

Pour les  
**60 ans**  
et +

# Animations

Du territoire Arlysère



Renseignements au  
☎ 04 79 10 44 72

## EXPOSITION

● ENTRÉE LIBRE

### Photographie et poésie, la petite fabrique itinérante

DU 8 NOVEMBRE 2024 AU 6 JANVIER 2025

🕒 Aux heures d'ouverture de la médiathèque  
ALBERTVILLE

Les créations des participants aux ateliers et les photos de Margaux Meurisse, prises lors des séances "Brumes et Remèdes" sont exposées dans le hall de la médiathèque d'Albertville et dans le hall du Dôme théâtre.



## YOGA AU MUSÉE

● Tarif 8€ le yoga  
2€ la visite flash

avec Pascale Chapuis, professeure de yoga  
Durée : 1h30 dont 1h de yoga

MERCREDI 13 NOVEMBRE 2024

🕒 de 9h à 10h30 - Rdv au Musée d'art et d'histoire  
(grande place de Conflans) - ALBERTVILLE

Séance d'une heure de yoga suivie d'une visite flash de 30 minutes. Lecture du tableau "Vue de Conflans depuis Grignon" par J.M Berthelon

- Tenue confortable conseillée.
- Prévoir un tapis - Possibilité de prêter quelques tapis de yoga sur réservation (prévoir une grande serviette).
- Niveau accessible à tous.

Sur inscription jusqu'à la veille à 16h  
au ☎ 04 79 37 86 85 ou à  
reservations.patrimoine@albertville.fr



## THÉ THÉÂTRE OMBRE D'ELLES - Cirque

● Tarif spécial pour  
les 60 ans et + : 10€  
(au lieu de 12 €)

Durée : 45 min.

JEUDI 14 NOVEMBRE 2024

🕒 14h15- Salle polyvalente - BEAUFORT

Deux femmes, libres, se sont construites via des chemins opposés. Les voilâ suspendues, elles se jugent, se jaugent. Leur duel devient découverte ; peu à peu, elles s'approprient, s'amusent de la légèreté et de la poésie du jeu qui les lient. D'adversaires, elles deviennent alliées et partagent leurs fantaisies !

Ce projet est né de l'envie commune de deux fildeféristes, Anne-Lise Allard et Fanny Vrinat.

Règlement à la salle polyvalente  
en chèque ou espèces  
Places limitées  
Inscription obligatoire à l'AAB  
au ☎ 04 79 38 33 90

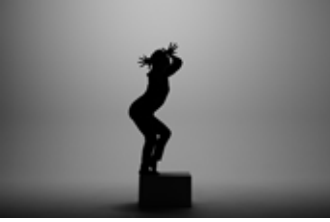
## THÉ THÉÂTRE SILAHKAN - Danse

Durée : 40 min.

JEUDI 21 NOVEMBRE 2024

14h15 - Dôme Théâtre – ALBERTVILLE

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



Inscription obligatoire au  
☎ 04 79 10 45 70 (8h-11h/14h-16h)

*Silahkan signifie « s'il vous plaît » en balinais. Ce mot du quotidien s'apprend dès l'enfance, il est ordinaire mais se révèle précieux à chaque étape de la vie. Tel un sésame, il ouvre la porte à des désirs, des cadeaux, des projets... Le spectacle s'inspire des mondes magiques et merveilleux des contes, habités par des princesses, des dieux, des démons et des guerriers.*

*Après des années de parcours autour du monde en Afrique, Moyen-Orient, Asie, la chorégraphe Laurence Yadi poursuit une recherche sur le mouvement initiée avec les codes proche-orientaux du maqâm et explore les traditions pour une première adresse à l'enfance. S'inspirant des univers culturels rencontrés, métamorphosant des objets ordinaires en accessoires poétiques et magiques, la pièce se déploie à la manière d'une invitation au voyage !*



© Federal Studio

## CONFÉRENCE DU JEUDI

Tarif 5€  
Tarif réduit 3€

" Passez à la caisse !  
La monnaie en Savoie au Moyen Âge "

par Vincent Borrel, historien

JEUDI 21 NOVEMBRE 2024

de 18h30 à 20h - RDV à la Maison communale du Parc  
– ALBERTVILLE



Sans inscription  
Renseignements au  
☎ 04 79 37 86 85

*Avec quoi payait-on en Savoie au Moyen-Âge ? Comment circulait la monnaie ? A partir de l'étude de trésors et de parchemins, découvrez toute l'histoire de la monnaie à cette époque.*



## CABARET

**VENDREDI 22 NOVEMBRE 2024**

**14h à 17h - Salle polyvalente - ND DE BELLECOMBE**

De Las Vegas à Paris, Céline Carrera vous fera voyager avec des artistes emblématiques. Vous pourrez aussi chanter et danser.

