

Animations
gratuites pour les

60 ANS
ET + habitant sur le
territoire Arlysère



**BOUGER
ENSEMBLE...**
pour entretenir
la flamme !



La
**Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !

**SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES**

www.semaine-bleue.org

Financée par la Conférence des Financiers du
Département de la Savoie



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



Commune de
Beaufort



Fronlex
ÉQUIPEMENT DE BIEN-ÊTRE



L.A BATHIE
L'ART DE BIEN VIVRE



Toutes les manifestations sont **gratuites*** pour les personnes de 60 ans et + habitant sur le territoire d'Arlysière.

Un rafraîchissement sera offert à chaque fin d'animation !

*sauf exceptions

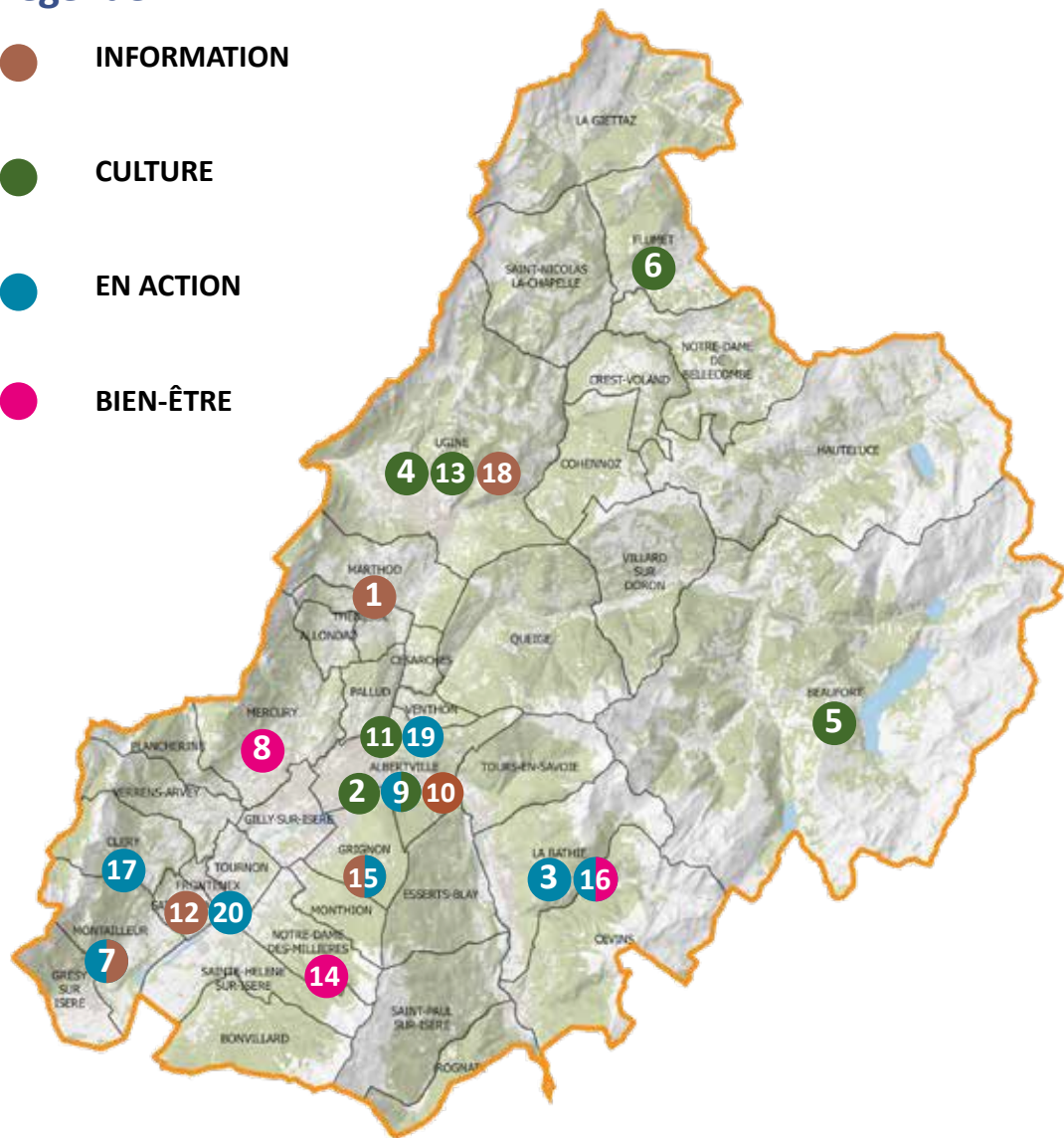
Légende

● INFORMATION

● CULTURE

● EN ACTION

● BIEN-ÊTRE



ORGANISÉE GRÂCE À LA SUBVENTION ACCORDÉE PAR LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DU DÉPARTEMENT DE LA SAVOIE



