

Pour les
60 ans
et +

Animations

Pour les résidents du territoire Arlysère



THÉ PATRIMOINE

ATELIER ÉCRITURE

Durée : 2h

MARDI 23 JANVIER 2024

14h30 - Musée d'art et d'histoire - Grande place de Conflans - ALBERTVILLE

À partir d'objets du musée, remarquez la variété d'écritures, d'outils et de supports, puis testez votre aptitude à écrire avec des outils anciens sur papyrus et parchemin végétal.

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

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

THÉ CINÉ

ET LA FÊTE CONTINUE

De Robert Guédiguian. Durée : 1h46

JEUDI 25 JANVIER 2024

14h30 - Cinéma Chantecler - UGINE

À Marseille, Rosa, 60 ans a consacré sa vie à sa famille et à la politique avec le même sens du sacrifice. Tous pensent qu'elle est inébranlable d'autant que Rosa est la seule qui pourrait sceller l'union de la gauche à la veille d'une échéance électorale décisive.

Elle s'accommode finalement bien de tout ça, jusqu'au jour où elle tombe amoureuse d'Henri. Pour la première fois, Rosa a peur de s'engager.

Entre la pression de sa famille politique et son envie de lâcher prise, le dilemme est lourd à porter.



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

● Tarif spécial pour les 60 ans et + : 4,50€

GRATUIT

FESTIVAL UNIVERS NUMÉRIQUES

VISITE EXPOSITIONS D'OEUVRES D'ART NUMÉRIQUES

JEUDI 1^{ER} FÉVRIER 2024



14h15 - Complexe sportif du côté du centre social,
place André Cerbonney - UGINE

La visite se poursuivra à l'École de Musique et de Danse (EMD) située au centre social. *Durée : 2h*

La troisième édition du festival Univers numériques d'Ugine ouvre ses portes au public le 3 et 4 février 2024. Nous vous proposons une visite en avant-première !

Le festival UNU met à l'honneur la création artistique contemporaine en lien avec les nouvelles technologies. Les artistes proposent au public des espaces poétiques, immersifs et interactifs, des œuvres qui s'adressent aux plus jeunes comme aux aînés.

Venez découvrir ces univers artistiques numériques accompagnés d'un temps de rencontre avec les artistes.



Places limitées

(15 personnes maximum)

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

CONCERT

GRATUIT

POR VOCÊ

SAMEDI 3 FÉVRIER 2024



10h30 - Médiathèque - Place du Dôme - ALBERTVILLE

Alison Pereira, clarinettiste et saxophoniste et Aimée Colombar, guitariste seront en concert à la médiathèque d'Albertville pour la sortie de leur deuxième album Vivre le présent, un doux mélange de musique classique et jazz.

Un voyage aux sonorités multiculturelles, où écriture rime avec improvisation...

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





THÉ THÉÂTRE

● Tarif spécial pour les 60 ans et + :
14€ (au lieu de 27€)

THE VERY BIG EXPERIMENTAL TOUBIFRI ORCH ESTRA & LOÏC LANTOINE (concert) *Durée : 1h*

JEUDI 15 FÉVRIER 2024

🕒 14h15 - Dôme Théâtre - Place du Dôme - ALBERTVILLE

Les dix-huit musiciens du Toubifri Orchestra s'acoquent avec Loïc Lantoine, chanteur qui jongle avec la poésie des mots, pour proposer un concert dont l'album revêt un titre significatif, Nous. Ainsi, elles et ils livrent ensemble, dans une générosité folle, une musique enjouée, inspirée du rock, du jazz et des airs populaires. Brillants improvisateurs, leur complicité se concrétise tant dans les rythmes effrénés que dans leurs regards fraternels. Leurs arrangements pétillants croisent les percussions corporelles, les voix et une multitude d'instruments, de la batterie à la clarinette, du clavier au ukulélé ! Cette fanfare, libre et originale, se caractérise par l'énergie qu'elle recèle et transmet, dans une humanité joyeuse.

Inscription obligatoire à l'accueil
de l'Espace Administratif et Social
au ☎ 04 79 10 45 00



THÉÂTRE

Tarif de 35€ à 45€
Tout public

André Dussollier - SENS DESSUS DESSOUS

Durée : 1h25

LUNDI 19 FÉVRIER 2024

🕒 20h - Dôme Théâtre - ALBERTVILLE
En co-accueil avec la Ville d'Albertville

Il y a plus de 20 ans, André Dussollier créait Monstres sacrés, sacrés monstres, patchwork de textes des plus illustres écrivains sans imaginer qu'il deviendrait à son tour un monstre sacré des plateaux de théâtre et des écrans de cinéma.

Virtuose de la langue, magicien des mots, orfèvre du phrasé, interprète inventif à l'infini, conteur hors pair, André Dussollier est un artiste exceptionnel qui a toujours placé l'exigence et la finesse au sommet de son engagement. De sa voix délicieusement magnétique, de son regard perçant d'acuité, de son expressivité hors du commun, il charme et ensorcelle pour entraîner chacun et chacune dans son imaginaire. Il révèle ainsi sans limite, avec gourmandise, la substantifique moëlle des grands textes ou la fulgurance des grands esprits.

