

PROGRAMME D'ANIMATIONS *des Seniors*

OCTOBRE-NOVEMBRE DÉCEMBRE 2021

École Buissonnière - Courchevel Le Praz



LES ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR :

- LE CCAS
- LES ASSOCIATIONS (LA SAINT-BONNAISE ET LE RELAIS DES VILLAGES)
- AUTRES ASSOCIATIONS

Les animations proposées par le CCAS sont accessibles à tous les seniors
uniquement sur inscription auprès de Marie Blond au 06 31 82 94 50

LUNDI MATIN

- **ÉVEIL CORPOREL**
(Initiation à la gym douce)

Certificat médical obligatoire



> Les lundis
9h-10h
École Buissonnière

NOUVEAU !

- **CYCLE DANSE EN LIGNE**

dans le cadre de l'éveil Corporel, avec Valérie Thiriet

> 18 octobre et 6 décembre
9h-10h
École Buissonnière

LUNDI APRÈS-MIDI

- **RANDONNÉE**
AVEC LA SAINT-BONNAISE

N'hésitez pas à rejoindre le groupe des marcheurs le lundi après-midi !



> Les lundis
RDV à 13h45
devant la fromagerie du Praz

Contact : Marie Blond
06 31 82 94 50 ou 04 79 08 24 14
marie.blond@mairie-courchevel.com



COURCHEVEL

LUNDI APRÈS-MIDI

• COURS DE YOGA POUR TOUS

+ d'infos :

Contacteur Marina Stordeur au 06 62 60 80 56



> Les lundis
18h30
École Buissonnière

MARDI APRÈS-MIDI

• ATELIER CRÉATION AUTOMNALE

avec Johanna de Flor'art
(participation de 5€ pour repartir
avec sa création)



> 5 octobre - 14h15-16h15
École Buissonnière
> 12 octobre - 14h15-16h15
Salle Saint-Jean - La Perrière

• CONFÉRENCE «BALADE GOURMANDE EN SAVOIE »

Présentée par David Dereani, guide
conférencier de la Fondation Facim



> 19 octobre
14h45-16h15
Salle Saint-Jean - La Perrière

• VISITES DU CHANTIER DU CLUB DES SPORTS DE COURCHEVEL

Limitées à 2 groupe de 10 personnes
2 navettes à partir de Champérel



> Le 26 octobre matin
> Le 9 novembre matin
*Organisation et horaires précisés
ultérieurement*

• CYCLE DE CONFÉRENCES : «L'ESTIME DE SOI AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE»

En partenariat avec l'UFOLEP.
Il est conseillé de s'inscrire au cycle complet.
(9 personnes maximum)



> Les 16, 23 et 30 novembre
& 7 décembre - 14h-16h30
École Buissonnière

- **Mardi 16 novembre** : l'avancée en âge et l'estime de soi
- **Mardi 23 novembre** : choisir ce qui me fait du bien pour nourrir l'estime de moi
- **Mardi 30 novembre** : la relation aux autres : entretenir et créer des liens qui me font du bien
- **Mardi 7 décembre** : initiation au yoga



ESTIME DE SOI AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

14H - 16H30 / GRATUIT / ATELIERS SENIORS

Mardi 16 novembre "Avancée en âge et l'estime de soi"	Mardi 23 novembre "Choisir ce qui me fait du bien pour nourrir l'estime de moi"	Mardi 30 novembre "La relation aux autres"	Mardi 07 décembre "Initiation au yoga"
---	---	--	--

École Buissonnière
Rue des Beauforts
73120 Courchevel Le Pratz
OBLIGATOIRES
INSCRIPTIONS ET PASS SANITAIRES
(dans la limite de 9 participants)
Marie Blond
04 79 08 48 83 / 06 31 82 94 50

Coursat
Courchevel
Filieris
ANGDM
ufolep
ANCIEN
Association pour le Développement de l'Activité Physique des Personnes Agées

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

JEUDI MATIN

- **ÉVEIL CORPOREL**
(Initiation à la gym douce)

Certificat médical obligatoire



> Les jeudis
9h-10h
Champétel

NOUVEAU !

- **CYCLE DANSE EN LIGNE**

dans le cadre de l'éveil Corporel, avec Valérie Thiriet

> 21 octobre et 9 décembre
9h-10h
Champétel

JEUDI APRÈS-MIDI

- **JEUX DE CARTE AVEC LA SAINT-BONNAISE**

- **JEUX DE CARTE AVEC LE RELAIS DES VILLAGES**

> à partir du 28 octobre
à l'École Buissonnière
Salle Saint-Jean La Perrière

VENDREDI MATIN

NOUVEAU !

- **RENCONTRES DU VENDREDI MATIN**

Mémoire et patrimoine local
avec David DEREANI



> 1^{er} et 22 octobre,
> 5 et 26 novembre
9h-11h - École Buissonnière
> 3 et 17 décembre - 9h-11h
Salle Saint-Jean - La Perrière

NOUVEAU !

