

Pour les
60 ans
et +

Animations

DU TERRITOIRE ARLYSÈRE





Places limitées

Inscription obligatoire au
☎ 04 82 86 71 70
+ Règlement au Dôme

THÉ THÉÂTRE L'ÉPATANTE ÉPOPÉE

Durée : 1h - Théâtre musical - Cie La Vagabonde / Jeanne Bleuse

MARDI 12 MAI

🕒 14h15 - Dôme Théâtre - ALBERTVILLE

Sur scène, deux filles épatantes.

La première, Élise Caron, est une magicienne de la voix chantée, parlée, inventée, ébouriffée, une artiste surdouée dont la carrière intrépide a été saluée par une Victoire du Jazz en 2010. La seconde, Jeanne Bleuse, est une femme-orchestre singulière.

Elles entrent sur scène et commence alors une aventure fantasque et poétique. Le récit se déploie entre narration, musique, jeux de langage et théâtre burlesque. La musique dialogue avec les mots, et le rêve s'infiltre dans le réel. L'Épatante Épopée est un voyage initiatique tendre et loufoque, une rêverie éveillée pour petits et grands. Une ode à l'imaginaire, à la curiosité et à la beauté du chemin.

● Tarif réduit : 5€
pour les 60 ans et +

THÉ CINÉ COMPOSTELLE

Durée : 1h53 - Comédie, Drame de Yann Samuell

JEUDI 21 MAI

🕒 14h30 - Cinéma Chantecler - UGINE



Séance ouverte à tout public

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

Fred et Adam, un adolescent en rupture, ne se connaissent pas. Pourtant, grâce à une association, ils entreprennent ensemble le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle. Elle cherche à apaiser son passé, il tente de canaliser sa colère et son sentiment d'abandon.

Au fil des kilomètres, entre affrontements et instants suspendus, un lien fragile se tisse. Face aux épreuves du chemin, chacun découvre en lui une force insoupçonnée.

Inspiré d'une histoire vraie.



Entrée libre - Sans inscription

NUIT DES MUSÉES

● Gratuit

SAMEDI 23 MAI

Centre d'art et de rencontres Curiox - UGINE

🕒 14h - Parcours des photographies Extérieures

RDV devant Curiox, avec François Deladerrière et échange dans l'exposition.

🕒 18h - Atelier Jeu Photo expression - de 7 à 97 ans
Ouverture nocturne jusqu'à 21h

Des textes mystérieux inspirés des photographies de l'exposition, deviennent le point de départ d'un défi créatif. Sans jamais voir les images originales, les participants imaginent et réalisent leur propre mise en scène à partir d'indices et d'accessoires. Lorsque les créations rencontrent enfin les photographies dont elles sont issues, la surprise est au rendez-vous...



Places limitées

Inscription obligatoire au
☎ 04 82 86 71 70
+ Règlement au Dôme

THÉ THÉÂTRE

● Tarif réduit : 14€
pour les 60 ans et + (au lieu de 28€)

NOUS, LA FORÊT – OU COMMENT SE PLANTER

Durée : 1h - Batterie, jonglage, acrobaties, danse - Compagnie Kif Kif

JEUDI 28 MAI

🕒 14h15 - Dôme Théâtre - ALBERTVILLE

Au pied d'un arbre, deux grands enfants à la ressemblance déroutante cherchent à se planter. Sous le regard attentif d'un musicien aux allures de jardinier, ils poussent et se repoussent, se font de l'ombre, se renvoient la balle et s'enracinent ensemble.



Ouvert à tout public

Renseignements auprès de
la médiathèque au
☎ 04 79 89 70 26

ENTRE LES LIGNES

● Gratuit

SAMEDI 6 JUIN

🕒 10h30 - Médiathèque - UGINE

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

☎ 04 82 86 71 70

THÉ CINÉ

PLUS FORT QUE MOI (I swear)

Durée : 2h01 - Biopic, Drame de Kirk Jones (II)

LUNDI 15 JUIN

🕒 14h30 - Dôme Cinéma - ALBERTVILLE

Dans les années 1980, John Davidson grandit avec le syndrome de Gilles de la Tourette, une pathologie encore largement méconnue. Entre incompréhension, stigmatisation et détermination, son parcours d'abord semé d'embûches se transforme en combat pour être reconnu tel qu'il est, au-delà des préjugés.

