

Pour les  
**60 ans**  
et +

MARS | AVRIL 2026

# Animations

DU TERRITOIRE ARLYSÈRE





Séance ouverte à tout public

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

## THÉ CINÉ

### LES ENFANTS DE LA RÉSISTANCE

Durée : 1h39 - Aventure, Drame, Famille, Historique, de Christophe Barratier

JEUDI 12 MARS

🕒 14h30 - Cinéma Chantecler - UGINE

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

Pendant l'occupation allemande durant la Seconde Guerre mondiale, François, Eusèbe et Lisa, trois enfants courageux, se lancent dans une aventure secrète : résister aux nazis en plein cœur de la France. Sabotages, messages cachés et évasions périlleuses, ils mènent des actions clandestines sous le nez de l'ennemi. L'audace et l'amitié sont leurs seules armes pour lutter contre l'injustice.



Places limitées

Inscription obligatoire au ☎ 04 82 86 71 70  
Règlement au Dôme

## THÉ THÉÂTRE

### PILLOWGRAPHIES

Durée : 45min - La Bazooka, Sarah Crépin et Étienne Cuppens

JEUDI 26 MARS

🕒 14h15 - Dôme Théâtre - ALBERTVILLE

● Tarif réduit : 14€ pour les 60 ans et +  
(au lieu de 28€)

**Danses pour sept fantômes et lumière noire.**

Grâce à la technique de la lumière noire qui permet de ne faire apparaître que ce qui est blanc et occulte tout le reste, la pièce s'ouvre sur l'illusion admise que les fantômes flottent à quelques dizaines de centimètres du sol et sont extrêmement sensibles aux courants d'air.

Pillowgraphics invite le public à traverser l'invisible. Redonner corps aux âmes... Faire revivre. Laisser danser les revenants. Porter sur les fantômes un regard neuf et enrichi pour les laisser repartir, enfin, libres.





Ouvert à tout public

Renseignements auprès de  
la médiathèque au  
☎ 04 79 89 70 26

## ENTRE LES LIGNES

SAMEDI 28 MARS

🕒 10h30 - Médiathèque - UGINE

● Gratuit

*Venez partager vos coups de cœur et vos déceptions, découvrir de nouveaux livres, films, musiques.*

*Nous vous attendons avec impatience pour des échanges passionnés.*



Places limitées

## THÉ THÉÂTRE

### OU RESTE ENCORE UN PEU

*Durée : 55min - Théâtre et Marionnettes - Compagnie Minikin/Curious Industries*

● Tarif réduit : 10€  
pour les 60 ans et +  
(au lieu de 13€)

JEUDI 2 AVRIL - Salle polyvalente - VENTHON

VEN. 3 AVRIL - Salle polyvalente - FRONTENEX

🕒 14h15

*La relation d'un père et sa fille se dévoile, alors que ce dernier est décédé depuis plusieurs années. Ce père passionné d'ornithologie passait de nombreux mois à observer les oiseaux au Canada. Ses voyages, à la fois synonymes de manque et de fantasme, apparaissent sous forme d'oiseaux fantômes.*

*C'est un spectacle sur l'amour, celui qu'on porte à nos proches mais aussi aux choses qui nous passionnent.*

*C'est aussi un spectacle sur le fait de grandir, et sur comment évoluent nos relations avec nos parents et avec nous-mêmes à travers le temps.*

*« Dans l'écriture et dans le traitement visuel nous avons cherché humour et poésie pour faire un contrepoint. La marionnette en ce sens est très forte. »*



© Leela Villetta Gaunt

Inscription obligatoire au  
☎ 04 79 10 44 81 ou  
actionculturelle@dometheatre.com  
Règlement sur place - Pas de CB



Séance ouverte à tout public

Inscription obligatoire

☎ 04 82 86 71 70

## THÉ CINÉ

### QUI BRILLE AU COMBAT

Durée : 1h40 - Drame, de Joséphine Japy

LUNDI 20 AVRIL



14h30 - Dôme Cinéma - ALBERTVILLE

Bertille, la plus jeune des sœurs Roussier, est atteinte d'un handicap lourd au diagnostic incertain. Autour d'elle, la famille vit dans un équilibre fragile, rythmée par les incertitudes et les exigences du quotidien. Parents et sœur aînée avancent comme ils peuvent, entre inquiétudes et espoirs. Lorsqu'un nouveau diagnostic est posé, c'est tout leur avenir qui se trouve bouleversé, ouvrant la voie à un nouvel horizon.

