

Pour les  
**60 ans**  
et +

# Animations

Du territoire Arlysière





**PAUSE PATRIMOINE**

**LA FONDERIE DEPUIS CONFLANS**

Durée : 30mn

**MARDI 3 SEPTEMBRE 2024**

**12h15 - Rdv place de la Grande Roche à Conflans ALBERTVILLE**

Lors de votre pause méridienne, dévorez l'histoire de notre ville en compagnie d'un guide-conférencier, savourez l'atmosphère de ses recoins méconnus et appréciez le croustillant de ses anecdotes.

Renseignements au ☎ 04 79 37 86 85



**Tarif : 2€**  
Gratuit pour les moins de 12 ans accompagnés d'un adulte payant



**YOGA AU MUSÉE**

avec Pascale Chapuis, professeure de yoga

Durée : 1h30 dont 1h de yoga

**MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024**

**9h00 - Rdv devant le Musée d'art et d'histoire, grande place de Conflans - ALBERTVILLE**

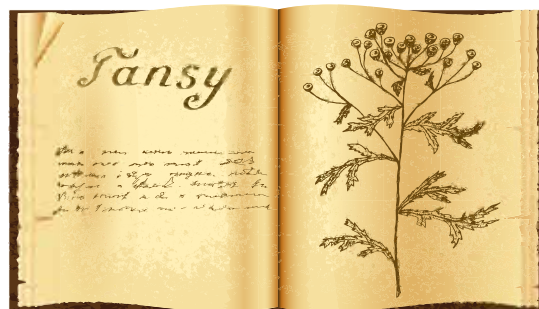
Tentez l'expérience inédite d'une séance de relaxation au musée. Associez pratique du yoga et découverte des collections du musée ! Commencez par une heure de yoga.

Puis à 10h, participez à une visite flash dans le musée : **LES COMMENTAIRES DE P.A. MATTHIOLI, UN LIVRE DE BOTANIQUE DE 1565.**

Sur inscription jusqu'à la veille à 16h au ☎ 04 79 37 86 85 ou à [reservations.patrimoine@albertville.fr](mailto:reservations.patrimoine@albertville.fr)

**Tarif 8€ le yoga**  
**2€ la visite flash**

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



**LA RENTRÉE DES ARTISTES AVEC AUREN**

**GRATUIT**

Durée : 1h15

**MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024**

**18h - à l'AAB - BEAUFORT**

**JEUDI 12 SEPTEMBRE 2024**

**18h - à l'École maternelle de la Plaine de Conflans - ALBERTVILLE**

- Sans réservation

Le Dôme Théâtre propose un rendez-vous artistique et convivial permettant d'échanger et de partager autour des spectacles de la saison qui débute.

La chanteuse Auren y dévoilera ses chansons engagées, portées par sa voix sensible. Accompagnés par l'équipe du Dôme Théâtre, ces temps de rencontre donnent l'occasion de découvrir la programmation de la saison.

Renseignements auprès du Dôme Théâtre au ☎ 04 79 10 44 80



**NENNA - THÉÂTRE**

**GRATUIT**

Durée : 1h • Spectacle en déambulation, assises à disposition.

**MERCREDI 18 SEPTEMBRE 2024**

**18h - La Contamine - ALBERTVILLE**

**JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024**

**18h - Le Val des Roses - ALBERTVILLE**

**VENDREDI 20 SEPTEMBRE 2024**

**18h - Le Champs de Mars - ALBERTVILLE**

Réservation souhaitée au ☎ 04 79 10 44 80 ou [www.dometheatre.com](http://www.dometheatre.com)

Un objet, une recette, peut être l'occasion de se remémorer un souvenir, une personne. Morgane Audoin raconte dans son premier spectacle les liens qui l'unissent à sa grand-mère, à travers les msemens, ces galettes à la semoule que sa Nenna (« mamie » en arabe algérien) réussit comme personne.

De ce souvenir gourmand, Morgane a fait une quête, la recherche de la recette, trace de son enfance. Elle marche, avance, au milieu de cette mémoire qui s'est tissée entre la France et l'Algérie, traverse la Méditerranée. Au fil de la déambulation, il y a la guerre, l'indépendance d'un pays, l'exil qui touchent et emportent Morgane et sa famille, devenant les ingrédients de sa vie.

