Arlysère
CIAS - L'Action Sociale à votre service

La Semaine Bleue

Du 5 au 9 octobre 2026

60 ANS ET + DU TERRITOIRE D'ARLYSÈRE

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Relions tous les âges dans des territoires engagés !

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

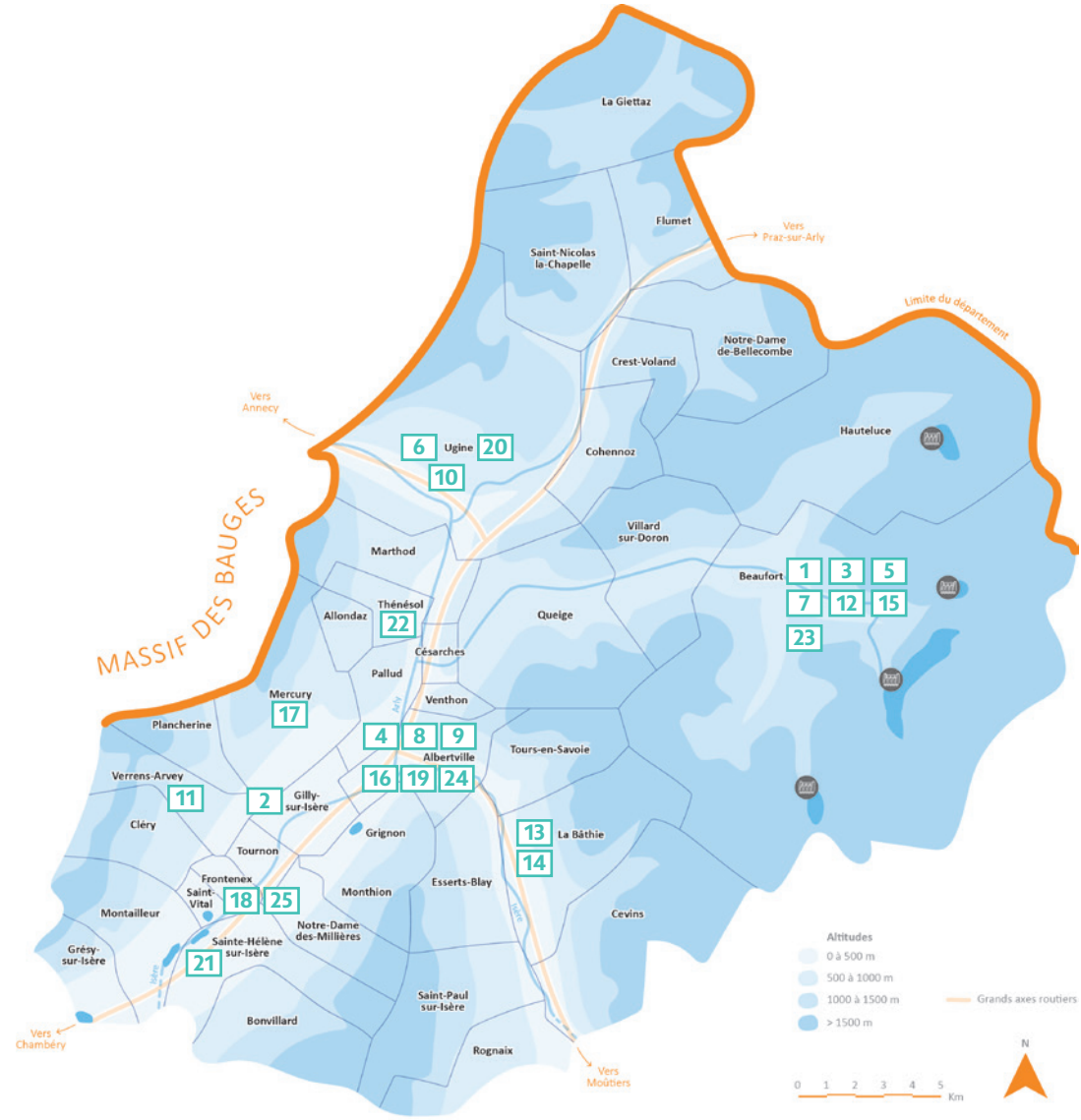
www.semaine-bleue.org

Ces actions sont soutenues par la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA)