Tarif réduit : 5€  
pour les 60 ans et +



Ouvert à tous | Places limitées

## THÉ PATRIMOINE

### ATELIER POTERIE

Durée : 2h

MARDI 28 AVRIL



14h30 - Musée d'art et d'histoire - Conflans - ALBERTVILLE

Découvrez les poteries romaines et savoyardes du Musée d'art et d'histoire, puis prolongez cette immersion par un moment de création. Accompagné pas à pas, façonnez votre propre objet en argile, dans une atmosphère conviviale et propice à l'échange.

Tarif réduit : 5€

Inscription en ligne sur : [patrimoine-albertville.billetterie.museum](http://patrimoine-albertville.billetterie.museum) ou sur : [www.albertville.fr](http://www.albertville.fr)



## VISITE COMMEN'THÉ

### EXPOSITION L'ANNÉE DE L'AVALANCHE

Durée : 2h

JEUDI 30 AVRIL



14h30 - Centre d'Art et de Rencontres Curiox - UGINE

Profitez d'une visite commentée de l'exposition du photographe François Deladerrière. Invité en résidence d'artiste sur le territoire en 2025, le photographe propose une vision sensible et poétique du territoire, loin des images traditionnelles de la montagne.

Gratuit

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

## DÉCOUVERTE DE L'APPLICATION ICOPE

Repérage des fragilités

GRATUIT

JEUDI 19 MARS

🕒 14h à 17h - Bâtiment Arpège - ALBERTVILLE



*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 Centre de Ressources Territoriales (CRT) pourra vous accompagner et vous orienter selon vos besoins.*

**Inscription obligatoire auprès du CRT ☎ 04 79 38 53 90**

**RDV individuel, de 20 à 45 min selon vos besoins**





GRATUIT



## ATELIERS NUTRITION - CONFÉRENCES

Avec Christine STIEVENARD-GINGER, Éducatrice de santé Nutrithérapeute

Et si l'on parlait poids sereinement ?

**JEUDI 5 MARS** ⌚ 10h - Salle des fêtes - GRIGNON

*Qu'est ce que le « bon poids » ?*

*Quand avons nous besoin de perdre du poids et pourquoi ?*

*L'importance de nos émotions, de notre regard sur notre corps.*

*Comment adopter les bons choix alimentaires et s'y tenir ?*

### Les pathologies du métabolisme

**MARDI 10 MARS** ⌚ 14h30 - Salle de la Tourmotte - TOURNON

*Mieux comprendre les nouvelles maladies de civilisation ( diabète, cholestérol, NASH ...) et adopter une hygiène alimentaire adaptée.*

### Le sucre, ennemi santé n°1 - Partie 2

**JEUDI 12 MARS** ⌚ 20h - Salle de l'Atrium - GILLY-SUR-ISÈRE

*Pour aller plus loin sur la toxicité du sucre, les pathologies, savoir lire les étiquettes, les pièges à éviter.*

### Le sucre, ennemi santé n°1 - Partie 2

**LUNDI 23 MARS** ⌚ 14h - Centre Socioculturel Éclat de Vie - UGINE

*Pour aller plus loin sur la toxicité du sucre, les pathologies, savoir lire les étiquettes, les pièges à éviter.*



Pour toutes les séances, inscription obligatoire au ☎ 06 83 19 79 31  
ou à [christine.ginger@free.fr](mailto:christine.ginger@free.fr)

GRATUIT



## ATELIERS DE SOPHROLOGIE

*Animés par Christine CORNU, sophrologue diplômée*

*Cette pratique douce et accessible à tous associe la respiration, des mouvements doux, de la relaxation et de la visualisation. Cela favorise le bien-être mental, physique et stimule votre énergie positive.*

*Venez découvrir des outils simples et concrets que vous pourrez mettre en pratique chez vous, pour mieux vivre chaque jour.*

*Ces ateliers sont l'occasion de partager des moments conviviaux avec d'autres participants dans une ambiance bienveillante.*

*Ensemble, cultivons le mieux-être et l'harmonie.*

- Prévoir un petit coussin, un plaid pour plus de confort (et un tapis si vous le souhaitez).
- Participation recommandée à toutes les séances.
- Places limitées.



