

Pour les  
**60 ans**  
et +

# Animations

Pour les résidents du territoire Arlysère



- Nombre de places limité.
- Accessible à tous.
- Tenue confortable conseillée.
- Prévoir un tapis. Possibilité de prêter quelques tapis de yoga sur réservation (prévoir une grande serviette).

## YOGA ET VISITE AU MUSÉE

Tout public

Avec Pascale Chapuis, professeure de yoga

Durée : 1h30 (comprenant la séance d'1h de yoga et 30 minutes de visite)

● **8€ pour la séance et la visite**  
**2€ pour la visite de 30 minutes seule**

Tentez l'expérience inédite d'une séance de relaxation au musée. Associez pratique du yoga et découverte des collections en poursuivant votre séance par une visite flash. Chaque mois, explorez une nouvelle thématique du parcours d'exposition en compagnie d'un guide-conférencier.

### Chaque deuxième mercredi du mois

#### MERCREDI 13 MARS 2024

🕒 9h00 - Musée d'art et d'histoire  
Grande place de Conflans - ALBERTVILLE

après la séance de yoga : visite flash sur « Les costumes savoyards ».

#### MERCREDI 10 AVRIL 2024

🕒 9h00 - Musée d'art et d'histoire  
Grande place de Conflans - ALBERTVILLE

après la séance de yoga : présentation de la toile d'Hervé Di Rosa - Exposition temporaire 1000 figures.

Sur inscription

au ☎ 04 79 37 86 85 ou à  
reservations.patrimoine@  
albertville.fr

## THÉ CINÉ

● Tarif spécial : 4,50€

Ouvert à tous

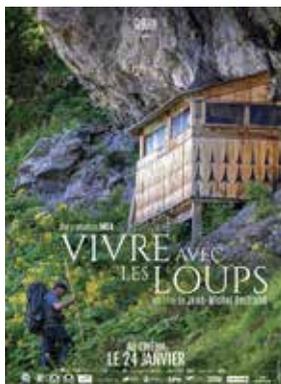
### VIVRE AVEC LES LOUPS

de Jean-Michel Bertrand (1h30)

#### JEUDI 14 MARS 2024

🕒 14h30 - Cinéma Chanteclerc - UGINE

Le réalisateur nous parle du loup d'une manière totalement nouvelle et inattendue. Il y aura bientôt des loups un peu partout en France. Il faut donc apprendre à « vivre avec les loups ». Dépassant les postures polémiques, l'auteur nous amène de manière sensible et cinématographique à percevoir différemment la nature qui nous entoure et les animaux qui l'habitent : chevreuils, chamois, bouquetins... Un voyage de Jean-Michel Bertrand avec de surprenantes rencontres, humaines et animales, avec son style inimitable, le réalisateur nous entraîne dans des réflexions naturalistes et philosophiques sur la nature.



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

## LE NUMÉRIQUE, MODE D'EMPLOI

Gratuit

Rencontre avec Bernard Demelin, auteur de  
« *Le Numérique mode d'emploi pour les seniors* »

LUNDI 18 MARS 2024

15h00 - Bibliothèque

Rue de la Bévière - GILLY-SUR-ISÈRE

Bernard Demelin, passionné par l'informatique, aide les habitants du territoire à utiliser les outils numériques. Il viendra présenter son livre et échanger avec le public. Écrit pour faire tomber les tabous et les peurs, il réussit à rendre les outils numériques simples et conviviaux. Son leitmotiv : le numérique doit être au service de l'Homme et non le contraire ! Possibilité d'acheter son livre sur place.



- Entrée libre
- Tout public

## FRESQUE DE LA MOBILITÉ

Gratuit

Avec l'agence Ecomobilité (2h)



MERCREDI 20 MARS 2024

14h30 - Salle n°3 de l'Arpège

2 avenue des chasseurs Alpins - ALBERTVILLE

Inspirée de la Fresque du Climat, la Fresque de la Mobilité est un atelier collaboratif de sensibilisation aux enjeux carbone de la mobilité des personnes.