● Tarif réduit : 5€
pour les 60 ans et +



Places limitées

Sur inscription préalable au

☎ 06 89 83 04 69

THÉ MUSIQUE

SPECTACLE 3, 2, 1... JOUEZ ! DE L'EM&D ARLYSÈRE

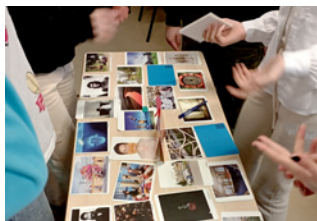
Durée : 1h15

VENDREDI 26 JUIN

🕒 14h15 - Dôme Théâtre - ALBERTVILLE

Les élèves de l'École Musique & Danse Arlysère vous invitent à venir jouer avec eux au Dôme Théâtre, et vous propose un spectacle ludique autour de l'univers du jeu dans toutes ses formes.

● Tarif réduit : 3.5€
à régler sur place



Inscription à la mairie d'Ugine au

☎ 04 79 37 33 00

ATELIER JEU PAUSE PHOTO PROSE

Durée : 1h30 - De 7 à 97 ans et plus

SAMEDI 11 JUILLET

🕒 15h - Centre d'Art et de Rencontres Curiox - UGINE

Une initiation ludique à la lecture de l'image qui propose de se questionner sur l'origine des photographies, leur polysémie et leurs usages.

● Gratuit

GRATUIT

NUTRITION - CONFÉRENCES

Avec Christine STIEVENARD-GINGER, Éducatrice de santé Nutritheérapeute

Toxines et poisons dans l'alimentation

LUNDI 4 MAI ⌚ 14h

Espace d'Activité du Centre Socioculturel Éclat de Vie - UGINE

Additifs, exhausteurs de goût, hormones, antibiotiques...

Comment ne pas s'empoisonner ? Comment préserver notre capital santé ?

Qu'est-ce qu'un aliment sain ?

L'assiette équilibrée

JEUDI 21 MAI ⌚ 20h - Salle d'Atrium - GILLY SUR ISÈRE

Une bonne alimentation du matin au soir pour gagner en énergie et vitalité.

Pour toutes les séances, inscription obligatoire au ☎ 06 83 19 79 31
ou à christine.ginger@free.fr

GRATUIT

SORTIES À VÉLO AVEC L'AGENCE ÉCOMOBILITÉ

Animées par Stéphanie Bonfils, indépendante vélos



Séance de remise en selle sur vélo

LUNDI 11 MAI ⌚ 14h à 15h - Square Soutiras - ALBERTVILLE

Reprenez confiance à vélo !

Essai Vélo à Assistance Électrique

VENDREDI 22 MAI ⌚ 14h à 15h - Square Soutiras

Après la remise en selle, découvrez le VAE et préparez-vous pour la balade branchée.



• Limité à 8 participants



• Limité à 8 participants



- Limité à 12 participants

Balade branchée

VENDREDI 29 MAI ⌚ **14h à 16h30 - Square Soutiras**

Accompagné d'un guide-conférencier du service Ville d'art et d'histoire d'Albertville, partez à la découverte des trésors cachés de la ville à l'aide de vélos à assistance électrique. Ne manquez pas cette occasion idéale pour allier sport, culture et plaisir.

Inscription obligatoire pour les 3 séances au ☎ 07 81 58 05 56 ou à maelys.cano@agence-ecomobilite.fr - Prêt de vélo et casque possible

Les Ateliers sont financés par la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA)



GRATUIT



- Limité à 20 participants

INITIATION DANSES DE SALON FESTIVES

Animé par Marie-Pascale Colin, animatrice de danses

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

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



TOURNON

Salle de la Tourmotte

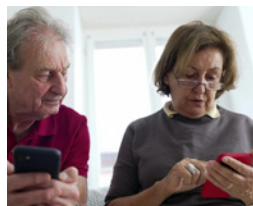
LES MERCREDIS ⌚ **de 14h30 à 16h30**

• 20 et 27 mai

• 3 et 10 juin

Inscription obligatoire à la mairie ☎ 04 79 38 51 90 ou à mairie@tournon-savoie.com