- Suivi d'un goûter

**5€**  
GRATUIT pour les habitants  
du Val d'Arly

Sur inscription ☎ 04 79 31 80 04

Financés par la Conférence des  
Financeurs du Département  
de la Savoie



## STAGE PSC1

**GRATUIT**

**Prévention et Secours civique de niveau 1**

Durée : 7h

**MARDI 03 DÉCEMBRE 2024**

**9h-12h / 13h-17h**

**À la caserne des pompiers - 1 av. des Charmettes - UGINE**



Le stage a pour objectif de faire acquérir à toute personne les capacités pour concourir par son comportement à la sécurité civile. Ainsi, elle doit être capable d'exécuter une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours :

- Protéger la victime et les témoins;
- Alerter les secours d'urgence adaptés;
- Empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

**Contenu de la formation :**

- La protection – l'alerte; Les malaises
- L'inconscience / perte de connaissance
- La victime ne respire pas / arrêt cardiaque
- L'étouffement / obstruction des voies aériennes
- L'hémorragie externe / les traumatismes / brûlures / plaies.



- Attestation " Certificat de compétences PSC1 " délivrée après la formation.
- Places limitées à 10 personnes

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

## PAUSE PATRIMOINE

**Tarif : 2€**

**L'Isère et le pont Albertin**

**MARDI 03 DÉCEMBRE 2024**

**de 12h15 à 12h45 - Rdv aux archives municipales  
(place du 11 novembre) - ALBERTVILLE**

A travers les documents écrits et iconographiques sortis des archives, découvrez l'histoire du pont Albertin.



Renseignement  
au ☎ 04 79 37 86 85

## VISITE COMMEN-THÉ

● GRATUIT

En lisière

JEUDI 05 DÉCEMBRE 2024



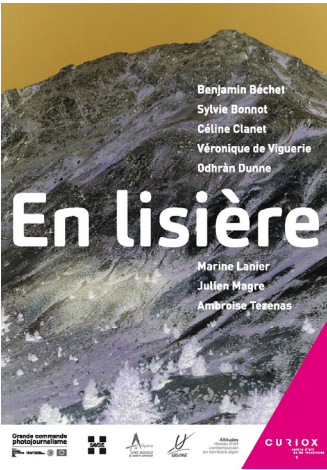
14h30 - Centre d'Art et Rencontres Curiox - UGINE

(54 Rue des Vignes Esplanade des Fontaines)

*Venez découvrir cette exposition présentant les travaux de huit lauréats de la Grande commande photographique de la Bibliothèque nationale de France.*

*La visite commentée sera suivie d'un échange autour d'un thé.*

*Visuel de l'affiche : Col du Lautaret – été, extrait de la série « Le Jardin d'Hannibal », 2023. © Marine Lanier / Grande commande photojournalisme*



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

## THÉ CINÉ

● Tarif réduit à 4,50€  
pour les 60 ans et +

Monsieur Aznavour

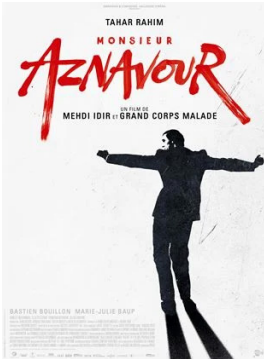
Durée : 2h13 - De Mehdi Idir, Grand Corps Malade

MARDI 10 DÉCEMBRE 2024



14h30 - Cinéma Chantecler - UGINE

*Fils de réfugiés, petit, pauvre, à la voix voilée, on disait de lui qu'il n'avait rien pour réussir. À force de travail, de persévérance et d'une volonté hors norme, Charles Aznavour est devenu un monument de la chanson, et un symbole de la culture française. Avec près de 1200 titres interprétés dans le monde entier et dans toutes les langues, il a inspiré des générations entières. Découvrez le parcours exceptionnel et intemporel de MONSIEUR AZNAVOUR.*