Elle fait la part belle aux leviers d'action que chacun peut appliquer. Pour les novices comme pour les experts, elle permet de mieux comprendre comment adopter individuellement et collectivement une mobilité plus sobre.



- Places limitées

Inscription obligatoire  
au ☎ 06 95 03 68 98  
(Elaine Ivassenko,  
Agence Écomobilité)

## THÉ PATRIMOINE

● Tarif 5€

Ouvert à tous

Atelier Initiation à la dorure. (2h)

VENDREDI 5 AVRIL 2024

14h30 - Musée d'art et d'histoire

Grande place de Conflans - ALBERTVILLE

Rare et précieux, l'or fascine et inspire. Envie de percer les secrets de la dorure à feuille, savoir-faire séculaire ? Après avoir observé les statues des collections du musée, initiez-vous à cette technique et repartez avec votre propre objet doré !



Sur inscription jusqu'à la veille à  
16h au ☎ 04 79 37 86 85 ou à  
reservations.patrimoine@  
albertville.fr en indiquant le nom,  
prénom et numéro de téléphone.



Inscription obligatoire à l'EAS  
au ☎ 04 79 10 45 00

## THÉ CINÉ

### LA VIE DE MA MÈRE

de Julien Carpentier (1h43)

LUNDI 8 AVRIL 2024

🕒 14h30 - Dôme cinéma - ALBERTVILLE

*Pierre, 33 ans, fleuriste à succès, voit sa vie basculer lorsque sa mère, Judith, fantasque et excessive, débarque dans sa vie après deux ans sans se voir. Pierre n'a qu'une idée, reprendre le cours normal de sa vie, mais rien ne se passe comme prévu. Leurs retrouvailles, aussi inattendues qu'explosives, vont transformer Pierre et Judith à jamais.*

● Tarif spécial : 4,50€  
Ouvert à tous

## RENCONTRE AVEC LES CENTRES DE LOISIRS DU CIAS ARLYSÈRE

GRATUIT pour les 60 ans et +

### Vous souhaitez découvrir nos centres de loisirs et passer un temps convivial avec les enfants ?

Nous vous proposons des temps de rencontre pour venir partager vos expériences et vos compétences : *un métier, une culture, une passion (musique, peinture, origami, lecture, collection, maquette, sport...)* ; ou échanger sur le mode de vie actuel et celui de l'époque.

Diverses activités intergénérationnelles peuvent aussi vous être proposées : *jeux de société, balade, jardin pédagogique...*

Encadrés par l'équipe d'animation, les enfants âgés de 3 à 11 ans, seraient ravis de partager un moment avec vous sur l'un de nos centres de loisirs à :

- VERRENS-ARVEY
- GILLY-SUR-ISÈRE
- TOURS-EN-SAVOIE

Sur un ou plusieurs mercredis !

*Si vous êtes intéressés, merci de contacter l'EAS  
au ☎ 04 79 10 45 00  
afin de recenser vos souhaits.*



# ATELIERS

Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie



## COMMUNES PARTENAIRES DES ATELIERS



Beaufort



Frouleux

GILLY  
SUR SEINE



Grignon



## ATELIERS NUTRITION

GRATUIT

Par Christine STIEVENARD-GINGER, Éducatrice de santé Nutritérapeute

### CONFÉRENCES AVEC ÉCHANGES

Thème : LE SUCRE, attention danger !

JEUDI 14 MARS 2024

🕒 10h 📍 Salle polyvalente - GRIGNON

🕒 20h 📍 Atrium - GILLY-SUR-ISÈRE



*Derrière son goût doux et réconfortant, le sucre est une véritable drogue pour notre cerveau. Il est à l'origine de nombreuses pathologies métaboliques et émotionnelles. Un tour d'horizon sur son histoire et de ses actions délétères sur notre organisme. Comment se faire plaisir sans se faire du mal ?*

Thème : l'histoire de l'alimentation en France

LUNDI 25 MARS 2024

🕒 14h00

📍 l'AAB - BEAUFORT

*Parce que nos choix alimentaires sont influencés par notre histoire...*

Thème : LES LIPIDES

Jeudi 11 avril 2024

🕒 10h00

📍 Salle polyvalente - GRIGNON

*Les milliards de cellules qui composent notre corps ont un besoin vital de graisses...mais lesquelles sont les mieux appropriées pour nous maintenir en bonne santé ?*

Thème : ALIMENTATION, TOXINES ET POISONS !

