

Pour les
60 ans
et +

Animations

DU TERRITOIRE ARLYSÈRE



Séance ouverte à tout public

Inscription obligatoire au

☎ 04 79 10 45 42

THÉ CINÉ

Il était une fois Michel Legrand

Durée : 1h49 - Documentaire, Musical de David Hertzog Dessites

● Tarif réduit à 4,50€ pour les 60 ans et +

LUNDI 13 JANVIER 2025

🕒 14h30 - Dôme Cinéma - ALBERTVILLE

« La Musique, c'est la vie ». Michel Legrand entre au Conservatoire de Paris à l'âge de 10 ans et s'impose très vite comme un surdoué. 3 Oscars et 75 ans plus tard, il se produit pour la première fois à la Philharmonie de Paris devant un public conquis. De la chanson jusqu'au Cinéma, ce véritable virtuose n'a jamais cessé de repousser les frontières de son art, collaborant avec des légendes comme Miles Davis, Jacques Demy, Charles Aznavour, Barbra Streisand ou encore Natalie Dessay. Son énergie infinie en fait l'un des compositeurs les plus acclamés du siècle, dont les mélodies flamboyantes continuent de nous enchanter.



Séance ouverte à tout public

Inscription obligatoire au

☎ 04 79 10 45 42

THÉ THÉÂTRE

VIE - Théâtre visuel

Durée : 40 min

● Tarif spécial pour les 60 ans et + : 14€ (au lieu de 27 €)

MERCREDI 22 JANVIER 2025

🕒 16h - Dôme Théâtre - ALBERTVILLE

Dans cette pièce, Filomène & Compagnie aborde le thème du vivant sous toutes ses formes - humaines, animales, végétales, organiques...

Le parti pris adopté par les deux artistes consiste à révéler la dimension magique et fascinante de la nature. Il et elle cherchent à retranscrire la capacité qu'à l'enfant de s'émerveiller face à une fourmi ou à une fleur qui pousse. Telle une invitation à la contemplation qui nous encourage à nous asseoir, pour prendre le temps et regarder.

Possibilité de réserver pour vos petits-enfants sur la même représentation à la billetterie du Dôme Théâtre.



Inscription au ☎ 04 79 37 86 85

THÉ PATRIMOINE

● Gratuit

Exposition. 1824 - 2024. Une pierre, des digues... toute une histoire

Durée : 40 min

MARDI 28 JANVIER 2025

🕒 14h30 - Musée d'Art et d'Histoire - **CONFLANS,**

ALBERTVILLE. 1er étage du musée, accessible par les escaliers.

1824. Le roi Charles-Félix pose la première pierre de l'endiguement de l'Isère, donnant le coup d'envoi d'un chantier colossal. 200 ans plus tard, le Musée d'art et d'histoire reprend le thème de l'endiguement pour sa nouvelle exposition. Naviguant d'une rive à l'autre, entre passé et présent, découvrez le rôle fondateur de cet événement dans l'histoire d'Albertville.

ENTRE LES
LIGNES

Renseignements auprès de
la médiathèque au
☎ 04 79 10 44 72

ENTRE LES LIGNES

● Gratuit

SAMEDI 1^{ER} FÉVRIER 2025

🕒 10h30 - Médiathèque - **ALBERTVILLE**

Venez partager vos coups de cœur et vos déceptions, découvrir de nouveaux livres, films, musiques. Nous vous attendons avec impatience pour des échanges passionnés.



Séance ouverte à tout public

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

THÉ CINÉ

● Tarif réduit à 4,50€
pour les 60 ans et +

La Pie Voleuse

Durée : 1h41 - de Robert Guédiguian

JEUDI 20 FÉVRIER 2025

🕒 14h30 - Cinéma Chantecler - **UGINE**

Maria n'est plus toute jeune et aide des personnes plus âgées qu'elle. Tirant le diable par la queue, elle ne se résout pas à sa précaire condition et, par-ci par-là, vole quelques euros à tous ces braves gens dont elle s'occupe avec une dévotion extrême... et qui, pour cela, l'adorent... Pourtant une plainte pour abus de faiblesse conduira Maria en garde à vue...

ATELIERS YOGA SUR CHAISE

Animés par Yvette Delage, professeur de Yoga (Fédération Française de Hatha-Yoga)

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.

Les mardis de 15h à 16h30 :

- 14, 21 et 28 janvier
- 4, 11 et 18 février
- 11, 18 et 25 mars
- 1^{er} avril

📍 ALBERTVILLE

Salle de réunion n°3
1^{er} étage à l'Arpège
2 avenue des
Chasseurs Alpins

- Tenue souple et décontractée à prévoir.
- Places limitées.
- Participation recommandée à toutes les séances.

Financés par



GRATUIT



Inscription obligatoire
au ☎ 04 79 10 45 42

ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Animés par Christine Cornu, sophrologue diplômée

Cette pratique douce et accessible à tous associe la respiration, des mouvements doux, de la relaxation et de la visualisation. Ce temps calme, de retour à soi, favorise le bien-être mental, physique et stimule votre énergie positive. Venez découvrir des outils simples et concrets que vous pourrez mettre en pratique chez vous, pour mieux vivre chaque jour. Ces ateliers sont l'occasion de partager des moments conviviaux avec d'autres participants dans une ambiance bienveillante. Ensemble, cultivons le mieux-être et l'harmonie.

