

SEPTEMBRE | OCTOBRE 2025

Pour les
60 ans
et +

Animations

DU TERRITOIRE ARLYSÈRE





Séance ouverte à tout public

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

THÉ CINÉ L'AVENTURA

Durée : 1h47 - Comédie de Sophie Letourneur

JEUDI 11 SEPTEMBRE 2025

14h30 - Cinéma Chantecler - UGINE

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

Les vacances d'été. Sardaigne, Italie. Un road trip en famille. Claudine, bientôt 11 ans, raconte leurs aventures au fur et à mesure. Quand Raoul, son frère de 3 ans, ne l'en empêche pas.



MICROS CONFÉRENCES

● Gratuit

LUNDI 22 SEPTEMBRE 2025

Salle de la Tourmotte - Tournon

Durée : 45 minutes

14h30 - Les châteaux de la Loire

15h30 - Notre-Dame-de-Paris

2 conférences interactives sur la reconstruction de Notre-Dame-de-Paris et les châteaux de la Loire vous seront proposées, ainsi que des initiations à la réalité virtuelle.

Les châteaux de la Loire : plus long fleuve de France, la Loire a attiré les rois notamment à la Renaissance. La noblesse a alors voulu se rapprocher de ce pouvoir faisant des bords de la Loire un lieu de concentration des plus beaux châteaux de France.

Notre-Dame-de-Paris : chef-d'œuvre de l'art gothique, Notre-Dame a beaucoup inspiré les artistes à travers les siècles.

Durement touchée par un incendie en 2019, elle a fait l'objet d'une restauration d'ampleur.



Goûter partagé en fin de séance





Ouvert à tout public

Inscription souhaitée
www.dometheatre.com
 ou ☎ 04 79 10 44 80

THÉÂTRE MOUTON NOIR

● Gratuit

Durée : 50 min

MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

🕒 15h ou 18h - Parc du Val des Roses - ALBERTVILLE

Paul Molina a pour passion le football freestyle. Il a suivi des études, accepté un travail dans le marketing pour une entreprise espagnole et, durant la pandémie, est revenu à ses premières amours sportives. Avec son ballon, il jongle, réalise des acrobaties, explore inlassablement les chemins possibles avec son corps. Dans "Mouton noir", il raconte avec sincérité son histoire, celle d'une vie tiraillée entre un modèle de réussite scolaire et professionnelle et un bouillonnement qui l'a conduit à choisir sa voie, celle du football freestyle, puis de la scène. Il partage son ardeur et son enthousiasme et s'appuie sur sa technique virtuose pour présenter son parcours de sportif devenu comédien, avec pour seul outil de jongle, un ballon de football.



Ouvert à tout public

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

ENTRE LES LIGNES

● Gratuit

SAMEDI 11 OCTOBRE 2025

🕒 10h30 - Médiathèque - ALBERTVILLE

La médiathèque d'Albertville vous propose un rendez-vous convivial pour découvrir les romans de cette rentrée littéraire. Les libraires de l'Accrolivres seront de la partie pour présenter le meilleur de cette saison. Et vous pourrez, bien entendu, partager vos coups de cœur et déceptions... Nous vous attendons avec impatience, autour d'un thé ou d'un café, pour des échanges passionnés.



Du 6 au 10 octobre 2025

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



**RETROUVEZ TOUTES LES ANIMATIONS DANS LE PROGRAMME
LA SEMAINE BLEUE, DISPONIBLE DANS LES MAIRIES ET LES LIEUX
CULTURELS DU TERRITOIRE ARLYSÈRE.**

Organisées par le CIAS Arlysère en partenariat avec les acteurs locaux.

Financés par la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.



www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre



GRATUIT



- Prévoir un tapis
- Participation recommandée à toutes les séances

ACTIVITÉS PHYSIQUES, ATELIERS ÉQUILIBRE PRÉVENTION DES CHUTES

Animées par Marie BENTZ

Sport Santé Dynamique Mercury Verrens (EPGV)



Ces ateliers permettent de diminuer le risque et la fréquence des chutes par l'entretien et la stimulation des fonctions d'équilibration.

