

Animations

gratuites pour les

◆ 60 ANS  
ET +

Résidant sur le  
Territoire Arlysère

## Vieillir ensemble



## une chance à cultiver !



**La  
Semaine  
Bleue**  
À tout âge, ensemble !



Financés par la Conférence des Financeurs du  
Département de la Savoie



Animations organisées par le CIAS Arlysère  
en partenariat avec les communes



**SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES**

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)



Toutes les manifestations sont **gratuites\*** pour les personnes de 60 ans et + résidant sur le territoire d'Arlyère.

\*sauf exceptions

LUNDI 2 OCTOBRE

## TEMPS DE PARTAGE AVEC LE CLIC

■ 9H → 12H



**CLIC**  
Centre local d'information  
et de coordination

📍 Hall 3, 45 avenue Jean Jaurès - ALBERTVILLE

Vous êtes âgé(e) de 60 ans et plus ou vous aidez une personne âgée de votre entourage .... Une question, un conseil, un soutien, des échanges sur le « Bien vieillir ».

Les professionnels du CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) du Département de la Savoie vous accueillent autour d'un petit déjeuner convivial.

- Accès libre, sans inscription
- Contact CLIC au 04 79 89 57 03



## ATELIER HUILES ESSENTIELLES

Animé par *Christine Stievenard Ginger*

■ 10H → 12H

■ 13H → 16H



📍 L'AAB - BEAUFORT

Réalisez votre inhalateur avec des huiles essentielles.

- 5€ + adhésion à l'association



## THÉ CINÉ «LAST DANCE !»

Comédie, de *Delphine Lehericéy*

■ 14H30 (Durée : 1h28)

📍 Dôme Cinéma - Place de l'Europe - ALBERTVILLE

Retraité contemplatif, Germain se retrouve soudainement veuf à 75 ans. Il n'a même pas le temps de souffler que sa famille s'immisce dans son quotidien : visites et appels incessants, repas organisés à l'avance... Sa vie devient réglée comme une montre suisse ! Mais Germain a l'esprit ailleurs. Honorant une promesse faite à son épouse, il est propulsé au cœur d'une création de danse contemporaine...

- Séance suivie d'une « surprise dansée » proposée par Sophie Neumann.
- Inscription obligatoire à l'EAS au 04 79 10 45 00



Inscription et réservation obligatoire pour toutes les animations. Nombre de places limité.

Un rafraîchissement sera offert à chaque fin d'animation !

LUNDI 2 OCTOBRE

## ATELIER NUTRITION

Avec Carole Lenoir

■ 14H30 → 16H

📍 Résidence autonomie Les 4 Vallées  
221 chemin des Trois Poiriers  
ALBERTVILLE



Venez préparer un repas du soir équilibré et un goûter composé de salade de fruits et d'un gâteau léger, à partager ensemble à la fin de l'atelier.

- 5 places ouvertes aux extérieurs.
- Inscription obligatoire avant le 25 septembre auprès de la Résidence Autonomie des 4 Vallées au 04 79 32 23 69.

---

## COMPAGNIE LES 3 CANNES « La Farandole des Seniors »

■ 15H (Durée : 1h30 avec entr'acte)

📍 Salle RDC du Grand Bivouac  
au 88 Bis Rue République - ALBERTVILLE



Une suite de sketches amusants, travaillés et joués par des seniors à partir de 70 ans et mis en scène par Marie-Claire BEUGNEZ JUILLERAT.

- Entrée gratuite
- Sans inscription



MARDI 3 OCTOBRE

## VISITE DU DÔME THÉÂTRE ALBERTVILLE

■ 9H30 → 11H

📍 **Dôme Théâtre - Place de l'Europe - ALBERTVILLE**



L'équipe du Dôme Théâtre vous accueille pour une visite de ses coulisses. Du hall à la scène, en passant par le dépôt et le studio de répétition, découvrez les lieux habituellement inaccessibles au public.

- Inscription obligatoire à l'EAS au 04 79 10 45 00
- Limité à 15 personnes.