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

## ENTRE LES LIGNES

● GRATUIT

SAMEDI 21 DÉCEMBRE 2024



10h30 - Médiathèque - ALBERTVILLE

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

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



Renseignement auprès de la  
Médiathèque au ☎ 04 79 10 44 72

## MARCHÉ DE NOËL

**GRATUIT**  
Tout public

**MARDI 3 DÉCEMBRE 2024**

 De 10h00 à 17h00


 Ehpad La Nivéole  
Salle d'animation du rez-de-chaussé  
80 rue Derobert  
73400 UGINE  
Service animation : 04.79.89.00.97



Photo illustrative, non contractuelle

Organisé par l'Association CEMM La Vie  
Décorations, cadeaux de Noël, poterie, création coutures écologique, confitures, pâtisserie, gaufres... seront proposés à la vente.  
L'argent récolté servira à financer des animations festives pour les résidents.

## LES CENTRES SOCIOCULTURELS



### CSC ALBERTVILLE

 04.79.89.26.30 [accueil.csc@albertville.fr](mailto:accueil.csc@albertville.fr)



### ATELIERS COUTURE

**Lundi**

 **13h45 à 16h15**

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

**Mardi**

 **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

### 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



### ATELIERS BRICO/DÉCO

**Mardi**  **14h à 16h30**

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

> **19 novembre** "Dessous de verre en mosaïque"

> **17 décembre** "Pot à crayons en pyrogravure"

 Maison de quartier du Champ de Mars

Sur inscription | Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle

### ATELIERS CUISINE

**Vendredi**  **9h à 11h30**

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

> **8 novembre** "Raviolis"

> **29 novembre** "Bagel et Donuts"

> **6 décembre** "Pizzas"

> **20 décembre** "Spécial Noël"

 Maison de quartier du Champ de Mars

Sur inscription | Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle

### BALADES DU JEUDI

**Jeudi**  **8h45 à 11h45**

Découvrez Albertville et ses environs, au rythme de chacun.

> **7 novembre** : parcours à déterminer

> **28 novembre** : parcours à déterminer

> **12 décembre** : parcours à déterminer

 Rdv au Centre socioculturel

Sur inscription | Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle

### ESPACE NUMÉRIQUE

● **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.

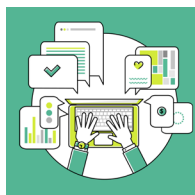
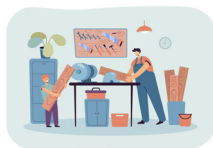
● **Un accès "accessibilité"**

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.

 2 rue Armand Auby 73200 ALBERTVILLE



Attention changement d'adresse des bureaux administratifs de l'Éclat de Vie à compter du 19/09/2024 : 60 place du Monument aux Morts à UGINE - Pas de changement de lieux pour les activités.

## LE MARDI DU JARDIN

🕒 De 20h à 22h

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 12 novembre** : Conférence " Les plantes : leur fonctionnement "

**Mardi 26 novembre** : Perm'Apéro

**Mardi 10 décembre** : Conférence " Les plantes : leur multiplication "

GRATUIT



## LE VENDREDI DU BRICOLAGE

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

Dernier vendredi de chaque mois

🕒 De 16h30 à 19h

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.

**Vendredi 29 novembre** 📍 Salle de Soney

**Vendredi 20 décembre** 📍 Centre Socioculturel - 12 allée André Cerbonney

GRATUIT

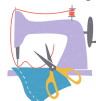
- Accès libre

## DE FIL EN AIGUILLE

Les jeudis 🕒 de 9h à 11h 📍 Centre Socioculturel - 12 allée André Cerbonney

Les vendredis 🕒 de 14h à 16h 📍 Eclat de Vie

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle





### 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



### L'ATELIER CUISINE & PARTAGE

Les lundis

 de 13h45 à 15h45

 Salle Festive - UGINE

Au travers de la cuisine, créer du lien, de la mixité interculturelle, des échanges, du partage d'expériences de connaissances, de l'entraide. Valoriser les compétences et la culture des participants/ co-animation avec l'animatrice.

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle



### TROK'SAVOIRS

#### 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 savoirs-faire... quel qu'ils soient ! Il n'y a pas de petits savoirs ! Je sais coudre, tu connais l'informatique... Rencontrons-nous !

GRATUIT

### ATELIER ÉQUILIBRE

Les jeudis  de 9h à 10h

Du 19 septembre au 19 décembre 2024

 à la salle multi sports du complexe sportif d'Ugine.

