

# Animation Seniors

MAI  
JUIN  
2021

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

[www.arlyserre.fr](http://www.arlyserre.fr)

Suivez l'Agglomération Arlysère sur



**L'Action Sociale**





## ATELIERS &amp; CONFÉRENCES

**60 ANS**  
et + Tarif : Gratuit  
Sauf Art-Thérapie

**Ateliers d'Art-Thérapie** (La Bâthie)  
**Ateliers Mémoire** (Albertville - Tours en Savoie- Ugine)  
**Conférences et ateliers sur la Nutrition** (Albertville)  
 -Grésy-sur-Isère- La Bâthie- Ugine)  
**Ateliers écomobilité** (Albertville)  
**Ateliers d'autonomie numérique** (Ugine)  
**Ateliers physiques et ateliers d'équilibre/pré-  
 vention des chutes** (Ugine)  
**Ateliers d'écriture** (Ugine)

DE MARS A DECEMBRE 2021

Communes partenaires : Albertville, Frontenex,  
Grésy-sur-Isère, La Bâthie, Tours en Savoie, Ugine

Un panel d'activités proposées pour vous maintenir en forme,  
développer vos compétences, éveiller votre curiosité et  
prendre soin de votre alimentation (En visio ou en présentiel)

• Programme complet disponible sur le site [www.arlysere.fr](http://www.arlysere.fr) >  
L'action Sociale > Pôle Personnés âgées.

Lien de téléchargement : [https://www.arlysere.fr/actualites/ateliers-  
conferences-pour-les-60-ans-et-2021/](https://www.arlysere.fr/actualites/ateliers-conferences-pour-les-60-ans-et-2021/)

**Inscriptions ateliers Tours en Savoie**  
accueil@toursensavoie.com  
ou au 04 79 31 00 73

**Inscriptions ateliers Ugine**  
ccas@ugine.com  
ou au 04 79 37 27 70

## BALADE BRANCHÉE

**65 ANS**  
ET + Tarif : Gratuit

SORTIE VÉLO à assistance électrique -

**MAR. 1<sup>er</sup> JUIN 2021**  
11h/14h30 – Autour d'ALBERTVILLE

Un vélo à assistance électrique pourra vous être prêté pour la  
durée de la sortie. Merci de vous munir d'un casque de vélo.  
Si vous n'en disposez pas, merci de l'indiquer lors de votre  
inscription. Se munir d'un pique-nique.

- Places limitées
- Point rdv : maison des associations - 21 rue Georges Lamarque

Inscription obligatoire auprès de  
l'Agence Ecomobilité d'Albertville  
☎ 06.95.03.68.98  
Elaine.ivassenko@agence-ecomobilité.fr



## VISITE GUIDÉE

**65 ANS**  
ET + Tarif : 4€

**TREMPIN 92 «Montagne et Olympisme» -**  
le nouveau nom de la Maison des Jeux Olympiques - durée 2h

**MAR. 2 JUIN 2021**  
14h00 – Halle Olympique ALBERTVILLE

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



Inscriptions  
☎ 04 79 37 86 85

THÉ MUSÉE  
VISITE GUIDÉE DE LA CITÉ DE CONFLANS -

Durée 1h30

**65 ANS**  
ET + Tarif : 2,50€  
Tarif normal : 5€

**MAR. 8 JUIN 2021**  
10h00 – Musée d'art et d'histoire (Conflans)

Découvrez l'histoire de la Cité de Conflans à travers les siècles.  
Site stratégique au croisement des vallées, la cité prend  
de l'importance durant le Moyen Âge avant de périr au  
XVIII<sup>ème</sup> siècle, lorsque une voie de communication se  
développe dans la plaine.

Le patrimoine conservé dans la cité médiévale raconte la vie  
des Conflarains et son riche passé.

- Places limitées
- Rendez-vous devant le musée (Grande Place de Conflans)



Inscriptions à l'EAS  
☎ 04 79 10 45 00

THÉ CINÉ  
ANTOINETTE DANS LES CÉVENNES -

de Caroline VIGNAL

**LUN. 21 JUIN 2021**  
14h30 – Dôme Cinéma

**65 ANS**  
ET + Tarif : 4€  
Tarif normal : 6€

Des mois qu'Antoinette attend l'été et la promesse d'une  
semaine en amoureux avec son amant, Vladimir. Alors quand  
celui-ci annule leurs vacances pour partir marcher dans les  
Cévennes avec sa femme et sa fille, Antoinette ne réfléchit pas  
longtemps : elle part sur ses traces ! Mais à son arrivée, point  
de Vladimir - seulement Patrick, un âne récalcitrant qui va  
l'accompagner dans son singulier périple...