GRATUIT



DÉCOUVERTE DE L'APPLICATION ICOPE



Repérage des fragilités

Animée par les agents du service Centre Ressources Territorial (CRT) du CIAS Arlysière

MARDI 9 JUIN

⌚ **14h à 17h - Bâtiment Arpège - ALBERTVILLE**

Nous vous invitons à découvrir l'application ICOPE et effectuer votre premier dépistage de prévention basé sur la surveillance et le suivi de six fonctions essentielles au maintien de l'autonomie : vue, audition, mémoire, mobilité, état psychologique, nutrition.

Inscription obligatoire auprès du Centre Ressources Territorial au ☎ 04 79 38 53 90

RDV individuel, de 20 à 45 min selon vos besoins

GRATUIT

AUDITION

Pour préserver votre audition et mieux communiquer

Animé par le Dr Christine BOREL. Proposé par l'Association des Centres de Prévention Agirc-Arrco, Atouts Prévention et la Carsat

L'Ouïe est en effet un sens précieux, au cœur de la qualité de la relation à l'autre ! Cet atelier permet d'aborder les mécanismes de l'audition, son évolution dans le temps, l'importance de la prévention, du dépistage et de la prise en charge de la perte auditive.

Centre de prévention
agirc-arrco

ATOUTS
PRÉVENTION

Carsat
Services à la Santé
Rhône-Alpes



- Limité à 12 participants
- Présence souhaitée à toutes les séances

4 séances de 2h LES JEUDIS de 14h30 à 16h30

À l'Espace Administratif et Social - 7 Rue Pasteur - ALBERTVILLE

- **11 JUIN** Séance 1 : Présentation sur l'audition et ses mécanismes
- **18 JUIN** Séance 2 : Effets de la malentendance non reconnue sur les proches
- **25 JUIN** Séance 3 : Rôle de l'orthophoniste, exercices de lecture labiale
- **2 JUILLET** Séance 4 : Le financement des audioprothèses

Inscription obligatoire au ☎ 04 82 86 71 70

GRATUIT

BIEN VIEILLIR À DOMICILE

Animé par Sarah VIGLINO, ergothérapeute DE

Venez découvrir les adaptations les plus courantes et les aides existantes pour sécuriser votre domicile.

MARDI 16 JUIN

14h30 à 15h30 - Espace Administratif et Social - ALBERTVILLE



- Places limitées

Inscription obligatoire au ☎ 04 82 86 71 70

GRATUIT



STAGE PSC1

Prévention & Secours civique de niveau 1

MARDI 23 JUIN

🕒 9h-12h / 13h-17h - Salle des fêtes - BONVILLARD

Le stage a pour objectif d'apprendre à chacun les bons réflexes pour contribuer à la sécurité civile.

Il permet d'acquérir les gestes essentiels de secours afin de :

- Protéger la victime et les témoins,
- Alerter les services d'urgence,
- Empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant les secours.

- Limité à 10 participants
- Possibilité de manger sur place le midi en apportant votre pique-nique.

Contenu de la formation :

- La protection, l'alerte
- Les malaises
- L'inconscience / perte de connaissance
- La victime ne respire pas / arrêt cardiaque
- L'étouffement / obstruction des voies aériennes
- L'hémorragie externe / traumatismes / brûlures / plaies

Attestation "Certificat de compétences PSC1" délivrée après la formation.

Inscription obligatoire à la mairie de Bonvillard au ☎ 04 79 38 41 28

GRATUIT



LES NOUVEAUTÉS DU CODE DE LA ROUTE

Stage de remise à niveau "Séniors - Restez mobile"

Avec Solange MILLION-ROUSSEAU de l'association Prévention Routière

MERCREDI 1^{ER} JUILLET 🕒 de 14h à 17h

Salle du conseil municipal - ALLONDAZ



40 ans de conduite, quelles sont les nouveautés ?