Nenna est un récit ancré dans le présent : celui qui s'écrit ensemble, une poignée de semoule dans la main.



**ENTRE LES LIGNES SPÉCIALE RENTRÉE LITTÉRAIRE** GRATUIT

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2024**  
 10h30 - Médiathèque – ALBERTVILLE

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

Nous vous attendons avec impatience pour des échanges passionnés.

Renseignements auprès de la médiathèque au ☎ 04 79 10 44 72



**PAUSE PATRIMOINE**

Visite sur le pouce - Durée : 30mn

**MARDI 1<sup>er</sup> OCTOBRE 2024**  
 12h15 - Rdv place Charles-Albert – ALBERTVILLE

Lors de votre pause méridienne, dévorez l'histoire de notre ville en compagnie d'un guide-conférencier, savourez l'atmosphère de ses recoins méconnus et appréciez le croustillant de ses anecdotes.

Renseignements au ☎ 04 79 37 86 85

● Tarif : 2€  
 Gratuit pour les moins de 12 ans accompagnés d'un adulte payant.



**YOGA AU MUSÉE**

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

**MARDI 9 OCTOBRE 2024**  
 9h00 - Rdv devant le Musée d'art et d'histoire, grande place de Conflans - ALBERTVILLE

Tentez l'expérience inédite d'une séance de relaxation au musée. Associez pratique du yoga et découverte des collections du musée ! Commencez par une heure de yoga.

Puis à 10h, participez à une visite flash dans le musée :

**LES RIVIÈRES ET LEUR HYDROSYSTÈME.**



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

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



**THÉ THÉÂTRE AUX ÉTOILES - CIRQUE**

Durée : 50 mn

**MERCREDI 9 OCTOBRE 2024**  
 15h - Dôme Théâtre – ALBERTVILLE

Le spectacle Aux Étoiles ! vient chatouiller de vieux rêves d'astronautes et de découvertes spatiales dans l'infini cosmique... Là-haut dans l'univers, au coeur d'un immense planétarium, deux complices accrochent des étoiles et des planètes et agrémentent ainsi le ciel. Grâce à une improbable machine, ils accomplissent tant bien que mal leur besogne, préparant le grand décollage. Leurs péripéties les embarquent de défis en acrobaties ! Cette aventure en apesanteur leur fait traverser les contrées du merveilleux et du fantastique, tels d'incongrus clowns spatonautes.

Fasciné par les agrès insolites, le Cirque Hirsute réinvente la relation au mouvement sur des structures monumentales ou des objets atypiques détournés. Le travail d'équilibre prend des formes multiples (gyroroue, acro-ball) proches du funambulisme et engendre des situations hypnotiques.

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

Inscription obligatoire à l'accueil de l'Espace Administratif et Social au ☎ 04 79 10 45 00



**THÉ CINÉ LA PETITE VADROUILLE - Comédie**

De Bruno Podalydès.

Durée : 1h36

**LUNDI 28 OCTOBRE 2024**  
 14h30 - Dôme Cinéma - ALBERTVILLE

Justine, son mari et toute leur bande d'amis trouvent une solution pour résoudre leurs problèmes d'argent : organiser une fausse croisière romantique pour Franck, un gros investisseur, qui cherche à séduire une femme.

● Tarif spécial pour les 60 ans et + : 4.50€

Inscription obligatoire à l'accueil de l'Espace Administratif et Social au ☎ 04 79 10 45 00



**BOUGER  
ENSEMBLE...**  
pour entretenir  
la flamme !

agence-balivie.fr

Retrouvez toutes les animations dans le programme de  
« La Semaine Bleue », disponible dans les mairies, les centres sociaux  
et les lieux culturels.

**SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES**

www.semaine-bleue.org

Financés par la Conférence des Financeurs du  
Département de la Savoie

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



# ATELIERS

Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie

COMMUNES PARTENAIRES DES ATELIERS



## ATELIERS NUTRITION

GRATUIT

Par Christine STIEVENARD-GINGER, Éducatrice de santé Nutritérapeute

### CONFÉRENCES AVEC ÉCHANGES

Thème : L'assiette équilibrée

MARDI 17 SEPTEMBRE 14h30 Salle de la Tourmotte - TOURNON

Des explications, des idées et des propositions de repas.