## AU DÉPART DU VAL D'ARLY



### **SORTIE** **AU JARDIN DES CÎMES -**

**VEN. 4 JUIN 2021**

**13h00/18h00 – Départ de Flumet (Parking de la poste)**

*Situé sur le plateau d'Assy, le Jardin des Cîmes nous emmène à la découverte de modes de culture durables sur un espace idyllique de deux hectares.*

*Visite guidée et atelier « exploration potagère » afin de découvrir les techniques de permaculture en lien avec le club jardin.*

- Le parc est accessible à tous, personnes à mobilité réduite comprises. Prévoyez une tenue confortable.

**TARIFS :**  
21€, Tarif plein  
7 €, tarif hab. Val d'Arly

Informations et inscriptions à  
> Vivre en Val d'Arly au :  
☎ 04 79 31 80 04  
ou par mail :  
vivreenvaldarly@gmail.com.

### **SORTIE** **CROISIÈRE A CHANAZ -**

**JEU. 17 JUIN ou MAR. 29 JUIN (date à confirmer)**

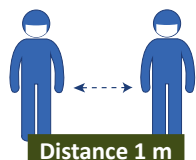
**8h00/18h00 – Départ de Flumet (Parking de la poste)**

*Une journée découverte à Chanaz au fil de l'eau : croisière, repas puis visite autour du village.*

**TARIFS :**  
21€, Tarif plein  
7 €, tarif hab. Val d'Arly

Informations et inscriptions à  
> Vivre en Val d'Arly au :  
☎ 04 79 31 80 04  
ou par mail :  
vivreenvaldarly@gmail.com.

#### RAPPEL DES BONS GESTES SANITAIRES



Distance 1 m



Masque obligatoire



Désinfection  
des mains

Suivant l'évolution de la  
crise sanitaire, le programme  
contenu dans cette plaquette  
est susceptible d'être modifié.  
Nous vous remercions d'avance  
pour votre compréhension

## TRANSPORTS ASSOCIATIFS



**TRANS SERVICE ASSOCIATION** ☎ 06 04 59 76 97 (Ugine/Mathod)

**120 Chemin de l'Olivet - ALBERTVILLE** ☎ 06 86 60 11 88 (Albertville et +)

**Lieu d'intervention :** Pays d'Albertville et B<sup>ss</sup>e Tarentaise (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 : 7,40 € par prise en charge aller-retour*



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

**8, rue du bois de l'Ile - 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 70 39 78 52

**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'Arlysère et sur  
[www.tra-mobilite.com](http://www.tra-mobilite.com)



## L'Association d'Animation du Beaufortain - AAB

### ATELIERS INFORMATIQUES

9h30/12h00 – à l'AAB

**LUN. 3 MAI 2021 - Module n°1**

- > Démarrer mon ordinateur
- > Ouvrir mon navigateur Internet et trouver un site
- > Identifier les sites officiels, les modalités d'assistance offerts et comment les localiser
- > Consulter, trouver des informations générales
- > Gérer ses sites favoris

**LUN. 10 MAI 2021 - Module n°2**

- > Me créer un compte de messagerie Internet
- > Accéder à ma messagerie/Créer un courrier électronique
- > Ouvrir un compte sur le site d'une administration
- > Stocker et gérer mes identifiants et mots de passe, de manière sécurisée

**Lundi 17 mai : Module n°3**

- > Apprendre à identifier les sites officiels
- > Gérer son identité numérique
- > Obtenir ou fournir un justificatif en sachant utiliser les outils adaptés
- > Mettre à jour une situation, identifier les droits potentiels via les simulateurs officiels
- > Poser une question ou interpellier une administration
- > Payer une facture en ligne, savoir la classer et en conserver la trace
- > Signer une déclaration ou un document en ligne (signature électronique) de manière sécurisée

**Lundi 31 mai : Module n°4**

- > Générer, gérer, stocker, protéger ses identifiants et mots de passe
- > Précautions d'usage et grands principes du RGPD (protection des données personnelles)
- > Ouvrir un compte France Connect et accéder aux sites par France Connect
- > Ouvrir un Coffre-Fort Numérique et le gérer
- > Déposer, puis partager des documents depuis le Coffre-Fort

