Arlysère
CIAS · L'Action Sociale
à votre service

JANVIER | FÉVRIER 2023

Pour les
60 ans
et +

# Animations

Pour les résidents du territoire Arlysère

www.arlysere.fr

Suivez l'Agglomération Arlysère sur

L'Action Sociale

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

## THÉ CINÉ

**Tarif spécial : 4,50€**

### LES MIENS *de Roschdy Zem*

**JEUDI 12 JANVIER 2023**
**14h30 – Cinéma Chantecler - UGINE**

*Moussa a toujours été doux, altruiste et présent pour sa famille. À l'opposé de son frère Ryad, présentateur télé à la grande notoriété qui se voit reprocher son égoïsme par son entourage. Seul Moussa le défend. Il éprouve pour son frère une grande admiration. Un jour Moussa chute et se cogne violemment la tête. Il souffre d'un traumatisme crânien. Méconnaissable, il parle désormais sans filtre et balance à ses proches leurs quatre vérités.*

Inscription au ☎ 04 79 89 70 26

## THÉ CURIEUX

**Gratuit**

**JEUDI 19 JANVIER 2023**
**14h30 – Centre d'art Curiox - UGINE**

*Venez découvrir l'exposition Science, fiction.*
*Le centre d'art Curiox et les médiathèques Arlysère vous proposent une initiation ludique et créative à l'art contemporain !*

*@Percussions de Strasbourg à Enghien*

## THÉ MUSIQUE

**Gratuit**

### SÉANCE DÉCOUVERTE DES PERCUSSIONS

**avec l'École Musique & Danse Arlysère**

**JEUDI 26 JANVIER 2023** (durée 1h30)
**14h30 Auditorium de l'Arpège - ALBERTVILLE**

*Certainement la famille d'instruments la plus vaste au monde, les percussions ont depuis la nuit des temps rythmé la musique et la vie quotidienne de nombreux peuples. Durant cette rencontre, Josselin Vinay, directeur de l'École Musique & Danse Arlysère et professeur de percussions, vous proposera une découverte de très nombreux instruments et de leur utilisation, tant dans la musique occidentale que dans la musique traditionnelle. Vous pourrez également essayer les instruments sur place et découvrir leurs différents modes de jeu.*

**Inscription obligatoire à l'EAS**
**au ☎ 04 79 10 45 00**
**Groupe limité à 15 personnes**

*@VAH Albertville*

## THÉ PATRIMOINE

**Tarif spécial : 4€**

### ATELIER MOSAÏQUE, LA MOSAÏQUE UN JEU D'ENFANT !

**MARDI 21 FÉVRIER 2023** (durée 2h)
**14h30 –Musée d'art et d'histoire**
**Grande place de Conflans – ALBERTVILLE**

*Découvrez la mosaïque au damier de losanges du IIe siècle exposée au Musée d'art et d'histoire, qui ornait le sol d'une pièce de la villa gallo-romaine de Gilly-sur-Isère. Initiez-vous à ce savoir-faire puis réalisez votre propre mosaïque.*

**Inscription obligatoire au**
**☎ 04 79 37 86 85**

**Inscription au ☎ 04 79 89 70 26**

## THÉ DÉCOUVERTE

**Gratuit**

### JEUX COOPÉRATIFS

**avec l'association En VIES en JEUX Savoie.**

**JEUDI 23 FÉVRIER 2023**
**14h30 – Médiathèque - UGINE**

*S'amuser et atteindre ensemble un but plutôt que de gagner contre les autres, tel est le principe des jeux coopératifs. L'occasion de développer l'écoute des autres, d'apprendre à partager ses émotions, à se concerter…*

## ATELIERS NUTRITION

Par Christine STIEVENARD-GINGER, Educatrice de santé Nutrithérapeute

*Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie*

**MARDI 24 JANVIER** *14h30 à 16h30*

**Salle de la Tourmotte - TOURNON**

### MÉMOIRE ET NUTRITION

**GRATUIT**

**Conférence avec échanges**

*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 que possible au mieux de ses capacités ?*

• Inscription obligatoire - 06 83 19 79 31 (Christine GINGER)