## STAGE DE CONDUITE avec l'ECF

📍 **Salle du Conseil (en mairie) - MARTHOD**



■ 8H30 → 12H Théorie

8h30 : Accueil des participants

9h – 12h : Remise à niveau sur le code de la route.

Travail sur le temps de réaction et la modification du champ de vision.

■ 14H → 17H Pratique

Remise à niveau – pratique sur 2 véhicules (un véhicule avec boîte manuelle et un véhicule avec boîte automatique) et réponses aux questions.

- Limité à 10 participants
- Inscription obligatoire à la mairie de Marthod au 04 79 37 62 07

MERCREDI 4 OCTOBRE

## COMPOSITIONS FLORALES

*avec Gonthier Horticulture*

■ 10H → 11H30

📍 **MONTHION**

**Salle communale (salle sous l'OPAC)**

**97 route de l'école**



Création d'une boîte à chapeau en fleurs séchées.

- Inscription obligatoire auprès de la mairie de Monthion au 04 79 31 30 46

**SPECTACLE « CHANSONS SANS VERNIS »***avec la Cie du serpent à plumes/Veda Sphère*■ **14H30** Durée : 1h30 environ📍 **Salle polyvalente - GRIGNON****1890 route départementale 925****Spectacle grinçant et sympathique***avec Jocelyne Tournier (chant décomplexé) et Claude Gomez (accordéon débridé)*

Que ce soit Ginette Garcin ou Brigitte Fontaine à ses débuts, Juliette ou Régine, Madame Lucette interprète tout avec grâce et décadence. Terminé les robes à crinolines et les chapeaux à plumes, il convient de montrer les mollets avant qu'ils ne mollissent. Humour et autodérision seront au rendez-vous de ce spectacle où le rire se mêle parfois aux larmes. Un véritable hommage à « l'humour caustique de ces drôles de dames ». Et si on parlait des femmes de 50 ans et plus ?

Un spectacle plus qu'un concert, accordéon et voix, entre humour et émotion. Une chanteuse culottée, un accordéoniste qui bouscule les codes de l'accordéon et un répertoire à découvrir.

- Inscription obligatoire au 06 19 78 20 90

**INITIATION AU TENNIS DE TABLE***avec le club de Tennis de Table de La Bâthie*📍 **EHPAD La Bailly - LA BÂTHIE****293 Rue Jules Renard**■ **14H30**

Venez vous initier au tennis de table !

- 3 places ouvertes aux extérieurs
- Inscription obligatoire auprès de l'EHPAD La Bailly au 04 79 31 08 08

**CONCOURS DE BELOTE**■ **14H30 → 16H30**📍 **EHPAD/RA Floréal - FRONTENEX****9 Rue du Chemin Vieux**

- Inscription à l'EHPAD Floréal au 04 79 31 43 78



**ATELIER « ÉQUILIBRE EN YOGA »** avec Tamara Ly

■ 10H → 11H

📍 Espace multi-activités - rue de l'église - GRÉSY-SUR-ISÈRE

Mobiliser son corps en douceur pour l'entretenir.  
Travailler sur l'équilibre en prévention.

*Venez avec votre tapis de gym ou de yoga.  
Tenue souple et décontractée.*

- Limité à 15 participants.
- Inscription obligatoire à la mairie de Grésy sur Isère au 04 79 37 91 94

**PARCOURS DE SANTÉ BLEU**

■ 10H30 Durée : 45mn à 1h

📍 EHPAD La Nivéole - UGINE  
80 Rue Derobert

À l'occasion de la semaine bleue, venez découvrir et essayer le parcours de santé spécial seniors implanté dans l'espace paysagé de La Nivéole.

Échauffement, parcours de motricité, étirements seront encadrés par un professionnel.

*Prévoir un vêtement de couleur bleu !*

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

**THÉ DÉCOUVERTE : ATELIER VITRAIL SUR PAPIER**

■ 14H30 → 16h30

📍 Médiathèque - UGINE  
15 Pl. de Montmain

Diplômé de l'école d'arts de Caen, Cyprien Desrez, jeune artiste plasticien, est animé par le voyage depuis toujours. Il parcourt les routes en France et à l'étranger en stop sans argent, ni portable. Il aime aller à la rencontre des personnes et découvrir de nouveaux territoires. Il ne cesse de créer des œuvres « souriables », à l'image de son humeur toujours joviale.