Les jeudis de 10h à 11h15 :

- 16, 23 et 30 janvier
- 6, 13 et 20 février
- 13, 20 et 27 mars
- 3 avril

📍 NOTRE DAME
DES MILLIÈRES

Salle du conseil
municipal, en mairie

- Prévoir un petit coussin et un plaid pour plus de confort personnel.

- Places limitées.
- Participation recommandée à toutes les séances.

Financés par



GRATUIT



Inscription obligatoire à
la mairie de Notre Dame
des Millières au
☎ 04 79 38 40 95

GRATUIT

Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie



Inscription obligatoire
au ☎ 06 83 19 79 31 ou
christine.ginger@free.fr

ATELIERS NUTRITION - CONFÉRENCES

Avec Christine STIEVENARD-GINGER, Éducatrice de santé Nutritheérapeute

L'équilibre acido basique

JEUDI 16 JANVIER 2025 🕒 10h - Salle Polyvalente - GRIGNON

Qu'est ce que c'est ? Quand cet équilibre est rompu, quel impact sur notre santé ? Comment le préserver ?

Les pathologies du métabolisme

JEUDI 23 JANVIER 2025

🕒 20h - L'Atrium - GILLY-SUR-ISÈRE

MARDI 28 JANVIER 2025

🕒 14h30 - Salle de la Tourmotte - TOURNON

Diabète, cholestérol, triglycérine, NASH.

L'impact de l'alimentation sur les pathologies de civilisation, des aides nutritionnelles proposées.

Toxiques et poisons alimentaires

JEUDI 13 FÉVRIER 2025

🕒 20h - L'Atrium - GILLY-SUR-ISÈRE

*Additifs, exhausteurs de goût, hormones, antibiotiques... Comment ne pas s'empoisonner ? Comment préserver notre capital santé ?
Qu'est ce qu'un aliment sain ?*

L'alimentation vivante

JEUDI 20 FÉVRIER 2025

🕒 10h - Salle Polyvalente - GRIGNON

Un tour d'horizon sur ce que veut dire alimentation vivante. Une approche quantitative et énergétique des aliments.

Tarif : 4 €



Inscription obligatoire auprès
de l'établissement au
☎ 04 79 89 00 97 ou animation.
ehpadniveole@arlysere.fr

CONFÉRENCE DÉBAT

Comment faire face aux arnaques de la vie courante ?

MARDI 11 FÉVRIER 2025 🕒 15h - BÂTIMENT 2 - RÉSIDENCE
AUTONOMIE LES GENTIANES - UGINE

Animée par l'association UFC Que Choisir.

CSC ALBERTVILLE

ATELIERS COUTURE

Les Lundis ⌚ 13h45 à 16h15 **et Mardis** ⌚ 8h45 à 11h15

Confection de vêtements et accessoires à l'aide de patrons pour des couturières et couturiers expérimenté(e)s. Initiation, découverte et petites confections.

📍 Maison de quartier du Champ de Mars

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



JARDIN PARTAGÉ

Les Mardis et Jeudis ⌚ 10h à 12h

Participez à l'élaboration et l'entretien du jardin partagé, des semis à la récolte tout au long de l'année.

📍 Maison de quartier du Champ de Mars

Accueil libre et gratuit | Adhésion annuelle



ATELIERS BRICO/DÉCO

Les Mardis ⌚ 14h à 16h30

Confectionnez des objets de déco, venez tester vos talents, découvrez ou partagez des astuces de grand-mère (lessive, cosmétiques, petites décorations...).

● 14 janvier :

Bracelets en pierres semi-précieuses

● 11 février :

Serviettage sur boîte à mouchoirs

📍 Maison de quartier du Champ de Mars

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle



ATELIERS CUISINE

Les Vendredis ⌚ 9h à 11h30

Rencontre et échanges autour de la cuisine. Venez partager des recettes sucrées, salées et confectionner des plats à plusieurs mains.

● 10 janvier :
Empanadas

● 24 janvier :
Soupe/velouté
sucrée - salée

● 7 février :
Crêpes turques
sucrées - salées

● 21 février : Séance
avec un professionnel
prix spécifique

📍 Maison de quartier du Champ de Mars

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle





BALADE DU JEUDI

Les Jeudis 🕒 **8h45 à 11h45**

Découvrez Albertville et ses environs, au rythme de chacun.

● **9 et 23 janvier** : Parcours à déterminer
● **6 février** | **8h30-16h** : Sortie raquette dans le Beaufortain
● **20 février** : Parcours à déterminer

📍 **RDV au Centre Socioculturel**

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle

ATELIERS NUMÉRIQUE

🕒 **14h à 15h30**

Découvrez nos ateliers numériques : des sessions collectives pratiques pour maîtriser les outils numériques, abordant des thématiques spécifiques en partenariat avec le conseiller numérique d'Arlysère.



