Centre communal
d'action sociale
www.chambery.fr

SERVICE ANIMATION RETRAITES

Mini séjour dans le Jura

OCTOBRE NOVEMBRE DECEMBRE 2019

EDITO

Mesdames, Messieurs,
En espérant que vous avez passé un bel été, toute l'équipe du service animation est heureuse de vous présenter un programme riche en sorties et activités.
Alors n'hésitez pas à nous rejoindre le temps d'une sortie à travers notre belle région ou à l'occasion d'un moment festif dans l'une des résidences du CCAS.
Vous pouvez vous inscrire dès à présent en nous contactant au bureau du service animation situé à la résidence Ma Joie 33 rue Greyfié de Bellecombe à Chambéry. Une permanence est ouverte aussi au CCAS rue Paul Bert.

A la résidence Ma joie
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h au 04 79 68 46 04.
Nos activités occasionnant des déplacements, il est préférable de téléphoner avant de vous rendre dans nos locaux.

Au CCAS rue Paul Bert
Le mercredi après-midi de 13h30 à 17h30 au 04 79 60 50 25

Fonctionnement du service
Le service animation propose des sorties à la demi-journée ou à la journée, adaptées à votre mobilité. Sur le programme, vous retrouverez le détail de chaque sortie et le tarif indiqué comprendra l'ensemble des prestations : transport, visites, restauration….
Afin d'éviter certaines erreurs, nous vous rappelons que les inscriptions par téléphone doivent être individuelles.
Les sorties sont à payer avant la prestation en chèque ou en espèces, à nos permanences ou à notre bureau. Toute sortie non annulée 48 heures avant sera facturée par nos services.

Feuille d'imposition
N'oubliez pas de nous faire parvenir la photocopie de votre avis d'imposition, indispensable pour calculer votre quotient. Sans celui-ci, le quotient 3 sera retenu (tarif le plus élevé).
Pensez également à nous signaler tout changement de coordonnées.

CALENDRIER DU TRIMESTRE

OCTOBRE

JEUDI 10

Repas convivial
au Verger
Page 8

JEUDI 24

Domaine des
Fauves
Page 9

JEUDI 31

Centre de tri
Page 10

NOVEMBRE

MARDI 5

Conférence de
Jean DUBUISSON
Page 12

JEUDI 14

Repas convivial
au Verger
Page 13

MARDI 26

Lycée Agricole
Reinach
Page 14

DECEMBRE

MARDI 3

Initiation aux
gestes qui sauvent
Page 16

MARDI 10

Repas de fin
d'année Chanaz
Page 17

ET AUSSI ...

- **SPECTACLE AU PHARE MUSIQUE EN FETE** page 18
- **CINEMA :** OCTOBRE page 22
  NOVEMBRE page 23
  DECEMBRE page 23
- **PEINTURE** page 24
- **ATELIER DETENTE** page 25
- **GYM DOUCE** page 26
- **DANS LES RESIDENCES** page 28
- **COORDONNEES DIVERSES** page 32

SERVICE TRANSPORT ADAPTE

Le CCAS de Chambéry a mis en place DYNAMOBIL, le service de transport adapté pour les séniors Chambériens bénéficiant déjà d'un service du CCAS de Chambéry.

Un véhicule de neuf places adapté aux personnes à mobilité réduite (fauteuil roulant), vous permet de vous déplacer dans toute la ville et son agglomération.

Ce mini bus peut vous accompagner dans différents lieux : administrations - magasins - rendez-vous médicaux - activités de loisirs – marché de Chambéry – gare...
Le véhicule dessert Chambéry et son agglomération, une tarification est en place en fonction de votre destination.

Les réservations se font auprès du service animation à la résidence Ma Joie au 04 79 68 46 04 ou à l'accueil du CCAS rue Paul Bert au 04 79 60 50 20.