Lundi 29 avril 2024

🕒 14h00

📍 l'AAB - BEAUFORT

*Les travers de l'alimentation moderne : comment ne pas s'empoisonner ?*

*Comment préserver notre capital santé ?*

# ATELIERS

## ATELIERS D'AUTONOMIE NUMÉRIQUE



GRATUIT

Avec les Conseillers Numériques

Ces séances vous invitent à :

- ▶ Acquérir les connaissances de base à l'utilisation des outils numériques.
- ▶ Acquérir des connaissances ou une plus grande aisance dans la navigation internet.
- ▶ Connaître et utiliser les outils d'échange : messagerie, réseaux sociaux, avec un service administratif ou une institution.
- ▶ Faire une démarche administrative.
- ▶ Sécuriser les données.

Venir avec son matériel (ordinateur).

- Limités à 6 personnes.
- Participation recommandée à toutes les séances.



### 📍 TOURNON

227 chemin de la Tourmotte  
Salle de la Tourmotte

#### • Les jeudis de 9h30 à 11h30 :

14, 21 et 28 mars  
4 et 11 avril  
16, 23 et 30 mai  
6 et 13 juin

#### Inscription obligatoire à :

au 07 72 46 94 77  
(Damien Francart, Conseiller Numérique)

### 📍 ALBERTVILLE

Centre Socioculturel  
2 rue Armand Aubry

#### • Les jeudis de 14h30 à 16h30 :

14, 21 et 28 mars  
4 et 11 avril  
16, 23 et 30 mai  
6 et 13 juin

#### Inscription obligatoire à :

au 07 62 43 03 70  
(Laurent Permalama, Conseiller Numérique)



Un cursus sera proposé à l'automne  
à Verrens-Arvey et La Bâthie.

# ATELIERS

## ATELIERS BIEN-ÊTRE & CRÉATIVITÉ



**THÈME : Qu'ai-je à découvrir derrière la porte de ma créativité ?**

*Ephthimia DIMITRIOU, art thérapeute depuis 25 ans, vous accompagnera avec bienveillance, humanité et bonne humeur pour que chaque séance soit une « Ré-Création des sens » !*

*Pour accéder au bien-être, rien de tel que de s'exprimer à travers la créativité.*

*Créer pour dire, pour se dire, est bien plus surprenant et vivifiant que les mots pourraient le faire.*

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

*Participer à ces ateliers est une expérience enrichissante. Venez les explorer et vous enrichir dans le partage avec les autres !*

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...*

- Places limitées.
- Cursus de 7 séances de 2h chacune.
- Participation recommandée à toutes les séances.
- 49€ le cursus (*règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public, à transmettre à la 1<sup>ère</sup> séance*).

### • Les lundis de 14h30 à 16h30 :

18 et 25 mars

8 et 29 avril

6, 13 et 27 mai

### Inscription obligatoire à :

la mairie d'Ugine

au 04 79 37 33 00

 **UGINE**

**Salle du Cottaret**

**460 avenue Perrier de la Bâthie**

Un cursus sera proposé  
à l'automne à Monthion.

# ATELIERS

## ATELIERS MÉMOIRE

GRATUIT

### “Encadrés par 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) tout 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.