cnsa
service public de l'autonomie

Albertville
Commune de Beaufort
Verrens Arvey
Frontenex
Gilly sur Isère
La Bâthie
Sainte-Hélène-sur-Isère
Commune de Thénésol
Ugine

Toutes les manifestations sont gratuites* (sauf exceptions), destinés aux personnes de 60 ans et + habitant sur le territoire d'Arlysère.



LUNDI 5 OCTOBRE

1 DANSE ASSISE

5€

9h30 - 10h30

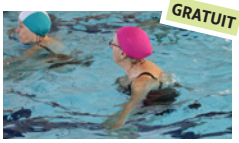
Association d'Animation du Beaufortain [AAB] - BEAUFORT

Découvrez une activité physique ludique et accessible à tous. La danse assise permet de bouger en musique tout en restant confortablement installé. Elle favorise la coordination, la mobilité, la mémoire et procure un véritable moment de plaisir et de convivialité.

Inscription obligatoire : 04 79 38 33 90

2 AQUAGYM

GRATUIT



11h15 - 12h (venir 15 min avant)

Piscine de GILLY-SUR-ISÈRE

Avec un maître-nageur sauveteur (MNS)

L'aquagym est une activité physique facile qui se pratique dans l'eau. Elle permet de travailler votre corps en douceur ou de façon intense en fonction de votre objectif.
L'aquagym a de nombreux bienfaits, pour la forme et la silhouette, pour votre santé physique et mentale, pour la circulation du sang, les articulations et le cœur.

Places limitées à 25 personnes. Maillot et bonnet de bain obligatoires.

Inscription obligatoire : 04 82 86 71 70

3 CONFÉRENCE "BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR"

GRATUIT

13h30 - 14h30

Association d'Animation du Beaufortain [AAB] - BEAUFORT

Animée par Nicolas de Lilla, diététicien et coach sportif à l'Espace Forme de Beaufort

*Et si quelques habitudes simples pouvaient améliorer durablement votre qualité de vie ? Lors de cette conférence interactive, **Nicolas de Lilla** vous donnera des conseils pratiques et accessibles pour mieux comprendre le rôle de l'alimentation dans le maintien de la santé et de l'autonomie. L'objectif est de vous donner des clés concrètes pour adopter des habitudes bénéfiques au quotidien.*

Inscription obligatoire : 04 79 38 33 90

LUNDI 5 OCTOBRE

4 THÉ CINÉ - LE CHANT DES FORÊTS

DÔME CINÉMA Albertville

14h15

Dôme Cinéma - ALBERTVILLE

Durée 1h30 - Documentaire de Vincent Munier

*Après La Panthère des neiges, **Vincent Munier** nous invite au coeur des forêts des Vosges. C'est ici qu'il a tout appris grâce à son père Michel, naturaliste, ayant passé sa vie à l'affut dans les bois. Il est l'heure pour eux de transmettre ce savoir à Simon, le fils de Vincent. Trois regards, trois générations, une même fascination pour la vie sauvage. Nous découvrirons avec eux cerfs, oiseaux rares, renards et lynx… et parfois, le battement d'ailes d'un animal légendaire : le Grand Tétras.*

Séance intergénérationnelle.
Avec la participation des élèves de seconde du bac professionnel « Accompagnement, Soins et Services à la Personne » du lycée Le Grand Arc.

Avant la projection, nous vous invitons à découvrir les témoignages audios réalisés lors de la semaine bleue 2025 par Benjamin Fauges sur le thème : Quel conseil donneriez-vous à votre vous de 17 ans ? Vos expériences, votre sagesse comme lègue universel.