Ce voyage «Sens dessus dessous» est la promesse d'une aventure inoubliable dans les méandres de la littérature et de la féerie...

Par Christine STIEVENARD-GINGER, Éducatrice de santé Nutrithérapeute

Financés par la Conférence des Financeurs
du Département de la Savoie



GRATUIT



JEUDI 11 JANVIER 2024 ⌚ 10h

📍 Salle polyvalente - GRIGNON

Thème : Bien manger pour bien vieillir

Bien manger pour vieillir jeune : Bien vieillir...ça s'apprend !



Des pistes pour garder un état satisfaisant de nos fonctions physiques, intellectuelles et émotionnelles pour profiter de chaque instant jusqu'aux derniers jours de notre vie.

JEUDI 18 JANVIER 2024 ⌚ 20h30

📍 Atrium - GILLY-SUR-ISÈRE

Thème : Les intestins, organes à surprotéger

Le tube digestif (et en particulier les intestins) est le système le plus vulnérable de notre organisme. C'est par lui que naissent la plupart des maladies chroniques et inflammatoires. Autant en prendre soin !



MARDI 23 JANVIER 2024 ⌚ 14h30

📍 Salle de la Tourmotte - TOURNON

Thème : Petit déjeuner équilibré



Le petit déjeuner : tradition française ? Propositions de petits déjeuners et explications des apports nutritionnels pour bien commencer la journée.

JEUDI 15 FÉVRIER 2024 ⌚ 10h

📍 Salle polyvalente - GRIGNON

Thème : Les intestins, organes à surprotéger

Le tube digestif (et en particulier les intestins) est le système le plus vulnérable de notre organisme. C'est par lui que naissent la plupart des maladies chroniques et inflammatoires. Autant en prendre soin !

Inscription obligatoire au 06 83 19 79 31 ou par mail à : christine.ginger@free.fr

ATELIER COUTURE

Lundi  **13h45 à 16h15**

Initiation, découverte et petites confections.

Mardi  **8h45 à 11h15**

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

 **Maison de quartier du Champ de Mars**

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

JARDINS PARTAGÉS

Mardi et jeudi  **10h à 12h**

Participez à l'élaboration et l'entretien de deux jardins partagés, des semis à la récolte tout au long de l'année.

 **Maison de quartier du Champ de Mars**

Accueil libre et gratuit | Adhésion annuelle

ATELIER BRICO/DÉCO

Mardi  **14h à 16h30** - *Sur inscription*

> Les 9 janvier et 6 février

Confectionnez des objets de déco, venez tester vos talents, découvrez ou partagez des astuces de grand-mère.

 **Maison de quartier du Champ de Mars**

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle

ATELIER CUISINE

Vendredi  **9h à 11h30** - *Sur inscription*

Rencontre et échanges autour de la cuisine. Venez partager des recettes sucrées, salées et confectionner des plats à plusieurs mains.

> 19 janvier « *La galette des rois* »

> 9 février « *Les tartes salées sucrées* »

 **Maison de quartier du Champ de Mars**

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle

BALADE DU JEUDI

Jeudi  **8h45 à 11h15** - *Sur inscription*

> Le 18 janvier

> Le 6 février *Sortie raquettes*


Découvrez Albertville et ses environs, au rythme de chacun.

 **Rdv au Centre socioculturel**

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle

Renseignements et inscriptions

auprès du Centre socioculturel d'Albertville
2 rue Armand Aubry

 04.79.89.26.30

accueil.csc@albertville.fr

ESPACE NUMÉRIQUE

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
2 rue Armand Aubry
☎ 04.79.89.26.30
accueil.csc@albertville.fr

L'ÉCLAT DE VIE UGINE

LE MARDI DU JARDIN

GRATUIT

🕒 20h00 à 22h00

Conférence et questions/réponses au Centre Socioculturel et à la Maison du Cottaret

Soirées animées par Baptiste Langle, Permaculture

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

Mardi 16 janvier : Conférence « Nutrition des plantes »

📍 Maison du Cottaret

Mardi 6 février : Soirée Perm'apéro

📍 Maison du Cottaret

Mardi 20 février : Conférence « Du potager vers l'autonomie »

📍 à la Maison du Cottaret



TROK'SAVOIRS

GRATUIT

Échangeons nos savoirs

Le Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs de l'Éclat de Vie, qu'est-ce que c'est ?
C'est la possibilité d'apprendre et de transmettre des connaissances, des savoir-faire...
quel qu'ils soient ! Il n'y a pas de petits savoirs !

Je sais coudre, tu connais l'informatique... Rencontrons-nous !

LES CENTRES SOCIOCULTURELS

L'ÉCLAT DE VIE UGINE

LE VENDREDI DU BRICOLAGE

Avec les Bricol'heureux de l'Éclat de Vie « RÉPARONS ENSEMBLE »

Dernier vendredi de chaque mois

🕒 16h30 – 19h

📍 à l'Éclat de Vie et à la Maison du Cottaret

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.

