

### ATELIER CUISINE



Vendredi ⌚ 9h à 11h30  
> Les 3, 17 mars et le 7 avril - Sur inscription  
📍 Maison de quartier du Champ de Mars

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle

### BALADE DU JEUDI



Jeudi ⌚ 8h45 à 11h15  
> Le 9 et 30 mars

📍 Rdv au Centre socioculturel - Sur inscription

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle

### RENDEZ-VOUS INFORMATIQUE



Avec Laurent-Fabrice, conseiller numérique ☎ 07 62 43 03 70 **Gratuit**  
Rendez-vous individuel : un accompagnement personnalisé pour répondre à toutes vos questions concernant l'ordinateur, la tablette, le téléphone.

Venez avec votre matériel ou demandez un prêt.  
📍 au CSC - Tous niveaux.

Renseignements et inscriptions auprès du Centre socioculturel d'Albertville

☎ 04.79.89.26.30  
accueil.csc@albertville.fr

# ATELIERS

## COMMUNES PARTENAIRES DES ATELIERS



Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie

## ATELIERS NUTRITION

Par Christine STIEVENARD-GINGER,  
Éducatrice de santé Nutritionaltherapeute

GRATUIT



### CONFÉRENCES AVEC ÉCHANGES

#### Le sucre, une nouvelle forme d'esclavage

LUNDI 13 MARS ⌚ 10h

📍 Espace associatif ATRIUM,

168 Rue de la Bévière GILLY-SUR-ISÈRE

Derrière son goût doux et réconfortant, le sucre est une véritable drogue pour notre cerveau. Il est à l'origine de nombreuses pathologies métaboliques et émotionnelles.



Un tour d'horizon sur son histoire et ses actions délétères sur notre organisme.

#### La bonne utilisation des acides gras

MARDI 14 MARS ⌚ 14h30

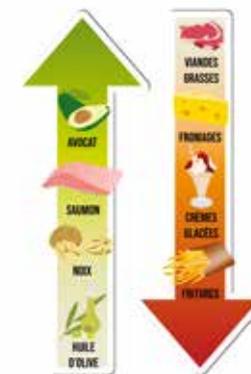
📍 Salle de la Tourmotte - TOURNON

LUNDI 17 AVRIL ⌚ 10h

📍 Espace associatif ATRIUM,

168 Rue de la Bévière GILLY-SUR-ISÈRE

Les milliards de cellules qui composent notre corps ont un besoin vital de graisses... Mais lesquelles sont les mieux appropriées pour nous maintenir en bonne santé ?



BONNES GRAISSES VS MAUVAISES GRAISSES

Livret à détacher et à conserver

Inscription obligatoire au 06 83 19 79 31 ou par mail à : christine.ginger@free.fr

# ATELIERS

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

Encadrés par Marie BENTZ  
de Sport Santé Albertville (EPGV)



GRATUIT

Salle multi-sports - UGINE

LES JEUDIS 9h15 à 10h15 du 05 Janvier au 14 Décembre 2023

(sauf vacances scolaires)

• Groupe limité

Inscription obligatoire :

à la Mairie d'Ugine au 04 79 37 33 00

GRIGNON - Salle polyvalente



Un cursus aura lieu de octobre à décembre à Verrens Arvey.

• Les jeudis de 10h30 à 11h30 :

Jeudi 9 mars	Jeudi 27 avril
Jeudi 16 mars	Jeudi 4 mai
Jeudi 23 mars	Jeudi 11 mai
Jeudi 30 mars	Jeudi 25 mai
Jeudi 6 avril	Jeudi 1er juin

Inscription obligatoire :

à la Mairie de Grignon - 04 79 32 47 29

## ATELIERS D'AUTONOMIE NUMÉRIQUE



GRATUIT

Avec Arco Numérique

- ▶ 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.

• Les jeudis de 9h30 à 11h :

Jeudi 23 mars	Jeudi 11 mai
Jeudi 30 mars	Jeudi 25 mai
Jeudi 6 avril	Jeudi 1er juin
Jeudi 27 avril	Jeudi 8 juin
Jeudi 4 mai	Jeudi 15 juin

Inscription obligatoire :

à la Mairie de Cevins - 04 79 38 20 28

CEVINS - Salle des fêtes

Un cursus aura lieu de septembre à décembre à Montailleux.

Venir avec son matériel (ordinateur)

Limités à 6 personnes

# ATELIERS

## ATELIERS ART-THÉRAPIE

THÈME : MISSIVES, CARTES...,  
QUE ME RACONTEZ-VOUS ?



