



**Animations organisées par le CIAS Arlysère
en partenariat avec les acteurs locaux**

www.semaine-bleue.org

Financée par la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA)

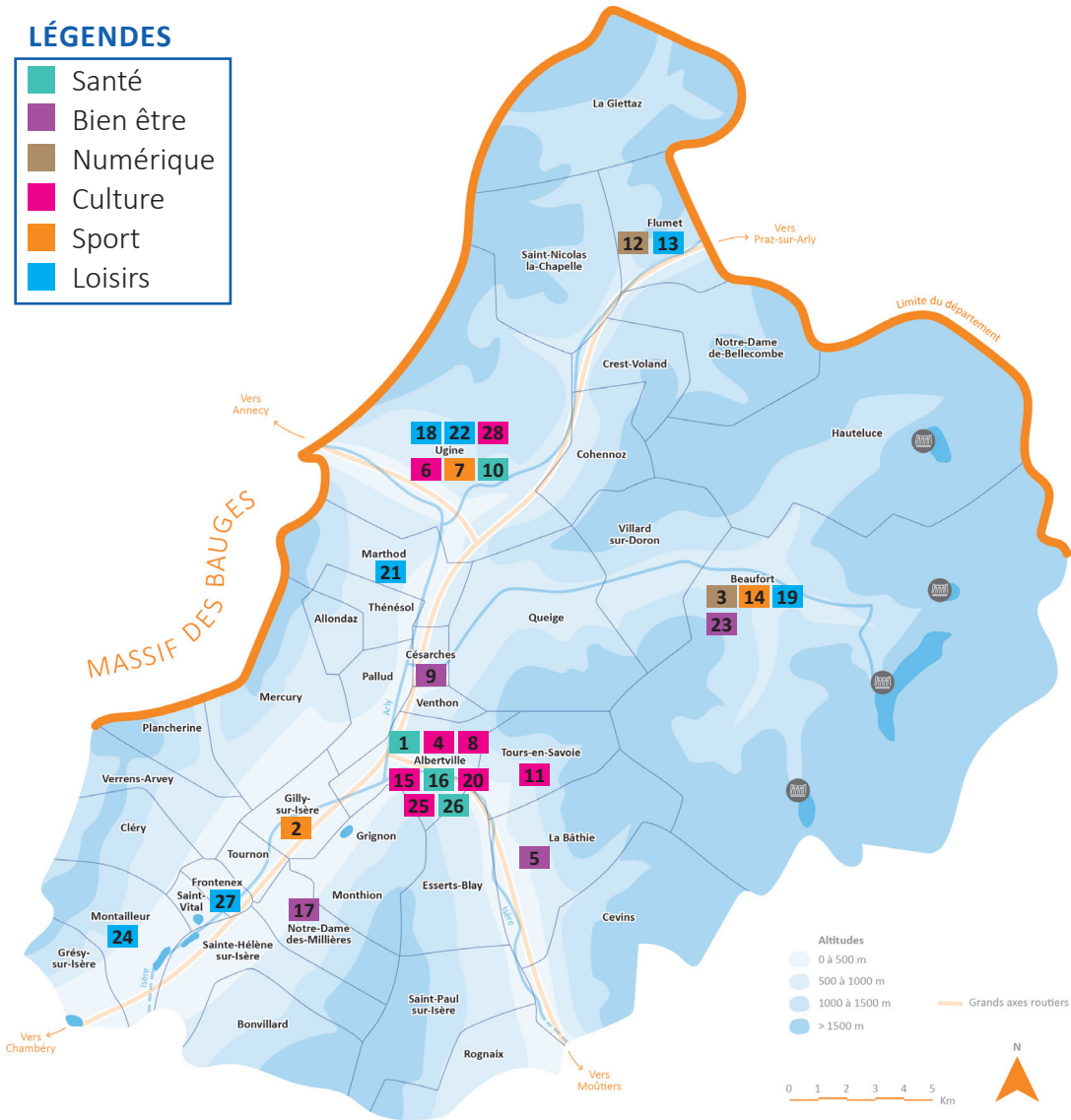


Toutes les manifestations sont gratuites* pour les personnes de 60 ans et + habitant sur le territoire d'Arlysère.