## VENTHON

Salle Belle Étoile  
de la salle polyvalente

## LES VENDREDIS 🕒 de 10h30 à 11h45

- 13, 20 et 27 mars
- 3 et 24 avril
- 15, 22 et 29 mai
- 5 et 12 juin

Inscription obligatoire  
à l'accueil de la mairie  
☎ 04 79 32 23 82



## ST-PAUL-SUR-ISÈRE

Salle polyvalente,  
derrière la mairie

## LES LUNDIS 🕒 de 14h30 à 15h45

- 16, 23 et 30 mars
- 20 et 27 avril
- 4, 11 et 18 mai
- 1<sup>er</sup> et 8 juin

Inscription obligatoire  
à l'accueil de la mairie  
☎ 04 79 38 20 83

GRATUIT



## ATELIERS YOGA SUR CHAISE

*Animés par Yvette DELAGE, professeur de Yoga (Fédération Française de Hatha-Yoga)*

*Le yoga sur chaise permet d'apprendre à se détendre, à respirer, à gérer ses émotions et à affiner le sensoriel.*

*C'est apprendre à mieux se connaître et à mieux s'ouvrir à la vie.*

*Venez découvrir cette pratique par différents exercices :  
alignement du corps, respirations, étirements, action sur la concentration,  
solicitation sur le plan articulaire, musculaire et sur les organes.*

- Tenue souple à prévoir.
- Places limitées.
- Participation recommandée à toutes les séances.



## VERRENS ARVEY

Salle Associative  
755 Route de Tamié

## LES MARDIS 🕒 de 15h à 16h30

- 24 et 31 mars
- 21 avril
- 12, 19 et 26 mai
- 2, 9, 16 et 23 juin

Inscription obligatoire  
à l'accueil de la mairie  
☎ 04 79 31 43 26

GRATUIT



- Prévoir un tapis
- Participation recommandée à toutes les séances

## ACTIVITÉS PHYSIQUES, ATELIERS ÉQUILIBRE PRÉVENTION DES CHUTES

Animées par Marie BENTZ

Sport Santé Dynamique Mercury Verrens (EPGV)



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

### NOTRE DAME DES MILIÈRES

Salle des fêtes  
44 Route du Chef-lieu

### LES LUNDIS de 9h à 10h

- 16, 23 et 30 mars
- 20 et 27 avril
- 4, 11 et 18 mai
- 1<sup>er</sup> et 8 juin

Inscription obligatoire à l'accueil de la mairie  
☎ 04 79 38 40 95

### SAINT VITAL

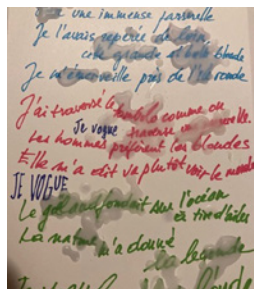
Salle communale  
29 Chemin du Crozattet

### LES MARDIS de 10h15 à 11h15

- 24 et 31 mars
- 21 et 28 avril
- 5, 12, 19 et 26 mai
- 2 et 9 juin

Inscription obligatoire à l'accueil de la mairie  
☎ 04 79 31 42 65

GRATUIT



## ATELIERS D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Animés par Étienne Ragot et Isabelle Millet-Ursin, animateurs d'ateliers d'écriture créative.



« Des mots pour jouer, des mots pour (se) raconter. Des mots de montagnes, des mots de nature... »

Venez participer à un processus de création individuelle et collective grâce à l'écriture.

Ces ateliers permettent à chacun de s'exprimer, de créer et de trouver du plaisir, et de l'estime de soi dans ses expressions et ses créations. Des temps d'écriture en lien avec un fil conducteur vous seront proposés, ponctués de temps de partage et d'écoute sur les réalisations de chacun (lecture à voix haute).

Une expérience enrichissante à découvrir en toute convivialité.