INFORMATION

ATELIER COLLABORATIF DE PARTAGE D'IDÉES

S'épanouir en bougeant ensemble pour donner du sens à vos actions

Animé par Vanessa Barbier de MYCORHIZES

■ 9H30 → 11H30 📍 Salle du Conseil municipal - MARTHOD

Vous avez envie de bouger pour vous, pour vos proches, pour ce qui vous tient à cœur ? Vous souhaitez créer du lien sur votre territoire en partageant votre passion ? Participez à un atelier collaboratif, ludique et inclusif pour s'informer et partager des idées pour se (re)mettre en mouvement, près de chez vous, en fonction de vos envies et de vos besoins.

La participation à cet atelier permet de :

- S'orienter vers un thème qui vous anime et vous tient à cœur (nature, culture et loisirs, sport, solidarité et santé...).
 - Comprendre vos besoins pour vous épanouir dans l'engagement et l'action.
 - S'informer et explorer les possibilités pour bouger près de chez vous.
 - Repartir avec des contacts de structures locales et des idées concrètes d'initiatives et d'activités, en fonction de vos envies et de vos besoins, pour construire un projet personnalisé.
- Limité à 15 personnes.
 - Inscription obligatoire à la mairie de Marthod : 04 79 37 62 07

LUNDI 30 SEPTEMBRE

CULTURE

THÉ CINÉ « LE GRAND BAL »

Film documentaire de Lætitia Carton. Durée : 1h29

■ 14H30 📍 Dôme Cinéma - Place de l'Europe - ALBERTVILLE

C'est l'histoire d'un bal. D'un grand bal. Chaque été, plus de deux mille personnes affluent de toute l'Europe dans un coin de campagne française. Pendant 7 jours et 8 nuits, ils dansent encore et encore, perdent la notion du temps, bravent leurs fatigues et leurs corps. Ça tourne, ça rit, ça virevolte, ça pleure, ça chante. Et la vie pulse.

Un temps de danse vous sera proposé après la projection, dans le hall du Dôme, animée par Sophie Neumann.

Animation intergénérationnelle avec la participation d'une classe de CM2 de l'école élémentaire Martin Sibille.

- Inscription obligatoire à l'EAS : 04 79 10 45 00

1

mycorhizes
L'ÉCOLOGIE ET LE BIEN-ÊTRE

2

LE DÔME
CINÉMA



EN ACTION

3

ATELIER « ÉQUILIBRE » Animé par Valentin (acti'forme)

■ 14H30 → 15H30 📍 EHPAD La Bailly - LA BÂTHIE



Mise en place d'un parcours équilibre permettant de maintenir et de développer l'équilibre dynamique chez la personne âgée. Le but est d'instaurer tout au long du parcours des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibre dans toutes ses composantes (obstacles, surfaces instables, ...).

Cela permet ainsi de lutter contre le risque de chute et d'inscrire ce type d'exercices dans la prise en charge globale de la prévention de la chute chez les personnes âgées.

- Ouvert à 4 personnes.
- Inscription obligatoire à La Bailly : 04 79 31 08 08

CULTURE

4

ANIMATION AVEC L'HUMORISTE MICHEL RAFFAËLLI



■ 15H 📍 EHPAD La Nivéole - UGINE

Venez nous rejoindre pour partager un moment de joie, plaisir, rire et bonne humeur autour d'un après-midi rythmé par des gags, sketches, jeux de mots, contrepèteries et autres blagues !

- Ouvert à 10 personnes.
- Inscription obligatoire à La Nivéole (service animation) : 04 79 89 00 97

CULTURE

5

REPRÉSENTATION DE CITHARINS



■ 15H 📍 Salle polyvalente - BEAUFORT

Groupe polyphonique de montagne composé de chanteurs et de musiciens qui ont en commun l'amour du chant et de leur vallée de Haute-Tarentaise / Savoie.



- Tarif : 5€
- Buvette et petite restauration sur place.
- Inscription obligatoire à l'AAB : 04 79 38 33 90

CULTURE

6

VISITE DU MOULIN À TIENNE



■ 14H → 17H 📍 RDV devant le Musée - FLUMET

Dans le cadre de la restauration du moulin, venez découvrir l'histoire de Flumet à travers l'espace muséographique : exposition de photos, d'objets de la vie traditionnelle et de vieux costumes. Suivie d'un goûter à l'estaminet.

