

Madame, Monsieur,
Laurence Kennel, Vice-Présidente déléguée à
l'Action Sociale, à l'Habitat et aux Gens du Voyage à la Communauté de
Communes Rumilly Terre de Savoie a le plaisir de vous adresser le

PROGRAMME DU SECOND SEMESTRE 2025

DES ACTIONS GRATUITES

POUR LES SÉNIORS DU TERRITOIRE

INSCRIPTIONS & INFORMATIONS

UNIQUEMENT au 04 50 01 87 15

**LES JEUDIS APRÈS-MIDI
ET VENDREDI MATIN**

CALENDRIER

À RETROUVER SUR
CHACUNE DES PAGES

*** Économisons la planète !**

Le Pôle Social diminue le nombre de publications au format papier. Merci de conserver ce programme, car aucun flyer ne sera envoyé au cours du semestre pour rappeler les actions.



Communauté de Communes Rumilly Terre de Savoie
3 place de la Manufacture - BP69 - 74150 RUMILLY www.rumilly-terredesavoie.fr

ATELIER DECOUVERTE QI GONG ET MÉDITATION

PROPOSÉS EN COLLABORATION PAR LE PÔLE SOCIAL ET MADAME GEAY CECILE

Le Qi Gong, est une pratique traditionnelle chinoise qui vise à cultiver et à équilibrer l'énergie vitale, appelée le « Qi » (ou « chi »). Il s'agit d'une forme d'exercice corporelle associée à la respiration consciente et à la méditation. Cette pratique vise à harmoniser le flux d'énergie dans le corps, à renforcer la santé globale, à favoriser le bien-être physique et mental.

3 Séances de découverte du Qi Gong au choix parmi les 4 sessions :

Dates : 05 novembre / 12 novembre / 19 novembre

Dates : 03 décembre / 10 décembre / 17 décembre

Horaire : De 10h00 à 11h00

Lieu : Communauté de Communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly

Inscription au POLE SOCIAL : jeudi après-midi de 13h30 à 16h30 et le vendredi matin de 9h00 à 11h30 UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15

ATELIER DECOUVERTE CÉRAMIQUE

PROPOSÉS EN COLLABORATION PAR LE PÔLE SOCIAL ET MONSIEUR JARRIGE ADRIEN

Adrien, céramiste et tourneur, vous présente son métier et vous conseille au mieux pour créer une pièce à travers un atelier de céramique et cours de tournage en porcelaine.

IMPORTANT : Pour le bon déroulé de l'atelier, il est important de pouvoir tenir assis durant deux heures (L'atelier n'est pas recommandé pour les personnes souffrant de douleurs au dos, aux épaules ou aux bras). 3 dates sont proposées pour 3 groupes de 4 seniors.

Dates : Vendredi 26 septembre / vendredi 03 octobre

Horaire : de 10h00 à 12h00

Lieu : 44 rue de Verdun à Rumilly

Inscription au POLE SOCIAL : jeudi après-midi de 13h30 à 16h30 et le vendredi matin de 9h00 à 11h30 UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15

VISTITE DU MUSÉE DE RUMILLY « LES 5 SENS »

INTERVENANTE : MADAME COCHAT CLAIRE

Regarder, écouter, toucher, sentir et même goûter le musée, avec la guide, c'est permis !
Quel son fait un basson russe ? Arriverez-vous à reconstituer le blason de Rumilly ? Reconnaitrez-vous l'odeur des productions agricoles de Rumilly ? Retrouverez-vous les aliments goûtés dans les œuvres du musée ? Au cours de cette visite, découvrez les collections du musée à travers des jeux et des expériences sensorielles (3 groupes de 12 seniors).

Dates : Mercredi 17 septembre / mercredi 24 septembre / mercredi 01 octobre

Horaires : de 14h00 à 15h30

Lieu : Musée de RUMILLY 5 place de la manufacture à RUMILLY

Inscription au POLE SOCIAL : jeudi après-midi de 13h30 à 16h30 et le vendredi matin de 9h00 à 11h30 UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15

ATELIERS DU NUMÉRIQUE

PROPOSÉS PAR L'ESPACE FRANCE SERVICES (EFS) EN COLLABORATION AVEC LE PÔLE SOCIAL ET ANIMÉS PAR ITINÉRAIRES DE SANTÉ.

Cet atelier a pour but de vous familiariser avec les outils du numérique (écran, souris, clavier...) **et s'effectue sur 2 jours à raison de 5h00 par jours** (2h30 le matin/2h30 l'après-midi).

Un test d'éligibilité doit être fait à l'Espace France Services avant l'inscription finale, afin d'évaluer votre besoin en formation.