Venez vous informer et actualiser vos connaissances :

- 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

Inscription obligatoire à la mairie d'Allondaz au ☎ 04 79 37 05 41 ou à secretariat@allondaz.fr

RÉSIDENCE AUTONOMIE LES 4 VALLÉES - ALBERTVILLE

5€ PAR SÉANCE



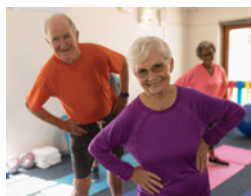
YOGA SUR CHAISE

Avec Yvette DELAGE

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

- | MER. 6 ET 20 MAI  15h
- | MER. 13 MAI  9h30
- | MER. 3, VEN. 12, MER. 17 ET 24 JUIN  15h

5€ PAR SÉANCE



GYM DOUCE

Avec Aurore ROSSO

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

- | JEUDI 7, 21 ET 28 MAI  9h30
- | JEUDI 4, 11, 18 ET 25 JUIN

Inscription obligatoire pour tous les ateliers
au ☎ 04 79 32 23 69 ou à coralie.dalcol@arlyserre.fr

RÉSIDENCE AUTONOMIE LES GENTIANES - UGINE

40€ forfait 2 mois



GYM DOUCE ASSISE

Avec un éducateur sportif de l'association Siel Bleu

- | LUNDI 4, 11, 18 MAI
- | LUNDI 1, 8, 15, 22 ET 29 JUIN
-  9h15  Bâtiment 1 - 3 places
-  14h30  Bâtiment 2 - 1 place

20€ forfait 2 mois



YOGA

Avec Sylvie TANGUY

I VENDREDI 22 MAI

I VENDREDI 5 ET 19 JUIN

🕒 10h

📍 Bâtiment 1 - 6 places

15€ forfait 2 mois



MÉMOIRE

Avec Élisabeth GALLICE

I MARDI 12 ET 26 MAI

I MARDI 9 ET 23 JUIN

🕒 14h30

📍 Bâtiment 2 - 4 places

AUTRES ACTIVITÉS | Adhésion à l'association requise

ATELIERS DU 3^{ÈME} ÂGE

I LES MARDIS

🕒 14h30

📍 Bâtiment 1

JEUX AVEC L'ÂGE D'OR

I LES MERCREDIS

🕒 14h30

📍 Bâtiment 2

CHORALE LA RITOURNELLE

I LES VENDREDIS

🕒 14h30

📍 Bâtiment 2

Inscription obligatoire pour tous les ateliers
auprès du service animation au ☎ 04 79 89 00 97

EHPAD LA BAILLY - LA BATHIE

5€ PAR SÉANCE



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Avec Acti'Forme

Nombre de participants maximum : 2

I LUNDI 4, 11 ET 18 MAI

I LUNDI 1, 8, 15, 22 ET 29 JUIN

🕒 14h30

5€ PAR SÉANCE



ATELIER MÉMOIRE

Les mots en lumière, avec Marie GOMES

Nombre de participants maximum : 4

| JEUDI 21 MAI

| JEUDI 4 ET 18 JUIN

🕒 14h30

5€ PAR SÉANCE



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 28 MAI

| JEUDI 11 ET 25 JUIN

🕒 10h30

Inscription obligatoire pour tous les ateliers auprès du service animation ☎ 04 79 31 08 08

LES CENTRES SOCIOCULTURELS

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



GRATUIT

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ

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 !

LES LUNDIS 🕒 14h à 16h

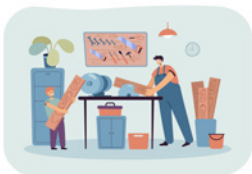
• 11 MAI • 8 ET 22 JUIN

📍 RDV au Centre Socioculturel

Sans inscription



CSC ALBERTVILLE



ATELIERS BRICO/DÉCO

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

LES MARDIS 🕒 14h à 16h30

• **12 MAI** : Macramé

• **16 JUIN** : String art

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

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle

ATELIERS CUISINE

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

LES VENDREDIS 🕒 9h à 11h30

• **22 MAI** : Tartes salées/sucrées

• **29 MAI** : Allez la Bretagne !