*sauf exceptions

LÉGENDES

- Santé
- Bien être
- Numérique
- Culture
- Sport
- Loisirs



1 Découverte de l'application ICOPE " repérage des fragilités "

— 9h - 12h

Espace Administratif et Social, 7 Rue Pasteur - ALBERTVILLE

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

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. L'équipe du CRT pourra vous accompagner et vous orienter selon vos besoins.

Sur inscription auprès du CRT : 04 79 38 53 90



GRATUIT

2 Séance d'Aquagym

— 11h - 11h45

Piscine de Gilly/Isère

514 Chemin des Bauges - GILLY-SUR-ISÈRE

Avec un maître nageur

L'aquagym est une activité physique, douce, facile et efficace qui se pratique dans l'eau. Elle permet de travailler votre corps en douceur ou de façon intense en fonction de votre objectif.

L'aquagym a de nombreux bienfaits, pour la forme et la silhouette, pour votre santé physique et mentale, pour la circulation du sang, les articulations et le cœur.

Maillot de bain et bonnet de bain obligatoires

Places limitées à 25 personnes

Inscription obligatoire au : 04 82 86 71 70



GRATUIT

3 Trucs et astuces numériques

— 14h - 16h

L'AAB, 36 rue du Confluent - BEAUFORT

Permanence numérique pour répondre à vos questions sur le numérique.

Sans inscription



GRATUIT

4 Thé Ciné - Les Vieux

14h30

Dôme Cinéma, 135 Place de l'Europe - ALBERTVILLE

Film documentaire de Claus Drexel - Durée : 1h36

Séance intergénérationnelle

Ils sont de toutes origines et ont vécu près d'un siècle. Ils ont traversé les bouleversements de l'histoire. Ils sont drôles, émouvants, rebelles. Pourtant, on entend rarement leur voix. Ce film est une invitation au voyage, à travers la France, à leur rencontre : les Vieux.

Après la projection, pour ceux qui le souhaitent, nous vous invitons à livrer votre parole dans un atelier audio, animé par Benjamin Fauges. Un temps où, devant un micro, vous pourrez partager une phrase, une pensée sur le thème : Quel conseil donneriez-vous à votre "vous" de 17 ans ? Vos expériences, votre sagesse comme témoignage universel seront ensuite présentés lors de prochaines séances scolaires.

Places limitées, à préciser lors de l'inscription

Inscription obligatoire au : 04 82 86 71 70



5 Atelier de socio esthétique " Soins visage Bonne mine "

14h30

EHPAD La Bailly, 293 Rue Jules Renard - LA BÂTHIE

Animé par Marylou Duchesne, esthéticienne - Durée : 2h

Chaque participant disposera des produits et du matériel nécessaires : un nettoyant pour le visage, une lotion, un gommage, une crème de jour, des serviettes ainsi qu'une bassine.

Tout au long de l'atelier, vous serez accompagnés pas à pas et bénéficierez de conseils personnalisés pour prendre soin de votre peau selon votre type cutané. La séance se clôturera par un auto-massage relaxant, guidé pour favoriser détente et bien-être.

Places limitées à 4 personnes

Inscription obligatoire au 04 79 31 08 08



6 Spectacle de danse et de chants des résidents

15h

EHPAD La Nivéole, 80 Rue Derobert - UGINE

Spectacle réalisé par les résidents sous l'égide de Farid et Saphia

Places limitées

Inscription obligatoire auprès du service animation : 04 79 89 00 97



7 Jeux de boule (portés par Les Gentianes)

— 9h30 - 11h30

Boulodrome Place Cerboney - UGINE

Initiation découverte au jeu de boules "la longue"
avec l'amicale Boule Uginoise

Places limitées

Inscription obligatoire auprès du service animation : 04 79 89 00 97



8 Visite guidée du Dôme Théâtre

— 10h - 11h30

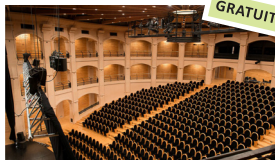
135 Place de l'Europe - ALBERTVILLE

Construit pour les Jeux Olympiques d'Albertville en 1992, le Dôme Théâtre vous ouvre ses portes pour une visite de ses coulisses.