### ALBERTVILLE

Centre socioculturel  
2 Rue Aubry

### LES MERCREDIS de 14h30 à 16h30

- 18 et 25 mars
- 1<sup>er</sup>, 22 et 29 avril
- 6 et 13 mai
- 10, 17 et 24 juin

Inscription obligatoire au ☎ 04 82 86 71 70

GRATUIT



## ATELIERS MÉMOIRE

Animés par Élisabeth GALLICE de 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) 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



MONTHION

Salle sous la mairie

LES JEUDIS  de 14h30 à 15h30

- 19 mars
- 2, 23 et 30 avril
- 7, 21 et 28 mai
- 4, 11 et 18 juin

Inscription obligatoire  
à l'accueil de la mairie  
 04 79 31 30 46



ROGNAIX

Foyer rural sous  
la mairieLES VENDREDIS  de 14h30 à 15h30

- 20 mars
- 3 et 24 avril
- 22 et 29 mai
- 5, 12, 19 et 26 juin
- 3 juillet

Inscription obligatoire  
à l'accueil de la mairie  
 04 79 38 21 94

GRATUIT



## STAGE DE CONDUITE

Avec l'association Prévention Routière



Stage de remise à niveau "Seniors – Restez mobile"

JEUDI 9 AVRIL  de 14h à 17h

Salle de l'Espace Multi-activités - 114 Rue de l'Église  
GRÉSY-SUR-ISÈRE

## Actualisation des connaissances :

- Bilan insécurité routière
- Vitesse et conduite
- Rond-point, l'insertion sur autoroute ou voie rapide
- Réglementation
- Alcool et médicaments
- Test code de la route
- Facteurs d'accidents
- Nouveaux panneaux



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

## RÉSIDENTE AUTONOMIE LES 4 VALLÉES - ALBERTVILLE

5€ PAR SÉANCE



## YOGA SUR CHAISE

Avec Yvette DELAGE

Du bien-être à la portée de tous, quel que soit l'âge ou la mobilité.

| MERCREDI 4, 11, 18 ET 25 MARS

| MERCREDI 1<sup>ER</sup>, 15, 22 ET 29 AVRIL ⌚ 15h

| VENDREDI 10 AVRIL

5€ PAR SÉANCE



## GYM DOUCE

Avec Aurore ROSSO

Maintenir l'autonomie et la santé globale par une activité douce, régulière et adaptée au rythme des participants.

| JEUDI 5, 12, 19 ET 26 MARS

| JEUDI 2, 23 ET 30 AVRIL ⌚ 9h30

5€ PAR SÉANCE



## MÉDIATION ANIMALE

Avec Véronique DEVILLAZ "Santé Fée Line"

Un moment de tendresse et de connexion avec nos compagnons à quatre pattes.

| MERCREDI 8 AVRIL ⌚ 14h30



Inscription obligatoire au ☎ 04 79 32 23 69 ou à coralie.dalcol@arlysere.fr

## RÉSIDENCE AUTONOMIE LES GENTIANES - UGINE

40€ forfait 2 mois



## GYM DOUCE ASSISE

Avec un éducateur sportif de l'association Siel Bleu

I LUNDI 2, 9, 16, 23 ET 30 MARS

I LUNDI 13, 20 ET 27 AVRIL



9h15



Bâtiment 1 - 3 places



14h30



Bâtiment 2 - 1 place

20€ forfait 2 mois



## YOGA

Avec Sylvie TANGUY

I VENDREDI 6 ET 20 MARS

I VENDREDI 3 ET 17 AVRIL



10h



Bâtiment 1 - 6 places

15€ forfait 2 mois



## MÉMOIRE

Avec Élisabeth GALLICE

I MARDI 10 ET 31 MARS

I MARDI 14 AVRIL



14h30



Bâtiment 2 - 4 places

AUTRES ACTIVITÉS | Adhésion à l'association requise

ATELIERS DU 3<sup>ÈME</sup> ÂGE

I LES MARDIS



14h30



Bâtiment 1

## JEUX AVEC L'ÂGE D'OR

I LES MERCREDIS



14h30



Bâtiment 2

## CHORALE LA RITOURNELLE

I LES VENDREDIS



14h30

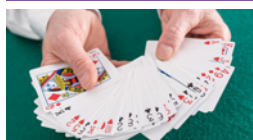


Bâtiment 2

Inscription obligatoire pour tous les ateliers auprès du service animation  
au ☎ 04 79 89 00 97