• **5 JUIN** : Bienvenue l'été !

• **19 JUIN** : Repas de fin d'année

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

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle

BALADES DU JEUDI

Découvrez Albertville et ses environs, au rythme de chacun.

LES JEUDIS 🕒 8h45 à 11h45

• **7 ET 21 MAI**

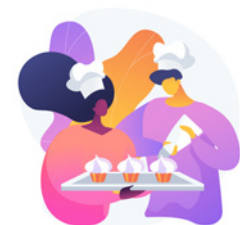
• **4 JUIN**

• **18 JUIN (8h30 à 16h)** : Sortie à la journée Miage

• **25 ET 26 JUIN** : 2 jours en refuge (tarif spécifique)

📍 **RDV au Centre Socioculturel**

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF (sauf tarif spécifique) | Adhésion annuelle



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

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

GRATUIT



LE MARDI DU JARDIN Conférence et questions/réponses

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

LES MARDIS ⌚ 20h à 22h

- **5 MAI** : Conférence "Arbres et arbustes" • **19 MAI** : Perm'Apéro
- **2 JUIN** : Conférence "Jardinage et bouleversement climatique" • **16 JUIN** : Perm'Apéro

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

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 Réparons ensemble

Avec les Bricol'heureux de l'Éclat de Vie

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.

DERNIER VENDREDI DE CHAQUE MOIS ⌚ 16h30 à 19h

- PERMANENCE LE 29 MAI
 - PERMANENCE LE 26 JUIN
- 📍 **Espace d'activités Éclat de vie**

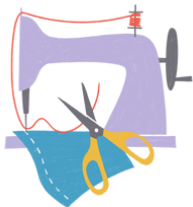
ATELIERS COUTURE Donner une seconde vie à vos vêtements

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 22 MAI AU 26 JUIN ⌚ 14h à 16h

📍 **Centre Socioculturel Éclat de vie**

Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle



L'ÉCLAT DE VIE UGINE

GRATUIT



LES BALADES DU COIN

Balade conviviale, pour discuter, se rencontrer et prendre l'air. Chacun à son rythme.

LES MARDIS 🕒 à partir de 8h45 - durée 1h

• 5 ET 26 MAI

• 9 ET 23 JUIN

📍 RDV au Centre Socioculturel

Sans inscription

GRATUIT



SORTIES VÉLOS

Participez à nos sorties conviviales, et contribuez à promouvoir un mode de déplacement simple, accessible, durable et agréable. Les parcours suivront la piste cyclable, soit direction le lac d'Annecy ou Albertville.

MER. 20 ET 27 MAI 🕒 14h à 17h

VEN. 19 JUIN 🕒 17h à 21h

VEN. 17 JUILLET 🕒 16h à 20h

MER. 12 AOÛT 🕒 14h à 18h

VEN. 21 AOÛT 🕒 17h à 21h

📍 Départ et arrivée à l'Espaces d'activité du Centre Socioculturel

Prévoir vélo et casque | Possibilité de prêter un vélo sur demande (demande à faire 5 jours avant la sortie)

Prévoir un pique-nique ou goûter en fonction des horaires de la sortie | Sortie annulée si mauvais temps

GRATUIT



BOUGER AUTREMENT Le Vélo et la mobilité douce pour tous

MERCREDI 27 MAI 🕒 14h à 18h

- Quizz « Code de la route »
- Vocabulaire du vélo
- Code de la route vu du ciel
- Vélo musical
- Essais de vélo à assistance électrique (VAE)
- Réparations et entretien vélo
- Initiation au secourisme
- Balade à vélo
- Parcours de maniabilité
- Les bons gestes pour protéger sa peau à vélo

📍 Cours de l'école Pringolliet élémentaire

Accès libre et sans inscription

GRATUIT



ZOOM SUR LES SITES DES ORGANISMES

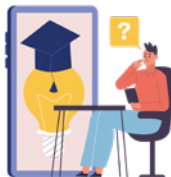
Venez découvrir, poser des questions sur votre compte !