Du hall à la scène, en passant par le dépôt et le studio de répétition, arpentez les lieux habituellement inaccessibles au public. Vous découvrirez aussi une sélection de spectacles de la saison 2025-2026.

Places limitées à 15 personnes

Inscription obligatoire au : 04 82 86 71 70 (préciser la mobilité)



9 Atelier création de cosmétiques naturels

— 14h30 - 17h

Salle des associations, à côté de la Mairie

75 chemin du Cap d'Arly CESARCHES

Avec Christine Ginger

Création de 30gr de crème nourrissante et hydratante "la toute bonne" pour le visage et/ou le corps et d'un baume à lèvres (en stick). Votre peau a besoin d'être nourrie, hydratée, protégée, chouchoutée, quoi de mieux que de créer ses propres cosmétiques, avec des matières premières végétales, bio et de qualité ? Chaque participant-e repart avec ses créations et le fascicule d'explications (sur clé USB ou envoyé par mail) pour avoir le plaisir de faire et refaire les produits.

Places limitées à 10 personnes

Inscription obligatoire auprès de Christine Ginger : 06 83 19 79 31



10 Rencontre avec Espoir 73 sur la santé mentale

— 15h

Bâtiment 2 - Les Gentianes - UGINE

Places limitées

Inscription obligatoire auprès du service animation : 04 79 89 00 97



11 Jeux d'Rôle intergénérationnels autour du Théâtre

— 9h - 12h

Centre de loisirs Les Cerisiers
dans l'école, Place de la Mairie

1277, Route de Tarentaise - TOURS EN SAVOIE

Avec Vincent Marrilliet

À partir d'exercices théâtraux, jouons avec notre corps, notre imagination, nos émotions. Des jeux d'écoute, d'observation, de mimes, de confiance en soi... vous seront proposés. Aucun pré requis n'est nécessaire sauf l'envie de s'amuser ! Parce que le langage du corps et des émotions sont universels !

Ateliers intergénérationnels avec la participation de 20 enfants de 6-11 ans du centre de loisirs.

Constitution de 2 groupes :

1^{er} groupe de 9h à 10h30 (participation de 10 enfants et 5 adultes)

2^{ème} groupe de 10h30 à 12h (participation de 10 enfants et 5 adultes)

Places limitées à 10 personnes

Inscription obligatoire (sur l'un des deux créneaux) auprès du service enfance du CIAS

d'Arlyserie : 04 79 32 12 27 ou par mail à : enfance@arlysere.fr jusqu'au vendredi 3 octobre



12 Atelier numérique intergénérationnel Crée ton mini film en stop motion

— 9h30 - 11h30

Vivre en Val d'Arly, 354 Avenue du Lac - FLUMET

Animé par deux conseillers numérique d'Arlysère

En duo senior/enfant, découvrez le stop-motion, une technique d'animation image par image. À partir de figurines, de pâte à modeler ou d'objets du quotidien, créez ensemble votre propre court-métrage grâce à une application simple sur tablette ou smartphone. Un petit déjeuner convivial vous sera proposé pour bien démarrer la journée.

 À partir de 8 ans

Sur inscription auprès de VVA au 04 79 31 80 04 ou par mail vivreenvaldarly@gmail.com



13 Générations en Cuisine et en Jeu

— 14h - 16h

Vivre en Val d'Arly, 354 Avenue du Lac - FLUMET

*Place au plaisir de cuisiner et de jouer ensemble :
atelier pâtisserie suivi d'un temps de jeux de société*

 À partir de 11 ans



Sur inscription auprès de VVA au 04 79 31 80 04 ou par mail vivreenvaldarly@gmail.com

14 Initiation au tennis

— 14h - 16h

RDV au terrain de tennis - BEAUFORT

En partenariat avec le Club de tennis du Beaufortain

Sur inscription au 04 79 38 33 90



15 Atelier chorale intergénérationnelle

— 15h15 - 16h30

Auditorium de l'École de Musique et de Danse

L'Arpège - ALBERTVILLE

Avec Lucie JASSE cheffe de chœur

*Venez partager un moment convivial en chanson avec la
chorale ado "Les enchanteurs".*