## EHPAD FLOREAL - FRONTENEX

5€



## BELOTE

Avec Erevan l'animateur

Nombre de participants maximum : 4

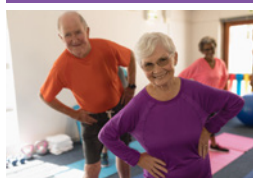
I VENDREDI 3 AVRIL

🕒 14h30 à 17h

Inscription obligatoire au ☎ 04 79 31 43 78 ou à [animation.floreal@arlyserre.fr](mailto:animation.floreal@arlyserre.fr)

## EHPAD LA BAILLY - LA BATHIE

5€ PAR SÉANCE



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Avec Acti'Forme

Nombre de participants maximum : 2

I MARDI 3, 17 ET 31 MARS

I MARDI 14 ET 28 AVRIL

🕒 14h30

5€ PAR SÉANCE



## VOYAGES VIRTUELS AVEC LE CASQUE V/R

Avec Jennifer l'animatrice

Séance d'environ 15 minutes pour deux voyages virtuelles.

Nombre de participants maximum : 2

I JEUDI 5 ET 19 MARS

I JEUDI 2, 16 ET 30 AVRIL

🕒 10h30

5€ PAR SÉANCE



## ATELIER MÉMOIRE

Les mots en lumière, avec Marie GOMES

Nombre de participants maximum : 4

I JEUDI 5 ET 19 MARS

I JEUDI 9, 16 ET 30 AVRIL

🕒 14h30

Inscription obligatoire pour tous les ateliers auprès du service animation  
au ☎ 04 79 31 08 08

### ATELIERS COUTURE



**LES LUNDIS** ⌚ 13h45 à 16h15

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

**ET MARDIS** ⌚ 8h45 à 11h15

Initiation, découverte et petites confections.

📍 **Maison de quartier du Champ de Mars**

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

### GRATUIT



### APRÈS-MIDIS JEUX DE SOCIÉTÉ

Un moment convivial pour découvrir, redécouvrir et partager le plaisir de jouer ensemble, autour de jeux adaptés à tous les âges et toutes les envies !

**LES LUNDIS** ⌚ 14h à 16h

• 2, 16 ET 30 MARS • 27 AVRIL

📍 **RDV au Centre Socioculturel**

Sans inscription

### ATELIERS BRICO/DÉCO

Confectionnez des objets de déco, venez tester vos talents, découvrez ou partagez des astuces de grand-mère (lessive, cosmétiques, petites décorations...).

**LES MARDIS** ⌚ 14h à 16h30

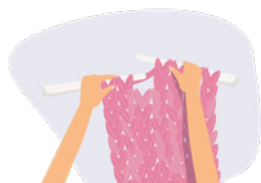
• 3 MARS : Cadre photo en mosaïque

• 17 MARS : Fabrication d'un attrape-rêve avec Christin'A (tarif spécifique)

• 28 AVRIL ⌚ 14h à 17h : Décoration en objets de récupération avec Rach'Création (tarif spécifique)

📍 **Maison de quartier du Champ de Mars**

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF (sauf si tarif spécifique) | Adhésion annuelle



## ATELIERS CROCHET

Partage autour du fil et du geste, pour s'initier en douceur, découvrir les bases du crochet et réaliser de petites confections dans une ambiance conviviale.

**LES MARDIS** 🕒 14h à 16h

📍 **Maison de quartier du Champ de Mars**

Inscription au trimestre | Tarifs en fonction du Q.F



## BALADES DU JEUDI

Découvrez Albertville et ses environs, au rythme de chacun.

**LES JEUDIS** 🕒 8h45 à 11h45

• 5 ET 19 MARS • 2 ET 30 AVRIL

📍 **RDV au Centre Socioculturel**

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle

## ATELIERS CUISINE

Rencontre et échanges autour de la cuisine. Venez partager des recettes sucrées, salées et confectionnez des plats à plusieurs mains. Repas sur place possible.