- **20 MAI** 🕒 **14h à 15h** : Activer mon espace santé
- **10 JUIN** 🕒 **14h à 15h** : Utiliser l'ANTS pour vos démarches en ligne concernant l'immatriculation, le permis de conduire et vos titres d'identité

📍 **Centre Socioculturel Éclat de vie**

Sur inscription

GRATUIT



ATELIERS COUP DE POUCE NUMÉRIQUE

- **28 MAI** 🕒 **9h à 11h** : GPS et cartes, savoir les utiliser
- **11 JUIN** 🕒 **9h à 11h** : Whatsapp et autres outils de communication

📍 **Centre Socioculturel Éclat de vie**

Sur inscription

GRATUIT



Informations aides Seniors / Retraités / Aidants

Entrer en EHPAD ou résidence autonomie : démarches et aides financières

Comprendre via Trajectoire le site pour faire les demandes et les aides pour financer l'hébergement, avec France Services et le CCAS d'Ugine.

MERCREDI 3 JUIN 🕒 **14h à 16h**

📍 **Espace Administratif du Centre Socioculturel Éclat de vie**

Sur inscription

GRATUIT



LE MERCREDI DE LA PHOTO

Parce que vous êtes des passionnés de photo ou aimeriez découvrir cet univers, venez intégrer le groupe des Reporters, pour partager et apprendre ensemble.

LES MERCREDIS 🕒 **14h à 16h ou 16h à 18h** (selon salle disponible)

📍 **Pôle administratif du Centre socioculturel**

Accès libre

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

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

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



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)



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

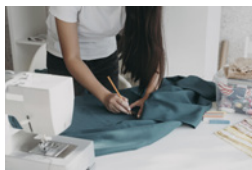
LES VENDREDIS ⌚ 9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30

Séances dynamiques adaptées à vos besoins.

📍 **À l'AAB - BEAUFORT**

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

GRATUIT



ATELIERS COUTURE ET TRICOT

LES MARDIS ⌚ à partir de 14h

Pour apprendre, se perfectionner ou partager vos savoir-faire dans la convivialité.

📍 **À l'AAB - BEAUFORT**

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



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

6€ l'atelier

ATELIER CUISINE

MERCREDI 20 MAI

MERCREDI 17 JUIN

🕒 9h30

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

📍 Salle des fêtes - QUEIGE

Sur inscription | Adhésion AAB obligatoire

ATELIER VANNERIE

MERCREDI 6 MAI 🕒 13h30

LE WEEK-END DU 6 ET 7 JUIN, 2 JOURS 🕒 9h30

Initiez-vous à l'art de la vannerie et repartez avec votre propre création en osier.

📍 À l'AAB - BEAUFORT

Sur inscription | Adhésion AAB obligatoire

GRATUIT

TROC AUX PLANTES

MERCREDI 6 MAI 🕒 10h à 16h30

La ressourcerie de l'AAB organise son traditionnel troc aux plantes.

📍 À la ressourcerie du Beaufortain - BEAUFORT

20€

VEILLÉ I MUVRINI

VENDREDI 22 MAI 🕒 19h30

L'AAB vous propose une veillée exceptionnelle en compagnie du groupe I MUVRINI.

📍 À l'église Sainte Maxime - BEAUFORT

Sur inscription

200€

STAGE DE POLYPHONIE CORSE AVEC I MUVRINI

LE WEEK-END DU 23 ET 24 MAI 🕒 9h30

L'AAB vous propose un stage de polyphonie Corse encadré par le groupe I MUVRINI.

📍 À la Chaudanne - ARÊCHES-BEAUFORT

Sur inscription

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

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



DÉCOUVREZ ARLYSÈRE AUTREMENT,

SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM ET FACEBOOK !

Restez connecté à l'actualité de votre territoire :

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

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



AGGLOARLYSÈRE



**COMMUNAUTÉ
AGGLOMÉRATION ARLYSÈRE**



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 : Essai VAE ©Arlysière

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

CIAS Arlysière

2 Avenue des Chasseurs Alpins
73200 Albertville | **04 79 10 48 48**

Conception Arlysière - Avril 2026

© Depositphotos © Freepik © Arlysière



Suivez l'Agglomération Arlysière sur :



www.arlysiere.fr