Inscription obligatoire au 06 83 19 79 31 ou par mail à : christine.ginger@free.fr

Thème : Le petit déjeuner équilibré

MARDI 8 OCTOBRE 14h00 Salle polyvalente - NOTRE-DAME DE BELLECOMBE

Tradition française ? Propositions de petits déjeuners et explications des apports nutritionnels  
pour bien commencer la journée.

Inscription obligatoire au 06 83 19 79 31 ou par mail à : christine.ginger@free.fr

## ATELIERS MÉMOIRE

GRATUIT

“Ateliers mémoire de La Fabrique à Neurones” • Places limitées

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.



ALBERTVILLE

Salle de réunion n°3 - 1<sup>er</sup> étage à l'Arpège  
2 avenue des Chasseurs Alpains

Inscription obligatoire :

à l'Espace Administratif et Social d'Albertville  
au 04 79 10 45 00

• Les mercredis de 14h30 à 16h :

18, 25 septembre  
9, 16 octobre  
6, 13, 20, 27 novembre  
4, 11 décembre

• Participation recommandée à toutes les séances

## ATELIERS D'AUTONOMIE NUMÉRIQUE



GRATUIT

Avec les conseillers numériques.

Les objectifs du cycle sont les suivants :

- ▶ Obtenir les bases en informatique avec l'utilisation du clavier et de la souris.
- ▶ Naviguer sur internet et utiliser un navigateur, un moteur de recherche et des favoris.
- ▶ Utiliser une boîte mail : trier, envoyer des mails et pièces jointes, se désabonner des mails indésirables.
- ▶ Accéder aux sites administratifs et réaliser une démarche.
- ▶ Avoir les connaissances nécessaires en cyber-sécurité : gérer ses mots de passe et reconnaître les mails et SMS frauduleux.

- Venir avec son matériel (ordinateur)
- Limités à 6 personnes
- Participation recommandée à toutes les séances

## VERRENS-ARVEY

Salle du Conseil municipal en Mairie

## Inscription obligatoire :

au 07 72 46 94 77 (conseiller numérique)

## • Les jeudis de 9h30 à 11h30 :

19, 26 septembre  
10, 17 octobre  
7, 14, 21 et 28 novembre  
5 et 12 décembre

## LA BÂTHIE

Salle annexe de la salle polyvalente

## Inscription obligatoire :

au 06 07 02 80 54 (conseiller numérique)

## • Les vendredis de 9h30 à 11h30 :

20 et 27 septembre  
11 et 18 octobre  
8, 15, 22 et 29 novembre  
6 et 13 décembre

## ATELIERS « BIEN VIVRE SA RETRAITE »

en partenariat avec ATOUTS prévention Rhône Alpes et la Carsat RA.



GRATUIT

Animé par Ingrid Joudan, conseillère en prévention de la Carsat RA.

Ces séances seront l'occasion d'aborder avec un expert des questions autour de l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, le stress, l'aménagement du logement et la mémoire, afin d'avoir les clés pour bien vieillir. Sous forme de quiz et d'échanges conviviaux, ces ateliers vous permettront de faire le point sur vos comportements à la retraite.

## PLANCHERINE

Salle communale à côté de l'église  
57 route du chef-lieu

## Inscription obligatoire :

à la mairie de Plancherine au 04 79 32 46 02 (les mardis/vendredis) ou par mail  
à [mairie@plancherine.fr](mailto:mairie@plancherine.fr) (en indiquant nom, prénom, téléphone, âge, commune d'habitation).

- Places limitées
- Participation recommandée aux 3 séances

8

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ATELIER D'ÉQUILIBRE/PRÉVENTION DES CHUTES

Encadrés par Marie BENTZ de Sport Santé Dynamique Mercury Verrens

Ces ateliers permettent de diminuer le risque et la fréquence des chutes par l'entretien et la stimulation des fonctions d'équilibration.