- Inscription obligatoire avant le 23 septembre auprès de VVA : 04 79 31 80 04

INFORMATION & EN ACTION

7

STAGE DE CONDUITE avec l'association Prévention Routière



Stage de remise à niveau " Seniors – Restez mobile"

Actualisation des connaissances

📍 Salle du Conseil municipal ou salle polyvalente - MONTAILLEUR

■ 9H → 12H Théorie

- Bilan insécurité routière
- La réglementation
- Les principaux facteurs d'accidents
- Vitesse et conduite
- Alcool - Médicaments et conduite (conseils)
- Les nouveaux panneaux et code de la route
- Le rond-point - l'insertion sur autoroute ou voie rapide
- Test code de la route



- Pas de place limité.

■ 14H → 17H Pratique avec l'auto-école Godier



Mise en situation de conduite avec 3 voitures auto-école (dont une voiture automatique)

- Limité à 12 personnes.

- Inscription obligatoire à la mairie de Montaille : 04 79 31 44 56

BIEN-ÊTRE

8

ATELIER DE SOPHROLOGIE

Animé par Sophie Raucaz Dequier, sophrologue diplômée

■ 9H30 → 11H30 📍 Salle animation rurale (salle à gauche de l'entrée) Route de Chevron - MERCURY

La sophrologie permet d'optimiser le bien-être physique et mental. L'atelier vous permettra de découvrir cette pratique par des exercices de respiration, de relaxations dynamiques, de mouvements, de relâchements et de visualisations mentales.



Laissez-vous porter par un moment de détente et de bien-être et repartez avec une énergie positive !

- Limité à 10 personnes.
- Inscription obligatoire à la mairie de Mercury : 04 79 32 30 17




CULTURE & EN ACTION

9

THÉ PATRIMOINE « DÉCOUVERTE ACTIVE SUR LA PISTE DES JEUX OLYMPIQUES D'ALBERTVILLE »

Avec le service Ville d'Art et d'Histoire de la Ville d'Albertville

■ 14H30 → 16H  Rdv devant la Maison du Tourisme
Halle Olympique (15 avenue de Winnenden) - ALBERTVILLE

De la Halle Olympique à l'Anneau de vitesse, en passant par le mât des cérémonies, les Jeux Olympiques d'hiver de 1992 ont façonné le bassin albertvillois. À travers quelques jeux, revivez cet événement qui a fait date dans l'histoire de la ville !

Petit circuit devant la flamme, le mât puis dans le stade olympique. En cas de mauvais temps, repli à la Halle Olympique.

- Places limitées à 25 personnes.
- Inscription obligatoire jusqu'à la veille 16h
au 04 79 37 86 85 ou à reservations.patrimoine@albertville.fr
Merci d'indiquer nom et prénom et numéro de téléphone.



INFORMATION

10

JOURNÉE PORTES OUVERTES DE L'AGENCE TRA MOBILITÉ À ALBERTVILLE

Avec Transdev et le service Mobilités d'Arlysère

Durée : 30mn

■ 9H → 12H  Gare routière - ALBERTVILLE

Présentation des services de transport en commun, visites guidées des bus et démonstrations de l'utilisation des systèmes de billettique.

Avantage : billets de transport gratuits pour les participants le jeudi 3 octobre.

- Sans inscription (se présenter directement à la gare).

Gratuité des billets de transport le jeudi 3 octobre 2024 pour les personnes de 64 ans et plus résidant sur le territoire d'Arlysère. À retirer en gare routière le mercredi 2 octobre 2024 sous présentation d'une pièce d'identité.

- Renseignements : 04 79 89 77 32



CULTURE

11

VISITE GUIDÉE DU DÔME THÉÂTRE ET DISCUSSION AUTOUR DES SPECTACLES À ALBERTVILLE

■ 10H → 11H30  Dôme Théâtre - Place de l'Europe
ALBERTVILLE



Construit pour les Jeux Olympiques d'Albertville en 1992, le Dôme Théâtre vous ouvre ses portes pour une visite 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. L'équipe vous parlera aussi de ses actions dans le cadre des Olympiades culturelles.