L'achat des tickets se fait :
- A la résidence Ma joie
  Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
- Au CCAS rue Paul Bert
  Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

Vous pouvez retrouver toutes les informations sur la plaquette DYNAMOBIL disponible dans tous les services du CCAS et les mairies de quartiers.

Ce service est à la disposition des personnes chambériennes de 60 ans et plus, bénéficiant d'un service du CCAS.

REPAS CONVIVIAL AU VERGER

Jeudi 10 octobre à 12h00

Salle située rue du Verger à Chambéry

Pas envie de cuisiner ? Venez nous retrouver à la salle du Verger pour partager un repas entre ami(e)s en toute convivialité. L'après-midi sera consacré aux jeux : belote - scrabble et autres jeux de société.

MENU

Salade de Mâche aux raisins
Diots de Savoie
Gratin de Crozets
Fromage blanc
Ananas au sirop
Vin à discrétion/café

Inscriptions jusqu'au
lundi 7 octobre 2019

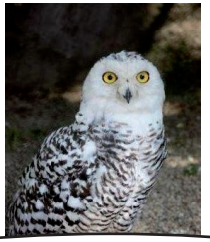
Pour vous accompagner, vous pouvez réserver le service de transport Dynamobil.

Tarif unique : 12 euros

SORTIE AU DOMAINE DES FAUVES AUX ABRETS

Jeudi 24 octobre après-midi

Le domaine des fauves vous ouvre ses portes pour découvrir la plus grande collection de prédateurs à poils et à plumes de Rhône-Alpes.
Vous pourrez observer au plus près les lions, jaguars, loups, tigres, panthères mais aussi les oiseaux : vautours, buses, urubus, chouettes et hiboux.
Un spectacle de rapaces vous sera proposé au cours de la visite.
La mini-ferme et d'autres animaux vous seront également présentés comme les tortues, singes, lamas, cigogne, paons….



Inscription avant le jeudi 16 octobre 2019
Départ depuis l'EHPAD Les Charmilles 12h40,
Sécurité sociale 12h50, François Boyer 13h00,
Parking Carré Curial La Falaise 13h10,
Ma Joie 13h20, Les Cévennes 13h30

TARIF (transport + goûter)

Quotient 1 couple (-1770 €)		Quotient 2 couple (entre 1771 € et 2153 €)		Quotient 3 couple (à partir de 2154 €)	
Quotient 1 (-1018 €)		Quotient 2 (entre 1019 € et 1269 €)		Quotient 3 (à partir de 1270 €)	
Chambériens	Hors Chambéry	Chambériens	Hors Chambéry	Chambériens	Hors Chambéry
18 €	22 €	21 €	26 €	27 €	31 €

VISITE CENTRE DE TRI
A CHAMBERY
Jeudi 31 octobre 2019 après-midi

Le centre de tri n'est pas une déchetterie. Il traite uniquement les déchets recyclables des collectivités et des entreprises. 20 000 tonnes de déchets sont triés par an.
Les matériaux réceptionnés dans les deux centres de tri sont ensuite conditionnés avant d'être dirigés vers les filières de recyclage.

Une visite à ne pas manquer !

Inscriptions jusqu'au
vendredi 25 octobre 2019

Départ depuis François Boyer 13h10,
Sécurité sociale 13h20, Parking Carré Curial La Falaise 13h30,
Ma Joie 13h40, Les Cévennes 13h50
l'EHPAD Les Charmilles 14h

Début de la visite à 14h15

Tarif unique : 5 euros

NOVEMBRE

CONFERENCE JEAN DUBUISSON ET LES HAUTS DE CHAMBERY

Mardi 5 novembre 2019 à la résidence Ma Joie

Conférence « Le dessin d'un quartier »

Le service Ville d'art et d'histoire vous invite à découvrir la naissance du quartier des hauts de Chambéry des années 1960 à 1970 et de son architecte Jean DUBUISSON.

A travers une série de photos, maquettes, plans, vous plongerez dans le passé pour redécouvrir ce grand projet immobilier.