● **9 janvier** : Découverte du PC : souris, clavier, ordinateur

● **23 janvier** : Découverte du PC : bureau et fenêtres



● **2 février** : La boîte mail

● **6 février** : Naviguer sur Internet

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Centre socioculturel d'Albertville
2 Rue Armand Aubry

☎ 04 79 89 26 30

accueil.csc@albertville.fr

L'ÉCLAT DE VIE UGINE

Attention changement d'adresse des bureaux administratifs de l'Éclat de Vie :
60 place du Monument aux Morts à UGINE - Pas de changement de lieux pour les activités.

GRATUIT



LE MARDI DU JARDIN Conférence et questions/réponses

Les Mardis 🕒 20h à 22h

Soirées animées par Baptiste Langle, Permaculture. Se retrouver autour d'un verre entre jardiniers et échanger ses expériences.

📍 Centre Socioculturel Éclat de vie - 12 Allée André Cerbonney - UGINE

- **14 janvier** : Conférence
"La nutrition des plantes et du sol"
- **28 janvier** :
Perm'Apéro
- **11 février** : Conférence
"Du potager à l'autonomie,
une question de nombre"
- **28 février** :
Perm'Apéro

GRATUIT



Accès libre

LE VENDREDI DU BRICOLAGE

Dernier vendredi de chaque mois 🕒 16h30 à 19h

Avec les Bricol'heureux de l'Éclat de Vie "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.

- **Permanence le 31 janvier** 📍 Centre Socioculturel Éclat de Vie
- **Permanence le 28 février** 📍 Maison du Cottaret

ATELIERS COUTURE Donner une seconde vie à vos vêtements

Tricoter, broder, réparer, customiser, transformer, fabriquer soi-même sont donc autant de pratiques qui sont mises en œuvre dans les ateliers couture, dans une atmosphère d'entraide et chaleureuse. Odile Derache, habitante uginoise et adhérente à l'Éclat de Vie vous apportera son savoir-faire.

- **Les jeudis** 🕒 9h à 11h :
du 9/01 au 17/04/2025
- **Les vendredis** 🕒 14h à 16h :
du 10/01 au 18/04/2025

📍 Centre Socioculturel Éclat de vie

Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle



ATELIERS CRÉATIFS *Prépare ton printemps*

Les Mercredis 🕒 **14h à 16h**

Les fêtes de Printemps approchent à grands pas. Viens créer ton lapin lanterne, tes enveloppes, ta bougie... des idées de bricolage pour un printemps et des fêtes colorées. Christelle Masson et Nadine Boucamus, habitantes ugiноises et adhérentes à l'Éclat de Vie vous permettront de vous partager leur passion créative.

• 15 et 29 janvier

• 12 février

• 12 et 26 mars

• 9 avril

📍 Centre Socioculturel Éclat de vie

Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle

GRATUIT



GRAINTHÈQUE *Échangeons nos graines à l'Éclat de Vie*

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

Sur rendez-vous

GRATUIT



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 !

ATELIERS ÉQUILIBRE *Du sport pour un meilleur équilibre*

Les Jeudis 🕒 **9h à 10h** du 9/01 au 17/04/2025

📍 Salle Multisports du Complexe Sportif

Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Centre socioculturel Éclat de Vie d'Ugine
60 Place du Monument aux Morts

☎ 04 79 89 70 29 | centre-socioculturel@ugine.com

ATELIERS COUTURE ET TRICOT

GRATUIT

Les Mardis 🕒 à partir de 14h

Pour se perfectionner ou aider d'autres couturière(s) sur leur projet.

📍 À L'AAB - BEAUFORT

ATELIERS NUMÉRIQUE

GRATUIT

Les Mardis et Mercredis

Avec Damien, conseiller numérique.

📍 À L'AAB - BEAUFORT

Sur inscription

APRÈS-MIDI JEUX

GRATUIT

Les Jeudis 🕒 14h à 17h

Rendez-vous hebdomadaire pour jouer et goûter ensemble.

📍 À L'AAB - BEAUFORT

Adhésion obligatoire

Association d'Animation du Beaufortain (AAB)
36 Rue Confluent, Beaufort
☎ 04 79 38 33 90 | accueil@aabbeaufortain.org



Meilleurs Vœux !

TRANS SERVICE ASSOCIATION



120 Chemin de l'Olivet - ALBERTVILLE ☎ 06 86 60 11 88

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

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

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

ASSOCIATION TRANS'BEAUFORTAIN



Bâtiment Le Confluent, rue du Confluent - BEAUFORT ☎ 06 80 52 41 92

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

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)



354 Av. du Lac - FLUMET ☎ 04 79 31 80 04

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

■ *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.



Photo de couverture : Place de l'Europe avec le Dôme Théâtre et la Médiathèque Intercommunale Albertville - ©crédit photo Arlysère

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
60 Place du Monuments aux Morts
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

→ *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**

Conception Arlysère - Décembre 2024

©Depositphotos ©Freepick ©Arlysère



Suivez l'Agglomération Arlysère sur :