*Vous pourrez participer à tout le processus de chauffe corporelle et vocale, apprendre
un chant en commun et l'enregistrer ensuite.*

Places limitées à 15 personnes

Inscription obligatoire au : 04 82 86 71 70



16 Découverte de l'application ICOPE " Repérage des fragilités "

— 9h - 12h

Espace Administratif et Social, 7 Rue Pasteur - ALBERTVILLE

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

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. L'équipe du CRT pourra vous accompagner et vous orienter selon vos besoins.

Sur inscription auprès du CRT : 04 79 38 53 90



GRATUIT

17 Atelier olfacto-thérapie et Initiation aux bols tibétains

— 9h30 - 11h30

Salle du conseil municipal en Mairie
NOTRE-DAME-DES-MILLIERES

Animé par Lucie Du Bron Relaxologue

Venez vous initier à l'olfacto-thérapie qui vous invite à sentir des synergies d'huiles essentielles pour ressentir un bien être, des souvenirs positifs...

Vous poursuivrez avec une initiation aux bols tibétains par un temps d'écoute et de ressenti des bols, puis un massage (de 15-20min) dos-bras-mains ou dos-jambes-pieds (selon votre envie) grâce aux vibrations des bols.

Une séance de bien être pour prendre soin de soi.

Places limitées à 8 personnes

Inscription obligatoire à la mairie de Notre-Dame-des-Millières : 04 79 38 40 95



GRATUIT

18 Atelier « Bien vivre sa retraite »

— 14h - 16h

L'Éclat de Vie - Centre socioculturel

60 place du Monument aux Morts - UGINE

Animé par l'équipe du Centre Socioculturel et de France Services

*La retraite, c'est maintenant qu'on en profite ! Venez en parler avec nous !
Partage d'informations autour d'une collation et de jeux (les aides, les vacances...)*

Places limitées à 15 personnes

Inscription auprès du Centre socioculturel Eclat de Vie d'Ugine

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



GRATUIT

19 Jeux de société adaptés

— 14h - 17h

L'AAB, 36 Rue du Confluent - BEAUFORT

Sans inscription



GRATUIT

20 Thé Théâtre - Diva Syndicat

— 14h15

Dôme Théâtre, 135 Place de l'Europe - ALBERTVILLE

Compagnie Mise à feu – Théâtre musical

Durée : 1h05

1 000 ans de musique au féminin.

D'Hildegarde de Bingen à Aya Nakamura, DIVA Syndicat conte une nouvelle histoire de la musique occidentale... celle des femmes ! Femmes oubliées, femmes invisibles, mais surtout femmes musiciennes, compositrices, interprètes, que Gentiane Pierre et Noémie Lamour s'attachent à faire (re)découvrir au public.

Avec leur talent de chanteuses et de multi-instrumentistes, les deux Divas Syndicalistes déroulent une galerie de portraits avec extravagance et humour pour présenter dix siècles de musique.

Places limitées à 20 personnes

**(au lieu de 28€) à régler directement au Dôme*

Inscription obligatoire : 04 82 86 71 70



14€*

© Isabelle Fournier

21 Atelier Gravure

— 9h - 12h

Salle du conseil municipal en Mairie - MARTHOD

Animé par Nathalie Torre de l'Atelier Conflans

Venez vous initier aux techniques d'impression traditionnelles en gravure et collagraphie.

Réalisation d'une image en deux techniques :

- Gravure à la pointe sèche : technique proche du dessin permettant la reproduction d'une image au trait sur plaque transparente.
- Collagraphie : création de fonds colorés à l'aide de matières de différentes porosités.

Les deux matrices ainsi réalisées seront encrées en imprimées sur un même papier à l'aide d'une presse taille douce.