---

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

Encadrés par Marie BENTZ de Sport Santé Albertville (EPGV)

**LES JEUDIS** *de 9h15 à 10h15*

**Salle multi-sports - UGINE**

du **05 JANVIER au 15 JUIN 2023** *(sauf vacances scolaires)*

• Groupe limité

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

---

# R.A LES GENTIANES (Bât 2) – UGINE

### FILM /CONFÉRENCE SUR «LE MAROC»

**MARDI 7 FÉVRIER 2023**

*15h*

**Tarif : 4€**
à payer le jour-même à la R.A Les Gentianes

**MAROC, le royaume aux mille couleurs**

Le Maroc possède des particularités uniques, il s'ouvre à la fois sur les rivages de la méditerranée et ceux de l'atlantique. Il est l'Afrique au contact de l'Europe. Chaînes de montagnes et désert s'y opposent.

Le respect d'une histoire multimillénaire allié à une volonté de progression économique en font un des pays de ce côté de la méditerranée, le plus intéressant à connaître.

**Inscription au 04 79 89 00 97**

RÉSIDENCE AUTONOMIE LES GENTIANES
111 Avenue du Dr Chavent – 73400 Ugine
☎ 04 79 37 34 44

## CSC ALBERTVILLE

### ATELIER COUTURE

**Lundi de 13h30 à 16h**

*Initiation à la machine à coudre. Retouches , confection et créations de petits objets.*

**Mardi de 9h à 11h**

*Confection de vêtements et accessoires pour des couturières et couturiers expérimenté(e)s.*

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

### JARDINS PARTAGÉS

**Mardi de 10h à 12h**

**sur le parvis entre les 3 tours - Avenue Ste Thérèse**

**Mercredi de 10h à 12h**

**au Champ de Mars, maison de quartier**

**Accueil libre et gratuit | Adhésion annuelle**

### ATELIER BRICO/DÉCO

**Mardi de 14h à 16h30**

**> Les 10 et 24 janvier et 21 février**

**Maison de quatier du Champ de Mars**

**Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle**

### ATELIER CUISINE

**Vendredi de 9h à 11h30**

**> Les 6 et 20 janvier et 3 février**

**Maison de quatier du Champ de Mars**

**Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle**

### BALADE DU JEUDI

**Jeudi de 8h45 à 11h15**

**> Le 12 janvier, les 2 et 23 février**

**Rdv au Centre socioculturel**

**Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle**

**Renseignements et inscriptions**
auprès du Centre socioculturel d'Albertville
04.79.89.26.30
accueil.csc@albertville.fr

## L'ÉCLAT DE VIE UGINE

### LE MARDI DU JARDIN

**De 19h00 à 21h00**

**Conférence et questions/réponses au Secteur Jeunesse**
**Soirée Perm'Apéro au Secteur Jeunesse**

*Soirées animées par Baptiste Langle, Permaculture*

Se retrouver autour d'un verre entre jardiniers – Permettons-nous, débutants, curieux, habitués du jardin, pour échanger des conseils et expériences autour d'un apéritif partagé où chacun apporte un petit quelque chose, et aussi profiter de la Grainothèque pour échanger des graines.

- **Mardi 03 janvier** *: Conférence « Les plantes, leur multiplication »*
- **Mardi 17 janvier** *: Perm'Apéro*
- **Mardi 31 janvier** *: Conférence « La nutrition des plantes ou du sol »*
- **Mardi 21 février** *: Perm'Apéro*

### LE VENDREDI DU BRICOLAGE
**avec les Bricol'heureux de l'Éclat de Vie**

**Dernier vendredi de chaque mois de 16h30 à 19h00**
**à 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.

**Accès libre et GRATUIT**

## ET MOI DANS TOUT ÇA ?

**avec les Bricol'heureux de l'Éclat de Vie**

nouveau

**Mini-soirées de 18h30 à 20h30**
**à la Salle Robespierre (au-dessus du Centre Socioculturel Éclat de Vie)**

*Karine Ivanoff, Naturopathe – Réflexologue vous invite à la réflexion, au partage, aux informations, aux raisonnements, qui vous permettront de planter et faire germer les graines de votre choix.*

Le Centre Socioculturel vous propose des mini-soirées pour créer de la lumière dans vos vies. Une année commence ! Fixez-vous des objectifs.