GRATUIT

Contenu des séances :

- Participation régulière conseillée

- ▶ L'équilibre et le déséquilibre.
- ▶ L'approche et le relevé du sol.
- ▶ Le renforcement musculaire.
- ▶ La souplesse des articulations.
- ▶ Les étirements.
- ▶ La proprioception.



## MARTHOD

Salle des fêtes - Route des hameaux

## Inscription obligatoire :

à la mairie de Marthod au 04 79 37 62 07

## • Les mardis de 14h45 à 15h45 :

24 septembre  
8 et 15 octobre  
5, 12, 19 et 26 novembre  
3, 10 et 17 décembre

## ATELIERS « BIEN ÊTRE ET CRÉATIVITÉ »

Ephthimia DIMITRIOU art thérapeute depuis 25 ans, vous accompagnera avec bienveillance, humanité et bonne humeur pour que chaque séance soit une « Ré-Création des sens » !



## THÈME : Voyage sur le chemin de ma créativité !

Pour accéder au bien-être, rien de tel que de s'exprimer à travers la créativité.

Accessible à tous, hommes et femmes, sans pré requis nécessaires. Participer à ces ateliers est une expérience enrichissante dans le partage avec les autres !

Ces séances vous invitent à :

- ▶ Sentir vos sens et vous sentir bien dans votre corps et votre tête.
- ▶ Mobiliser votre vitalité et votre enthousiasme.
- ▶ Explorer votre créativité pour exprimer.
- ▶ Prendre la liberté de créer.
- ▶ Approfondir votre développement personnel et votre perception de la vie.
- ▶ Retrouver le plaisir de partager avec d'autres.

Moyens : corps, mouvement, danse, écriture, collage, conte...

## MONTHION

Salle sous la mairie - 40 route de l'école

## Inscription obligatoire :

à la mairie de Monthion  
au 04 79 31 30 46

## • Les mercredis de 9h15 à 11h45 :

9 et 16 octobre  
6, 13, 20 et 27 novembre  
4 décembre

- Places limitées.
- Cursus de 7 séances de 2h30 chacune.
- Participation recommandée à toutes les séances.
- 49€ forfaitaire (règlement par chèque à l'ordre du Trésor Public, à transmettre à la 1<sup>ère</sup> séance).

9

### 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.

> **Le 17 septembre** : calendrier d'anniversaires

> **Le 8 octobre** : lessive et produits ménager

📍 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.

> **Le 20 septembre** « légumes et fruits farcies »

> **Le 4 octobre** « nems »

> **Le 18 octobre** séance avec un cuisinier professionnel - Tarif spécifique

📍 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.

> **Les 26 septembre** : parcours à déterminer

> **Le 3 octobre** (de 8h30 à 16h): découverte des plantes sauvages et mycologie

> **Le 17 octobre** : 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 Aubry 73200 ALBERTVILLE

**Renseignements et inscriptions**  
auprès du Centre socioculturel d'Albertville  
2 rue Armand Aubry  
☎ 04.79.89.26.30  
accueil.csc@albertville.fr

### LE MARDI DU JARDIN

GRATUIT

🕒 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 10 septembre** : Conférence « Comprendre le sol »

**Mardi 24 septembre** : Perm'Apéro

**Mardi 08 octobre** : Conférence « Successions végétales, de la roche mère à la forêt et plantes bio indica-trices »

**Mardi 22 octobre** : Perm'Apéro



### ATELIER ÉQUILIBRE

GRATUIT

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

### LE VENDREDI DU BRICOLAGE

GRATUIT

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

Dernier vendredi de chaque mois

🕒 De 16h30 à 19h

📍 à l'Éclat de Vie et à la Maison du Cottaret

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.

