

e printemps, c'est maintenant ! Le printemps des seniors c'est mieux encore !

Savourons ensemble cette fin de saison et l'arrivée des beaux jours à travers des thématiques « art et histoire » et la visite du Musée du Lac de Charavines, « culture et patrimoine » avec la visite des caves de la Chartreuse et de Fréterive, « faune et flore » avec un atelier floral.

Bien entendu, « détente et stimulation » sont au programme de ce guide d'animation.

Bonne lecture et à très vite!

À noter : L'Ecole Buissonnière fermera ses portes le 31 mai, pour une réouverture le 18 septembre 2017.

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

Ecole Buissonnière

Rue des Beauforts - Courchevel Le Praz

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

Lundi matin

Renforcement musculaire - de 9h15 à 11h15 (*)

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!

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

Attention : Le service de transport des seniors proposé par le CCAS ne sera plus mis en place à compter du 17 avril 2017.

1ère séance: 9h15 / 2ème séance: 10h15

(*) jusqu'au 26 juin



Promenade / randonnée - de 14h à 17h

Rendez-vous à 13h45 devant la fromagerie du Praz.



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 personnes intéressées peuvent appeler le **04 79 24 21 58**.



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 maitrise de son budget ou la création de cartes de vœux, il n'y a qu'un pas : l'outil informatique!



Sessions débutant ou confirmé

12 avril	Débutant : Prise en main de l'ordinateur (clavier, clé USB, bureau)
3 mai	Débutant : Mes premiers pas sur tablette
10 mai	Débutant : Mes premiers pas sur tablette
24 mai	Confirmé: Créer son jeu vidéo avec ses petits enfants
31 mai	Confirmé : Montage vidéo pour les débutants (Movie Maker)



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

5 avril	Sortie « viticole » à Fréterive, apprentissage de la technique du greffage, coopérative, visite de caves (départ 8h30 et retour 17h, groupe scolaire du Praz)
12 avril	Loto
3 mai	Tournoi de pétanque (ou loto en fonction du temps)
17 mai	Visite des caves de la Chartreuse à Voiron et du musée du Lac de Charavines



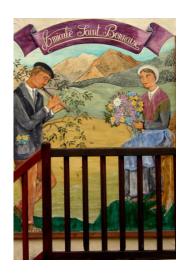
Jeudi après-midi

Les activités organisées par la Saint-Bonnaise - à partir de 14h

jusqu'au 30 avril 2017

Jeux de cartes

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





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...



7 avril	Patois savoyard
14 avril	Jeux de mémoire ludiques
5 mai	Jeux de société / Jeux sensoriels
12 mai	Patois savoyard
19 mai	Jeux de mémoire ludiques
26 mai	Tarot

À ne pas manquer...

produits

14 avril	14h30 : Atelier floral « Panier fraicheur et fleurs de jardin » (fruits, composition de Pâques avec coquilles d'œufs)
21 avril	14h30 : Réunion tupperware : présentation et démonstration

23 mai 15h30 : Autour du jardin : Goûter de printemps

des

→ À vos agendas !



RÉUNION PUBLIQUE

Circulation dans le village du Praz (rues de la Culaz, de la Chapelle et de la Perrellaz) Lundi 10 avril - 19h Salle de la télécabine du Praz

JUGEND CUP - 52^{ème} ÉDITION

Du 2 AU 5 AVRIL Stade Emile Allais à Courchevel Accès libre pour les skieurs

LA TANIA CHARITY - FÊTE DES FAMILLES

5 avril - La Tania

Evénement caritatif au profit de la ligue contre le cancer et de l'association Sebastians'Action Trust. De nombreuses animations

• SEMAINE DES PROPRIÉTAIRES, LOUEURS DE MEUBLÉS

du 8 au 15 avril

(remise forfaits de ski, balades en raquettes à neige, ski, vol en montgolfière, randonnées...)

FÉRIA BLANCHE

Du 16 au 17 avril

Festivités pour la fin de la saison de ski, animations à l'arrivée de la télécabine des Verdons

REMISE DES PRIX DES MAISONS FLEURIES 2016

4 mai

17h: Conférence «Cuisine aux plantes sauvages de montagne» par Gilles Hiobergary

18h: Cérémonie de remise des prix

LES NUITS DU CINÉMA SPÉCIAL « LA MONTAGNE À L'ÉCRAN »

10 juin - 3 séances : 18h : Belle et Sébastien 20h15 : La Vache 22h15 : 7 ans au Tibet

RED BULL 400 COURCHEVEL

10 juin - Tremplins olympiques Course à pied

MAN OF THE DAY - MONTAGNE PROPRE

17 juin

Journée ramassage de déchets

• FÊTE DE LA SAINT-JEAN

23 juin - à partir de 19h Site des tremplins olympiques de Courchevel Le Praz

LES RENDEZ-VOUS CULTURELS DE VAL VANOISE TARENTAISE

- PIÈCE DE THÉÂTRE «ZOOM»
- 22 avril, à 20h, salle polyvalente de Montagny
- PIÈCE DE THÉÂTRE «LA VISITE DE LA VIEILLE DAME»
 9 mai, à 20h, salle des fêtes de Champagny-en-Vanoise
 - PIÈCE DE THÉÂTRE « EN QUÊTE DU CORPS »
- 17 juin, à 20h, salle de la Maison de Moriond à Courchevel Moriond





+ d'infos et billeterie : www.valvanoisetarentaise.fr/les-rendez-vous-culturels