Inscriptions jusqu'au mercredi 30 octobre 2019

Rendez-vous à la résidence Ma Joie
à 14h45 (début à 15h)

Conférence gratuite ouverte à tous

REPAS CONVIVIAL AU VERGER

Jeudi 14 novembre à 12h00

Salle située rue du Verger à Chambéry

Pas envie de cuisiner ? Venez nous retrouver à la salle du Verger partager un repas entre ami(e)s en toute convivialité. L'après-midi sera consacré aux jeux : belote - scrabble et autres jeux de société.

MENU

Terrine de légumes mayonnaise
Pavé de Saumon sauce oseille
Riz safrané
Bûchette
Fruit de saison
Vin à discrétion/café

Inscriptions jusqu'au
mercredi 6 novembre 2019

Pour vous accompagner, vous pouvez réserver
le service de transport Dynamobil.

Tarif unique : 12 euros

SORTIE AU LYCEE AGRICOLE REINACH A LA MOTTE-SERVOLEX

Mardi 26 novembre 2019 après-midi

Le lycée agricole REINACH nous ouvre ses portes pour visiter sa ferme, au cours des 2h de visite, vous découvrirez les vaches laitières et moutons ainsi que l'élevage d'escargots. Nous passerons un temps dans la fromagerie où les tomes sont réalisées ainsi que dans les serres avant de clore la visite par l'unité de méthanisation.
A l'issue de la visite, une dégustation des produits réalisés au sein de la ferme vous sera offert.

Inscriptions jusqu'au
mercredi 20 novembre 2019

Départ depuis l'EHPAD Les Charmilles 13h20,
Sécurité sociale 13h30, François Boyer 13h40,
Parking Carré Curial La Falaise 13h50,
Ma Joie 14h, Les Cévennes 14h10

TARIF (transport, visites, dégustation)

Quotient 1 couple (-1770 €)		Quotient 2 couple (entre 1771 € et 2153 €)		Quotient 3 couple (à partir de 2154 €)	
Quotient 1 (-1018 €)		Quotient 2 (entre 1019 € et 1269 €)		Quotient 3 (à partir de 1270 €)	
Chambériens	Hors Chambéry	Chambériens	Hors Chambéry	Chambériens	Hors Chambéry
18 €	22 €	21 €	26 €	27 €	31 €

DECEMBRE

INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT

Mardi 3 décembre 2019 après-midi
Salle située rue du Verger à Chambéry

Au cours de cet après-midi, nous vous invitons à découvrir ou redécouvrir les quelques gestes essentiels permettant de réagir efficacement en cas d'accident, de faciliter la prise en charge éventuelle et de limiter les conséquences de l'accident.

Comment réagir face à une personne qui s'étouffe, qui saigne abondamment, qui est inconsciente ou qui ne respire plus, comment alerter les secours….

Inscription
jusqu'au 28 novembre 2019 inclus
Rendez-vous à la salle du Verger (rue du Verger)
à 14h30
(Nombre de places limitées)
Durée : 2h30

Entrée libre

REPAS DE FIN D'ANNEE

A L'AUBERGE DE SAVIERES A CHANAZ
Mardi 10 décembre 2019 à midi

C'est au cœur de « la petite Venise Savoyarde » le long du canal de SAVIERES dans le magnifique village de CHANAZ que nous vous invitons pour le repas de de fin d'année.

L'Auberge de SAVIERES vous propose :

Kir Cassis ou Cocktail sans alcool
Savarin de brochet au coulis d'écrevisses et sa tuile à l'encre de Seiche
Sauté de biche et sa garniture du moment
Bûche de Noël « Marrons et Myrtilles »
Café « Malongo » ou Thé vert « Bio »

JOYEUSES FETES !