- Limité à 15 personnes.
- Inscription obligatoire à l'EAS : 04 79 10 45 00



INFORMATION

12

CONFÉRENCE / DÉBAT : COMMENT FAIRE FACE AUX ARNAQUES DE LA VIE COURANTE ? Animée par l'Association UFC Que Choisir

■ 14H30 → 16H30  Salle polyvalente, 1 rue de
l'Industrie - FRONTENEX



Il sera évoqué les principales arnaques de la vie courante sur l'aspect bancaire, constructions & rénovations, petites annonces et bien d'autres encore diverses et variées.

- Inscription obligatoire à la mairie de Frontenex : 04 79 31 40 10



CULTURE

13

ATELIER « STUDIO PHOTO BRUMES ET REMÈDES »

Animé par Margaux Meurisse, photographe

■ 9H → 12H  Médiathèque - UGINE

Margaux vous accueille dans son studio de prise de vue photographique au parfum des années 1800. Un temps partagé pour réaliser son portrait et converser autour des outils intérieurs que nous mobilisons pour dépasser la grisaille qui nous voile parfois le cœur. Laissez-vous charmer par ce curieux laboratoire fait de météorologie onirique et d'accidentelles révélations...

En parallèle, temps convivial autour d'une boisson chaude pour échanger sur vos photos de famille et d'enfance...

- Limité à 4 places.
- Inscription obligatoire à la médiathèque d'Ugine : 04 79 89 70 26



BIEN-ÊTRE

14

ATELIER « AUTO MASSAGE DES MAINS »

Animé par Florence Pérez de Naturo'Flow, naturopathe et praticienne en massages

■ 10H → 11H30 📍 Salle du Conseil municipal
NOTRE-DAME-DES-MILLIÈRES



La réflexologie est une technique qui a pour but de préserver l'équilibre du fonctionnement du corps.

Venez découvrir :

- Les grandes zones de la paume qui correspondent à plusieurs organes du corps.
- Les différents impacts (reptation, accu-pressure...).
- Les principaux points pour améliorer votre stress, le sommeil, la digestion.
- Limité à 12 personnes.
- Inscription obligatoire à la mairie de Notre-Dame-des-Millières : 04 79 38 40 95

EN ACTION & INFORMATION

15

ATELIER SPORTIF/COUISINE ET CONFÉRENCE SUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Manger bouger tout en se faisant plaisir !

Animé par Fanny Imbert, diététicienne nutritionniste et coach sportive

■ 13H30 → 16H30 📍 Salle polyvalente, 1890 route Départemental
925 - GRIGNON



3h d'atelier :

- 1h d'activité physique gym douce & stretching
Exercices de renforcement musculaire (assis et debout), d'équilibre et étirements.
Repartez avec des idées d'exercices pour vous maintenir en forme !
Venir avec votre tapis et une tenue sportive.
- 1h d'atelier cuisine : comment composer une collation équilibrée ? Apprendre à cuisiner sainement.
Dégustation et distribution de fiches recettes.
- 1h de conférence sur l'équilibre alimentaire et questions diverses.
- Limité à 10-15 personnes.
- Inscription obligatoire à la mairie de Grignon : 04 79 32 47 29

BIEN-ÊTRE & EN ACTION

16

ATELIER « YOGA SUR CHAISE »

Animé par Yvette Delage, professeure de yoga (Fédération Française de Hatha-Yoga)

■ 10H → 11H 📍 Salle annexe de la salle polyvalente
45 rue Marcel Pagnol - LA BÂTHIE

Le yoga sur chaise permet d'apprendre à se détendre, à respirer, à gérer ses émotions et à affiner le sensoriel.

C'est apprendre à mieux se connaître et à mieux s'ouvrir à la vie.

Venez découvrir cette pratique par différents exercices : alignement du corps, respirations, étirements, action sur la concentration, sollicitation sur le plan articulaire, musculaire et sur les organes.

Tenue souple et décontractée.

- Places limitées.
- Inscription obligatoire à la mairie de La Bathie : 04 79 31 00 43



EN ACTION

17

ATELIER « INITIATION ET PRATIQUE DE DANSES DE SALON FESTIVES »

Animé par Marie-Pascale Colin, professeure de danses

■ 14H30 → 16H30 📍 Salle communale, 39 route de la Belle Étoile - CLÉRY

De la Valse au Paso-doble, du Twist au Madison ... Des chorégraphies en couple aux chorégraphies en cercle ...

Venez découvrir différentes danses et partager un moment festif et convivial !