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



#### 📍 MONTAILLEUR

Salle du conseil municipal (en mairie)  
440 rue du chef lieu

#### • Les mercredis de 10h à 11h30 :

20 mars  
3 et 10 avril  
15, 22 et 29 mai  
5, 12, 19 et 26 juin

#### Inscription obligatoire à :

la mairie de Montailleu  
au 04 79 31 44 56

#### 📍 MERCURY

Salle associative  
1209 route du Chevron

#### • Les mardis de 14h30 à 16h :

30 avril  
7, 14, 21 et 28 mai  
4, 11, 18 et 25 juin  
2 juillet

#### Inscription obligatoire à :

la mairie de Mercury  
au 04 79 32 30 17

Un cursus sera proposé à  
l’automne à Albertville.

# ATELIERS

## MARCHE ACTIVE ET MARCHE NORDIQUE

🕒 Encadrés par Marie BENTZ de Sport Santé Dynamique Mercury Verrens

La marche active permet d'acquérir de la technicité pour changer votre allure de marche et de la maintenir.

Vous développerez : endurance, capacités vasculaires, force, souplesse, puissance, agilité et vitesse.

Dans un esprit d'améliorer son capital santé, la force collective vous permettra de vous dépasser !

**GRATUIT**



📍 **FRONTENEX**  
Salle DOJO  
25 rue Joseph Piquand

**Inscription obligatoire à :**  
la mairie Frontenex  
au 04 79 31 40 10

- Participation régulière conseillée.
- Atelier Équilibre dans la salle en cas de mauvais temps.

• **Les mardis de 10h30 à 11h30 :**  
26 mars  
2, 9 et 30 avril  
7, 14, 21 et 28 mai  
4 et 11 juin

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

🕒 Encadrés par Marie BENTZ de Sport Santé Dynamique Mercury Verrens

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

**GRATUIT**



📍 **ESSERTS-BLAY**  
Salle La Aula du Château  
Route du Château après l'église

• **Les jeudis de 10h30 à 11h30 :**  
4 et 11 avril  
2, 16, 23 et 30 mai  
6, 13, 20 et 27 juin

- Participation régulière conseillée

**Inscription obligatoire à :**  
la mairie d'Esserts-Blay  
au 04 79 31 00 75

Un cursus sera proposé à l'automne à Marthod.

# COMPOSTONS ENSEMBLE !

Que l'on habite en maison ou en immeuble  
le compostage est envisageable

## Le saviez-vous ?

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, les collectivités doivent proposer une solution de tri des déchets alimentaires aux habitants qui en font la demande.

Depuis 2010, la Collectivité lance à chaque printemps sa campagne de promotion du compostage.

Composter permet de réduire ses déchets et de recycler à domicile, les épluchures de fruits et de légumes, les fleurs fanées... Ce sont 30 % des déchets qui sont ainsi détournés de la poubelle grâce au compostage !

### LA SOLUTION COLLECTIVE

#### COMPOSTEURS COLLECTIFS : COPROPRIÉTÉS OU IMMEUBLES



Arlysère propose l'installation gratuite d'un site de compostage collectif.



La démarche doit être votée au préalable par l'Assemblée Générale ou le syndic. Il faut un emplacement adapté.

### LA SOLUTION INDIVIDUELLE EN APPARTEMENT

NOUVEAUTE  
2024

#### LE LOMBRICOMPOSTEUR

C'est un petit composteur d'intérieur contenant des vers de terre qui se nourrissent d'épluchures.

La participation financière demandée est de 45€\*, jusqu'à épuisement des stocks pour 2024.

#### En plus, nous vous aidons !

Pour bien démarrer l'utilisation du lombricomposteur, les personnes intéressées bénéficient d'une formation en visio.



\* Le reste du prix global est pris en charge par Arlysère.



#### COMPOSTEURS INDIVIDUELS EN MAISON



Pour les habitants ayant un jardin : distributions de composteurs en plastique recyclé, accompagnés d'un aérateur et d'un bio-seau.

Participation financière demandée de 15€\*

Dimensions :

- Largeur à la base 79 cm
- Profondeur 79 cm
- Hauteur 87,5 cm
- Surface au sol 0,62 m<sup>2</sup>
- Capacité 320 litres



À poser directement sur la terre ou sur l'herbe.