Inscription jusqu'au
28 novembre 2019 inclus

Départ depuis EPHAD Les Charmilles 9h55,
Sécurité Sociale 10h05, Résidence François Boyer 10h15,
Parking Carré Curial la falaise 10h25,
Ma Joie 10h30, Les Cévennes 10h45

Tarif unique de 37 euros (transport, repas, apéritif et café)
Attention les boissons ne sont pas comprises.

SPECTACLE AU PHARE

MUSIQUE EN FETE

Samedi 4 janvier 2020 après-midi

L'association musique en fête vous propose un spectacle inoubliable de 2 h avec 140 artistes en scène.

Son orchestre symphonique composé de 87 musiciens, son big band, 30 artistes danseurs, chorégraphes, acteurs et chanteurs vous feront rêvez le temps d'un spectacle exceptionnel.

Inscription obligatoire
avant le vendredi 13 décembre 2019

Départ depuis la résidence François Boyer 13H,
Sécurité Sociale 13H10,
Parking Carré Curial la falaise 13h20,
Ma Joie 13h30, Les Cévennes 13H40,
EPHAD Les Charmilles 13H50

Début du spectacle à 14h30

Tarif unique de 27 euros (entrée et transport)

FESTIVAL DU 1er ROMAN A CHAMBERY

Salle située rue du Verger à Chambéry

Venez découvrir et débattre sur
les ouvrages qui vous sont prêtés
gratuitement.

Reprise des rencontres
année 2019 - 2020
De 15h00 à 16h00
Le 30 septembre 2019

Octobre : le 14 et le 28
Novembre : le 4 et le 18
Décembre : le 2 et le 16

LECTURES PLURIELLES
Festival du premier roman · Chambéry

Découvrez les lauréats de la 32ème édition lors de tables rondes, dédicaces, ateliers, performances artistiques…
Www.festivalpremierroman.com

FESTIVAL DU PREMIER ROMAN

CINEMA

ÇA SE PASSE AUSSI CE TRIMESTRE... ET VOUS ETES LES BIENVENUS !

OCTOBRE

Dans les résidences du CCAS
à 15 heures

Film : La Vache

Les Charmilles mardi 1er octobre
Ma Joie samedi 19 octobre
Les Clématis lundi 28 octobre

Film : Le Castor

Les Clématis mardi 8 octobre
Les Charmilles jeudi 17 octobre
Ma Joie samedi 26 octobre

Film : La Veuve de Saint Pierre

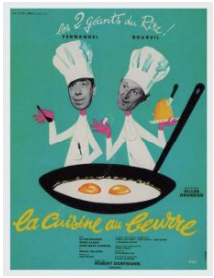
Les Charmilles mardi 8 octobre
Ma Joie samedi 12 octobre
Les Clématis lundi 21 octobre
La calamine mercredi 16 octobre à 17h

Film : Garde à vue

Ma Joie samedi 5 octobre
Les Charmilles lundi 28 octobre

NOVEMBRE

Dans les résidences du CCAS
à 15 heures



Film : La cuisine au beurre

Les Charmilles lundi 25 novembre
Ma Joie samedi 16 novembre
Les Clématis mercredi 20 novembre
La Calamine mercredi 6 novembre à 17h

DECEMBRE

Film : Ibiza

Les Charmilles lundi 9 décembre
Les Clématis lundi 16 décembre
La Calamine mercredi 18 décembre à 17h
Ma Joie samedi 21 décembre

ÇA SE PASSE AUSSI CE TRIMESTRE... ET VOUS ETES LES BIENVENUS !

PEINTURE

ANIME PAR CHRISTELE JACOB
A LA RESIDENCE MA JOIE
33, rue Greyfié de Bellecombe
DE 14H A 16H30

L'atelier peinture accueille les débutants ainsi que les confirmés. Toutes les techniques vous seront enseignées : acrylique, aquarelle, encre, peinture à l'huile, crayon, techniques mixtes...

