

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



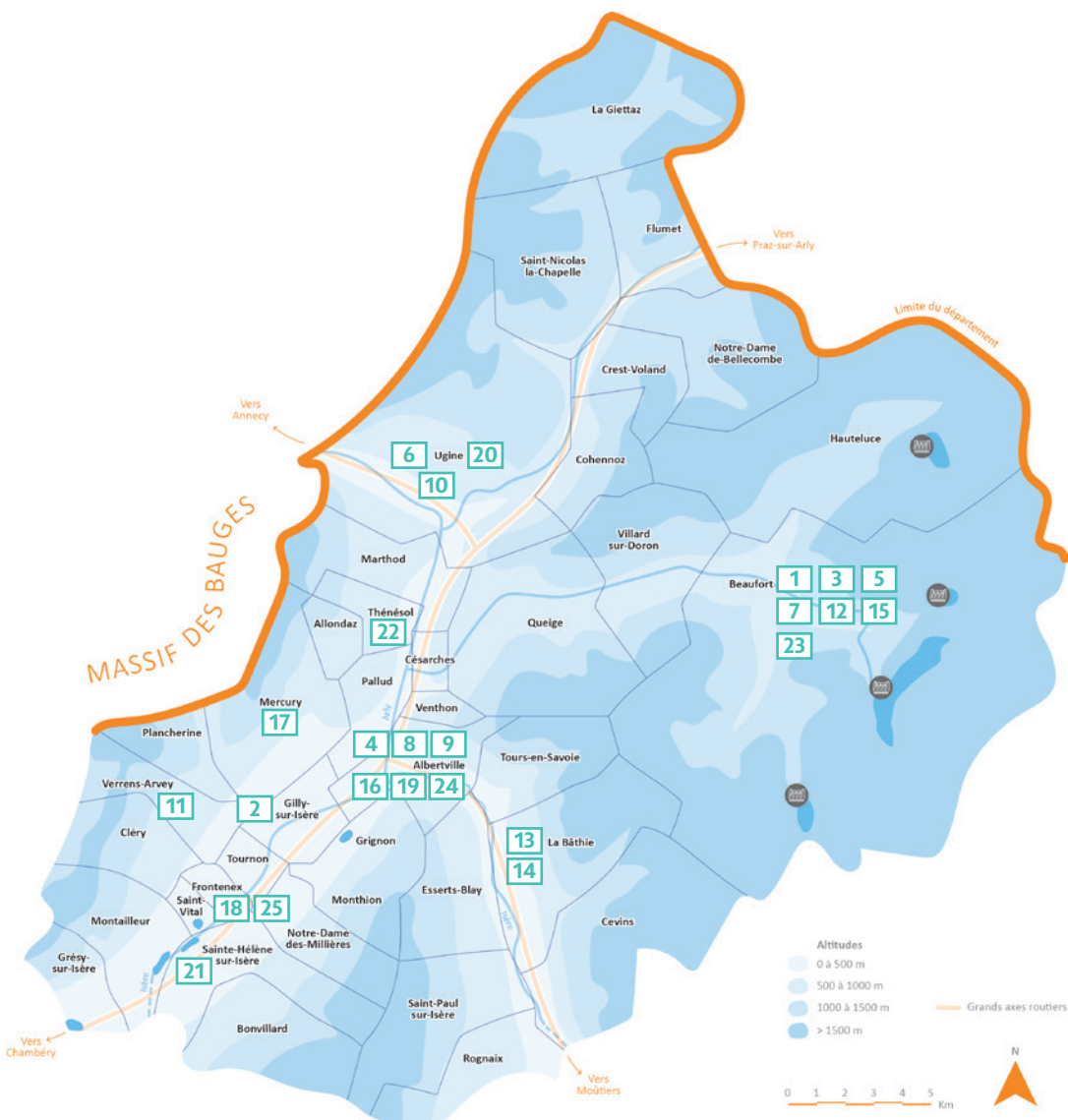
Animations organisées par le CIAS Arlysère en partenariat avec les acteurs locaux

www.semaine-bleue.org

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



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



1 DANSE ASSISE

— 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

— 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"

— 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

GRATUIT

4 THÉ CINÉ - LE CHANT DES FORÊTS

— 14h15

Dôme Cinéma - ALBERTVILLE

Durée 1h30 - Documentaire de Vincent Munier

Après *La Panthère des neiges*, **Vincent Munier** nous invite au cœur 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 Tétrás.

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



6 AQUAGYM

— 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 MARCHÉ, UN ALLIÉ POUR VOTRE SANTÉ"

— 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

GRATUIT

8 THÉ PATRIMOINE - VISITE DE L'HÔTEL DE VILLE

— 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

9 DIAPORAMA SUR LES PAYSAGES D'AUTOMNE

— 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

— 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



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@arlserre.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

13 ATELIER DE COLORIMÉTRIE ET DE MORPHOLOGIE

— 10h30 - 11h30

EHPAD La Bailly - LA BÂTHIE

Animé par Marylou Duchesne



GRATUIT

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"

— 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).



Inscription obligatoire : 04 79 31 00 43

15 DISCUSSION EN PATOIS

— 15h - 16h

EHPAD - BEAUFORT



GRATUIT

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

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

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



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-e 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

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

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, ce sera 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 sera Lillehammer, la neige, le ski, les grands plateaux du Finmark... La lapponie.

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.floreale@arlyserie.fr



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'Île - FRONTENEX ☎ 06 16 05 23 34

Lieu d'intervention : Communes de la H^{te}-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 MARCHÉ, 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 Alps

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 

Accueil Arlysère et CIAS Arlysère

04 79 10 48 48

www.arlysere.fr

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 autonomes, 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