Places limitées à 8 personnes

Inscription obligatoire à la mairie de Marthod : 04 79 37 62 07



GRATUIT

22 Rencontre intergénérationnelle avec les enfants de l'école du Chef Lieu

— 10h

Bâtiment 1 - Les Gentianes - UGINE

Places limitées

Inscription auprès du service animation : 04 79 89 00 97



GRATUIT

23 Initiation à la réflexologie

— 14h - 16h

L'AAB, 36 Rue du Confluent - BEAUFORT

Sur inscription au 04 79 38 33 90



10€

24 Atelier « Initiation et pratique de Danses de Salon Festives »

— 14h30 - 16h30

Salle polyvalente, face à la Mairie - MONTAILLEUR

Animé par Marie-Pascale Colin, professeure 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 !

Places limitées à 15/20 personnes

Inscription obligatoire à la mairie de Montaille, préférable par mail : mairie@montaille.fr

(en indiquant nom, prénom, âge, commune, téléphone) sinon par téléphone au 04 79 31 44 56



GRATUIT

25 Thé Patrimoine - Visite de l'exposition " 1824-2024. Une pierre, des digues... toute une histoire ! "

— 14h30

Musée d'art et d'histoire

Grande place de Conflans - ALBERTVILLE

Durée : 1h30

Profitez d'un moment de convivialité pour explorer cette exposition en compagnie d'un guide-conférencier.

Places limitées

Sur inscription en ligne : patrimoine-albertville.billetterie.museum

ou sur le site de la Ville d'Albertville : www.albertville.fr



GRATUIT

26 Conférence sur le thème " Bien Vieillir "

— 14h30

Résidence Autonomie " Les 4 Vallées "

221 Chemin des 3 Poiriers - ALBERTVILLE

Animée par Véronique Lombard, Naturopathe

Différents thèmes seront abordés : la prévention, l'épuisement, le bien-être, l'alimentation, l'activité physique, la mémoire et les réseaux sociaux.

Places limitées à 10 personnes

Inscription obligatoire au 04 79 32 23 69



GRATUIT

27 Animation Belote

14h30 – 17h00

EHPAD Floréal, 9 Rue du chemin vieux - FRONTENEX

Animée par les animateurs de l'établissement

Venez partager un moment convivial autour d'une belote avec les résidents.

Places limitées à 6 personnes

Inscription obligatoire auprès du service animation : 04 79 31 43 78



28 Diaporama Conférence " CUBA, la grande Caraïbe "

15h

Bâtiment 2 - Les Gentianes - UGINE

Film de Claude PORET d'Images du monde

Ancienne colonie espagnole, l'île de Cuba a connu une série de dictatures en devenant rapidement une colonie virtuelle des États-Unis. Mais depuis 1959, sous l'influence de "Che" Guevara, symbole de la révolution et du controversé Fidel Castro, le pays s'est isolé et transformé en un laboratoire du socialisme, unique au monde... Aujourd'hui, surtout célèbre pour ses cigares, sa musique, rumba et bossa nova, sa nonchalance et son éternel sourire, le peuple cubain, jovial et débrouillard, fait face, comme il peut, aux pénuries... Mais l'histoire avance et Fidel Castro n'est plus ...

Places limitées

Inscription auprès du service animation : 04 79 89 00 97



TRANS SERVICE ASSOCIATION



120 Chemin de l'Olivet - ALBERTVILLE ☎ 06 86 60 11 88

Lieu 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.