Vendredi 13 septembre
Vendredi 20 septembre
Vendredi 27 septembre
Vendredi 11 octobre
Vendredi 18 octobre
Vendredi 8 novembre
Vendredi 15 novembre
Vendredi 22 novembre
Vendredi 6 décembre
Vendredi 13 décembre

Ces dates peuvent être modifiées par Mme Jacob si besoin.

Tarif chambériens 2019 :
25 € la carte de 10 séances, valable 1 trimestre

Tarif personnes extérieures :
30 € la carte de 10 séances, valable 1 trimestre
Inscription sur place ou au service animation

ATELIER DETENTE

Moment de détente et de bien-être avec la découverte de l'automassage.

A la Résidence Ma Joie
33 rue Greyfié de bellecombe
Les mardi de 9h15 à 10h15

A la Résidence La Calamine
177 rue de la calamine
Les mardi de 10h30 à 11h30

Dates des séances :
Octobre : 1, 8, 15
Novembre : 6, 13, 20, 27
Décembre : 4, 11, 18

Tarif chambériens 2019 :
20 € la carte, valable 1 trimestre

Tarif personnes extérieures :
30 € la carte, valable 1 trimestre
Inscription sur place ou au service animation

ÇA SE PASSE AUSSI CE TRIMESTRE... ET VOUS ETES LES BIENVENUS !

GYM DOUCE

Venez prendre soin de vous dans une ambiance agréable et conviviale.

Salle de la Biollayte
le mercredi de 10h00 à 11h00
381, avenue des Salins à Chambéry
octobre : 2, 9, 16, 23
novembre : 6, 13, 20, 27
décembre : 4, 11, 18

A la Résidence Ma Joie le jeudi de 9h30 à 10h30
33, rue Greyfié de Bellecombe à Chambéry
octobre : 10, 17, 24
novembre : 14, 21, 28
décembre : 12, 19

A la Résidence La Calamine le jeudi de 10h45 à 11h45
177 , rue de la Calamine à Chambéry
octobre : 10, 17, 24
novembre : 14, 21, 28
décembre : 12, 19

Tarif chambériens 2019 :
20 € la carte, valable 1 trimestre

Tarif personnes extérieures :
30 € la carte, valable 1 trimestre
Inscription sur place ou au service animation

ÇA SE PASSE AUSSI CE TRIMESTRE... ET VOUS ETES LES BIENVENUS !

A LA CALAMINE

DEBUT DES ANIMATIONS A 15 HEURES

Mardi 15 octobre : animation musicale avec Mr AURIAC
Mercredi 30 octobre : Vidéo conférence « Santa Fe » le nouveau Mexique : métissage de culture mexicaine, espagnole et indienne, paradis des artistes peintres et photographes
Mardi 5 novembre : animation musicale avec Thierry, variétés françaises et internationales
Mardi 19 novembre : animation musicale avec Mr Doret
Mardi 6 et 27 décembre : animation musicale avec Nicolas

Merci de vous inscrire auprès de la résidence
au 04 79 33 60 45
Ou sur place : 177, rue de la Calamine
73000 CHAMBERY

A MA JOIE

DEBUT DES ANIMATIONS A 15 HEURES

Jeudi 31 octobre : chansons françaises avec Jean Pierre MULLER
Mardi 5 novembre : conférence sur les « Hauts de Chambéry »
Jeudi 21 novembre : chansons françaises avec Thierry BOUVIER

Merci de vous inscrire auprès de la résidence
au 04 79 33 19 51
Ou sur place : 33, rue Greyfié de Bellecombe
73000 CHAMBERY

ÇA SE PASSE AUSSI CE TRIMESTRE… ET VOUS ETES LES BIENVENUS !

A L'EHPAD LES CHARMILLES

DEBUT DES ANIMATIONS A 15 HEURES

Mardi 26 novembre : 15h fête des anniversaires avec Jean Pierre MULLER, guitare et chants
Mercredi 18 décembre : 15h fête des anniversaires avec la chorale des Bruyères.