- Limité à 15-20 personnes.
- Inscription obligatoire à la mairie de Cléry : 04 79 38 59 69



INFORMATION

CONFÉRENCE SUR L'AUTOMÉDICATION ET LA IATROGÉNIE MÉDICAMENTEUSE

Animée par une pharmacienne

■ 14H30 📍 Bâtiment 2 de la Résidence Autonomie Les Gentianes - UGINE

Les médicaments sont indispensables à la santé...mais leur usage n'est pas anodin. Dans certains cas (mauvais dosage, traitements multiples...), leur utilisation peut avoir des effets négatifs sur notre santé et entraîner des troubles.

Venez assister à ces échanges afin de connaître et de réduire les risques d'accidents médicamenteux.



- Ouvert à 10 personnes.
- Inscription obligatoire à La Nivéole (service animation) : 04 79 89 00 97

EN ACTION

ATELIER « INITIATION DE DANSES ASSISES »

Animé par Saphia Houari

■ 14H30 📍 Résidence Autonomie Les 4 Vallées - ALBERTVILLE

- Ouvert à 5 personnes.
- Inscription obligatoire à la Résidence des 4 Vallées : 04 79 32 23 69



EN ACTION

ACTIVITÉ OLYMPIADES

Animée par Erevan l'animateur

■ 15H → 16H30 📍 EHPAD Floréal - FRONTENEX



- Ouvert à 10 personnes.
- Inscription obligatoire à Floréal : 04 79 31 43 78 (demander Erevan)

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^{te}-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.

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.



CH' ARLY BUS - VIVRE EN VAL D'ARLY (VVA) ☎ 04 79 31 80 04

354 Av. du Lac - 73590 FLUMET

Lieu d'intervention : le Val d'Arly + Agglomération d'Albertville.

Service de transport à la demande pour vos rendez-vous médicaux, courses, visites familiales, activités ponctuelles de VVA.

Ouvert aux habitants du Val d'Arly non véhiculés ou étant dans l'incapacité de conduire, personnes à mobilité réduite non éligibles aux prises en charges VSL.

Tarif solidaire : coût du trajet : 5€.



Pour les transports urbains, des tarifications «éco» et «solidaire» sont proposées (sous conditions). Plus d'infos sur www.TRA-mobilite.com à la rubrique tarifs-titres.

DATES	LIEUX	L'ANIMATION / ATELIER
LUNDI 30 SEPT.	MARTHOD	1 ATELIER COLLABORATIF DE PARTAGE D'IDÉES
	ALBERTVILLE	2 THÉ CINÉ « LE GRAND BAL »
	LA BÂTHIE	3 ATELIER « ÉQUILIBRE »
	UGINE	4 ANIMATION AVEC L'HUMORISTE MICHEL RAFFAËLLI
	BEAUFORT	5 REPRÉSENTATION DE CITHARINS
	FLUMET	6 VISITE DU MOULIN À TIENNE
MARDI 1 ^{ER} OCT.	MONTAILLEUR	7 STAGE DE CONDUITE
	MERCURY	8 ATELIER DE SOPHROLOGIE
	ALBERTVILLE	9 THÉ PATRIMOINE : DÉCOUVERTE ACTIVE SUR LA PISTE DES JEUX OLYMPIQUES
MERCREDI 2 OCT.	ALBERTVILLE	10 JOURNÉE PORTES OUVERTES DE L'AGENCE TRA MOBILITÉ À ALBERTVILLE
	ALBERTVILLE	11 VISITE GUIDÉE DU DÔME THÉÂTRE ET DISCUSSION AUTOUR DES SPECTACLES
	FRONTENEX	12 CONFÉRENCE / DÉBAT : COMMENT FAIRE FACE AUX ARNAQUES DE LA VIE COURANTE ?
JEUDI 3 OCT.	UGINE	13 ATELIER « STUDIO PHOTO BRUMES ET REMÈDES »
	NOTRE-DAME-DES-MILLIÈRES	14 ATELIER « AUTO MASSAGE DES MAINS »
	GRIGNON	15 ATELIER SPORTIF/CUISINE ET CONFÉRENCE SUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
VENDREDI 4 OCT.	LA BÂTHIE	16 ATELIER « YOGA SUR CHAISE »
	CLÉRY	17 ATELIER « INITIATION ET PRATIQUE DE DANSES DE SALON FESTIVES »
	UGINE	18 CONFÉRENCE SUR L'AUTOMÉDICATION ET LA IATROGÉNIE MÉDICAMENTEUSE
	ALBERTVILLE	19 ATELIER « INITIATION DE DANSES ASSISES »
LUNDI 7 OCT.	FRONTENEX	20 ACTIVITÉ OLYMPIADES