Inscription obligatoire : 04 82 86 71 70

5 ATELIER SOPHROLOGIE

17h45 - 18h45

Association d'Animation du Beaufortain [AAB] - BEAUFORT

Accordez-vous une pause pour prendre soin de vous.
Grâce à des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive, découvrez des techniques simples pour mieux gérer le stress, améliorer le sommeil et retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit.

Inscription obligatoire : 04 79 38 33 90

MARDI 6 OCTOBRE

6 AQUAGYM

GRATUIT

10h30 - 11h15 (venir 15 min avant)

Piscine d'UGINE

Avec un maître-nageur sauveteur (MNS)

L'aquagym est une activité physique facile qui se pratique dans l'eau. Elle permet de travailler votre corps en douceur ou de façon intense en fonction de votre objectif.
L'aquagym a de nombreux bienfaits, pour la forme et la silhouette, pour votre santé physique et mentale, pour la circulation du sang, les articulations et le cœur.

Places limitées à 25 personnes. Maillot et bonnet de bain obligatoires.

Inscription obligatoire : 04 82 86 71 70

7 CONFÉRENCE "LA MARCHE, UN ALLIÉ POUR VOTRE SANTÉ"

GRATUIT

13h30 - 15h

Association d'Animation du Beaufortain (AAB) - BEAUFORT

Pourquoi la marche est-elle l'une des meilleures activités pour préserver sa santé ? Cette conférence vous présentera les nombreux bienfaits de la marche sur la condition physique, le moral, l'équilibre et la prévention des maladies, ainsi que des conseils pour intégrer facilement cette activité dans votre quotidien.

Inscription obligatoire : 04 79 38 33 90

8 THÉ PATRIMOINE - VISITE DE L'HÔTEL DE VILLE

GRATUIT

14h30

RDV devant l'Hôtel de Ville - ALBERTVILLE

Durée 1h30

Bâtiment emblématique d'Albertville, l'Hôtel de Ville se dévoile à travers une visite exceptionnelle. De ses salles de réception à ses espaces plus confidentiels, découvrez l'histoire, le patrimoine et les multiples facettes de ce lieu symbolique qui incarne depuis toujours la vie publique et l'identité de la ville.

Places limitées

Inscription obligatoire :
patrimoine-albertville.billetterie.museum ou sur le site de la Ville d'Albertville : www.albertville.fr

MARDI 6 OCTOBRE

9 DIAPORAMA SUR LES PAYSAGES D'AUTOMNE

GRATUIT

14h30 - 15h30

Résidence Autonomie Les 4 Vallées - ALBERTVILLE

Animé par Patrick Huet

Venez découvrir les plus beaux paysages d'automne.
Depuis les jaunes les plus dorés jusqu'aux rouges les plus flamboyants, c'est un merveilleux voyage parmi les paysages les plus extraordinaires que nus offre cette belle saison.

Places limitées

Inscription obligatoire : 04 79 32 23 69

10 CONFÉRENCE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE

GRATUIT

15h - 16h30

Résidence Autonomie Les Gentianes - UGINE

Animé par UNAFAM73

Prendre soin de sa santé mentale.
Un moment d'échanges et de partage de manière conviviale.

Places limitées

Inscription obligatoire : 04 79 37 34 44

MERCREDI 7 OCTOBRE

11 ATELIER D'INITIATION AU CYANOTYPE

9h15 - 10h45

Centre de loisirs Les Vergers - VERRENS ARVEY

Avec Margaux Meurisse, photographe et réalisatrice

Venez essayer la technique du cyanotype, processus d'impression photo qui produit une impression de couleur cyan, utiliser pour créer des empreintes de végétaux, grâce à la lumière du jour. Vous serez invités à créer une petite série de cartes d'automne à offrir. Un moment de découverte, de convivialité et de partage avec les enfants autour de cette jolie pratique photographique.