Améliorez votre équilibre, restez en forme à travers des activités physiques adaptées. Animée par Marie BENTZ, intervenante sport diplômée - Association Dynamique Sport Mercury-Verrens.



À partir de 60 ans  
PAYANT

## ATELIER COUTURE ET TRICOT

GRATUIT

Les mardis  À partir de 14h00

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

 à l'AAB - BEAUFORT

## ATELIER NUMÉRIQUE

sur inscription - GRATUIT

Les mardis et mercredis

Avec Damien Francart, Conseiller Numérique

 à l'AAB - BEAUFORT

## APRÈS-MIDI JEUX

GRATUIT

Les jeudis  14h à 17h

Rendez-vous hebdomadaire pour jouer et goûter ensemble.

 à l'AAB - BEAUFORT | Adhésion obligatoire

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

sur inscription - 30€/année

Séance d'activité physique adaptée aux personnes en situation de handicap ou souffrant de pathologies particulières.

 à l'AAB - BEAUFORT | Adhésion obligatoire

## ATELIER CUISINE

sur inscription - 6€ /atelier

Mercredis 20 novembre et 18 décembre  9h - 13h30

Préparation et dégustation d'un menu.

 à l'AAB - BEAUFORT | Adhésion obligatoire

## INITIATION À LA MUSICO-THÉRAPIE

sur inscription - 15€

Lundi 25 novembre  14h - 16h

Bouger et faire travailler son corps au rythme de la musique tout en douceur.

 à l'AAB - BEAUFORT | Adhésion obligatoire

## RELAXATION SONORE

sur inscription - 5€

Lundi 09 décembre  14h - 16h

Séance de relaxation et de détente portée par des sons et de la musique.

 à l'AAB - BEAUFORT | Adhésion obligatoire

## ATELIER VANNERIE

sur inscription - 15€

**Mercredi 13 novembre**  **13h30 - 17h**

**Mercredi 11 décembre**  **13h30 - 17h**

Réalisation d'une production en vannerie.

 à l'**AAB - BEAUFORT** | Adhésion obligatoire

## SORTIE CINÉ

sur inscription - 6,50€

**Mercredi 6 novembre**  **séance de 18h30**

**Mercredi 4 décembre**  **séance de 18h30**

Covoiturage pour aller au cinéma à Albertville.

 à l'**AAB - BEAUFORT** | Adhésion obligatoire

## SORTIE À TURIN

sur inscription - de 20 à 50 €

**Samedi 21 décembre**  **6h - 21h**

Une journée à Turin.

 à l'**AAB - BEAUFORT** | Adhésion obligatoire



## VIVRE EN VAL D'ARLY

## CAFÉ INFORMATIQUE

sur inscription - GRATUIT

*Avec Damien Francart, Conseiller Numérique*

**Vendredi 8 novembre**  **9h30 - 11h30**

Autour d'une formule petit-déjeuner - Cybersécurité : si vous voulez améliorer la sécurité sur votre ordinateur, reconnaître les arnaques en ligne, vous êtes au bon endroit.

**Vendredi 15 novembre**  **9h30 - 11h30**

Autour d'une formule petit-déjeuner - Smartphone : faire des appels en visio, utiliser le GPS, installer des applications,... Tant de choses qui peuvent vous aider à mieux utiliser votre smartphone.

 **FLUMET** | Sur inscription auprès de VVA 04 79 31 80 04

## ATELIER NUTRITION

sur inscription - GRATUIT

*Avec Christine STIEVENARD - GINGER, Nutrithérapeute*

*Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie*



**Mardi 10 décembre**  **14h - 16h**

" **Le petit déjeuner : si on le revisitait ?** " Un gain d'énergie tout au long de la journée ! Propositions de petits déjeuners et explications des apports nutritionnels pour bien commencer la journée.

 **Salle polyvalente - ND de BELLECOMBE** | Sur inscription auprès de VVA 04 79 31 80 04



Photo de couverture : Paysage enneigé/sapin éclairé ©Depositphotos

## 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](mailto:clic-albertville@savoie.fr)

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

### CIAS Arlysère

2 avenue des Chasseurs Alps  
73200 Albertville • **04 79 10 48 48**  
[www.arlyserre.fr](http://www.arlyserre.fr)

Conception Arlysère - Octobre 2024  
©Depositphotos ©Arlysère