#### C'est quoi des déchets alimentaires ?

Ce sont les restes de repas ou de préparation de repas (épluchures)

#### Et pour mes déchets verts ?

Pas de changement pour vos déchets verts (tontes de pelouse et fauchage, feuilles mortes, tailles d'arbustes, haies) vous pouvez les broyer sur place ou les apporter en déchèterie.

Les distributions sont effectuées du  
printemps à l'automne

#### COMMUNES D'ARLYSÈRE (SAUF VAL D'ARLY)

Informations et réservations au 04 79 10 48 48 ou par formulaire en ligne sur le site [www.arlyse.fr](http://www.arlyse.fr)

#### COMMUNES DU TERRITOIRE VAL D'ARLY

Contacter le SITOM des Vallées du Mont-Blanc : 04 50 78 10 48 ou sur le site [www.sitomvalleesmontblanc.fr](http://www.sitomvalleesmontblanc.fr)

VENTE SUR LES MARCHÉS

VENTE À LA FERME

AMAP



# SOYEZ CONSOMM'ACTEURS

DÉCOUVREZ LES PRODUITS ET LES FERMES D'ARLYSÈRE !



MAGASINS DE PRODUCTEURS

ÉPICERIES SOLIDAIRES ET ASSOCIATIVES



Téléchargez la carte des producteurs et ventes directes sur le territoire d'Arlysère en flashant le QR code



## SÉANCES DE YOGA ASSIS

Animées par Mme Delage Yvette

Tarif : 3€/séance

Tout public

Séances un mercredi sur deux  
**LES 6, 20 MARS ET 3 AVRIL 2024**

🕒 De 9h15 à 10h15

📍 Résidence Autonomie les Gentianes  
Bâtiment 1  
111 Avenue du Dr Chavent  
73400 UGINE



Inscription au 04 79 89 00 97 ou par mail à : [animation.ehpadniveole@arlysere.fr](mailto:animation.ehpadniveole@arlysere.fr)



## CONFÉRENCE «LA GASCOGNE»

présentée par M. Poret Claude

Tarif : 4€

Tout public

**MARDI 2 AVRIL 2024**

🕒 15h

📍 Résidence Autonomie les Gentianes  
Bâtiment 2  
111 Avenue du Dr Chavent  
73400 UGINE

Inscription au 04 79 89 00 97 ou par mail à : [animation.ehpadniveole@arlysere.fr](mailto:animation.ehpadniveole@arlysere.fr)



### ATELIER COUTURE

Lundis  13h45 à 16h15

Mardis  8h45 à 11h15

 Maison de quartier du Champ de Mars

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



### JARDINS PARTAGÉS

Mardis et jeudis  10h à 12h

 Maison de quartier du Champ de Mars

Accueil libre et gratuit | Adhésion annuelle

### ATELIER BRICO/DÉCO

Mardis  14h à 16h30

> Les 5 mars et 2 avril - *Sur inscription*

 Maison de quartier du Champ de Mars

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle



### ATELIER CUISINE

Vendredis  9h à 11h30

> Les 15, 29 mars et 12 avril - *Sur inscription*

 Maison de quartier du Champ de Mars

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle



### BALADE DU JEUDI

Jeudis  8h45 à 11h15

> Les 7, 28 mars et 11 avril

 Rdv au Centre socioculturel - *Sur inscription*

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle



### ESPACE NUMÉRIQUE

**GRATUIT**

L'espace numérique propose :

- Un accès "libre autonome" (ordinateurs, accès Internet, imprimante, scanner sont mis à votre disposition, pour vos démarches quotidiennes).
- Un accès "pratique accompagnée" (un animateur multimédia et un médiateur numérique sont présents pour vous aider, vous conseiller, vous guider).
- Un accès "accessibilité" (pour les personnes déficientes visuelles et sur rendez vous).
- Des ateliers numériques "créatifs 3D" (pour s'initier à la création et l'impression d'objets en 3 dimensions).

