

# L'École Buissonnière

Agenda: Octobre - Novembre - Décembre  
2016



## Edito

L'automne approche. C'est la rentrée à l'École Buissonnière. Nous vous proposons un nouveau programme, animé par Tony. Les ateliers s'orientent vers des thématiques. L'informatique devient un support et l'éveil corporel s'achemine vers un renforcement musculaire, qui vous permettra de rester en forme, à votre rythme. La fusion des communes de Saint-Bon et de la Perrière apportera un nouveau souffle à Courchevel en 2017, et nous espérons que tous ensemble, vous saurez faire revivre l'histoire de notre station. Les enfants ont hâte de découvrir vos savoirs, et nous ne manquerons pas de vous proposer des moments d'échanges avec eux. Amusez-vous bien !

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](mailto:seniors.courchevel@orange.fr)



# Lundi matin

## Renforcement musculaire - De 9h à 11h



### *Animé par Tony*

Que l'on soit jeune ou senior, le corps n'a pas « d'âge limite » pour être en forme et entraîné. Pratiqué en douceur, le renforcement musculaire contribue à équilibrer de façon harmonieuse le haut et le bas du corps et améliorer la coordination motrice.

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

- De 9h à 10h : Niveau 2 (dynamique)
- De 10h à 11h : Niveau 1 (en douceur)



# Lundi après-midi

## Marche en montagne - De 13h45 à 16h45

Profitons du beau temps et des couleurs d'automne !

Rendez-vous à 13h45 devant la fromagerie du Praz (circuit d'environ 3 h).

# Mardi matin

## Transport à Moûtiers : Trans' Val Vanoise

Tous les mardis matins, un service de transport est mis en place par la Communauté de commune 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

- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>11 octobre</b>  | Ciné-débat : « Floride », Alzheimer mieux vaut en rire !  |
| <b>18 octobre</b>  | Cuisine de CH'NORD  |
| <b>8 novembre</b>  | Ciné-débat : « Les souvenirs »  |
| <b>15 novembre</b> | Cuisine picarde   |
| <b>22 novembre</b> | Ciné-débat à définir  |
| <b>29 novembre</b> | Atelier décoration de table en matière végétale<br><i>Inscription auprès de la Saint-Bonnaise</i> |
| <b>6 décembre</b>  | Conférence : « Dégustez la Savoie » (FACIM)   |



# Mercredi matin

## Le monde de l'informatique - De 9h à 10h

De l'ouverture d'un compte Facebook, aux retrouvailles d'anciens copains et amis perdus de vue, en passant par la maîtrise de son budget ou la création de cartes de vœux, il n'y a qu'un pas : l'outil informatique !



### Sessions

|                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
| <b>12 octobre et 21 décembre</b> | <b>FACEBOOK :</b><br>De l'ouverture au contrôle (publication, sécurité)                             |   |
| <b>19 octobre</b>                | <b>EXCEL :</b> la gestion de mon budget   |  |
| <b>9 novembre</b>                | De la plume à <b>WORD</b>   |  |
| <b>16 novembre</b>               | Créer et faire vivre son site internet  |   |
| <b>23 novembre</b>               | Retrouver d'anciens copains et amis perdus de vue, échanger de manière interactive ( <b>SKYPE</b> ) |   |
| <b>30 novembre</b>               | Compresser, redimensionner, transférer des photos   |   |
| <b>7 décembre</b>                | Création de cartes de vœux  |   |
| <b>14 décembre</b>               | Mon album photos avec <b>POWERPOINT</b>   |   |



# Mercredi après-midi

## Découvertes et rencontres - De 15h 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

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>9 et 30 novembre</b> | Mes premiers pas en peinture : l'aquarelle  |
| <b>16 novembre</b>      | Tricot'thé : crocheter, broder autour d'un verre<br><i>Animation à la bibliothèque de Bozel avec Emilie</i> |
| <b>23 novembre</b>      | Chorale des Tétras-Lyres  |
| <b>7 décembre</b>       | L'histoire de Saint Nicolas   |
| <b>14 décembre</b>      | Ateliers créatifs avec vos petits-enfants   |



# Jeudi matin

## Gym posturale - De 10h à 11h



*Animé par Evelyne Houssard - Association Fit'Altitude*

Cours de gymnastique posturale

Tout âge - **30 € les 10 séances**

# 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 !



- **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SAINT-BONNAISE**

Jeudi 13 octobre à 10h30, salle de la télécabine à Courchevel le Praz

# Vendredi matin

## Courchevel en 70 ans - De 10h à 11h

Revivons, retraçons au travers des témoignages, des photos, des objets, l'histoire de la station de 1946 à aujourd'hui.



# Vendredi après-midi

## Sophrologie - De 14h30 à 15h30

*Animé par Lorelei*

Cours de sophrologie, à partir de novembre (sauf les vendredis 2 et 16 décembre)

Tout âge - 3 € / séance

### Autres rendez-vous

**21 octobre**

Atelier décoration de table en matière végétale

*Inscription auprès de la Saint-Bonnaise*

**2 décembre**

Repas des seniors au Chabichou à Courchevel



## → À vos agendas !

- **LA NUIT DU CINÉMA**

Vendredi 14 octobre, à partir de 19h, à l'Auditorium Gilles de La Rocque à Courchevel.  
Soirée gratuite sur le thème du festival de Cannes :  
Dheepan (19h30), Missing (22h) et Apocalypse Now (0h30)  
Boissons et petite restauration (payantes) sur place

- **FÊTE DE LA POMME**

Dimanche 6 novembre à Courchevel le Praz  
(Gymnase l'Envolée)

- **REPAS DES SENIORS**

Vendredi 2 décembre au Chabichou à Courchevel



## Les rendez-vous culturels de Val Vanoise Tarentaise

Informations et réservations au 04 79 55 02 59

- **CIRQUE : LES FRÈRES PANINI**

Samedi 15 octobre, à 20h, à Feissons sur Salins



- **THÉÂTRE « SA MAJESTÉ LE ROI CUL NU »**

Samedi 19 novembre, à 20h, au Villard du Planay



- **THÉÂTRE BURLESQUE « LA MAISON MUSQUIN »**

Samedi 10 décembre, à 20h, à Pralognan



## Santé

**Docteur Aude Joncquiert-Latarjet**  
Centre Médical de La Tania  
Bâtiment Multi-Services La Grandzeta  
Centre Station  
73120 La Tania - Courchevel

- à l'année à partir du 1<sup>er</sup> décembre  
- visites à domicile sur rendez-vous  
- 04 79 08 29 60  
- dr.joncquiert.latarjet@gmail.com