Contenu des séances :

- L'équilibre et le déséquilibre
- L'approche et le relevé du sol
- Le renforcement musculaire
- La souplesse des articulations
- Les étirements
- La proprioception

Salle de la grande journée
(dans la salle polyvalente)
1311 Route Porte de Tarentaise
TOURS EN SAVOIE

Les lundis 🕒 de 8h45 à 9h45

- 15, 22 et 29 septembre
- 13 octobre
- 3, 10, 17, 24 novembre
- 1^{er} et 8 décembre

Inscription obligatoire
à la mairie de
Tours en Savoie
☎ 04 79 31 00 73

GRATUIT



- Venir avec son ordinateur
- Limités à 6 personnes
- Participation recommandée à toutes les séances

ATELIERS D'AUTONOMIE NUMÉRIQUE

Animés par les conseillers numériques Arlysère



Les objectifs du cycle sont les suivants :

- Apprendre les bases de l'informatique : utiliser clavier, souris, dossiers
- Naviguer sur internet et les sites administratifs
- Gérer une boîte mail
- Réaliser des démarches en ligne
- Maîtriser la cybersécurité
- Rédiger des documents et organiser ses fichiers et photos

Salle des Habitants à
l'Espace Éclat de vie
60 place du Monument
aux Morts - UGINE

Les mercredis 🕒 de 14h30 à 16h30

- 17 et 24 septembre
- 1^{er} et 15 octobre
- 5, 12, 19 et 26 novembre
- 3 et 10 décembre

Inscription obligatoire
au ☎ 06 07 02 80 54
(Laurie, conseillère
numérique Arlysère)

Espace Numérique de
La Poste
5335 Grange Neuve
FRONTENEX

Les jeudis 🕒 de 14h30 à 16h30

- 18 et 25 septembre
- 2 et 16 octobre
- 6, 13, 20 et 27 novembre
- 4 et 11 décembre

Inscription obligatoire
au ☎ 07 62 43 03 70
(Fabrice, conseiller
numérique Arlysère)



GRATUIT



- Places limitées
- Participation recommandée à toutes les séances

ATELIERS MÉMOIRE

Animés par Élisabeth GALLICE de La Fabrique à Neurones



Les ateliers mémoire 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.



**Salle associative du Vernay
38 Chemin du stade
SAINTÉ HÉLÈNE SUR ISÈRE**

Les vendredis ⌚ de 14h30 à 15h30

- 19 et 26 septembre
- 3 et 17 octobre
- 7, 14, 21 et 28 novembre
- 5 et 12 décembre

**Inscription obligatoire
à la mairie de
Sainte-Hélène-sur-Isère**
☎ 04 79 38 40 38

49€ le cursus

(règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public à la 1^{ère} séance)

ATELIERS BIEN ÊTRE & CRÉATIVITÉ

Animés par Ephthimia DIMITRIOU, art thérapeute depuis 25 ans, qui vous accompagne avec bienveillance, humanité et bonne humeur pour que chaque séance soit une "Ré-Création des sens" !

Thème : Voyage sur le chemin de ma créativité !

Ces séances vous invitent à :

- Sentir vos sens et vous sentir bien dans votre corps et votre tête
- Mobiliser votre vitalité et votre enthousiasme
- Explorer votre créativité pour vous exprimer
- Prendre la liberté de créer
- Approfondir votre développement personnel et votre perception de la vie
- Retrouver le plaisir de partager avec d'autres

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

Accessible à tous, hommes et femmes, sans prérequis nécessaires, vous découvrirez les potentialités cachées en vous !



- Places limitées à 12 personnes
- Participation recommandée à toutes les séances



**Salle du conseil municipal
1580 route départemental
925
GRIGNON**

Les lundis ⌚ de 9h15 à 11h45

- 22 et 29 septembre
- 13 octobre
- 3, 17 et 24 novembre
- 1^{er} décembre

**Inscription obligatoire
à la mairie
de Grignon**
☎ 04 79 32 47 29

Les Ateliers sont financés par



GRATUIT



- Prévoir un petit coussin et un plaid pour plus de confort.
- Places limitées.
- Participation recommandée à toutes les séances.

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.



**Salle Communale
2 Rue de la Biette
PALLUD**

Les mardis de 14h30 à 15h45

- 16, 23 et 30 septembre
- 14 octobre
- 4, 18 et 25 novembre
- 2, 9 et 16 décembre

**Inscription obligatoire
à la mairie de Pallud
(mardis et vendredis
après-midis)
☎ 04 79 32 09 50**

Les Ateliers sont financés par



GRATUIT



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

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.