**Renseignements  
et inscriptions**  
auprès du Centre  
socioculturel  
d'Albertville

 04.79.89.26.30

accueil.csc@albertville.fr

## L'ÉCLAT DE VIE UGINE

### TROK'SAVOIRS

#### Échangeons nos savoirs

*Le Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs de l'Eclat 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 !*

### DE FIL EN AIGUILLE

#### Ateliers couture

Tous les jeudis

 de 9h à 11h

Tous les vendredis

 de 14h à 16h

 à l'Eclat de Vie

*Un lieu convivial et chaleureux autour de la couture où le savoir-faire est partagé. La couture se met à votre portée. Novices, Débutant(e)s, ou confirmé(e), partageons, apprenons, enseignons la passion en couture, retouches, réparations, raccommodages, autour d'un café...*

**Tarif en fonction du QF – Adhésion annuelle**

### L'ATELIER CUISINE & PARTAGE

Tous les lundis

 de 13h45 à 15h45 à la Salle Festive

*Soyez Chef d'un jour, où, tour à tour, vous partagerez votre savoir-faire culinaire dans une ambiance conviviale.*

**Tarif en fonction du QF – Adhésion annuelle**

**Renseignements et inscriptions auprès du Centre socioculturel**

**Eclat de Vie d'Ugine**

12, allée André Cerbonney

73400 UGINE 04.79.89.70.29

centre-socioculturel@ugine.com

### LE MARDI DU JARDIN

🕒 20h00 à 22h00

#### Conférence et questions/réponses

Soirées animées par Baptiste Langle, Permaculture

Se retrouver autour d'un verre entre jardiniers et échanger ses expériences.

**Mardi 5 mars 2024** : Soirée Perm'Apéro 📍 à la Maison du Cottaret

**Mardi 19 mars 2024** : Conférence « organisation du potager » 📍 à l'Espace Jeunesse  
Copropriété Chantemerle – 68 Impasse des Bruyères

**Mardi 16 avril 2024** : Conférence « les arbres et les arbustes » 📍 à l'Espace Jeunesse  
Copropriété Chantemerle – 68 Impasse des Bruyères



### LE VENDREDI DU BRICOLAGE

avec Bricol'heureux de l'Éclat de Vie

**GRATUIT**

Accès libre

«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.

Dernier vendredi de chaque mois

**Vendredi 29 mars 2024**

🕒 16h30 à 19h 📍 Salle de Soney (ancienne école)

**Vendredi 26 avril 2024**

🕒 16h30 à 19h 📍 à l'Espace Jeunesse , Copropriété Chantemerle,  
68 Impasse des Bruyères



### ATELIER CUISINE DU MONDE

Découverte de la cuisine Marocaine

**Jeudi 4 avril 2024**

🕒 14h à 16h 📍 Salle festive

Inscription et tarif selon QF



### GRAINOTHÈQUE

**GRATUIT**

ÉCHANGEONS NOS GRAINES À L'ÉCLAT DE VIE (sur rendez-vous)

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

## PROJECTION ANIMÉE/CONFÉRENCE

GRATUIT

### VIVANTS ET SAUVAGE

avec Yannick Lenoir, photographe naturaliste professionnel

**LUNDI 8 AVRIL 2024** 🕒 de 14h à 17h

📍 Salle polyvalente

**NOTRE-DAME-DE-BELLECOMBE**



*Venez partager un moment de convivialité autour de la nature, avec un passionné du vivant et du sauvage. Sensibilisation à l'environnement, découverte des milieux et des espèces animales et végétales, poésie et humour seront au rendez-vous.*

*Cette projection vous fera du bien et vous encouragera à sortir vous balader et apprécier notre environnement. Mais ce n'est pas tout, elle vous fera vous poser des questions sur notre rapport au vivant et sur nos relations avec la nature.*

- Sur inscription avant le 2 avril auprès de VVA au 04 79 31 80 04.