Permanences :

**Vendredi 27 septembre** 📍 Centre Socioculturel Éclat de Vie

**Vendredi 25 octobre** 📍 Maison du Cottaret

### DE FIL EN AIGUILLE

Atelier couture à partir du 26 septembre 2024

Les jeudis 🕒 de 9h à 11h

Les vendredis 🕒 de 14h à 16h

📍 Centre Socioculturel Éclat de Vie

Tarifs en fonction du Q.F | Adhésion annuelle



### L'ATELIER CUISINE & PARTAGE

À partir du 30 septembre 2024

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



### 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



GRATUIT

### 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 !

Renseignements et inscriptions

auprès du Centre socioculturel Eclat de Vie d'Ugine

☎ 04.79.89.70.29

centre-socioculturel@ugine.com



Avec l'Association d'Animation du Beaufortain (AAB) - 04 79 38 33 90

## ATELIERS COUTURE ET TRICOT

GRATUIT

**TOUS LES MARDIS**

🕒 À partir de 14h00

Pour se perfectionner ou aider d'autres couturièr(e)s sur leur projet.

📍 à l'AAB - BEAUFORT



## ATELIERS NUMÉRIQUE

GRATUIT

Avec Damien Francart, Conseiller Numérique

**LES MARDIS ET MERCREDIS**

🕒 Sur inscription

📍 à l'AAB - BEAUFORT



## GYM DOUCE

**TOUS LES MARDIS ET JEUDIS MATINS**

Séances de gym adaptées à chacun et encadrées par une professionnelle.



**Tarif : 60€ pour l'année**

Adhésion obligatoire à l'AAB

## COURS DE DESSIN

**Tarif : 180€ pour l'année**

Adhésion obligatoire à l'AAB

**LES MERCREDIS** 🕒 de 16h00 à 18h00

ou

**LES JEUDIS** 🕒 de 19h00 à 20h00

Séances hebdomadaires pour perfectionner son coup de crayon, encadrée par une professeur de dessin.

📍 à l'AAB - BEAUFORT



## APRÈS-MIDIS JEUX AVEC FRED

GRATUIT

Adhésion obligatoire à l'AAB

**TOUS LES JEUDIS**

🕒 de 14h00 à 17h00

Rendez-vous hebdomadaire pour jouer et goûter ensemble.

📍 à l'AAB - BEAUFORT



## ACTIVITÉS PHYSIQUE ADAPTÉES

**Tarif : 30€ pour l'année**

Adhésion obligatoire à l'AAB

Séances d'activité physique adaptées aux personnes en situation de handicap ou souffrant de pathologies particulières.

📍 à l'AAB - BEAUFORT

## ATELIERS CUISINE

**Tarif : 6€ par atelier**

Adhésion obligatoire à l'AAB

**MERCREDI 18 SEPTEMBRE**

**MERCREDI 16 OCTOBRE**

🕒 de 9h00 à 13h30

Préparation et dégustation d'un menu

📍 à l'AAB - BEAUFORT



## ATELIER PÂTISSERIE

**Tarif : 6€**

Adhésion obligatoire à l'AAB

**MERCREDI 9 OCTOBRE**

🕒 de 15h00 à 17h00

Réalisation de pâtisseries anglaises accompagnées d'une dégustation de thé.

📍 à l'AAB - BEAUFORT



## STAGES DE CONDUITE

GRATUIT

Adhésion obligatoire à l'AAB

**JEUDI 17 OCTOBRE**

🕒 de 14h00 à 17h00

**VENDREDI 18 OCTOBRE**

🕒 de 9h00 à 17h00

Revoir les règles du code de la route et séance de conduite avec un moniteur pour reprendre confiance en sa conduite.

📍 à l'AAB - BEAUFORT





**CAFÉ INFORMATIQUE** Avec Damien Francart, Conseiller Numérique **GRATUIT**

*Autour d'une formule petit-déjeuner, venez partager un moment convivial d'échanges et d'apprentissage autour de l'informatique.*

de 9h30 à 11h30 **FLUMET**



**VENDREDI 20 SEPTEMBRE :**

**L'ordinateur pour débutants :** à travers des exercices ludiques, l'objectif sera de vous améliorer dans l'utilisation de la souris et du clavier.

**VENDREDI 27 SEPTEMBRE :**

**Internet :** comment utiliser Internet dans son quotidien avec au programme : navigateur, moteur de recherche, cookies.

**VENDREDI 4 OCTOBRE :**

**Démarches administratives :** se connecter via France connect ou ne pas se connecter ? Nous verrons tout ce qui tourne autour de ce monde de l'administratif tout numérique.