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

Pour le plaisir de partager en créant, art postal et Ahikus au programme.

Accessible à tous, même ceux qui ne sont pas à l'aise avec l'écriture car nous créons d'une multitude de façons ! Venez découvrir et vous surprendre dans vos capacités à partager avec les autres !

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

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

Places limitées.

Cursus de 7 séances de 2h15 chacune.

Participation obligatoire à toutes les séances.

48€ le cursus (règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public, à transmettre à la 1<sup>ère</sup> séance)

ALBERTVILLE :  
Salle de réunion N°3 - 1<sup>er</sup> étage  
L' Arpège  
2 avenue des Chasseurs Alps

• Les lundis de 14h30 à 16h45 :

Lundi 27 mars	Lundi 15 mai
Lundi 03 avril	Lundi 22 mai
Lundi 17 avril	Lundi 05 juin
Lundi 24 avril	

Inscription obligatoire :

à l'Espace Administratif et Social  
d'Albertville au 04 79 10 45 00

TOURNON  
Salle de la Tourmotte  
227 chemin de la Tourmotte

• Les mercredis de 09h30 à 11h45 :

Mercredi 12 avril	Mercredi 10 mai
Mercredi 19 avril	Mercredi 17 mai
Mercredi 26 avril	Mercredi 24 mai
Mercredi 3 mai	

Inscription obligatoire :

à la Mairie de Tournon - 04 79 38 51 90

Un cursus aura lieu de septembre à novembre à Tours-en-Savoie.

# ATELIERS

## ATELIERS MÉMOIRE

GRATUIT

### “Encadrés par la Fabrique à Neurones”

Les ateliers mémoire de La Fabrique à Neurones 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.

• Places limitées



📍 GRÉSY-SUR-ISÈRE  
Salle de l'Espace Multi Activités  
Rue de l'église

#### • Les mardis de 14h à 15h30 :

Mardi 28 mars    Mardi 09 mai  
Mardi 04 avril    Mardi 16 mai  
Mardi 25 avril    Mardi 23 mai  
Mardi 02 mai    Mardi 30 mai

#### Inscription obligatoire à :

la Mairie de Grésy-sur-Isère  
au 04 79 37 91 94

📍 MARTHOD  
Salle du conseil en mairie  
1962 route du chef-lieu

#### • Les jeudis de 14h à 15h30 :

Jeudi 30 mars    Jeudi 11 mai  
Jeudi 06 avril    Jeudi 25 mai  
Jeudi 27 avril    Jeudi 1<sup>er</sup> juin  
Jeudi 04 mai    Jeudi 08 juin

#### Inscription obligatoire à :

la Mairie de Marthod  
au 04 79 37 62 07

Deux cursus auront lieu de septembre à novembre, à Albertville et à La Bathie.

## LES CENTRES SOCIOCULTURELS

### L'ÉCLAT DE VIE UGINE

#### LE MARDI DU JARDIN

🕒 19h00 à 21h00

Conférence et questions/réponses au Secteur Jeunesse

Soirées animées par Baptiste Langle, Permaculture

Se retrouver autour d'un verre entre jardiniers et échanger ses expériences.

**Mardi 07 mars :** Conférence « Du potager à l'autonomie »

**Mardi 21 mars :** Perm'Apéro

**Mardi 04 avril :** Conférence « L'organisation du potager »



#### GRAINOTHÈQUE

ÉCHANGEONS NOS GRAINES À L'ÉCLAT DE VIE (sur rendez-vous)

Mise à la disposition de tous les jardiniers amateurs, aux heures d'ouverture.

#### ET MOI DANS TOUT ÇA ?

GRATUIT

avec les Bricol'heureux de l'Éclat de Vie

nouveau

🕒 18h30 à 20h30, Mini-soirées avec Karine Ivanoff, Naturopathe – Réflexologue.

📍 à la Salle Robespierre (au-dessus du Centre Socioculturel Éclat de Vie)

**Mercredi 22 mars :** « Bien dormir, un rêve réalisable »

**Mercredi 19 avril :** « Pourquoi mon corps me fait souffrir »

Public : Adultes.

Inscription obligatoire, places limitées

#### RENDEZ-VOUS INFORMATIQUE

Avec Martin, conseiller numérique

☎ 06 07 22 79 43

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

Venez avec votre matériel ou demandez un prêt.

