

Programme d'animations DES SENIORS



ÉCOLE BUISSONNIÈRE - COURCHEVEL LE PRAZ
AVRIL - MAI - JUIN — 2024

Proposé par

CCAS

SAINT-BONNAISE

AUTRES



LUNDI MATIN

ÉVEIL CORPOREL

Certificat médical obligatoire

Mobilité et équilibre, renforcement musculaire, cardio doux et assouplissements.

Animé par Delphine Delhomme.



LUNDI 15 AVRIL

10h-11h
à l'École Buissonnière

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Certificat médical obligatoire

Activité physique adaptée aux besoins des seniors,

Animée par Lucas Durczak



LUNDI 29 AVRIL

LUNDIS 13 & 27 MAI
LUNDIS 10 & 24 JUIN

10h-11h
à l'École Buissonnière

CONFÉRENCE/ATELIER DO-IN

Le *Do-in* est une technique d'auto-massage issue de la médecine traditionnelle chinoise qui permet d'activer l'énergie vitale du corps grâce à des pressions des doigts sur des points spécifiques.

Animée par Marielle Querroué.



LUNDIS 8 & 22 AVRIL

LUNDIS 6 & 20 MAI
LUNDIS 3 & 17 JUIN

10h-11h
à l'École Buissonnière

MARDI APRÈS-MIDI

CYCLE DE DANSE

Certificat médical obligatoire

Country, rumba, etc.

Dans le cadre de l'atelier «Éveil corporel».



MARDIS 2,9, 16 & 30 AVRIL

MARDIS 7,14, 21 & 28 MAI
MARDIS 4 & 11 JUIN

16h-17h
à l'École Buissonnière

Activités accessibles à tous les seniors **sur inscription**

le mercredi auprès de Clément DAUTELLE :

06 26 31 81 85 | clement.dautelle@mairie-courchevel.com **les lundis, mardis,**

les jeudis & vendredis auprès d'Angéline SANDRAZ :

06 42 06 40 71 | angelina.sandrax@mairie-courchevel.com

MERCREDI APRÈS-MIDI

THÉ LECTURE

Partagez vos lectures autour d'un thé/goûter.
Animé par David Dereani



MERCREDI 3 AVRIL

14h30-16h
à l'École Buissonnière

JEUDI MATIN

ÉVEIL CORPOREL

Certificat médical obligatoire

Mobilité et équilibre, renforcement musculaire,
cardio doux et assouplissements.



JEUDIS 4, 11 & 18 AVRIL
JEUDIS 2, 16, 23 & 30 MAI

10h-11h
Salle de Champétel

JEUDI APRÈS-MIDI

JEUX AVEC LA SAINT-BONNAISE

Jeux de cartes et divers jeux de société.



TOUS LES JEUDIS

Après-midi
à l'École Buissonnière

VENDREDI MATIN

MARCHÉ DE MOÛTIERS

Pour les seniors souhaitant se rendre au marché de Moûtiers, la municipalité met en place un transport dédié qui circulera un vendredi matin sur deux.



VENDREDIS 5 & 19 AVRIL

VENDREDIS 3, 17 & 31 MAI

VENDREDIS 14 & 28 JUIN

Horaires/lieux de ramassage

8h30 : Courchevel 1850 (porte de Courchevel)

8h35 : Courchevel Moriond (Office de Tourisme)

8h45 : 2 arrêts, Courchevel Village (arrêt navette)
et Lételé Le Haut

8h50 : Courchevel Le Praz (à côté de l'hôtel Les
Peupliers)

8h55 : Saint-Bon (arrêt navette)

9h : Le Fontanil (arrêt navette)

9h10 : Le Grenier

9h15 : 2 arrêts, Petit Carrey et Grand Carrey

9h20 : 2 arrêts, La Perrière et Vignotan

Arrivée : 9h30 / Retour : 11h30

Parking du collège de Moûtiers

Sur inscription **jusqu'au mercredi 16h précédant
le transport**

Maximum de 8 personnes autonomes

1 chariot de courses par personne

**MERCI D'INDIQUER LE LIEU D'ARRÊT DÈS
VOTRE INSCRIPTION**

Un arrêt à la demande est possible à Super U Salins
ou à Carrefour Market.

La navette récupère les passagers au retour.

VENDREDI APRÈS-MIDI

CYCLE DE DANSE

Certificat médical obligatoire

Country, rumba, etc.

Dans le cadre de l'atelier «Éveil corporel»



VENDREDIS 12 & 19 AVRIL

VENDREDIS 3, 24 & 31 MAI

VENDREDIS 7, 14 & 21 JUIN

15h-16h
Salle de Champétel

Les rendez-vous exceptionnels

VISITE GUIDÉE DU VILLAGE DE PRALOGNAN-LA-VANOISE

Par un guide-conférencier de la Facim

Visite du village et découverte de la Maison de la Vanoise (exposition du Parc national de la Vanoise) -Thématique de l'alpinisme en Savoie et du 60^e anniversaire de la création du Parc national.