Permanences :

Vendredi 26 janvier 📍 Centre Socioculturel Éclat de Vie

Vendredi 23 février 📍 Maison du Cottaret (en face des bureaux SEM4V)

GRATUIT
Accès libre

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



DE FIL EN AIGUILLE

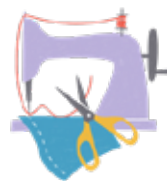
Atelier couture

Les jeudis 🕒 de 9h à 11h

Les vendredis 🕒 de 14h à 16h

📍 Centre Socioculturel Éclat de Vie

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle



ATELIERS CUISINE DU MONDE

Découverte de la cuisine Malgache

Judi 8 février 🕒 de 13h30 à 15h30

📍 Salle Festive - UGINE

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle



L'ATELIER CUISINE & PARTAGE

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

Les lundis

 de 13h45 à 15h45

 Salle Festive - UGINE

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle



Renseignements et inscriptions auprès du Centre socioculturel Eclat de Vie d'Ugine
au 04.79.89.70.29 / centre-socioculturel@ugine.com



TEMPS PARTAGÉS EN BEAUFORTAIN

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

APRÈS-MIDIS JEUX AVEC FRED

TOUS LES JEUDIS

GRATUIT

 14h  à l'AAB



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

ATELIER COUTURE ET TRICOT

TOUS LES MARDIS

GRATUIT

 à partir de 14h  à l'AAB

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

Retrouver le programme de l'AAB sur www.aabeaufortain.org



VIVRE EN VAL D'ARLY

LOTO

MARDI 15 JANVIER 2024

 14h à 16h30

 SALLE POLYVALENTE - NOTRE-DAME DE BELLECOMBE

Après-midi convivial autour d'un LOTO avec ses nombreux lots.
Suivi d'un goûter offert par VVA.

2 cartons par personne

Tarif : 2€ Val d'Arly

6€ Extérieur



Des difficultés avec le numérique ?

Votre conseiller vous accompagne **GRATUITEMENT !**



- ◆ Utiliser un smartphone, une tablette ou un ordinateur



- ◆ Communiquer avec vos proches via le smartphone



- ◆ Utiliser Internet pour vos recherches



- ◆ Réaliser vos démarches administratives en ligne



- ◆ Créer et utiliser une boîte mail, une messagerie



- ◆ Prendre des RDV médicaux en ligne



- ◆ Connaître les bons gestes pour sécuriser vos données et naviguer sur le net



- ◆ Accompagner vos enfants (Vie scolaire, inscriptions, préventions écrans)

DAMIEN FRAN CART

◆ damien.francart@arlysere.fr
◆ 07.72.46.94.77

LAURIE FURON

◆ Laurie.furon@arlysere.fr
◆ 06.07.02.80.54

LAURENT PERMALAMA

◆ laurent.permalama@arlysere.fr
◆ 07.62.43.03.70

TRANSPORTS ASSOCIATIFS

1. TRANS SERVICE ASSOCIATION

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)

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)



CONTACTER (GRESY)

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

€ TARIF SOLIDAIRE

Participation forfaitaire suivant le trajet avec reçu justificatif comptable.

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.



Photo de couverture : Arêches - © Baptiste Bernaert OT AB

ADRESSES UTILES

Résidence Autonomie « Les Gentianes »

111 avenue du Dr. Chavent
73400 Ugine • 04 79 37 34 44

Résidence Autonomie « Les 4 Vallées »

221 chemin des 3 Poiriers
73200 Albertville • 04 79 32 23 69

Association d'Animation du Beaufortain

36 rue du Confluent
73720 Beaufort-sur-Doron • 04 79 38 33 90

Vivre en Val d'Arly

354 Avenue du Lac
73590 Flumet • 04 79 31 80 04

Centre socioculturel d'Albertville

2 rue Aubry
73200 Albertville • 04 79 89 26 30

Centre socioculturel d'Ugine

Eclat de vie
12 Av. Ernest Perrier de la Bathie
73400 Ugine • 04 79 89 70 29

Pour toute question sur le maintien à domicile, les établissements pour personnes âgées :

Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

45 avenue Jean Jaurès
73200 Albertville
• 04 79 89 57 03
clic-albertville@savoie.fr

Permanence CLIC sur rdv un jeudi sur deux de 10h à 12h au Hall 3

CIAS Arlyère

2 avenue des Chasseurs Alpains
73200 Albertville • 04 79 10 48 48
www.arlyserre.fr

Conception Arlyère- Décembre 2023
©Depositphotos, ©Arlyère
IPNS- Ne pas jeter sur la voie publique

Action soutenue par l'Union Européenne au titre du PC Interreg V France – Italie et du Fonds Européen de Développement Régional – FEDER dans le cadre du projet simple SocialLab issu du PITER GRAIES LAB