**Salle annexe
de la salle polyvalente,
Rue Marcel Pagnol
LA BÂTHIE**

Les mardis de 15h à 16h30

- 16, 23 et 30 septembre
- 14 octobre
- 4, 18 et 25 novembre
- 2 et 16 décembre

**Inscription obligatoire
à la mairie de La Bathie
☎ 04 79 31 00 43**

GRATUIT



STAGE DE CONDUITE

Avec l'association Prévention Routière



Stage de remise à niveau "Seniors – Restez mobile"

JEUDI 18 SEPTEMBRE ⌚ de 9h à 12h - THÉORIE

Salle de Réunion - Atrium, 168 Rue de la Bévière - GILLY-SUR-ISÈRE

- Bilan insécurité routière
- Réglementation
- Facteurs d'accidents

- Vitesse et conduite
- Alcool et médicaments
- Nouveaux panneaux

- Rond-point, l'insertion sur autoroute ou voie rapide
- Test code de la route

⌚ de 14h à 17h - PRATIQUE AVEC L'AUTO-ÉCOLE



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

Limité à 12 personnes sur la partie conduite.

Possibilité de manger sur place le midi en apportant votre pique-nique.

Inscription obligatoire à la mairie de Gilly-sur-Isère au ☎ 04 79 32 04 07

RÉSIDENCE AUTONOMIE LES 4 VALLÉES

Tarif : 4€



MÉDIATION ANIMALE

Avec Véronique DEVILLAZ "Santé Fée Line"

Un moment de tendresse et de connexion avec nos compagnons à quatre pattes.

LES MERCREDIS 3 SEPTEMBRE ET 1^{ER} OCTOBRE ⌚ 14h30

Tarif : 4€



GYM DOUCE

Avec Aurore ROSSO

Maintenir l'autonomie et la santé globale par une activité douce, régulière et adaptée au rythme des participants.

LES JEUDIS 4, 11, 18 et 25 SEPTEMBRE ⌚ 9h30

LES JEUDIS 2, 9, 16, 23 et 30 OCTOBRE

Tarif : 4€



YOGA SUR CHAISE

Avec Yvette DELAGE

Du bien-être à la portée de tous, quel que soit l'âge ou la mobilité.

LES MERCREDIS 10 ET 24 SEPT. ; 8 ET 22 OCT. ⌚ 15h

Inscription obligatoire au ☎ 04 79 32 23 69 ou à ra.quatrevallees@arlysere.fr

RÉSIDENTE AUTONOMIE LES GENTIANES

Tarif : 3€



GYM ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

Avec un éducateur sportif de l'association Siel Bleu

| LES LUNDIS 1, 8, 15, 22 et 29 SEPTEMBRE

| LES LUNDIS 6, 13, 20 et 27 OCTOBRE

🕒 9h15 à 10h15

📍 Bâtiment 1 de la Résidence Autonomie Les Gentianes

Inscription obligatoire auprès du service animation ☎ 04 79 89 00 97

Tarif : 3€



GYM DOUCE

Avec un éducateur sportif de l'association Siel Bleu

| LES LUNDIS 1, 8, 15, 22 et 29 SEPTEMBRE

| LES LUNDIS 6, 13, 20 et 27 OCTOBRE

🕒 14h30 à 15h30

📍 Bâtiment 2 de la R.A Les Gentianes

Inscription obligatoire ☎ 04 79 89 00 97

Tarif : 4€



YOGA SUR CHAISE

Avec Yvette DELAGE

| LES MERCREDIS 3 et 17 SEPTEMBRE

| LES MERCREDIS 1, 15 et 29 OCTOBRE

🕒 9h15 à 10h15

📍 Bâtiment 1 de la R.A Les Gentianes

Inscription obligatoire ☎ 04 79 89 00 97

Tarif : 4€



ATELIERS CRÉATION & CONVIVIALITÉ

Avec une art thérapeute Christelle PROVENDIE

| LES JEUDIS 4, 18 et 25 SEPTEMBRE

| LES JEUDIS 16 et 30 OCTOBRE

🕒 15h à 16h30

📍 Bâtiment 2 de la R.A Les Gentianes

Inscription obligatoire ☎ 04 79 89 00 97

Tarif : 4€



MÉDIATION ANIMALE

Avec Camille DALDOSSO

| VENDREDI 5 SEPTEMBRE 🕒 10h à 11h30 📍 Bâtiment 1 de la R.A

| JEUDI 23 OCTOBRE 🕒 15h à 16h30 📍 Bâtiment 2 de la R.A

Inscription obligatoire ☎ 04 79 89 00 97

GRATUIT



ATELIERS ESTIME DE SOI

L'UFOLEP fédération multisports, en partenariat avec Atouts Prévention propose la mise en place d'ateliers "Estime de soi au cœur du bien-être".

