

L'École Buissonnière

Agenda : Octobre, novembre, décembre 2017



Edito



A tout âge, dynamique, citoyen et solidaire !
Depuis son ouverture, l'École Buissonnière, lieu d'animation, se met à votre disposition pour vous offrir un large panel d'activités. Pour cette rentrée 2017, il y en a vraiment pour tous les goûts : pour les très actifs, pour les férus de découvertes, pour les accros à l'informatique, pour les amateurs du 7^{ème} art, ...
Ce petit guide aux couleurs d'automne vous en propose un très large éventail, entre moments festifs, ateliers, conférences, nous espérons que vous en profiterez pleinement.
L'important est de participer, de s'engager, pour faire de ces temps de partage des histoires singulières où se construisent, modestement mais sûrement, la convivialité et la solidarité...

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

Tous les Lundis (à partir du 9 octobre)

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



Mardi 10 octobre à 14h30

Sensibilisation aux gestes de premiers secours

A l'École buissonnière - Le Praz

Cette formation permettra d'aborder les gestes de base de premiers secours, de sensibiliser à la prise en charge de l'urgence (de type brûlure, plaie avec et sans saignement, cardiaque, de l'accident vasculaire cérébral).

Programme : Protection, Alerte, Massage cardiaque, Position latérale de sécurité (PLS).

Organisée par la Saint-Bonnaise avec la participation de la Croix Rouge.

Sur réservation - Places limitées (15 personnes) - Gratuit

06 14 26 39 59 (Marie-Claude Léger)



Le Mercredi matin (à partir du 8 novembre)

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

8 novembre : Débutant - Prise en main de l'ordinateur (clavier, clé USB, bureau...)

15 novembre : Débutant - Mes premiers pas sur tablette et smartphone

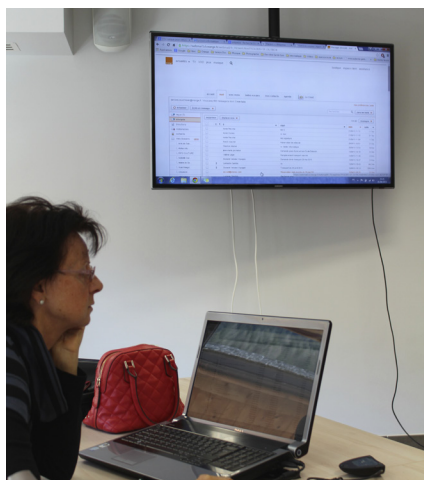
22 novembre : Débutant - La gestion de la boîte mail

29 novembre : Débutant - Découvrir les réseaux sociaux

6 décembre : Confirmé - Power Point

13 décembre : Confirmé - Les réseaux sociaux

20 décembre : Pour tous - Création d'une carte de vœux



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

8 novembre : Ciné-débat : Du métal et des hommes

15 novembre : Conférence : Sensibilisation à la sécurité routière

22 novembre : Loto

29 novembre : Conférence : «Le village perdu»

6 décembre : L'histoire de Saint-Nicolas

13 décembre : Ciné-débat : Les traces de l'occupation italienne

20 décembre : Cuisinez astucieux !



Le Jeudi matin

Renforcement musculaire - de 10h à 11h

À la salle des Fêtes de la Perrière

Animé par Tony

12 octobre

9, 16, 23 et 30 novembre

7, 14 et 21 décembre

Le Jeudi après-midi

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

19 octobre - 10h30 Assemblée Générale de la Saint-Bonnaise

Projection du film «Station de Courchevel»

À partir du 9 novembre : Reprise des jeux de cartes

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

14 décembre à 14h : Goûter de Noël à l'École buissonnière



Les activités du « Relais des Villages » à La Perrière - à partir de 14h

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

Assemblée générale : le 28 septembre à 14h30 à la salle des Fêtes de Champétel

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...



13 octobre : Patois savoyard

.....

20 octobre : Souvenirs, souvenirs

.....

10 novembre : Patois savoyard

.....

17 novembre : Quiz Culture G

.....

24 novembre : *Souvenirs, souvenirs OU Repas des seniors (A confirmer)*

.....

1^{er} décembre : *Repas des seniors OU Souvenirs, souvenirs (A confirmer)*

.....

8 décembre : Patois savoyard

.....

22 décembre : Souvenirs, souvenirs

À ne pas manquer...

13 octobre 20h30 : Concert de la Chorale Les Tétrasyres à l'Envolée

→ À vos agendas !



- **NUIT DU CINÉMA**

Samedi 7 octobre à partir de 18h
À l'Auditorium Gilles de la Rocque

- **VISITE DES HAMEAUX**

Mardi 10 octobre

Tour des hameaux par les élus pour échanger avec les habitants
(9h : Saint-Jean et La Perrière - RDV devant la mairie - 10h : Vignotan, 10h30 : Champétel - Giglary, 11h : Les Chavonnes, 14h30 : Villarnard, 15h30 : Villafrou, 16h : La Nouvaz)

- **RÉUNION PUBLIQUE
BÂTIMENT «MULTI-SERVICES» DU
PRAZ**

Mercredi 11 octobre à 18 h

Salle de la télécabine du Praz

Présentation et échanges autour du projet d'envergure pour Courchevel Le Praz (parking de 500 places, nouvelle gare de télécabines, services annexes...). Début des travaux au printemps 2018

- **FÊTE DE LA POMME, VIDE-
GRENIER INTÉRIEUR, BRADERIE
ET ARTISANAT**

Dimanche 15 octobre de 9h à 17h

Gymnase l'Envolée à Courchevel Le Praz

- **VISITE DES HAMEAUX**

Mercredi 18 octobre

(9h : Le Grand et Le Petit Carrey, 10h : La Cuerdy, 11h : Le Fontanil, 14h : Le Fay, 15h : Le Grenier, 16h : Le Buisson)

- **VISITE DES HAMEAUX**

Jeudi 19 octobre

(16h : La Choulière et Montgela, 17h : Le Freney, 18h : La Jairaz)

- **RAMASSAGE DES ENCOMBRANTS
À LA PERRIÈRE**

Mercredi 25 octobre

Ramassage des encombrants à la Perrière, Saint-Jean et dans les village du bas (Vignotan, Chavonnes, etc...)

- **NUIT DU CINÉMA**

Vendredi 10 novembre à partir de 18h
À l'Auditorium Gilles de la Rocque

- **CÉRÉMONIE DU 11 NOVEMBRE**

Samedi 11 novembre

Programme à venir

- **COUPE DU MONDE FÉMININE DE
SKI ALPIN**

Du 19 au 20 décembre

Stade de slalom Emile Allais

LA SEMAINE BLEUE

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées

DU 2 AU 8 OCTOBRE 2017

THÈME : « À TOUT ÂGE, FAIRE SOCIÉTÉ »

Inscriptions et renseignements :

Tél. : 04 79 55 03 34

Mail : secretariat@valvanoise.fr



valvanoise
communauté de communes
www.valvanoise.fr