

L'École Buissonnière

Agenda: Janvier - Février - Mars

2017



Edito

Une belle et heureuse année à tous !

Notre vœu pour 2017 est de vous proposer un panel d'activités qui encouragent votre mobilité, qui participent à votre bien-être, ou encore qui favorisent le développement de votre créativité. Chacun pourra y trouver matière à nourrir sa réflexion, à entretenir ses capacités physiques, à satisfaire sa soif d'évasion ou de simple récréation.

Aujourd'hui, l'âge n'est plus un obstacle, mais un atout.

Vous en serez convaincus en parcourant les pages de ce livret qui énumère les activités régulières qui se tiennent à l'école Buissonnière.

Le Maire, Président du C.C.A.S.
Philippe MUGNIER



Rue des Beauforts - Courchevel Le Praz

04 79 07 43 36 ou 04 79 08 24 14

Email : seniors.courchevel@orange.fr



COURCHEVEL
SAVOIE - FRANCE

Lundi matin

Renforcement musculaire - de 9h15 à 11h15



Animé par Tony

Le lundi matin, l'ancien atelier «éveil corporel» se dénomme désormais «renforcement musculaire».

Les exercices pratiqués permettent de maintenir une bonne tonicité musculaire qui est un enjeu important pour la mobilité et l'autonomie des seniors. Les bénéfices seront une amélioration de l'équilibre et de la souplesse, une meilleure mobilité articulaire, une respiration facilitée et un moindre essoufflement, une réduction des douleurs liées à l'arthrose, et du coup un moral positif !

Accompagné d'un fond musical, c'est une très bonne thérapie pour maintenir son corps en bonne santé.

1^{ère} séance : 9h15

2^{ème} séance : 10h15



Mardi matin

Transport à Moûtiers : Trans' Val Vanoise

Tous les mardis matins, un service de transport est mis en place par la Communauté de communes Val Vanoise Tarentaise, pour les habitants permanents et les saisonniers. Un autobus passe dans les villages afin d'accompagner les personnes qui souhaitent se rendre au marché ou consulter des spécialistes à Moûtiers. Pour connaître les horaires et pour réserver une place, les seniors intéressés peuvent appeler le **04 79 24 21 58**.



Mardi après-midi

Les mardis culturels - De 14h30 à 16h30

- 3 janvier** Ciné-débat « Alexandre, fils de berger » de Erik et Véronique Lapiéd
-
- 10 janvier** **19h** : Soirée d'anniversaire festive des 70 ans à la patinoire du Forum (*sur inscription en mairie*)
-
- 17 janvier** **15h30** : Goûter de la Galette des Rois
-
- 18 janvier** **14h-17h30** : Tricot'Thé, (*organisée par la bibliothèque de Bozel*)
-
- 7 février** Visite guidée nocturne de Saint Bon (*12 places sur inscription, organisée par l'office de tourisme et la FACIM*)
-
- 21 mars** Ciné-débat



Mercredi après-midi

Découvertes et rencontres - De 14h30 à 16h30

Animé par Tony

Partageons nos savoirs, nos savoir-faire tous ensemble, petits et grands tous autour de la même table à travers la cuisine, les jeux, la peinture... Il n'y a pas d'âge pour se rencontrer !

Programme

25 janvier	Film-conférence sur les sports en Savoie-Mont-Blanc (organisé par la FACIM)
1^{er} février	Atelier cuisine : Petit tour en Lorraine
15 février	Loto
8 mars	Atelier cuisine avec les enfants de l'Accueil de Loisirs
15 mars	Atelier Planètes et système solaire avec les enfants de l'Accueil de Loisirs



Jeudi après-midi

Les activités organisées par la Saint-Bonnaise - De 14h à 17h

Venez jouer à la belote, au rami, au tarot... plus on est de fous, plus on rit !



- **REPAS DES ROIS**

Jeudi 12 janvier à 12h, salle de la télécabine à Courchevel le Praz

Vendredi matin

Faites marcher vos méninges ! De 9h30 à 11h

Pour garder une mémoire en bonne santé et la préserver de « l'usure » naturelle, il faut la faire travailler ! Cela passe par la stimulation...

La stimulation ludique à travers des exercices de mémoire visuelle, des jeux de mots et de chiffres...

Ces exercices sont d'une grande aide pour entretenir votre mémoire.

Mais la stimulation passe aussi par l'histoire... se remémorer les mines en Savoie, le développement de l'industrie savoyarde, le patois...



*Mines de Peisey,
entrée de la galerie La Tessonnière*

6 janvier	Jeux de mémoire ludiques
13 janvier	Les mines en Savoie
20 janvier	Patois savoyard
27 janvier	Festival du jeu « à domicile » avec Patrick Laterrot
3 février	L'industrie savoyarde
10 février	Patois savoyard
17 février	Poker
10 mars	Visite guidée de l'exposition à ciel ouvert et des chalets-skieurs protégés (par David Déréani)
17 mars	Jeux de mémoire ludiques
24 mars	Atelier mosaïque

➔ À vos agendas !



- **RÉUNION PUBLIQUE LE PRAZ - SAINT-BON**

Lundi 23 janvier - 19h
Salle de la télécabine du Praz

- **FESTIVAL DES JEUX**

Du 26 au 30 janvier
La Croisette - Courchevel

- **SKI SHOWS**

« Au fil du temps » 7 février - 18h30
Front de neige - Courchevel Moriond
« So love » : 14 février - 18h30
Front de neige - Courchevel Village
« 70 ans » : 21 février - 18h30
Front de neige - Courchevel

- **FESTIVAL PYROTECHNIQUE**

9 février - Courchevel Village
16 février - Courchevel
23 février - Courchevel Moriond
28 février - Courchevel Le Praz
2 mars - Clôture du Festival pendant la soirée Verdons by Night XXL

- **SALON ALPES HOME**
Salon de la décoration et de l'aménagement

Du 17 au 19 février
La Croisette - Courchevel

- **FESTIVAL SKI ET TOILES**

Du 17 au 19 mars
Auditorium Gilles de La Rocque

- **FINALE MILLET SKI TOURING**
Soirée festive avec spectacle de Patrick Sébastien

23 mars - 21h - Gymnase l'Envolée



Expositions à voir tout l'hiver

- **BONS BAISERS DE COURCHEVEL**

70 ans de la station en cartes postales
6 livres-expo :
Mairie de Saint-Bon, Office de Tourisme du Praz, Espace Wifi Courchevel Village, Maison de Moriond, La Croisette, Le Forum.



- **LA PASSION DES CRISTAUX**

Témoignages de Jacques Plassiard, films, cristaux
Maison de Moriond

Les rendez-vous culturels de Val Vanoise Tarentaise

- **CONCERT BLACK LILYS**

11 mars, à 20h, au cinéma de Brides-Les-Bains

Infos et billetterie en ligne :

<http://www.valvanoisetarentaise.fr/les-rendez-vous-culturels>