**VENDREDI 11 OCTOBRE :**

**E-mail :** envoyer des pièces jointes, supprimer du courrier indésirable ou faire le tri dans votre boîte mail.



Inscription au 04 79 31 80 04 ou à [vivreenvaldarly@gmail.com](mailto:vivreenvaldarly@gmail.com)

**ATELIERS MÉMOIRE**

Avec Marilyn Mollier



Tarif : gratuit Val d'Arly  
5€ extérieurs

**LES MARDIS :**

**24 SEPTEMBRE**

**1<sup>er</sup>, 8, 15 ET 22 OCTOBRE**

de 14h à 15h30

**Salle d'exposition - FLUMET**

*Un temps pour se creuser ensemble les méninges ! Ateliers, petits exercices et activités ludiques avec une personne formée pour mieux comprendre les petits mécanismes du cerveau.*

Sur inscription avant le 17 septembre auprès de VVA au 04 79 31 80 04

**STAGE DE REMISE À NIVEAU « CONDUCTEURS SENIORS »**

Avec Prévention Routière 73

**JEUDI 26 SEPTEMBRE**

de 9h00 à 17h00 **Salle polyvalente - CREST-VOLAND**

*Un temps théorique, un deuxième temps consacré à la conduite et des ateliers pratiques qui rythmeront cette journée, encadrés par des professionnels.*

- Repas du midi compris.
- Conduite avec votre propre véhicule.

Inscription auprès de VVA au 04 79 31 80 04



Tarif : 5€ Val d'Arly  
15€ extérieurs

**VISITE DU MOULIN DE TIENNE**

**GRATUIT**

**LUNDI 30 SEPTEMBRE**

de 14h00 à 17h00 **Rdv devant le musée à FLUMET**

*Dans le cadre de la restauration du moulin, venez découvrir l'histoire de Flumet à travers l'espace muséographique : exposition de photos, d'objets de la vie traditionnelle et de vieux costumes. Suivie d'un goûter à l'estaminet.*



Sur inscription avant le 23 septembre auprès de VVA au 04 79 31 80 04

**RANDONNÉES**

Tarif : gratuit Val d'Arly  
5€ extérieurs

**LUNDI 7 ET 14 OCTOBRE**

de 9h00 à 16h00 **Rdv parking de la poste à FLUMET**

*2 randonnées à la journée avec un Accompagnateur Moyenne Montagne.*

- Itinéraire communiqué à l'inscription.
- Prévoir un pique-nique.
- Covoiturage.

Inscription auprès de VVA au 04 79 31 80 04



# Littératures Voyageuses 2024

*Photographie et poésie,  
la petite fabrique itinérante*



## LES AIDES AU DÉPLACEMENT

### TRANSPORTS ASSOCIATIFS



#### TRANS SERVICE ASSOCIATION ☎ 06 86 60 11 88

120 Chemin de l'Olivet - ALBERTVILLE

**Lieu d'intervention :** territoire d'Albertville, Basse Tarentaise, Ugine (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 : 7,50 € 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

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 80 52 41 92

Bâtiment Le Confluent, rue du Confluent - 73270 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.

**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.



Vivre en Val d'Arly

#### CH' ARLY BUS - VIVRE EN VAL D'ARLY (VVA) ☎ 04 79 31 80 04

354 Av. du Lac - 73590 FLUMET

**Lieu d'intervention :** le Val d'Arly + Agglomération d'Albertville.

Service de transport à la demande pour vos rendez-vous médicaux, courses, visites familiales, activités ponctuelles de VVA.

Ouvert aux habitants du Val d'Arly non véhiculés ou étant dans l'incapacité de conduire, personnes à mobilité réduite non éligibles aux prises en charges VSL.

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 : Le Grand Bivouac - Albertville ©Marc Dufournet

## 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 Alpins  
73200 Albertville • **04 79 10 48 48**  
[www.arlyser.fr](http://www.arlyser.fr)

Conception Arlysère - Juillet 2024

©Depositphotos, ©Arlysère, ©Ella Hermè, ©F. Gaty,

©A. Coskun, ©Pierre Morel.

IPNS- Ne pas jeter sur la voie publique