En cas de mauvais temps un atelier " Photo Expression " vous sera proposé :
À partir de paroles écrites de photographes, vous imaginerez une photographie, une mise en scène avec des éléments du texte et des accessoires mis à disposition. Une fois les images réalisées, on découvre et compare l'image originale avec l'image réalisée par chaque équipe. Rire et émotions garanties !

Ateliers intergénérationnels avec la participation des enfants du centre de loisirs LES VERGERS de Verrens-Arvey.

Places limitées à 10 personnes

Inscription obligatoire auprès du service enfance du CIAS :
04 79 32 12 27 ou par mail à : enfance@arlysere.fr (jusqu'au 2 octobre)

12 ATELIER NUMÉRIQUE "SANTÉ ET NUMÉRIQUE"

9h30 - 10h30

Association d'Animation du Beaufortain [AAB] - BEAUFORT

Animé par Damien Francart, Conseiller Numérique Arlysère

Apprenez à utiliser les outils numériques pour faciliter votre parcours de santé. Cet atelier vous accompagnera dans la prise en main de services tels que Mon Espace Santé, les applications de santé, les prises de rendez-vous en ligne ou encore les démarches administratives liées à votre suivi médical.

Inscription obligatoire : 04 79 38 33 90

MERCREDI 7 OCTOBRE

13 ATELIER DE COLORIMÉTRIE ET DE MORPHOLOGIE

GRATUIT

10h30 - 11h30

EHPAD La Bailly - LA BÂTHIE

Animé par Marylou Duchesne

Participez à un atelier convivial et ludique pour découvrir les couleurs qui mettent le mieux en valeur votre teint ainsi que les coupes et les couleurs de vêtements les plus adaptés à votre morphologie. Cet atelier vous permettra également de renforcer votre confiance en vous.

Places limitées à 3 personnes

Inscription obligatoire : 04 79 31 08 08

14 CONFÉRENCE MICRO FOLIE "Suite des petits secrets des grandes œuvres du Louvre"

GRATUIT

14h30 - 17h

Salle polyvalente - LA BÂTHIE

Animée par Capucine Thoraval, médiatrice culturelle

Après une première découverte des chefs-d'œuvre emblématiques du musée du Louvre, cette deuxième conférence vous invite à explorer l'histoire fascinante de ce bâtiment d'exception et de nouvelles œuvres majeures, notamment la Joconde, le tableau le plus célèbre au monde.
À la suite de cette conférence, vous serez invités à découvrir la réalité virtuelle "En tête-à-tête avec la Joconde" qui permet de plonger dans les 500 ans d'histoire mouvementée du tableau le plus célèbre du monde grâce à des casques de réalité virtuelle (durée 8 min).

© Wikimedia

Inscription obligatoire : 04 79 31 00 43

15 DISCUSSION EN PATOIS

GRATUIT

15h - 16h

EHPAD - BEAUFORT

Un moment chaleureux placé sous le signe de la transmission et du partage. Venez échanger autour du patois local, raconter des souvenirs, découvrir des expressions d'autrefois et contribuer à faire vivre ce patrimoine culturel.

Inscription obligatoire : 04 79 38 33 90

MERCREDI 7 OCTOBRE

16 ATELIER CHORALE INTERGÉNÉRATIONNELLE

15h15 - 16h30

École Musique et Danse, Arpège - ALBERTVILLE

Avec Lucie Jasse, cheffe de cœur

Venez partager un moment convivial en chanson avec la chorale ados "Les enchanteurs". Vous pourrez participer au processus de chauffe corporelle et vocale, apprentissage d'un chant en commun et l'enregistrer ensuite.

