

L'École Buissonnière

AGENDA : Avril - Mai - Juin 2018



Edito

Pour ce trimestre printanier, les équipes du CCAS, la Saint-Bonnaise et le relais des villages, ont fourmillé d'idées pour vous offrir un programme d'activités et de sorties dynamiques et divertissantes : séjour aux Canaries, pique-nique à Villarnard, conférence de la FACIM...

Faciliter votre quotidien est aussi l'une de nos priorités ; c'est pourquoi nous proposons un atelier «prise en main et optimisation de votre téléphone portable» durant la période. Et à la demande de nombreuses personnes, les rendez-vous sportifs des lundis et jeudis vous accompagneront jusqu'à la fin juin.

Nous espérons que cette programmation de fin d'année à l'École Buissonnière participe à votre épanouissement et vous permette de toujours mieux vivre à Courchevel.

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

École Buissonnière

Rue des Beauforts - Courchevel Le Praz

04 79 07 43 36 ou 04 79 08 24 14 / Email : seniors.courchevel@orange.fr

RENFORCEMENT MUSCULAIRE - DE 9H À 11H (*)



A l'École Buissonnière - Le Praz

Animé par Tony

Les exercices pratiqués permettent de maintenir une bonne tonicité musculaire, 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 donc un moral positif !

(*) 1^{ère} séance : 9h

2^{ème} séance : 10h

Attention : Pas de séance les 2, 9 et 16 avril, 21 mai

Dernier cours : lundi 25 juin



Le lundi après-midi

PROMENADE / RANDONNÉE - DE 14H À 17H

RDV à 13h45 devant la fromagerie du Praz



Mardi 10 avril

Repas au restaurant d'altitude le Bel-Air



Le Mercredi matin

LE MONDE DE L'INFORMATIQUE - DE 9H À 10H30

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 DÉBUTANT OU CONFIRMÉ

4 avril : Mes premiers pas sur tablette

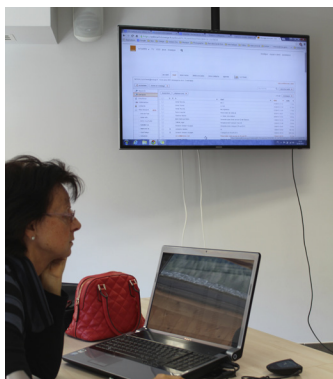
25 avril : Petits jeux gratuits et sécurisés

2 mai : Instagram (réseau social)

16 mai : Prise en main et optimisation de son téléphone portable

23 mai : Facebook (réseau social)

Attention : Pas de séance le 9 mai



Le 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

4 avril : Loto

25 avril : Conférence Facim : Alpes de Savoie et Sahara sud-marocain

2 mai : Goûter printanier

16 mai : Initiation au tarot

23 mai : Conférence Facim : Ma raclette au Kirghizstan

En cas de difficulté de déplacement, merci de vous rapprocher de Tony au 06 31 82 94 50
(prévenir une quinzaine de jours avant l'animation - uniquement pour le loto ou les conférences).



Le Jeudi matin

RENFORCEMENT MUSCULAIRE - DE 10H À 11H

À la salle des Fêtes de la Perrière

Animé par Tony

Attention : Pas de séance le 12 avril et 10 mai

Dernier cours : jeudi 28 juin



Le Jeudi après-midi

LES ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR LA SAINT-BONNAISE - À PARTIR DE 14H



Jeux de cartes

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

Arrêt des activités le 26 avril

Repas du canton

le 24 mai à la salle polyvalente de Bozel

Voyage dans les îles Canaries
du 27 mai au 3 juin

LES ACTIVITÉS DU « RELAIS DES VILLAGES » À LA PERRIÈRE - À PARTIR DE 14H

Tous les jeudis après-midi : Jeux de cartes, rencontres, partage...

Le 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...



27 avril : Grand baccalauréat au Praz

11 mai : Jeux de société à la Perrière

25 mai : Rallée photos au Praz

1^{er} juin : Kermesse à la Perrière

À noter :

Pique-nique à Villarnard Vendredi 15 juin ou mercredi 20 juin (à confirmer)

→ À vos agendas !



SALON ALPES HOME

DU 31 MARS AU 2 AVRIL

SALLE DES AROLLES - COURCHEVEL 1850

SEMAINE DES PROPRIÉTAIRES

DU 31 MARS AU 6 AVRIL

TOUTE LA STATION

LES FESTIVES DE PÂQUES

1^{ER} AVRIL

COURCHEVEL 1850

SKIEZ AVEC LES CHAMPIONS DE COURCHEVEL !

2 AVRIL - À PARTIR DE 7H15

COURCHEVEL 1850

RÉUNION PUBLIQUE ADRESSAGE LA PERRIÈRE

3 AVRIL - 19h

SALLE POLYVALENTE DE SAINT-JEAN

LA QUINZAINE DU BIEN-ÊTRE

DU 1^{ER} AU 15 AVRIL

LA TANIA

FLY COURCHEVEL

DU 7 AU 8 AVRIL

ALTIPORT DE COURCHEVEL

TOURNÉE DES STARS OLYMPIQUES

8 AVRIL - 18H

PATINOIRE DU FORUM

FERIA BLANCHE

DU 13 AU 15 AVRIL

TOUTE LA STATION

REMISE DES PRIX DES MAISONS FLEURIES

19 AVRIL - À PARTIR DE 17H15 (CONFÉRENCE)

SALLE DE LA TÉLÉCABINE DU PRAZ

CÉRÉMONIE DU 8 MAI 1945

8 MAI

SAINT-BON ET LA PERRIÈRE

NUIT DU CINÉMA

8 JUIN - DE 16H30 À MINUIT

AUDITORIUM GILLES DE LA ROCQUE

FEUX DE LA SAINT-JEAN

22 JUIN

PLAN DU VAH

FÊTE DE LA SAINT-JEAN

23 JUIN

LA PERRIÈRE

MAN OF THE DAY - MONTAGNE PROPRE

23 JUIN

TOUTE LA STATION

FESTIVAL DE THÉÂTRE «LES 3 COUPS»

DU 30 JUIN AU 3 JUILLET

LA TANIA

LES RDV CULTURELS DE VAL VANOISE - SAISON 2

PANIQUE AU PAYS DES CONTES DE FÉES

7 AVRIL - 20H

SALLE POLYVALENTE DE MONTAGNY

L'HOMME QUI NE RIAIT JAMAIS

5 MAI - 20H

CINÉMA DE BRIDES-LES BAINS

CONCERT DU QUATUOR BELA

2 JUIN - 20H

AUDITORIUM DE MÉRIBEL

LA SORCIÈRE ÉPHÉMÈRE

23 JUIN - 20H

MAISON DE MORIOND