**LES VENDREDIS** 🕒 9h à 11h30

• 13 MARS : Soupe et velouté • 3 AVRIL : Autour du chocolat

• 24 AVRIL : Atelier semi pro  
Comment enrichir ses plats du quotidien ? (tarif spécifique)

📍 **Maison de quartier du Champ de Mars**

Sur inscription | Tarifs en fonction du QF (sauf si tarif spécifique) | Adhésion annuelle

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Centre socioculturel d'Albertville | 2 Rue Armand Aubry | ALBERTVILLE

☎ 04 79 89 26 30 | [accueil.csc@albertville.fr](mailto:accueil.csc@albertville.fr)

GRATUIT



### ATELIERS COUP DE POUCE NUMÉRIQUE

- **JEUDI 5 MARS** ⌚ 9h à 11h : Cybersécurité
- **JEUDI 2 AVRIL** ⌚ 9h à 11h : Découvrir la généalogie en ligne

📍 Centre Socioculturel Éclat de vie  
60 Place du Monument aux Morts - UGINE

*Sur inscription*

GRATUIT



### LE MARDI DU JARDIN Conférence et questions/réponses

*Soirées animées par Baptiste LANGLE, Permaculture. Se retrouver autour d'un verre entre jardiniers et échanger ses expériences.*

#### LES MARDIS ⌚ 20h à 22h

- **10 MARS** : Conférence  
"Du potager à l'autonomie, quelques chiffres"
- **24 MARS** : Perm'Apéro
- **14 AVRIL** : Conférence  
"L'organisation du potager"
- **28 AVRIL** : Perm'Apéro

📍 Espace d'activités du Centre Socioculturel Éclat de vie  
12 Allée André Cerbonney - UGINE

GRATUIT



### LE MERCREDI DE LA PHOTO

*Parce que vous êtes des passionnés de photo ou aimeriez découvrir cet univers, venez intégrer le groupe des Reporters, pour partager et apprendre ensemble.*

#### LES MERCREDIS ⌚ 14h à 16h ou 16h à 18h (selon salle disponible)

📍 Pôle administratif du Centre socioculturel

*Accès libre*

GRATUIT



### FAITES VOS JEUX

*Temps convivial autour d'un jeu ! Il y en a pour tous les goûts : jeux de plateau, de coopération, d'ambiance, cartes, dés...*

#### MERCREDI 25 MARS ⌚ à partir de 14h

📍 Espace d'activités Éclat de vie

*Sur inscription*

## GRATUIT



Accès libre

## TROK'SAVOIRS Échangeons nos savoirs

Christelle, Cindy et Claude vous accueillent chaque mois pour découvrir les échanges de savoirs lors de soirées thématiques autour du partage et de la transmission d'expériences.

• LE 27 MARS



16h30 à 19h

📍 Espace d'activités Éclat de vie

• LE 24 AVRIL

📍 Espace d'activités Éclat de vie

## GRATUIT



Accès libre

## LE VENDREDI DU BRICOLAGE

Avec les Bricol'heureux de l'Éclat de Vie "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 🕒 16h30 à 19h

• PERMANENCE LE 27 MARS

📍 Espace d'activités Éclat de vie

• PERMANENCE LE 24 AVRIL

📍 Espace d'activités Éclat de vie

## ATELIERS ÉQUILIBRE Du sport pour un meilleur équilibre

Améliorez votre équilibre et restez en forme à travers des activités physiques adaptées. Animée par une intervenante sport diplômée, Association Dynamique Sport Mercury-Verrens. 8 séances par trimestre.

• LES JEUDIS DU 15 JANVIER AU 30 AVRIL 🕒 9h à 10h

(hors vacances scolaires)

📍 Salle Multisports du Complexe Sportif

Tarifs Uginois : de 24 € à 40 € | Tarifs extérieurs : de 40 € à 56 €

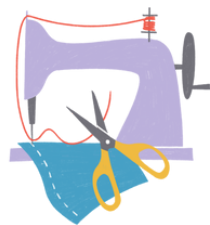
## ATELIERS COUTURE Donner une seconde vie à vos vêtements

Tricoter, broder, réparer, customiser, transformer, fabriquer soi-même sont autant de pratiques qui sont mises en œuvre dans les ateliers couture dans une atmosphère d'entraide et chaleureuse. Odile Derache, habitante uginoise et adhérente à l'Éclat de Vie vous apportera son savoir-faire.

• LES VENDREDIS DU 9 JANVIER AU 24 AVRIL 🕒 14h à 16h

📍 Centre Socioculturel Éclat de vie

Tarifs en fonction du QF | Adhésion annuelle



GRATUIT



## GRAINTHÈQUE Échangeons nos graines à l'Éclat de Vie

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

Sur rendez-vous

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Centre socioculturel Éclat de Vie | 60 Place du Monument aux Morts | UGINE

☎ 04 79 89 70 29 | [centre-socioculturel@ugine.com](mailto:centre-socioculturel@ugine.com)



## ASSOCIATION D'ANIMATION DU BEAUFORTAIN

6€ l'atelier

### ATELIER CUISINE

- MERCREDI 25 MARS
- MERCREDI 22 AVRIL

🕒 9h30

Venez découvrir de nouvelles recettes et partager un moment gourmand ensemble.

📍 Salle des fêtes - QUEIGE

Sur inscription | Adhésion AAB obligatoire

15€ par objet

### ATELIER VANNERIE

- MERCREDI 25 MARS
- MERCREDI 22 AVRIL

🕒 13h30

Initiez-vous à l'art de la vannerie et repartez avec votre propre création en osier.

📍 À l'AAB - BEAUFORT

Sur inscription | Adhésion AAB obligatoire

### LE GRAND LOTO DE L'AAB

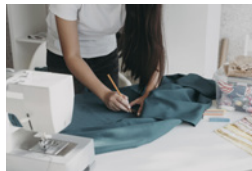
- VENDREDI 24 AVRIL 🕒 dès 18h30, lancement 20h30

La ludothèque de l'AAB organise son traditionnel LOTO.

📍 Salle des fêtes - BEAUFORT

Sur inscription

GRATUIT



## ATELIERS COUTURE ET TRICOT

**LES MARDIS** ⌚ à partir de 14h

Pour apprendre, se perfectionner ou partager vos savoir-faire dans la convivialité.

📍 À l'AAB - BEAUFORT

Adhésion AAB obligatoire

GRATUIT



## PERMANENCE NUMÉRIQUE

**LES MARDIS ET MERCREDIS**

Avec Damien, conseiller numérique Arlysère, pour vous accompagner dans l'utilisation de vos outils numériques.

📍 À l'AAB - BEAUFORT

Sur inscription



## GYM DOUCE & STRETCHING

• **LES MARDIS** ⌚ 9h30 à 10h30

• **LES JEUDIS** ⌚ 9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30

Pour bouger en douceur et entretenir votre mobilité.

📍 Salle des fêtes - BEAUFORT

Sur inscription (65 € l'année et adhésion AAB obligatoire)

GRATUIT



## APRÈS-MIDI JEUX

**LES JEUDIS** ⌚ 14h à 17h

Retrouvons-nous pour partager un moment convivial autour de jeux et d'un goûter.

📍 À l'AAB - BEAUFORT

Adhésion AAB obligatoire



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**LES VENDREDIS** ⌚ 9h30 à 10h30 et 10h30 à 11h30

Séances dynamiques adaptées à vos besoins.

📍 À l'AAB - BEAUFORT

Sur inscription (30 € l'année et adhésion AAB obligatoire)

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :** Association d'Animation du Beaufortain (AAB)

☎ 04 79 38 33 90 | [contact@aabbeaufortain.org](mailto:contact@aabbeaufortain.org)

### TRANS SERVICE ASSOCIATION



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

Lieux 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<sup>te</sup>-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](http://www.TRA-mobilite.com) à la rubrique tarifs-titres.



Photo de couverture : Rouge-Gorge ©Arlysière

## 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  
60 Place du Monuments aux Morts  
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**

### CIAS Arlysière

2 Avenue des Chasseurs Alpins  
73200 Albertville | **04 79 10 48 48**

Conception Arlysière - Février 2026

© Depositphotos © Freepik © Arlysière



Suivez l'Agglomération Arlysière sur :