Informations à l'AAB  
☎ 04 79 38 33 90  
aabeaufortain@wanadoo.fr



## FESTIVAL DE LA BIODIVERSITÉ

**SAM. 29 et DIM. 30 MAI**

**A partir de 10h00 – Base de loisirs de QUEIGE**

En présence de nombreuses associations et organismes publics vous trouverez durant ce weekend des conférences, des ateliers, des balades en forêt avec l'ONF, à la tourbière des Saisies avec le RNR, autour de Queige à la découverte des insectes, des plantes, des champignons, ainsi que de nombreux de stands et expositions.

Programme définitif à venir.

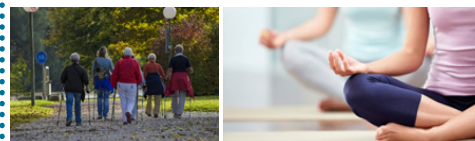


Informations à l'AAB  
☎ 04 79 38 33 90  
aabeaufortain@wanadoo.fr

Attention, les places sont limitées sur chaque activité en raison de la crise sanitaire. Il est indispensable de vous inscrire auprès de VVA afin de prévoir votre venue dans les meilleures conditions.

À l'heure actuelle, les activités ne peuvent pas reprendre mais vous pouvez vous pré-inscrire afin d'être contacté au plus vite lors de la reprise des animations.

## BIEN ÊTRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE



**LES JEUDIS 20 ET 27 MAI 2021**

de 13h30 à 17h00 au départ de Flumet, parking de La Poste

### Marche confort

Deux balades avec ateliers pour découvrir des astuces afin de marcher en se faisant plaisir, avec Madeleine PORADOWSKI, accompagnatrice Moyenne Montagne.

- Niveau « doux » : **11 MAI** – Les Saisies.
- Niveau « sportif » : **27 MAI** – Flumet.

Tarif : 5€

Tarif habitants du Val d'Arly : gratuit

**Mardi 25 mai**

de 10h00 à 16h00, Maison familiale de Saint-Nicolas-la-Chapelle

### Journée Prévention des chutes

Echanges, conseils pour éviter les chutes, aides possibles au quotidien au cours d'une journée conviviale, avec Vibert Formations.

Gratuit.

**LES JEUDIS DU 1<sup>ER</sup> AVRIL AU 17 JUIN**

de 10h30 à 11h30, Salle polyvalente de Notre-Dame de Bellecombe

### Yoga Seniors

Activité hebdomadaire. Entre gym douce et yoga, cette pratique vous permettra de travailler votre équilibre et les muscles de votre corps, avec Sylvie Cauquil.

Tarif : 15€, tarif habitants du Val d'Arly : 5€.

## ANIMATION

**LES MARDIS 18 MAI ET 8 JUIN**

de 15h00 à 17h00, Salle d'exposition de Flumet

### Club jardin

Ateliers accompagnés de Christelle FORESTIER-JOUE afin de partager autour des jardins de chacun, bricoler ensemble et pourquoi pas, participer à un projet autour d'un jardin collectif. Un temps pour prendre soin de soi et de la terre. > Matériel fourni. Apporter vos gants de jardin.

Les rencontres auront lieu à Flumet, le lieu peut varier en fonction de la météo.

Une troisième rencontre aura lieu cet été (report d'avril).

Gratuit, sur inscription à VVA.

**Vendredi 7 mai**

de 14h00 à 17h00, Maison familiale de Saint Nicolas la Chapelle

### Rencontre accordéon

Un bon moment au son des accordéons : musiciens et danseurs se retrouvent.

Goûter prévu par VVA.

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

Gratuit, sur inscriptions à VVA.

**Jeudi 24 juin**

de 14h00 à 17h00, Salle polyvalente de Notre Dame de Bellecombe

### Cabaret Silver Singer

Marylin Monroe, Claude François et bien d'autres vous feront plonger dans des souvenirs festifs au cours d'un spectacle accompagné d'un goûter convivial. Céline Carrera et Thierry Midi présenteront à cette occasion de nouveaux tableaux musicaux et dansants.

Gratuit, sur inscriptions à VVA.



Photo de couverture : La nature en éveil- Abeilles sur un arbuste Deutzia © 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

*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

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.arlysere.fr](http://www.arlysere.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