Places limitées à 15 personnes

Inscription obligatoire : 04 82 86 71 70

JEUDI 8 OCTOBRE

17 ATELIER "RÉFLÉXOLOGIE ET AUTO MASSAGE DES MAINS"

9h30 - 11h30

Salle associative (en face de la mairie) - MERCURY

Animé par Charlotte Cermak, Réflexologue certifiée

Prendre soin de ses mains pour préserver son autonomie

Venez partager un moment de détente et de bien-être en découvrant des techniques simples d'auto-massage des mains issues de la réflexologie. Cette pratique agit à la fois sur le plan physique, psychologique et émotionnel, permettant de prendre soin de soi tout en douceur.

L'usage d'huiles de massages bio vous sera proposé. Pour votre confort, merci de prévoir une petite serviette. Places limitées à 12-15 personnes

Inscription obligatoire : 04 79 32 30 17

18 ACTIVITÉS PHYSIQUE ADAPTÉES

10h30 - 11h30

Salle Belle Étoile, EHPAD Floréal - FRONTENEX

Avec Valentin Gandy, enseignant en Activité Physique Adaptée, organisé par le Centre de Ressources Territorial (CRT) du CIAS Arlysère

L'activité physique pour prévenir les chutes.

Places limitées à 10 personnes

Inscription obligatoire : 04 82 86 71 70

JEUDI 8 OCTOBRE

19 THÉ THÉÂTRE - L'IVRESSES DES LUCIOLES

14h15

Dôme Théâtre - ALBERTVILLE

Durée : 50 min, Cie Carmel Loanga, Danse urbaine

Billetterie du DÔME

Mêlant krump, voguing, électro et hip-hop, les danseurs-interprètes se rencontrent dans une ivresse de désirs, de romance chaotique et de recherche d'absolu. Dans L'ivresse des lucioles, la chorégraphe gabonaise Carmel Loanga déploie une écriture où la danse hip-hop dialogue avec une scénographie qui emprunte aux ambiances de cinéma. Les corps en mouvement, tantôt fulgurants, tantôt suspendus, captent l'énergie brute de la jeunesse, cette fougue communicative qui émerveille et fait rêver lorsqu'elle nous quitte...

Places limitées

Inscription obligatoire : 04 82 86 71 70

20 CONFÉRENCE SUR LE QUÉBEC

15h

Résidence Autonomie Les Gentianes - UGINE

Animée par Claude Poret

Venez découvrir le Québec à travers une conférence riche en images et en anecdotes.

Places limitées

Inscription obligatoire : 04 79 37 34 44

VENDREDI 9 OCTOBRE

21 ATELIER COSMÉTIQUES NATURELS

9h30 - 12h

Salle associative, 38 Chemin du stade, ZA du Vernay - SAINTE-HÉLÈNE-SUR-ISÈRE

Animé par Christine Ginger, éducatrice de santé, praticienne en nutrition

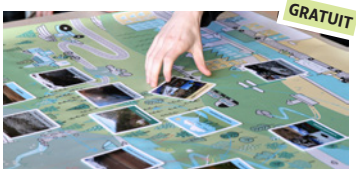
Création de 30 gr de crème nourrissante et hydratante " La toute bonne " pour le visage et/ou le corps.

Votre peau a besoin d'être nourrie, hydratée, protégée, chouchoutée, quoi de mieux que de créer ses propres cosmétiques, avec des matières premières végétales, bio et de qualité ? Chaque participant repartira avec sa création et le fascicule d'explications (sur clé USB ou envoyé par mail) pour avoir le plaisir de faire et refaire le produit.

Places limitées à 10 personnes

Inscription obligatoire : 06 83 19 79 31

22 ATELIER " FRESQUE DE LA MONTAGNE "



14h - 17h

Salle du conseil en mairie - THÉNÉSOL

Animé par Vanessa Barbier - Mycorhizes

La Fresque de la Montagne est un atelier participatif, scientifique et coopératif pour comprendre le changement climatique dans les Alpes et imaginer le futur de nos montagnes. Venez approfondir vos connaissances et partager vos idées pour créer les conditions d'un avenir désirable pour notre territoire.