L'objectif de ces ateliers est de préserver/maintenir la santé mentale et stimuler la construction et le maintien du lien social.

Ces ateliers se composent de : • 3 séances de 2h30 avec une psychologue

■ **LES LUNDIS 8, 15 et 22 SEPTEMBRE**

🕒 14h à 16h30

• 1 séance de 2h30 d'initiation à des méthodes de relaxation (sophrologie, yoga, Qi Gong, etc)

■ **LUNDI 29 SEPTEMBRE**

🕒 14h à 16h30

📍 Bâtiment 1 de la R.A Les Gentianes

Inscription obligatoire auprès du service animation ☎ 04 79 89 00 97

Tarif : 4€



PÉTANQUE

Boulodrome

■ **LES MARDIS 9, 23, et 30 SEPTEMBRE**

■ **LE MARDI 14 OCTOBRE**

🕒 9h30 à 11h15

Inscription obligatoire ☎ 04 79 89 00 97

Tarif : 4€



ATELIERS MÉMOIRE

Avec une psychothérapeute Elisabeth GALLICE

■ **LES MARDIS 9 et 23 SEPTEMBRE**

■ **LE MARDI 28 OCTOBRE**

🕒 14h30 à 15h30

📍 Bâtiment 2 de la R.A Les Gentianes

Inscription obligatoire ☎ 04 79 89 00 97

Tarif : 4€



ATELIERS D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Avec Étienne RAGOT

■ **LES VENDREDIS 12, 19 et 26 SEPTEMBRE**

■ **LES VENDREDIS 3 et 31 OCTOBRE**

🕒 9h30 à 11h30

📍 Bâtiment 1 de la R.A Les Gentianes

Inscription obligatoire ☎ 04 79 89 00 97

Résidence Autonomie les Gentianes | 1111 Avenue du Dr Chavent | UGINE

EHPAD LA BAILLY

Tarif : 4€



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Avec Acti'Forme

Nombre de participants maximum : 2

| LES MARDIS 2, 9, 16, 23 et 30 SEPTEMBRE

| LES MARDIS 7, 14, 21 et 28 OCTOBRE

🕒 14h30

Tarif : 4€



ATELIER MÉMOIRE : LES MOTS EN LUMIÈRE

Avec Marie GOMES

Nombre de participants maximum : 4

| LES JEUDIS 11 et 18 SEPTEMBRE

| LES JEUDIS 2, 16, et 30 OCTOBRE

🕒 14h30

Tarif : 4€



VOYAGES VIRTUELS AVEC LE CASQUE V/R

Avec Jennifer l'animatrice

Séance d'environ 15 minutes pour deux voyages virtuelles.

Nombre de participants maximum : 2

| JEUDI 11 SEPT. ET VENDREDI 3 OCT.

| VENDREDI 26 SEPT. ET 24 OCT.

🕒 10h30

🕒 14h30

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE

☎ 04 79 31 08 08

EHPAD La Bailly | 293 Rue Jules Renard | LA BATHIE

CSC ALBERTVILLE



ATELIERS COUTURE

Les Lundis 🕒 13h45 à 16h15

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

et Mardis 🕒 8h45 à 11h15

Initiation, découverte et petites confections.

📍 **Maison de quartier du Champ de Mars**

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



ATELIERS BRICO/DÉCO

Les Mardis 🕒 à partir de 14h

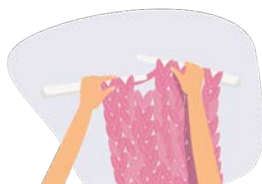
Confectionnez des objets de déco, venez tester vos talents, découvrez ou partagez des astuces de grand-mère (lessive, cosmétiques, petites décorations...).

● **23 septembre** 🕒 14h à 16h30 :
Dessous de plats en mosaïques

● **7 octobre** 🕒 14h à 15h30 :
Céramique avec Les doigts d'argile
(tarif spécifique)

📍 **Maison de quartier du Champ de Mars**

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle



ATELIERS CROCHET

Les Mardis 🕒 14h à 16h (sauf les 23 septembre et 7 octobre)

Partage autour du fil et du geste, pour s'initier en douceur, découvrir les bases du crochet et réaliser de petites confections dans une ambiance conviviale.

📍 **Maison de quartier du Champ de Mars**

Inscription au trimestre | Tarifs en fonction du Q.F

GRATUIT



APRÈS-MIDIS JEUX DE SOCIÉTÉ

Les Lundis ⌚ 14h à 16h

Un moment convivial pour découvrir, redécouvrir et partager le plaisir de jouer ensemble, autour de jeux adaptés à tous les âges et toutes les envies !

• **le 8, 22 septembre et 6 octobre**

📍 **RDV au Centre Socioculturel**

Sans inscription



ATELIERS CUISINE

Les Vendredis ⌚ 9h à 11h30

Rencontre et échanges autour de la cuisine. Venez partager des recettes sucrées, salées et confectionnez des plats à plusieurs mains. Repas sur place possible.

• **19 septembre** : American party (plats américains) • **3 octobre** : Autour du fromage • **17 octobre** : Pâte à choux en tout genre

📍 **Maison de quartier du Champ de Mars**

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle



BALADES DU JEUDI

Les Jeudis ⌚ 8h45 à 11h45

Découvrez Albertville et ses environs, au rythme de chacun.

• **le 18 septembre, 2 et 16 octobre** ⌚ **8h30 à 16h** (tarif spécifique)

📍 **RDV au Centre Socioculturel**

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle

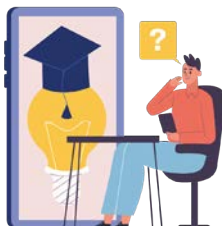
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Centre socioculturel d'Albertville | 2 Rue Armand Aubry | ALBERTVILLE

☎ 04 79 89 26 30 | accueil.csc@albertville.fr

L'ÉCLAT DE VIE UGINE

GRATUIT



ATELIERS COUP DE POUCE NUMÉRIQUE

• **Jeudi 11 septembre** ⌚ 9h à 11h :

Création de contenu en ligne (création blog, page sur les réseaux sociaux)

• **Jeudi 9 octobre** ⌚ 9h à 11h :

Sécurisation des données (mots de passe, coffre-fort numérique, France Connect, France Identité et application carte vitale)

📍 **Centre Socioculturel Éclat de vie**
60 Place du Monument aux Morts - UGINE

Sur inscription

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.

📍 **Espace d'activités du Centre Socioculturel Éclat de vie**
12 Allée André Cerbonney - UGINE

• **23 septembre** : Perm'Apéro

• **14 octobre** : Conférence
"Comprendre le sol"

• **28 octobre** : Perm'Apéro

GRATUIT



GRAINOTHÈQUE 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



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 26 septembre**

📍 **Espace d'activités Éclat de vie**

• **Permanence le 31 octobre**

📍 **Maison du Cottaret**

GRATUIT



Accès libre

TROK'SAVOIRS Échangeons nos savoirs

Christelle, Cindy et Claude vous accueillent sur un temps fort mensuel pour vous faire découvrir les échanges de savoirs. Rencontrez-les sur les soirées thématiques qui vous sensibilisent sur le partage, la transmission de connaissances et d'expériences entre individus ou groupes.

• Vendredi 26 sept.



16h30 à 19h

📍 Espace d'activités Éclat de vie

• Vendredi 31 oct.

📍 Maison du Cottaret



ATELIERS ÉQUILIBRE Du sport pour un meilleur équilibre

Améliorez votre équilibre, restez en forme à travers des activités physiques adaptées.

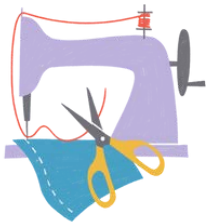
Animée par une intervenante sport diplômée, Association Dynamique Sport Mercury-Verrens. 8 séances par trimestre.

• Les Jeudis du 25 septembre au 18 décembre 🕒 9h à 10h

(hors vacances scolaires)

📍 Salle Multisports du Complexe Sportif

Tarifs Uginois : de 24 € à 40 € | Tarifs extérieurs : de 40 € à 56 €



ATELIERS COUTURE Donner une seconde vie à vos vêtements

Tricoter, broder, réparer, customiser, transformer, fabriquer soi-même sont 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 Vendredis du 26 septembre au 18 décembre 🕒 14h à 16h

📍 Centre Socioculturel Éclat de vie

Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Centre socioculturel Éclat de Vie | 60 Place du Monument aux Morts | UGINE

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



ATELIER CUISINE

• Mercredi 17 septembre ⌚ à partir de 9h30

• Mercredi 15 octobre ⌚ à partir de 9h30

Venez découvrir de nouvelles recettes et partager un moment gourmand ensemble.