Inscriptions obligatoires avant le 4 avril auprès de Clément ou d'Angéline



VENDREDI 5 AVRIL

14h30-17h30 - **RDV :**

13h20 : Courchevel 1850

13h30 : Courchevel Moriend

13h35 : Courchevel Village

13h40 : Alpinium

13h45 : Saint-Bon

13h50 : Le Fontanil

13h55 : Le Petit Carrey

14h : Le Grand Carrey

CONCOURS DE BELOTE

Le concours sera suivi d'un goûter



JEUDI 11 AVRIL

14h

à l'École Buissonnière

DÉCOUVERTE DE LA VIEILLE VILLE ET DU MUSÉE SAVOISIEN DE CHAMBÉRY

Visite guidée par David Dereani. Au programme :

- Arrivée vers 10h à Chambéry, découverte à pied de la vieille ville et de ses principaux atouts
- Déjeuner dans un établissement de la vieille ville
- Découverte de la chapelle de la mission catholique italienne (meuble liturgique provenant de l'ancienne chapelle de Courchevel Village)
- Visite guidée du Musée Savoisien
- 17h : retour en bus à Courchevel

Inscriptions obligatoires avant le 10 mai auprès de Clément ou d'Angéline.



MERCREDI 15 MAI

14h30-17h30 - **RDV :**

7h35 : Courchevel 1850

7h45 : Courchevel Moriend

7h55 : Courchevel Village

8h10 : Alpinium

8h20 : Saint-Bon

8h25 : Le Fontanil

8h40 : Le Petit Carrey

8h45 : Le Grand Carrey

9h : Vignotan

SÉJOUR AU BORD DE LA COSTA DORADA EN CATALOGNE

Organisé par les anciens combattants et la Saint-Bonnaise.

Infos et inscriptions : Gérard Evraert - 04 79 08 40 77



DU 1^{ER} AU 8 JUIN

RÉCIT DES ALPES

Concert et littérature de montagne.

Par le conteur Nicolas Perrillat.



MARDI 18 JUIN

15h-16h30

à l'École Buissonnière

VISITE GUIDÉE DE VILLARNARD

Parcours pédestre pour découvrir les éléments du patrimoine rural de ce village de montagne. **Inscriptions au plus tard le 20 juin auprès de Clément ou d'Angéline.**



MARDI 25 JUIN

15h-16h30

ESCAPADE EN MUSIQUE

Symphonie du Nouveau monde de Dvorak par Michel Lasserre de Bozel.



VENDREDI 26 JUIN

16h30-18h30

à l'École Buissonnière

ESCAPADE EN MUSIQUE

Invitation à la valse (Weber), danse macabre (Saint-Saens), l'apprenti sorcier (Dukas) par Michel Lasserre de Bozel.



VENDREDI 28 JUIN

16h30-18h30

à l'École Buissonnière

REPAS DES SENIORS

À CONFIRMER



MARDI 2 JUILLET

CCAS

SAINT-BONNAISE

AUTRES

A vos agendas !



WINTER LEGACY BY ALEXIS PINTURAULT

SAMEDI 6 AVRIL - DÉPART À 9H30

GRATUIT - Tout public

Infos & inscriptions : www.winterlegacy.com

Sommet de l'Éclipse et stade Émile-Allais
Courchevel 1850

EXPOSITION DE PHOTOS COLLABORATIVES FOOD P*** (1)

DU 6 AU 27 AVRIL

Venez imprimer sur place et exposer votre meilleure photo de nourriture !

GRATUIT

Médiathèque de Courchevel

GOÛTER LITTÉRAIRE INTERGÉNÉRATIONNEL

MARDIS 9 & 23 AVRIL - 16H

Partagez avec vos petits-enfants vos meilleures recettes et confectionnez un petit livre de cuisine

GRATUIT - Sur inscription : 04 58 83 01 22

Médiathèque de Courchevel

CONFÉRENCE DÉGUSTATION LA CUISINE JAPONAISE

JEUDI 11 AVRIL - 19H

GRATUIT - Sur inscription : 04 58 83 01 22

Médiathèque de Courchevel

VISITES GUIDÉES : L'ART AU SOMMET 15^E ÉDITION

Œuvres de l'artiste Jiménez Deredia

JEUDIS 11 & 18 AVRIL 2024 - 10H

RDV 9 rue de l'Église - COURCHEVEL 1850

avec la fondation Facim

Inscriptions : Courchevel Tourisme

04 79 08 00 29

CONCOURS DE PÂTISSERIE

SAMEDI 13 AVRIL - 14H

Confectionnez à la maison votre plus beau « gâteau à partager » comportant un ingrédient obligatoire : le chocolat sous toutes ses formes.

Un jury de pâtisseries professionnels élira le grand vainqueur 2024 !

GRATUIT - Sur inscription : 04 58 83 01 22

Médiathèque de Courchevel

CONFÉRENCE DÉGUSTATION LES BIÈRES DE L'ANTIDOTE

JEUDI 18 AVRIL - 19H

Découverte des étapes du brassage des bières de Maxime (Brasserie artisanale de l'Antidote), qui allie ingrédients bio et eau fraîche de nos montagnes, suivie d'une dégustation. *L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.*

GRATUIT - Sur inscriptions : 04 58 83 01 22

Médiathèque de Courchevel

BALADE GOURMANDE EN PAYS DE SAVOIE

JEUDI 25 AVRIL - 18H

Une conférence gourmande en images et en dégustation pour raconter l'histoire passionnante de la gastronomie en Savoie. Des produits oubliés aux recettes de grands-mères, des côteaux viticoles aux sommets des alpages !

Projection animée par un guide du Pays d'art et d'histoire des Hautes Vallées de Savoie, avec la Fondation Facim

GRATUIT - Sur inscription : 04 58 83 01 22

Médiathèque de Courchevel

CONSEIL MUNICIPAL PUBLIC

JEUDI 2 MAI - 18H

Alpinium - Courchevel Le Praz

(1) Le « food p*** » est un phénomène désignant le fait, pour un « foodie » (amateur de bonne cuisine) de photographier sa nourriture puis de partager ses photos avec ses amis, fans et followers sur les réseaux sociaux.