Au cours de cet atelier d'une grande simplicité, on découvre la technique du vitrail sur papier (huile + pigments). Les dessins peints sont ensuite placés sur les vitres de la médiathèque pour recevoir la lumière, comme les vitraux d'une église. Les éléments du paysage uginois seront source d'inspiration.

- Inscription obligatoire à la médiathèque d'Ugine au 04 79 89 70 26



JEUDI 5 OCTOBRE

## GOÛTER JEUX

■ 14H → 17H30

📍 l'AAB - BEAUFORT



Animation jeux avec Fred et goûter.

## SPECTACLE "BOURATINA" (du Dôme Théâtre)

■ 14H15 Accueil à partir de 14h. Durée : 45 mn

📍 l'Atrium - 168 Rue de la Bévière - GILLY-SUR-ISÈRE



Bouratina est le nom du robot doué d'intelligence artificielle avec lequel l'artiste de cirque Nata Galkina jongle, exécute des acrobaties, de la voltige, mais aussi communique. Car Bouratina parle ! Elle s'exprime sur son état de robot inventé par une humaine et échange avec elle sur sa place dans le monde.



À la manière de Pinocchio qui interroge son concepteur Gepetto, la marionnette Bouratina entre en interaction avec son entourage, crée des émotions, attire la sympathie et renvoie chacun et chacune, tel un miroir, à sa fragile condition.

- Entrée offerte sur inscription (places limitées)
- Inscription obligatoire à la bibliothèque de Gilly sur Isère au 04 79 38 01 53

*Participation des élèves de première du baccalauréat professionnel « Accompagnement, Soins et Services à la Personne » du lycée Le Grand Arc à Albertville.*

VENDREDI 6 OCTOBRE

## THÉ PATRIMOINE « ATELIER MOSAÏQUE »

avec le service Ville d'Art et d'Histoire de la Ville d'Albertville

■ 10H → 12H

📍 Salle annexe de la salle polyvalente - LA BÂTHIE



Après une présentation en image des collections archéologiques du Musée d'art et d'histoire, et notamment de la fameuse mosaïque au damier de losanges du II<sup>e</sup> siècle, réalisez votre propre création.



- Inscription obligatoire jusqu'à la veille à 16h à la mairie de la Bâthie au 04 79 31 00 43

## ATELIER CRÉATION DE COSMÉTIQUES NATURELS

Animé par *Christine Stievenard Ginger*

■ 14H30 → 17H

📍 **Salle de la Tourmotte - Tournon**

Apprenez à utiliser des matières naturelles pour faire des cosmétiques et repartez avec votre préparation (création d'une crème hydratante " la toute bonne" et d'un baume à lèvres).

Des recettes et pleins d'informations !

- 10 personnes maximum.
- Inscription obligatoire à la mairie de Tournon au 04 79 38 51 90



## CONFÉRENCE « L'Auvergne »

présenté par *M. Claude Porret*

■ 15H

📍 **Résidence Autonomie Les Gentianes - Bâtiment 2  
UGINE**

Ce film met en valeur cette région de fort caractère tout en évitant de la réduire à des clichés touristiques.

Vous découvrirez de nombreuses séquences évoquant quelques aspects incontournables de l'Auvergne (volcans, fabrication de fromage, tradition pastorale), des lieux inattendus, tels que le "Chemin Fais'art" ou le temple bouddhiste du Bost, dans les Combrailles.

Des paysages montagneux tels que la vallée de Chaudfour ou celle de la Jordanne, dans le Cantal, le plateau du Cézalier ou le massif du Sancy.

Des rencontres avec des personnages passionnés et passionnants, du directeur d'usine au curé de campagne en passant par l'émailleuse sur lave, beaucoup ayant en commun une volonté d'adapter des métiers ou des savoir-faire traditionnels au monde contemporain.