Les 2 sessions de formations du mois de novembre 2025 auront lieu à l'Espace France Service.

Inscription au POLE SOCIAL le jeudi après-midi et vendredi matin UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15

DEMARCHAGE A DOMICILE SUR PC, FRAUDES SUR INTERNET

PRÉSENTÉ PAR LYSIANE KUBACSI DE SÉRÉNIMOUE

Boîte mails envahie de courriers indésirables ou malveillants, mésaventures sur internet, harcèlement téléphonique... autant de pièges dont nous sommes plus ou moins conscients jusqu'à ce que nous en fassions les frais.

Un atelier pour échanger sur quelques bonnes pratiques et savoir comment agir en toute sécurité.

Date : lundi 08 septembre.

Horaire : de 14h00 à 16h00.

Lieu : Communauté de Communes-3 places de la Manufacture-Rumilly

Inscription au POLE SOCIAL : jeudi après-midi de 13h30 à 16h30 et le vendredi matin de 9h00 à 11h30 UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15

ATELIER DECOUVERTE BRAIN BALL

Animé par Madame Fabienne BOLLARD animatrice certifiée Brain Ball.

Cette méthode développe la concentration, la coordination gestuelle et l'attention. Elle permet aussi de jouer avec les sens, notamment la vision, l'audition et le toucher.

Les exercices de cette méthode utilisent des rebonds ou des jeux de passe-passe, en binôme ou en groupe par le biais de l'utilisation de balles, de sacs de grains ou d'anneaux sensoriels en rythme et en musique.

Groupe de 12 personnes.

Dates 1^{er} groupe : mardi 04 novembre / mardi 18 novembre / mardi 25 novembre

Dates 2^e groupe : mardi 02 décembre / mardi 09 décembre / mardi 16 décembre

Horaires : 14h00 à 15h30

Lieu : Communauté de Communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly

Inscription au POLE SOCIAL : jeudi après-midi de 13h30 à 16h30 et le vendredi matin de 9h00 à 11h30 **UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15**

SEMAINE BLEUE : « AIDANTS : POUR PRENDRE SOIN DE NOS AINÉS, PRENONS SOIN DE NOUS »

Projection/Débat du documentaire « les esprits libres » de Bertrand HAGENMULLER ».

Débat animé par Madame Mélanie GUEGAN Sophrologue certifiée.

Synopsis

LES ESPRITS LIBRES, c'est l'histoire d'une folle aventure où patients atteints de la maladie d'Alzheimer et soignants se rejoignent pour vivre une expérience thérapeutique unique faite de théâtre, de musique et de poésie. Dans cette grande maison ouverte, l'accompagnement prend une tout autre forme : plus de blouses blanches ni de couloirs aseptisés mais des esprits libres et bien vivants

Date : Vendredi 10 octobre.

Horaire : de 14h00 à 17h00 pour une ouverture des portes à 13h30.

Lieu : Cinéma les lumières de la ville-18 avenue Roosevelt- Rumilly

Inscription au POLE SOCIAL : jeudi après-midi de 13h30 à 16h30 et le vendredi matin de 9h00 à 11h30 **UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15**

SPECTACLE ALZHEI'MERE

Proposé et financé par **AGIRC ARRCO** et **MALAKOFF HUMANIS**

Sophie BELVISI, comédienne, auteure et metteur en scène, met en lumière avec humour et dérision un sujet grave et personnel. Un

spectacle qui résonne comme un hymne à la vie ! À 18 ans Sophie devient indépendante et sa mère dépendante.

La tendance familiale s'inverse à peine les bougies soufflées.

S'ensuivent des années d'adaptation sociale, d'administration pesante, mais aussi d'alternance entre perte et recherche d'identité. Chercher la magie et le grain de folie pour s'évader, c'est le pari de Sophie qui utilise son imagination débordante pour accepter la maladie de sa mère.

Un hymne à la vie plutôt qu'une fatalité. Une évocation humoristique et touchante de son propre vécu raconté avec pétillance et quelques vocalises. Un spectacle que vous n'êtes pas prêts d'oublier !

Date : Vendredi 14 novembre.

Horaire : 14h00 à 17h00 pour une ouverture des portes à 13h30

Lieu : Cinéma « les lumières de la ville »

Inscription au POLE SOCIAL : jeudi après-midi de 13h30 à 16h30 et le vendredi matin de 9h00 à 11h30 **UNIQUEMENT : 04 50 01 87 15**



Le Relais Seniors du Pôle Social, est à la recherche de bénévoles (dans chacune des 17 Communes du Territoire) afin de nous aider lors des différentes manifestations.

Si cela vous intéresse, merci de nous contacter au 04 50 01 87 15 le mardi.

Conception et impression : Relais Seniors du Pôle social