Places limitées à 12 personnes

Inscription obligatoire : 04 79 37 65 29

23 RÉFLÉXOLOGIE

14h - 15h

Association d'Animation du Beaufortain [AAB] - BEAUFORT

Découvrez les bienfaits de la réflexologie lors d'une séance de découverte. Cette pratique de bien-être, basée sur des pressions exercées sur des zones réflexes des pieds, favorise la détente, aide à réduire les tensions et contribue à un meilleur équilibre général du corps.

Inscription obligatoire : 04 79 38 33 90

VENDREDI 9 OCTOBRE

24 CINÉ CONFÉRENCE - NORVÈGE GRANDEUR NATURE

14h30

Résidence Autonomie Les 4 Vallées - ALBERTVILLE

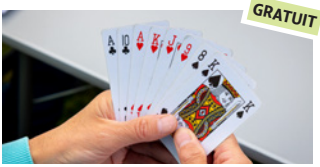
Avec Images du monde, film de Claude Poret

Avec ce film, nous survolerons le Cap Nord puis, de Fjord en Fjord, nous arriverons dans les Lofotens. Ensuite, nous nous retrouverons dans le sud-ouest où de traditions en visite de Bergen, nous prendrons un bain de nature dans les vergers du Hordaland.
Le voyage, c'est aussi le 17 mai à Oslo pour la grande fête nationale, d'où, après une visite au parc Vigeland, et passage dans les villages blancs du sud, nous nous intéresserons au travail du bois… à l'art pictural, à la sculpture, pour s'émerveiller enfin devant les Stavkirkers… les églises en bois debout. Enfin ce serra Lillehammer, la neige, le ski, les grands plateaux du Finmark… La laponnie.

Places limitées

Inscription obligatoire : 04 79 32 23 69

25 ANIMATION BELOTE ET RUMMIKUB



14h30 - 16h30

EHPAD Floréal - FRONTENEX

Animée par Aurélie et Erevan, animateurs de l'établissement

Venez jouer à la belote ou au rummikub avec les résidents de Floréal.
Ils se feront une joie de vous accueillir et de partager un moment avec vous autour du jeu.

Places limitées à 8 personnes

Inscription obligatoire : 04 79 31 43 78 ou par mail : animation.floreal@arlysere.fr

TRANSPORTS ASSOCIATIFS

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'Ile - FRONTENEX ☎ 06 16 05 23 34

Lieu d'intervention : Communes de la Hte-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 à la rubrique tarifs-titres.

EN UN COUP D'ŒIL

DATES	LIEUX	ATELIER
LUNDI 5 OCTOBRE	BEAUFORT	**DANSE ASSISE** 9h30 - 10h30 | L'AAB, 36 rue du Confluent
	GILLY/ISÈRE	**AQUAGYM** 11h15 - 12h | Piscine de Gilly/Isère, 514 chemin des Bauges
	BEAUFORT	**CONFÉRENCE "BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR"** 13h30 - 14h30 | L'AAB, 36 rue du Confluent
	ALBERTVILLE	**THÉ CINÉ - LE CHANT DES FORÊTS** 14h15 | Dôme Cinéma, 135 place de l'Europe
	BEAUFORT	**ATELIER DE SOPHROLOGIE** 17h45 - 18h45 | L'AAB, 36 rue du Confluent
MARDI 6 OCTOBRE	UGINE	**AQUAGYM** 10h30 - 11h15 | Centre Atlantis 869 av Perrier de la Bâthie
	BEAUFORT	**CONFÉRENCE "LA MARCHE, UN ALLIÉ POUR VOTRE SANTÉ"** 13h30 - 15h | L'AAB, 36 rue du Confluent
	ALBERTVILLE	**THÉ PATRIMOINE - VISITE DE L'HÔTEL DE VILLE** 14h30 | 12 Cours de l'Hôtel de ville
	ALBERTVILLE	**DIAPORAMA SUR LES PAYSAGES D'AUTOMNE** 14h30 - 15h30 | RA Les 4 Vallées 221 chemin des trois-poiriers
	UGINE	**CONFÉRENCE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE** 15h - 16h30 | RA Les Gentianes 111 av. du Docteur Chavent
MERCREDI 7 OCTOBRE	VERRENS - ARVEY	**ATELIER D'INITIATION AU CYANOTYPE** 9h15 - 10h45 | Centre de loisirs Les Vergers
	BEAUFORT	**ATELIER NUMÉRIQUE " SANTÉ ET NUMÉRIQUE "** 9h30 - 10h30 | L'AAB, 36 rue du Confluent
	LA BÂTHIE	**ATELIER DE COLORIMÉTRIE ET DE MORPHOLOGIE** 10h30 - 11h30 | EHPAD La Bailly 293 rue Jules Renard
	LA BÂTHIE	**SUITE DES PETITS SECRETS DES GRANDES ŒUVRES DU LOUVRE** 14h30 - 17h | Salle polyvalente rue Marcel Pagnol
	BEAUFORT	**DISCUSSION EN PATOIS** 15h - 16h | EHPAD Lucien Avocat 84 route de la côte
	ALBERTVILLE	**ATELIER CHORALE INTERGÉNÉRATIONNELLE** 15h15 - 16h30 |L'Arpège 2 avenue des Chasseurs Alpins