Un voyage passionnant à la rencontre d'artisans étonnants, au fil des paysages contrastés d'une Auvergne aux mille visages.

A travers ces hommes, ces femmes et leur culture, une approche vivante du territoire auvergnat.

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



VENREDI 6 OCT.

## COMPAGNIE LES 3 CANNES « La Farandole des Seniors »

■ 20H (Durée : 1h30 avec entr'acte)

📍 Théâtre de Maistre - ALBERTVILLE  
4 Rte de Pallud

Une suite de sketches amusants, travaillés et joués par des seniors à partir de 70 ans et mis en scène par Marie Claire BEUGNEZ JUILLERAT.

- Entrée gratuite
- Sans inscription



JEUDI 12 OCTOBRE

## THÉ THÉÂTRE ALBERTVILLE Spectacle « Sans Famille »

■ 14H15 (Durée : 1h25)

Accueil et entrée en salle dès 13h45

📍 Dôme Théâtre - ALBERTVILLE  
Place de l'Europe

Rémi mène une vie heureuse malgré la pauvreté qui accable les paysans de la Creuse, à la fin du XIXe siècle. Mais à l'âge de huit ans, il apprend qu'il est un enfant trouvé, et toute sa vie bascule. Arraché à sa mère adoptive et vendu à un musicien ambulant et montreur d'animaux nommé Vitalis, il doit quitter la ferme...

La force de ce récit au charme profond tient dans un vigoureux contre-pied : prendre le parti du bonheur quelles que soient les circonstances. Hector Malot, républicain progressiste et fervent défenseur de l'école obligatoire, offre une émouvante apologie de l'émancipation par l'éducation, fût-elle buissonnière, et permet à Rémi de trouver de la joie dans l'apprentissage de la lecture, l'art et le voyage.

Entre théâtre et cinéma, musique instrumentale et dessin, le spectacle nous entraîne au cœur de cette aventure exaltante. Une version fidèle à l'œuvre originale, réenchantée par les mélodies de Massenet, magistralement interprétée par les quatre musiciens.

- Entrée offerte sur inscription
- Inscription obligatoire à l'EAS : 04 79 10 45 00



Participation des élèves de première du baccalauréat professionnel « Accompagnement, Soins et Services à la Personne » du lycée Le Grand Arc à Albertville.

# Navettes gratuites



Laissez la voiture  
et prenez le bus  
pour vivre de **GRANDS ÉVÈNEMENTS !**

Retrouvez tous les horaires des navettes dans la brochure disponible chez nos partenaires et sur [www.arlyseres.fr](http://www.arlyseres.fr)