En un coup d'œil

DATES	LIEUX	L'ANIMATION / ATELIER
LUNDI 6 OCTOBRE	ALBERTVILLE	Découverte de l'application ICOPE "Repérage des fragilités" 9h - 12h EAS, 7 Rue Pasteur
	GILLY/ISÈRE	Séance d'Aquagym 11h - 11h45 Piscine de Gilly/Isère, 514 Chemin des Bauges
	BEAUFORT	Trucs et astuces numériques 14h - 16h L'AAB, 36 Eue du Confluent
	ALBERTVILLE	Thé Ciné Film "Les Vieux" 14h30 Dôme Cinéma, Place de l'Europe
	LA BÂTHIE	Atelier de socio esthétique "Soin visage Bonne mine" 14h30 - 16h30 EHPAD La Bailly, 293 Rue Jules Renard
	UGINE	Spectacle de danse et de chants des résidents 15h EHPAD La Nivéole, 80 Rue Derobert
MARDI 7 OCTOBRE	UGINE	Jeux de boules 9h30 - 11h30 Boulodrome Place Cerboney
	ALBERTVILLE	Visite guidée du Dôme Théâtre 10h - 11h30 Place de l'Europe
	CÉSARCHES	Atelier création de cosmétiques naturels 14h30 - 17h Salle des associations, 75 Chemin du Cap d'Arly
	UGINE	Rencontre avec Espoir 73 sur la santé mentale 15h Bâtiment 2 - Les Gentianes
MERCREDI 8 OCTOBRE	TOURS EN SAVOIE	Jeux d'Rôle intergénérationnels autour du Théâtre 9h - 12h Centre de loisirs Les Cerisiers <i>(dans l'école, place de la Mairie)</i> 1 277 Route de Tarentaise
	FLUMET	Atelier numérique intergénérationnel : Crée ton mini film en stop-motion 9h30 - 11h30 Vivre en Val d'Arly, 354 Avenue du Lac
	FLUMET	Générations en Cuisine et en Jeu 14h - 16h Vivre en Val d'Arly, 354 Avenue du Lac
	BEAUFORT	Initiation au Tennis 14h - 16h RDV au terrain de tennis
	ALBERTVILLE	Atelier chorale intergénérationnelle 15h15 - 16h30 Auditorium de l'EM&D - Arpège
JEUDI 9 OCTOBRE	ALBERTVILLE	Découverte de l'application ICOPE "Repérage des fragilités" 9h - 12h EAS, 7 Rue Pasteur
	NOTRE DAME DES MILLIÈRES	Atelier olfacto-thérapie et initiation aux bols tibétains 9h30 - 11h30 Salle du conseil municipal en Mairie

DATES	LIEUX	L'ANIMATION / ATELIER
JEUDI 9 OCTOBRE	UGINE	Atelier "Bien vivre sa retraite" 14h - 16h L'Éclat de Vie - Centre socioculturel, 60 Place du Monument aux Morts
	BEAUFORT	Jeux de société adaptés 14h - 17h L'AAB, 36 Rue du Confluent
	ALBERTVILLE	Thé Théâtre "Diva Syndicat" 14h15 Dôme Théâtre, Place de l'Europe
VENDREDI 10 OCTOBRE	MARTHOD	Atelier Gravure 9h -12h Salle du conseil municipal en Mairie
	UGINE	Rencontre intergénérationnelle avec les enfants de l'école du Chef Lieu 10h Bâtiment 1 - Les Gentianes
	BEAUFORT	Initiation à la réflexologie 14h - 16h L'AAB, 36 Rue du Confluent
	MONTAILLEUR	Atelier "initiation et pratique de Danses de Salon Festives" 14h30 - 16h30 Salle polyvalente (<i>face à la mairie</i>)
	ALBERTVILLE	Thé Patrimoine Visite de l'exposition : 1824-2024. Une pierre, des digues... toute une histoire ! 14h30 Musée d'art et d'histoire - Grande place de Conflans
	ALBERTVILLE	Conférence sur le thème "Bien Vieillir" 14h30 Résidence Autonomie Les 4 Vallées, 221 Chemin des 3 Poiriers
	FRONTENEX	Animation Belote 14h30 - 17h00 EHPAD Floréal, 9 Rue du chemin vieux
	UGINE	Diaporama conférence CUBA, la grande Caraïbe 15h Bâtiment 2 - Les Gentianes

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

Accueil Arlysère et CIAS Arlysère
04 79 10 48 48
www.arlysere.fr

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

- Les Amis du Cinéma
- Les équipements aquatiques d'Arlysère
- Le Dôme Théâtre
- L'Accueil Collectif de Mineurs de Tours en Savoie
- L'École Musique & Danse Arlysère
- Le service Ville d'Art et d'Histoire de la Ville d'Albertville
- Le centre socioculturel d'Ugine
- L'AAB du Beaufortain et VVA du Val d'Arly
- Les établissements du CIAS : résidences autonomes, EHPAD...
- Les communes du territoire participantes
- Les intervenants, partenaires et prestataires extérieurs

Merci