**Mercredi 25 janvier** : *« Apprendre à se préserver des diverses formes de pollution »*

**Mercredi 22 février :** *« Douleurs chroniques, résignés à subir »*

**Public : Adultes**
**Inscription obligatoire, places limitées - GRATUIT**

## DÉCOUVERTE DU BRIDGE ?

nouveau

**Les jeudis 25 janvier – 23 février**
**de 17h00 à 19h00 à l'Éclat de Vie**

Le bridge est un jeu de cartes très simple à comprendre : il s'agit d'une bataille à quatre !

En partenariat avec la section Bridge d'Ugine, le Centre Socioculturel vous invite à découvrir du Bridge.

Ce jeu est beaucoup plus simple que l'on imagine, un excellent moyen d'entretenir sa mémoire.

**Public : Adultes et adolescents - GRATUIT**

# TEMPS PARTAGÉS EN BEAUFORTAIN

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

## BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

Avec Christine STIEVENARD-GINGER, *nutrithérapeute*

**LES LIPIDES**

Temps d'échanges autour de l'alimentation

**LUNDI 13 FÉVRIER** *de14h à 16h*

**à l'AAB**

**Gratuit**

## ATELIER CUISINE AVEC SYLVIE ET JACQUES

Venez cuisiner en famille et partager le repas tous ensemble!

*Menu : Agnolotti aux deux farces / Curry d'agneau et gnocchis de pommes de terre / Croquembouches*

**MERCREDI 25 JANVIER** *à 9h30*

**Salle des fêtes de QUEIGE**

*Inscription obligatoire*

**Adhésion +6€**

*Transport possible sur demande depuis Beaufort.*

## APRÈS-MIDI JEUX AVEC FRED

**TOUS LES JEUDIS** *à 14h*

**à l'AAB**

**GRATUIT**

## GOÛTER GALETTE

Pour se lancer dans la nouvelle année en convivialité !

**JEUDI 19 JANVIER** *à partir 14h*

**à l'AAB**

*Inscription obligatoire*

**GRATUIT**

## RENDEZ-VOUS INFORMATIQUE

*Avec Nicolas, conseiller numérique*

**Rendez-vous individuel**

Un accompagnement personnalisé pour répondre à toutes vos questions concernant l'ordinateur, la tablette, le téléphone : conserver vos photos et les partager, appeler votre famille avec la vidéo, comprendre votre facture, utiliser une imprimante, vous protéger des virus, vous déplacer avec le GPS, trouver l'appareil adapté à votre utilisation... Tous niveaux confondus.

*Venez avec votre matériel ou demandez un prêt.*

**à l'AAB**

**Gratuit**

## SORTIE

Restaurant et visite du musée Tremplin 92, consacré aux JO d'Albertville.

**MERCREDI 22 FÉVRIER**

*Inscription obligatoire*

**Tarifs : se renseigner auprès de l'AAB**

# VIVRE EN VAL D'ARLY

## LOTO

Après-midi convivial autour d'un loto avec ses nombreux lots à gagner, suivi d'un goûter offert par VVA.

**MARDI 10 JANVIER 2023** *de 14h à 16h30*
**Salle polyvalente**
**NOTRE-DAME-DE-BELLECOMBE**

**Tarifs : 2€ VA; 6€ extérieur**

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

# 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*

### 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$^{te}$-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

**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**

# Emballé, c'est trié !

**LE TRI PLUS SIMPLE !**

**TOUS** LES EMBALLAGES
**ET TOUS** LES PAPIERS
se déposent en vrac
**dans le bac jaune.**

Conception : Vaisy Paulette, Arlysère - Novembre 2022

Arlysère
UNE AGGLO à votre service

**UNE QUESTION ?**
animateursdutri@arlysere.fr
*www.arlysere.fr*

CITEO

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**

→ *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.arlysere.fr**

Conception Arlysère- Décembre 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 SociaLab issu du PITER GRAIES LAB