## LE JARDIN DES PRÉNOMS

avec Élisabeth Gallice, Psychopraticienne

**LES LUNDIS 15, 22 et 29 AVRIL 2024**

**3 séances** 🕒 de 14h à 15h30

📍 CPAS - FLUMET

*Vous serez accompagnés avec bienveillance et bonne humeur pour que les 3 séances sur le thème « Le jardin des prénoms » soient un moment pour se faire du bien !*

*Réalisation créative à la portée de tous, en lien avec le thème de l'atelier à partir de l'imaginaire, symbole, souvenir...*

- Sur inscription avant le 8 avril auprès de VVA au 04 79 31 80 04.

**Tarifs pour les 3 séances :**  
5€ habitants du Val d'Arly  
15€ extérieurs



## CONCERT

Participation libre

**SAMEDI 27 AVRIL 2024** 🕒 20h

📍 Église de MARTHOD

*Concert de la Chorale « Chant'Arly » et « les voix de mon village » accompagnée de leurs musiciens.*

*Un répertoire actuel et varié tout en harmonie.*



## TEMPS PARTAGÉS EN BEAUFORTAIN

Avec l'Association d'Animation du Beaufortain (AAB) - 04 79 38 33 90

## COUTURE ET TRICOT

GRATUIT

**TOUS LES MARDIS** 🕒 14h

📍 à l'AAB

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

## APRÈS-MIDIS JEUX

GRATUIT

**TOUS LES JEUDIS** 🕒 14h

📍 à l'AAB



*Venez jouer à la belote, au tarot, aux dominos, au scrabble ... et découvrir de nouveaux jeux avec Fred.*

## ATELIERS NUMÉRIQUE

GRATUIT

*Avec Damien, Conseiller Numérique*



**MERCREDI 6 MARS 2024** 🕒 de 14h à 15h30  
*La gestion de sa boîte mail.*

**MERCREDI 27 MARS 2024** 🕒 de 14h à 15h30  
*La gestion de ses photos.*

📍 à l'AAB

• Sur inscription.



## ATELIER VANNERIE

**MERCREDI 13 MARS 2024** 🕒 de 13h30 à 17h30

📍 à l'AAB

*Réaliser une production en vannerie : réalisation d'un nichoir à oiseau.*

15€ + adhésion.

- Sur inscription.



## ATELIER CUISINE

**MERCREDI 20 MARS 2024** 🕒 de 9h30 à 13h30

📍 Salle des fêtes - QUEIGE

*Venez cuisiner et partager un repas tous ensemble.*

6€ + adhésion.

- Sur inscription.



## ANIMATION JEUX

**GRATUIT**

**VENDREDI 22 MARS 2024** 🕒 de 14h à 17h

📍 EHPAD de Beaufort

*Animation ouverte à tous.*



## RENCONTRE *Avec Christine STIEVENARD GINGER*

**GRATUIT**

**LUNDI 25 MARS 2024** 🕒 de 14h à 16h

*Histoire de l'alimentation*

**LUNDI 29 AVRIL 2024** 🕒 de 14h à 16h

*Toxine et poisons alimentaires*

📍 à l'AAB

- Sur inscription.





**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*

*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<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 80 52 41 92**

**Bâtiment Le Confluent, rue du Confluent - 73270 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.

**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.



## Pensez au Bus !

Plus d'informations sur le site d'Arlysière et sur [www.TRA-mobilite.com](http://www.TRA-mobilite.com)



Pour les transports urbains, des tarifications «éco» et «solidaire» sont proposées (sous conditions).

Plus d'infos sur [www.TRA-mobilite.com](http://www.TRA-mobilite.com) à la rubrique tarifs-titres.



Photo de couverture : Panorama depuis le Fort de Tamié ©Alain Morandina

## 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](mailto: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 Alps  
73200 Albertville • **04 79 10 48 48**  
**[www.arlyser.fr](http://www.arlyser.fr)**

Conception Arlysère - Février 2024

©Depositphotos

IPNS- Ne pas jeter sur la voie publique