📍 Salle des fêtes - QUEIGE

Sur inscription (6 € par atelier et adhésion AAB obligatoire)

GRATUIT



OPÉRATION D-MARCHE

Améliorez votre santé par la marche grâce à cet accompagnement.

• Jeudi 18 sept. ⌚ 9h à 12h

Conférence sur les bienfaits de la marche | Distribution et prise en main d'un podomètre

• Jeudi 16 oct. ⌚ 10h à 12h

Retour sur l'utilisation du podomètre | Découverte des sites D-Marche et Carsat Prévention | Marche et qualité du pas

📍 À l'AAB - BEAUFORT

Sur inscription



SOPHROLOGIE

• Jeudi 25 septembre ⌚ 17h30 à 18h30

• Vendredi 24 octobre ⌚ 12h à 13h

Un moment pour relâcher les tensions et améliorer son bien-être.

📍 À l'AAB - BEAUFORT

Sur inscription (10 € la séance et adhésion AAB obligatoire)



GYM DOUCE & STRETCHING

• Les Mardis ⌚ 9h30 à 10h30

• Les Jeudis ⌚ 9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30

Pour bouger en douceur et entretenir votre mobilité.

📍 Salle des fêtes - BEAUFORT

Sur inscription (65 € l'année et adhésion AAB obligatoire)

GRATUIT



PERMANENCE NUMÉRIQUE

Les Mardis et mercredis

Avec Damien, conseiller numérique Arlysère, pour vous accompagner dans l'utilisation de vos outils numériques.

📍 À l'AAB - BEAUFORT

Sur inscription

GRATUIT



ATELIERS COUTURE ET TRICOT

Les Mardis à partir de 14h

Pour se perfectionner ou aider d'autres couturières sur leur projet.

À l'AAB - BEAUFORT

Adhésion AAB obligatoire

GRATUIT



APRÈS-MIDI JEUX

Les Jeudis 14h à 17h

Retrouvons-nous pour partager un moment convivial autour de jeux et d'un goûter.

À l'AAB - BEAUFORT

Adhésion AAB obligatoire



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les Vendredis 9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30

Séances dynamiques adaptées à vos besoins.

À l'AAB - BEAUFORT

Sur inscription (30 € l'année et adhésion AAB obligatoire)

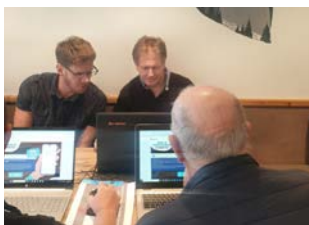
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : Association d'Animation du Beaufortain (AAB)

☎ 04 79 38 33 90 | contact@aabeaufortain.org

VIVRE EN VAL D'ARLY



GRATUIT



- Ateliers collectifs, tous niveaux.
- Possibilité d'emprunter du matériel.

Sur inscription auprès de VVA
vivreenvaldarly@gmail.com
ou ☎ 04 79 31 80 04

CAFÉ INFORMATIQUE

De 9h30 à 11h30

Avec Damien Francart, conseiller numérique Arlysère.

Autour d'une formule petit-déjeuner, venez partager un moment convivial d'échanges et d'apprentissages autour du numérique.



• **3 octobre : Mieux utiliser WhatsApp.**

Tout savoir sur cet application qui permet de rester en contact avec vos proches.



• **10 octobre : L'intelligence artificielle.**

Venez découvrir tout ce que l'on peut faire avec l'IA et votre smartphone.

À VIVRE EN VAL D'ARLY - FLUMET



DÉCOUVREZ ARLYSÈRE AUTREMENT,



SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM !

Restez connecté à l'actualité de votre territoire :

- Les différentes compétences de l'agglomération
- Les événements culturels, sportifs...
- La vie intercommunale

REJOIGNEZ-NOUS SUR
@AGGLOARLYSERE



Tous les moments clés de votre agglo en un seul clic !

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 : 8€ 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 : Dans le parc Soutiras, le festival Le Grand Bivouac ©Le Grand Bivouac

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 - Juillet 2025

© Depositphotos © Freepik

© Arlysère ©Le Grand Bivouac



Suivez l'Agglomération Arlysère sur :



www.arlysere.fr