**VENDREDI 13 OCTOBRE**

## SANS FAMILLE - Théâtre musical

**20h00 Dôme Théâtre Albertville**

● Départs depuis Beaufort, Villard-sur-Doron,  
Queige

**JEUDI 19 OCTOBRE**

## KUTU - Concert d'ouverture du Grand Bivouac

**20h00 Dôme Théâtre Albertville**

● Départs depuis Beaufort, Villard-sur-Doron,  
Queige et depuis Flumet, Ugine

**SAMEDI 21 OCTOBRE**

## UNE DEMI-JOURNÉE AU FESTIVAL DU GRAND BIVOUAC

**De 16h à 20h30**

**Lieux culturels Albertville**

● Départs depuis Beaufort, Villard-sur-Doron,  
Queige et depuis Flumet, Ugine

**JEUDI 9 NOVEMBRE**

## LA FERME DES BERTRAND

**20h30 Cinéma Chantecler Ugine**

● Départs depuis Beaufort, Villard-sur-Doron,  
Queige et depuis Flumet, Ugine

**VENDREDI 17 NOVEMBRE**

## JE NE COURS PAS JE VOLE - Théâtre

**20h00 Dôme Théâtre Albertville**

● Départs depuis Flumet et Ugine

**SAMEDI 2 DÉCEMBRE**

## HARMON'ICE - Spectacle sur glace

**14H30 Halle Olympique Albertville**

● Départs depuis Beaufort, Villard-sur-Doron,  
Queige et depuis Flumet, Ugine

**MERCREDI 13 DÉCEMBRE**

## SIROCCO ET LE ROYAUME DES COURANTS D'AIR de Benoit Chieux

**14h00 Dôme Cinéma Albertville**

● Départs depuis Beaufort, Villard-sur-Doron,  
Queige et depuis Flumet, Ugine

**MARDI 19 DÉCEMBRE**

## SOIRÉE MAGIQUE

**20h00 Dôme Théâtre Albertville**

● Départs depuis Beaufort, Villard-sur-Doron,  
Queige et depuis Flumet, Ugine



# LES AIDES AU DÉPLACEMENT



## TRANSPORTS ASSOCIATIFS

### 1. TRANS SERVICE ASSOCIATION (TSA)



#### OFFRE RÉSERVÉE

- Personnes en situation de handicap relevant de la MDPH
- Personnes de plus de 75 ans sur les communes desservies par TSA.

#### TARIF SOLIDAIRE

- Le coût du transport est équivalent à un trajet de transport urbain soit **1,40 € Aller** et **2,80 € Aller/Retour**, mais uniquement **d'arrêt de bus à arrêt de bus** (ou 7,80€ de porte à porte)

#### CONTACTER TSA

120 chemin de l'Olivet  
73200 Albertville  
Tél : 06 86 60 11 88 et  
04.79.32.73.11

### 2. VIVRE EN VAL D'ARLY (VVA)

Nouveau

- #### Pour vos déplacements.

#### TARIF SOLIDAIRE

- Coût du trajet : 5€

#### CONTACTER VVA

354 avenue du Lac  
73590 Flumet  
Tél : 04.79.31.80.04

### 3. COVOITURAGE ASSOCIATIF DU CANTON DE GRÉSY-SUR-ISÈRE

#### OFFRE RÉSERVÉE :

- Personnes à partir de 70 ans
- Personnes handicapées et à mobilité réduite (PMR)

#### TARIF SOLIDAIRE

Participation forfaitaire suivant le trajet avec reçu justificatif comptable.



#### CONTACTER GRESY

8, rue du bois de l'Île  
73460 Frontenex Tél : 06 16 05 23 34

### 4. ASSOCIATION TRANS' BEAUFORTAIN

#### OFFRE RÉSERVÉE :

- Personnes âgées
- Personnes handicapées et à mobilité réduite (PMR)



#### CONTACTER BEAUFORT

Bât. Le Confluent  
73270 Beaufort Tél : 06 80 52 41 92

#### Nouveau

Pour venir à l'Association d'Animation du Beaufortain (AAB), votre trajet pour **1€ !**

Renseignements auprès de l'AAB au 04 79 38 33 90.



Semaine organisée par le service Animations Seniors  
du Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS)  
d'Arlysère, en étroite collaboration avec :

- le Dôme Théâtre 
- les Amis du Cinéma 
- le service Ville d'Art et d'Histoire  
de la Ville d'Albertville 
- Médiathèque Ugine 
- le SPAD, l'AAB 
- Le CLIC 
- Les structures du CIAS : Residences  
Autonomies Les 4 vallées et Les Gentianes,  
EHPAD La Bailly, La Nivéole, Floreal 
- Des élèves du baccalauréat professionnel «  
accompagnement, soins et services à  
la personne » du lycée Le Grand Arc  
d'Albertville. 

Pour toute information :

Espace Administratif et Social  
7 rue Pasteur – 73200 Albertville  
Tel. 04 79 10 45 00

### AIDE AUX DÉPLACEMENTS

Pour vos déplacements, pensez  
à la **mobilité solidaire** !

Tous les renseignements sur le  
site [www.tra-mobilite.com](http://www.tra-mobilite.com)

Accueil Arlysère et CIAS Arlysère  
04 79 10 48 48  
[www.arlysere.fr](http://www.arlysere.fr)

Suivez l'actualité de l'Agglo et du CIAS sur



ORGANISÉE GRÂCE À LA SUBVENTION  
ACCORDÉE PAR LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS  
DU DÉPARTEMENT DE LA SAVOIE

