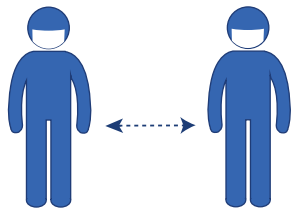


RAPPEL DES BONS GESTES SANITAIRES



Distance 1 m



Masque obligatoire



Désinfection
des mains

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

Toutes les manifestations sont gratuites pour les personnes âgées de 65 ans et +
résidant sur le territoire d'Arlysière et ouvertes à tous.

Semaine organisée par le service Animations Seniors du Centre
Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) d'Arlysière, en étroite collaboration
avec :

- le Dôme Théâtre, 
- la Médiathèque d'Ugine, 
- L'Ecole Musique & Danse 
- Atouts Prévention - Région Auvergne Rhône-Alpes 
- L'UFOLEP 
- L'association Siel bleu 

Inscriptions et renseignements obligatoires
pour toutes les animations seniors
04 79 89 00 97
animation.ehpadniveole@arlysere.fr

EHPAD LA NIVÉOLE

80 rue Derobert 73400 Ugine
📞 04 79 89 00 97

RÉSIDENCE AUTONOMIE LES GENTIANES

111 av. Docteur Chavent 73400 Ugine
📞 04 79 37 34 44

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

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



LA SEMAINE BLEUE

À UGINE

Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire

Un enjeu pour l'après COVID



SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

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



du 5 au 9 octobre 2020

www.semaine-bleue.org



LUNDI 5

9H30 CONFÉRENCE & INITIATION**aux gestes des 1^{ERS} secours par les pompiers d'Ugine**

• Places limitées à 15 personnes

Venez vous sensibiliser aux gestes qui sauvent avec les pompiers d'Ugine. Information à celles et ceux qui le souhaitent sur la conduite à tenir dans des situations qui peuvent survenir au quotidien : un malaise, un arrêt cardiaque ou un saignement abondant.

📍 **R.A «Les Gentianes» Bat. 2 - Ugine**

14H RENCONTRE SPORTIVE des aînés d'Ugine**avec la participation du CCAS d'Ugine et de l'OMCS**

• sur inscription jusqu'au 30 septembre



Challenge sportif individuel, comportant diverses activités, telles que : pétanque cible, tennis cible, lancer de cerceaux, tir de basket, parcours motricité, quizz.

📍 **Gymnase municipal - Ugine**

15H ATELIER Fabrication du beurre à l'ancienne et des caisses à pommes avec l'association L'Étale

• Places limitées à 10 personnes

📍 **EHPAD «La Nivéole» - Ugine**

MARDI 6

10H COMPOSITION FLORALE

• Places limitées à 15 personnes

📍 **R.A «Les Gentianes» Bat. 1 - Ugine**

14H - 16H30 ATELIER «ESTIME DE SOI AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE» avec Atouts prévention et l'UFOLEP

• Sur inscription, limité à 12 personnes

Cet atelier propose des pistes pour voir la vie positivement et permet d'explorer les sources de la bonne humeur et de la bienveillance. Les études en neurosciences aujourd'hui nous démontrent qu'avoir un esprit positif permet de gagner 7 ans d'espérance de vie. 4 ateliers où sont abordés les thèmes de l'estime de soi, la relation avec les autres, vieillir sereinement.



📍 **Salle Rouget de Lisle - Ugine** (22 place du Cerdonney)

15H REPORTAGE PHOTO

• Places limitées à 10 personnes

sur notre territoire par les reporters de l'Éclat de Vie

📍 **EHPAD «La Nivéole» - Ugine**

MERCREDI 7

10H COMPOSITION FLORALE

• Places limitées à 10 personnes

12H MENU SAVOYARD

• Payant - places limitées et sur inscription

15H MOMENT MUSICAL

• Places limitées à 10 personnes

par les enfants de l'Ecole Musique & Danse d'Arlysière

📍 **EHPAD «La Nivéole» - Ugine**

12H MENU SAVOYARD

• Payant, places limitées et sur inscription

📍 **R.A «Les Gentianes» Bat. 2 - Ugine**

15H «THÉ THÉÂTRE»**LES MADELEINES DE POULPE - Cirque**

→ Inscriptions au 04 79 10 45 00

📍 **Au Dôme Théâtre - Albertville**



Compagnie Kadavresky © A. Veldman

JEUDI 8

10H CONFECTION DE RISSOLES

• Places limitées à 10 personnes

15H CONTES ET CHANSONS en patois avec Les Vardaches

📍 **EHPAD «La Nivéole» - Ugine**

• Places limitées à 10 personnes

15H CONFÉRENCE «Les directives anticipées»

• Sur inscription, places limitées à 30 personnes

Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite appelée *directives anticipées* pour préciser ses souhaits concernant sa fin de vie. Ce document aidera les médecins, le moment venu, à prendre leurs décisions sur les soins à donner, si la personne ne peut plus exprimer ses volontés.

📍 **R.A «Les Gentianes» Bat. 2 - Ugine**

VENDREDI 9

10H30 «THÉ LIVRES» - RACINES DE GLACE**Projection/rencontre avec les Littératures Voyageuses 2020**

• sur inscription au 04 79 89 70 26

Céline Espardelie, conteuse, relate son expérience sur les traces de son grand-père, mort au Groenland en 1951 lors des expéditions Polaires Françaises (EPF) de Paul-Emile Victor.

📍 **Médiathèque - Ugine**



© Wikipédia - Jensen

11H-12H PRÉSENTATION & INITIATION**aux ateliers « Equilibre et prévention des chutes »**

avec l'association Siel Bleu

• Sur inscription, places limitées à 15 personnes

📍 **Gymnase municipal - Ugine**

15H DÉMONSTRATION CHOCOLAT

• Places limitées à 10 personnes

📍 **EHPAD «La Nivéole» - Ugine**