📍 Mairie d'Ugine - Tous niveaux.



GRATUIT



Avec l'Association d'Animation du Beaufortain (AAB)



**APRÈS-MIDIS JEUX AVEC FRED**

TOUS LES JEUDIS ⌚ 14h

à l'AAB



GRATUIT

**RENDEZ-VOUS INFORMATIQUE**

Avec Nicolas, conseiller numérique

Un accompagnement personnalisé pour répondre à toutes vos questions concernant l'ordinateur, la tablette, le téléphone.

Tous niveaux confondus.

Venez avec votre matériel ou demandez un prêt.

à l'AAB



GRATUIT



**CONFÉRENCE «LA FEMME APRÈS 50 ANS»**

Avec Christine STIEVENARD GINGER

LUNDI 20 MARS ⌚ 14h

à l'AAB



GRATUIT

**SUPER LOTO**

SAMEDI 1<sup>er</sup> AVRIL ⌚ 18h30 à 00h

Salle polyvalente de BEAUFORT



**MÉMOIRE ET NUTRITION**

Avec Christine STIEVENARD GINGER

MARDI 28 MARS 2023 ⌚ 14h

Salle polyvalente - NOTRE-DAME-DE-BELLECOMBE

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 possible au mieux de ses capacités ?

Inscription auprès de VVA au ☎ 04 79 31 80 04

GRATUIT

Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie



**COMÉDIE «LE TEMPS DU PLAISIR»**

DIMANCHE 23 AVRIL 2023 ⌚ 17h30

Salle polyvalente - LA GIETTAZ

Quelle meilleure cure de Jouvence qu'une belle histoire d'amour ? Vieillir est un naufrage, paraît-il. Pour Florence et Ben qui se sont rencontrés trois mois auparavant, cette maxime est vide de sens. Ils le prouvent, le vivent, ils chantent l'amour, l'éternelle jeunesse, le temps n'a plus de prise, le Bonheur ! C'était sans compter l'incompréhension du fils qui va leur mettre des bâtons dans les roues. Pour dénoncer le racisme anti vieux, cette famille recomposée va livrer un combat porteur d'espoir en manifestant, en chantant, en dansant, hors des sentiers battus. Un tourbillon de gaieté, d'humour parfois grinçant et de plaisir, en musique s'il vous plaît !

Tarif préférentiel: 5€ sur inscription (auprès de VVA au ☎ 04 79 31 80 04)

Spectacle tout public

7€ sur place



**RENDEZ-VOUS INFORMATIQUE**

Avec Nicolas, conseiller numérique ☎ 06 07 31 20 15

Un accompagnement personnalisé pour répondre à toutes vos questions concernant l'ordinateur, la tablette, le téléphone.

Tous niveaux confondus.

Venez avec votre matériel ou demandez un prêt.

à VVA



GRATUIT



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

Cette année, je composte, tu compostes...

Compostons ensemble!



Collectif

ou



à la maison

Localisations et informations sur  
[www.arlysiere.fr](http://www.arlysiere.fr)

Je réserve mon composteur :  
[www.arlysiere.fr](http://www.arlysiere.fr) - 04 79 10 48 48

Je réduis mes déchets, Je trie... J'agis!

## LES AIDES AU DÉPLACEMENT

### 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

Pour les personnes en situation de handicap relevant de la MDPH (Maison Départementale des personnes Handicapées) : 1.40 € aller ou 2,80 € aller/retour, mais uniquement d'arrêt de bus à arrêt de bus existant.



**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

Bâtiment Le Confluent, rue du Confluent - 73270 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.

**NOUVEAU ! Des difficultés pour venir à l'AAB ? Votre trajet pour 1€ !**  
Réservation obligatoire auprès de Trans'Beaufortain, 6 jours avant.  
Modalités renseignements auprès de l'AAB au 04 79 38 33 90.



**Pensez au Bus !**

Toutes les infos sur le site d'Arlysière et sur [www.tra-mobilite.com](http://www.tra-mobilite.com)



Pour les transports urbains, des tarifications «éco» et «solidaire» sont proposées (sous conditions). Plus d'infos sur [www.tra-mobilite.com](http://www.tra-mobilite.com), rubrique tarifs-titres.



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 Alpins  
73200 Albertville • **04 79 10 48 48**  
[www.arlyserre.fr](http://www.arlyserre.fr)

Conception Arlysère - Février 2023  
©Depositphotos, ©VAH Albertville  
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