- **SOS INFORMATIQUE**

Aide individuelle : Bien utiliser son ordinateur ou son smartphone (boîtes e-mail, transférer et stocker ses photos, installer et utiliser des logiciels usuels gratuits, utiliser les réseaux sociaux (WhatsApp, etc.)

Attention ce n'est pas une assistance technique de votre appareil !



> 8 octobre, 12 novembre & 10 décembre
École Buissonnière
> 15 octobre et 19 novembre
Salle Saint-Jean - La Perrière
Permanence 9h-11h
Uniquement sur RDV

VENDREDI APRÈS-MIDI

NOUVEAU !

- **THÉ'LECTURES**

4 rencontres en 2021 et 2022



> 15 octobre, 14 janvier, 15 avril
& 17 juin
14h45-16h - Médiathèque
de l'Alpinium

Les rendez-vous exceptionnels

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

> 21 octobre - École Buissonnière

- **GOÛTER DE LA SAINT-BONNAISE**

> 16 décembre - École Buissonnière

- **THÉ DANSANT DE NOËL DES SENIORS**

Sur invitation (+ de 70 ans)

- **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU RELAIS DES VILLAGES**

Infos : cf. Le Journal des seniors

> Date et lieu à préciser

À vos agendas !

LES ANIMATIONS ET ÉVÉNEMENTS À COURCHEVEL

• SOIRÉE THÉÂTRE

VENDREDI 1^{ER} OCTOBRE - 20H30

Salle de spectacle de La Tania

Comédie en 2 actes d'Anton Tchekhov par la compagnie Bruine Rouge

Pass sanitaire obligatoire à partir de 12 ans

• LES NUITS DU CINÉMA

VENDREDI 8 OCTOBRE & VENDREDI 5 NOVEMBRE

2 films à 18h et à 20h

Salle de spectacle de Courchevel La Tania

Entrée gratuite / Pass sanitaire obligatoire à partir de 12 ans



LES NUITS DU CINÉMA 2021
5^e ÉDITION
SALLE DE SPECTACLE
DE COURCHEVEL LA TANIA
ENTRÉE GRATUITE
VENDREDI 8 OCTOBRE

18H
L'APPEL DE LA FORÊT
de Chris Sanders
durée : 1h40
Film conseillé à partir de 10 ans
(aventure - drame - famille)

20H
LA BELLE ÉPOQUE
de Nicolas Bedos
durée : 1h56
(romance - drame - comédie)

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE
À PARTIR DE 12 ANS

Mairie de Courchevel
04 79 08 24 14
www.mairie-courchevel.com



• LA FÊTE DE LA POMME & VIDE GRENIER INTÉRIEUR

DIMANCHE 10 OCTOBRE - 9H-17H

À l'Alpinium - Courchevel Le Pratz

Le vide-grenier aura lieu au RDC du parking de l'Alpinium
Au programme : pressoir et vente de jus de pommes,
animation, restauration et buvette sur le parvis de
l'Alpinium

Pass sanitaire obligatoire à partir de 12 ans

• COMMÉMORATION ARMISTICE 1^{ÈRE} GUERRE MONDIALE

JEUDI 11 NOVEMBRE

À Saint-Bon et à La Perrière

• ATELIERS CÉRAMIQUE / MOSAÏQUE

**MERCREDI 13, 20 & 27 OCTOBRE, 17, 24 NOVEMBRE
& 1^{ER} DÉCEMBRE - 18H-20H**

À la médiathèque - Courchevel Le Pratz

Au programme :

- Création de bols, assiettes, vases, masques, petites sculptures, projet personnel, etc.
- Technique de la plaque, estampage, collombin, terres mêlées et émaillage (engobe et émaux)
- Mosaïque : création de tableau (avec pièces en argile), possibilité de recouvrir un plateau ou autre objet en bois

> 235€ les 10 séances

> 125€ les 5 séances (du 8 septembre au 13 octobre OU du 20 octobre au 1^{er} décembre, en fonction des places disponibles)

> 26€ la séance en fonction des places disponibles

Inscription et renseignements :

lorene.herrero@gmail.com / 06 09 41 52 61



Atelier Créatif Céramique Mosaïque

Intervenante : **Lorène HERRERO**

- Mercredis 8, 15 & 29 septembre
- 6, 13, 20 et 27 octobre
- 17, 24 novembre & 1^{er} décembre

- > de 16h à 16h50 pour les enfants de 3 à 6 ans
- > de 16h à 17h50 pour les enfants de 7 à 12 ans
- > de 18h à 20h pour les ados (à partir de 12 ans) et les adultes

Inscription et renseignements :
lorene.herrero@gmail.com
loreneh.com
06 09 41 52 61

MÉDIATHÈQUE DE COURCHEVEL
ALPINIUM - COURCHEVEL LE PRATZ
04 79 08 03 22 / mediatheque.mairie-courchevel.com
@mediathèque.de.courchevel
mediathèque.mairie-courchevel.com



• COUPE DU MONDE FÉMININE DE SKI ALPIN

MARDI 21 DÉCEMBRE

Stade de slalom Emile Allais - Courchevel 1850