DATES	LIEUX	ATELIER
JEUDI 8 OCTOBRE	MERCURY	**ATELIER RÉFLEXOLOGIE ET AUTO MASSAGE DES MAINS** 9h30 - 11h30 | Salle associative (en face de la mairie) rte de Chevron
	FRONTENEX	**ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES** 10h30 - 11h30 | EHPAD Floréal - 9 rue du chemin vieux
	ALBERTVILLE	**THÉ THÉÂTRE - L'IVRESSE DES LUCIOLES** *(50 MIN)* 14h15 | Dôme Théâtre 135 place de l'Europe
	UGINE	**CONFÉRENCE SUR LE QUÉBEC** 15h | RA Les Gentianes 111 av. du Docteur Chavent
VENDREDI 8 OCTOBRE	STE-HÉLÈNE/ ISÈRE	**ATELIER COSMÉTIQUES NATURELS** 9h30 - 12h | Salle associative, 38 chemin du stade. ZA du Vernay
	THÉNÉSOL	**ATELIER " FRESQUE DE LA MONTAGNE "** 14h - 17h | Salle du conseil en mairie
	BEAUFORT	**RÉFLEXOLOGIE** 14h - 15h | L'AAB, 36 rue du Confluent
	ALBERTVILLE	**CINÉ CONFÉRENCE - NORVÈGE GRANDEUR NATURE** 14h30 | RA Les 4 Vallées 221 chemin des trois-poiriers
	FRONTENEX	**ANIMATION BELOTE ET RUMMIKUB** 14h30 - 16h30 | EHPAD Floréal - 9 rue du chemin vieux

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

Guichet unique pôle domicile
04.82.86.71.70
www.arlysere.fr

Arlysère
CIAS - L'Action Sociale à votre service

Semaine organisée par le service Animations Seniors
du Centre Intercommunal d'action sociale (CIAS) d'Arlysère
en étroite collaboration avec :

- Les Amis du Cinéma
- Les équipements aquatiques d'Arlysère
- Le Dôme Théâtre
- Centre de loisirs Les Vergers de Verrens Arvey
- L'École Musique & Danse Arlysère
- Le service Ville d'Art et d'Histoire de la Ville d'Albertville
- L'AAB du Beaufortain
- Les établissements du CIAS : résidences autonomies, EHPAD…
- Les communes du territoire participantes
- Les intervenants, partenaires et prestataires extérieurs

Merci

Conception Arlysère Septembre 2026

Photos et visuels © DEPOSITPHOTOS
Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique