Arlysère

CIAS - L'Action Sociale
à votre service

Animation Seniors

MAI
JUIN
2021



Programme d'animations
à destination des seniors retraités
sur le territoire d'Arlysère

www.arlysere.fr

Suivez l'Agglomération Arlysère sur

L'Action Sociale

Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie



ATELIERS & CONFÉRENCES

60 ANS et + **Tarif : Gratuit**
Sauf Art-Thérapie

Ateliers d'Art-Thérapie (La Bâthie)
Ateliers Mémoire (Albertville - Tours en Savoie- Ugine)
Conférences et ateliers sur la Nutrition (Albertville -Grésy-sur-Isère- La Bâthie- Ugine)
Ateliers écomobilité (Albertville)
Ateliers d'autonomie numérique (Ugine)
Ateliers physiques et ateliers d'équilibre/prévention des chutes (Ugine)
Ateliers d'écriture (Ugine)

DE MARS A DECEMBRE 2021
Communes partenaires : Albertville, Frontenex, Grésy-sur-Isère, La Bâthie, Tours en Savoie, Ugine

Inscriptions ateliers Albertville
accueil.eas@albertville.fr
ou au 04 79 10 45 00

Inscriptions ateliers Frontenex
mairie@frontenex.fr
ou au 04 79 31 40 10

Inscriptions ateliers Grésy-sur-Isère
accueil@gresysurisere.fr
ou au 04 79 37 91 94

Inscriptions ateliers La Bâthie
mairie@labathie.fr
ou au 04 79 31 00 43

Un panel d'activités proposées pour vous maintenir en forme, développer vos compétences, éveiller votre curiosité et prendre soin de votre alimentation (En visio ou en présentiel)

- *Programme complet disponible sur le site www.arlysere.fr > L'action Sociale > Pôle Personnés âgées.*

Lien de téléchargement : https://www.arlysere.fr/actualites/ateliers-conferences-pour-les-60-ans-et-2021/

Inscriptions ateliers Tours en Savoie
accueil@toursensavoie.com
ou au 04 79 31 00 73

Inscriptions ateliers Ugine
ccas@ugine.com
ou au 04 79 37 27 70



BALADE BRANCHÉE

65 ANS ET + **Tarif : Gratuit**

SORTIE VÉLO à assistance électrique -

MAR. 1er JUIN 2021
11h/14h30 – Autour d'ALBERTVILLE

Un vélo à assistance électrique pourra vous être prêté pour la durée de la sortie. Merci de vous munir d'un casque de vélo. Si vous n'en disposez pas, merci de l'indiquer lors de votre inscription. Se munir d'un pique-nique.

- *Places limitées*
- *Point rdv : maison des associations - 21 rue Georges Lamarque*

Inscription obligatoire auprès de l'Agence Ecomobilité d'Albertville
☎ 06.95.03.68.98
Elaine.ivassenko@agence-ecomobilité.fr



VISITE GUIDÉE

65 ANS ET + **Tarif : 4€**

TREMPLIN 92 «Montagne et Olympisme» -

le nouveau nom de la Maison des Jeux Olympiques - durée 2h

MAR. 2 JUIN 2021
14h00 – Halle Olympique ALBERTVILLE

Le + : *Visite guidée en présence d'un médiateur (prestation offerte par Arlysère).*

Ce musée innovant est à la croisée entre un lieu de mémoire et un lieu de promotion. Il aborde l'héritage des Jeux sur le territoire, notamment un écosystème sportif omniprésent et la culture de l'innovation en montagne.

- *Places limitées*
- *Rendez-vous directement à l'entrée de la Halle Olympique*

Inscription à l'accueil de l'EAS
7, rue Pasteur 73200 ALBERTVILLE
☎ 04 79 10 45 00



THÉ MUSÉE

VISITE GUIDÉE DE LA CITÉ DE CONFLANS -

Durée 1h30

65 ANS ET + **Tarif : 2,50€**
Tarif normal : 5€

MAR. 8 JUIN 2021
10h00 – Musée d'art et d'histoire (Conflans)

Découvrez l'histoire de la Cité de Conflans à travers les siècles. Site stratégique au croisement des vallées, la cité prend de l'importance durant le Moyen Âge avant de péricliter au XVIIIème siècle, lorsque une voie de communication se développe dans la plaine.
Le patrimoine conservé dans la cité médiévale raconte la vie des Conflarains et son riche passé.

- *Places limitées*
- *Rendez-vous devant le musée (Grande Place de Conflans)*

Inscriptions
☎ 04 79 37 86 85



THÉ CINÉ

ANTOINETTE DANS LES CÉVENNES -

de Caroline VIGNAL

65 ANS ET + **Tarif : 4€**
Tarif normal : 6€

LUN. 21 JUIN 2021
14h30 – Dôme Cinéma

Des mois qu'Antoinette attend l'été et la promesse d'une semaine en amoureux avec son amant, Vladimir. Alors quand celui-ci annule leurs vacances pour partir marcher dans les Cévennes avec sa femme et sa fille, Antoinette ne réfléchit pas longtemps : elle part sur ses traces ! Mais à son arrivée, point de Vladimir - seulement Patrick, un âne récalcitrant qui va l'accompagner dans son singulier périple…

Inscriptions à l'EAS
☎ 04 79 10 45 00

LES SORTIES

AU DÉPART DU VAL D'ARLY



SORTIE
AU JARDIN DES CÎMES -

TARIFS :
21€, Tarif plein
7 €, tarif hab. Val d'Arly

VEN. 4 JUIN 2021
13h00/18h00 – Départ de Flumet (Parking de la poste)

Situé sur le plateau d'Assy, le Jardin des Cîmes nous emmène à la découverte de modes de culture durables sur un espace idyllique de deux hectares.
Visite guidée et atelier « exploration potagère » afin de découvrir les techniques de permaculture en lien avec le club jardin.

• Le parc est accessible à tous, personnes à mobilité réduite comprises. Prévoyez une tenue confortable.

Informations et inscriptions à
> Vivre en Val d'Arly au :
☎ 04 79 31 80 04
ou par mail :
vivreenvaldarly@gmail.com.



SORTIE
CROISIÈRE A CHANAZ -

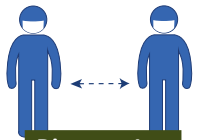
TARIFS :
21€, Tarif plein
7 €, tarif hab. Val d'Arly

JEU. 17 JUIN ou MAR. 29 JUIN (date à confirmer)
8h00/18h00 – Départ de Flumet (Parking de la poste)

Informations et inscriptions à
> Vivre en Val d'Arly au :
☎ 04 79 31 80 04
ou par mail :
vivreenvaldarly@gmail.com.

Une journée découverte à Chanaz au fil de l'eau : croisière, repas puis visite autour du village.

RAPPEL DES BONS GESTES SANITAIRES







Suivant l'évolution de la crise sanitaire, le programme contenu dans cette plaquette est susceptible d'être modifié. Nous vous remercions d'avance pour votre compréhension

LES AIDES AU DÉPLACEMENT

TRANSPORTS ASSOCIATIFS

TRANS SERVICE ASSOCIATION ☎ 06 04 59 76 97 (Ugine/Mathod)

120 Chemin de l'Olivet - ALBERTVILLE ☎ 06 86 60 11 88 (Albertville et +)

Lieu d'intervention : Pays d'Albertville et B^sse^ Tarentaise (18 communes)

Transport et l'accompagnement des personnes âgées (plus de 75 ans et(ou) handicapées (sans notion d'âge). Les transports concernent tous les domaines : travail, école, santé, loisirs, visites, courses…

Tarif : 7,40 € par prise en charge aller-retour

COVOITURAGE ASSOCIATIF DU CANTON DE GRÉSY-SUR-ISÈRE

8, rue du bois de l'Ile - FRONTENEX ☎ 06.16.05.23.34

Lieu d'intervention : Communes de la H^te^-Combe de Savoie et Albertville

Accompagnement lors des transports pour des personnes à partir de 70 ans et plus, aux personnes handicapées, ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite fragilisées du fait de leur âge ou de leur handicap.

Participation forfaitaire suivant le trajet avec reçu justificatif comptable.

ASSOCIATION TRANS'BEAUFORTAIN ☎ 06 70 39 78 52

LE CONFLUENT, Place Roger Frison-Roche - BEAUFORT

Lieu d'intervention : le Beaufortain + Agglomération d'Albertville.

Aide aux personnes à mobilité réduite durable ou temporaire en mettant à leur disposition des moyens humain et matériel.

Pensez au Bus !

Toutes les infos sur le site d'Arlysère et sur www.tra-mobilite.com



L'Association d'Animation du Beaufortain - AAB

ATELIERS INFORMATIQUES

Informations à l'AAB
☎ 04 79 38 33 90
aabeaufortain@wanadoo.fr

9h30/12h00 – à l'AAB

LUN. 3 MAI 2021 - Module n°1

> Démarrer mon ordinateur
> Ouvrir mon navigateur Internet et trouver un site
> Identifier les sites officiels, les modalités d'assistance offerts et comment les localiser
>Consulter, trouver des informations générales
> Gérer ses sites favoris



LUN. 10 MAI 2021 - Module n°2

> Me créer un compte de messagerie Internet
> Accéder à ma messagerie/Créer un courrier électronique
> Ouvrir un compte sur le site d'une administration
> Stocker et gérer mes identifiants et mots de passe, de manière sécurisée

Lundi 17 mai : Module n°3

> Apprendre à identifier les sites officiels
> Gérer son identité numérique
> Obtenir ou fournir un justificatif en sachant utiliser les outils adaptés
> Mettre à jour une situation, identifier les droits potentiels via les simulateurs officiels
> Poser une question ou interpeller une administration
> Payer une facture en ligne, savoir la classer et en conserver la trace
> Signer une déclaration ou un document en ligne (signature électronique) de manière sécurisée

Lundi 31 mai : Module n°4

> Générer, gérer, stocker, protéger ses identifiants et mots de passe
> Précautions d'usage et grands principes du RGPD (protection des données personnelles)
> Ouvrir un compte France Connect et accéder aux sites par France Connect
> Ouvrir un Coffre-Fort Numérique et le gérer
> Déposer, puis partager des documents depuis le Coffre-Fort

FESTIVAL DE LA BIODIVERSITÉ

SAM. 29 et DIM. 30 MAI
A partir de 10h00 – Base de loisirs de QUEIGE



En présence de nombreuses associations et organismes publics vous trouverez durant ce weekend des conférences, des ateliers, des balades en forêt avec l'ONF, à la tourbière des Saisies avec le RNR, autour de Queige à la découverte des insectes, des plantes, des champignons, ainsi que de nombreux de stands et expositions.
Programme définitif à venir.

Informations à l'AAB
☎ 04 79 38 33 90
aabeaufortain@wanadoo.fr

Attention, les places sont limitées sur chaque activité en raison de la crise sanitaire. Il est indispensable de vous inscrire auprès de VVA afin de prévoir votre venue dans les meilleures conditions.
À l'heure actuelle, les activités ne peuvent pas reprendre
mais vous pouvez vous pré-inscrire afin d'être contacté au plus vite lors de la reprise des animations.

BIEN ÊTRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE





LES JEUDIS 20 ET 27 MAI 2021
de 13h30 à 17h00 au départ de Flumet, parking de La Poste

Marche confort

Deux balades avec ateliers pour découvrir des astuces afin de marcher en se faisant plaisir, avec Madeleine PORADOWSKI, accompagnatrice Moyenne Montagne.

- Niveau « doux » : 11 MAI – Les Saisies.
- Niveau « sportif » : 27 MAI – Flumet.

Tarif : 5€
Tarif habitants du Val d'Arly : gratuit

Mardi 25 mai
de 10h00 à 16h00, Maison familiale de Saint-Nicolas-la-Chapelle

Journée Prévention des chutes

Echanges, conseils pour éviter les chutes, aides possibles au quotidien au cours d'une journée conviviale, avec Vibert Formations.

Gratuit.

LES JEUDIS DU 1ER AVRIL AU 17 JUIN
de 10h30 à 11h30, Salle polyvalente de Notre-Dame de Bellecombe

Yoga Seniors

Activité hebdomadaire. Entre gym douce et yoga, cette pratique vous permettra de travailler votre équilibre et les muscles de votre corps, avec Sylvie Cauquil.

Tarif : 15€, tarif habitants du Val d'Arly : 5€.

ANIMATION

LES MARDIS 18 MAI ET 8 JUIN
de 15h00 à 17h00, Salle d'exposition de Flumet

Club jardin

Ateliers accompagnés de Christelle FORESTIER-JOUVE afin de partager autour des jardins de chacun, bricoler ensemble et pourquoi pas, participer à un projet autour d'un jardin collectif. Un temps pour prendre soin de soi et de la terre.
> Matériel fourni. Apporter vos gants de jardin.

Les rencontres auront lieu à Flumet, le lieu peut varier en fonction de la météo.
Une troisième rencontre aura lieu cet été (report d'avril).

Gratuit, sur inscription à VVA.

Vendredi 7 mai
de 14h00 à 17h00, Maison familiale de Saint Nicolas la Chapelle

Rencontre accordéon

Un bon moment au son des accordéons : musiciens et danseurs se retrouvent.
Goûter prévu par VVA.

N'hésitez pas à indiquer votre participation en tant que musicien à l'accueil.

Gratuit, sur inscriptions à VVA.

Jeudi 24 juin
de 14h00 à 17h00, Salle polyvalente de Notre Dame de Bellecombe

Cabaret Silver Singer

Marylin Monroe, Claude François et bien d'autres vous feront plonger dans des souvenirs festifs au cours d'un spectacle accompagné d'un goûter convivial. Céline Carrera et Thierry Midi présenteront à cette occasion de nouveaux tableaux musicaux et dansants.

Gratuit, sur inscriptions à VVA.



Photo de couverture : La nature en éveil- Abeilles sur un arbuste Deutzia © Arlysère

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**

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*

Conception Arlysère Août. 2020
© Jean-Baptiste Millot © A. Luscher © Depositphotos ©Arlysère © Pinterest
IPNS- Ne pas jeter sur la voie publique

CIAS Arlysère
2 avenue des Chasseurs Alpins 73200 Albertville
• **04 79 10 48 48** **www.arlysere.fr**

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 SociaLab issu du PITER GRAIES LAB