Merci de vous inscrire auprès de la résidence
au 04 79 96 71 34
Ou sur place : 32, chemin de la Chevalière
73000 CHAMBERY

A L'EHPAD LES CLEMATIS

DEBUT DES ANIMATIONS A 15 HEURES

Jeudi 31 octobre : 15h concert de la fête des anniversaires
Mercredi 27 novembre : 15h fête des anniversaires
Jeudi 19 décembre : 15h fête des anniversaires avec Albin Auriac

Merci de vous inscrire auprès de la résidence
au 04 79 70 93 78
Ou sur place : 105, allée des Clématis
73000 CHAMBERY

LES RESIDENCES DU CCAS

RESIDENCE AUTONOMIE LA CALAMINE
177, rue de la Calamine
73000 CHAMBÉRY
Téléphone : 04 79 33 60 45

RESIDENCE AUTONOMIE MA JOIE
33, rue Greyfié de Bellecombe
73000 CHAMBÉRY
Téléphone : 04 79 33 19 51

EHPAD LES CLEMATIS
105, allée des Clématis
73000 CHAMBÉRY
Téléphone : 04 79 70 93 70

EHPAD LES CHARMILLES
32, chemin de la Chevalière
73000 CHAMBÉRY
Téléphone : 04 79 69 42 72

LES SERVICES A LA PERSONNE

ACCUEIL DU CCAS
145, rue Paul Bert
73000 CHAMBÉRY
Téléphone : 04 79 60 50 20

AIDE A DOMICILE
145, rue Paul Bert
73000 CHAMBÉRY
Téléphone : 04 79 60 50 44

SOINS A DOMICILE
33, rue Greyfié de Bellecombe
73000 CHAMBERY
Téléphone : 04 79 65 43 90

REPAS A DOMICILE
145, rue Paul Bert
73000 CHAMBÉRY
Téléphone : 04 79 60 23 87

TRAVAUX A DOMICILE
145, rue Paul Bert
73000 CHAMBÉRY
Téléphone : 04 79 60 23 87

POLE ALZHEIMER
110, avenue d'Annecy
73000 CHAMBÉRY
Téléphone : 04 79 70 70 14

TRANSPORT ADAPTE
33, rue Greyfié de Bellecombe
73000 CHAMBÉRY
Téléphone : 04 79 68 46 04

LES CLUBS DE CHAMBERY

Qu'est ce qu'un club ? C'est un espace de rencontre, d'amitié, de convivialité. Un accueil chaleureux vous sera réservé. Les dix sections du Club des Aînés et Retraités de Chambéry vous attendent dans les différents quartiers de la ville.

CLUB CENTRAL
Présidente : Claudette LEVROT 04 79 69 57 85
Permanence à la Maison des Associations
Le 1er lundi du mois de 14h00 à 16h00

Rencontre jeux **le 1er mercredi** de chaque mois à la salle du Verger rue du Verger à Chambéry
et **tous les mercredi** au mois de juillet et août

BISSY
Présidente : Marcelle SARTORI 04 79 62 00 29
Permanences : **jeudi après-midi**
Adresse : Maison pour tous, 728 route de la Motte Servolex

LES BRUYERES
Présidente : Raymonde BOUVIER 04 79 70 28 15
Permanences : **mardi et jeudi après-midi**
Adresse : 136, allée des Bruyères

LA COLLINE
Présidente : Thérèse TAILHADES 09 81 91 11 67
Permanences : **lundi et jeudi après-midi**
Adresse : 230, rue Anatole France

FRANCOIS MARCET
Présidente : Nicole ORTOLAN 04 79 68 80 62
Permanences : **lundi et vendredi après-midi**
Adresse : Foyer des Jeunes Travailleurs - Biollay

LA JOIE DE VIVRE
Présidente: Mme PISERI 09 52 89 11 00
Permanences : **lundi et jeudi après-midi**
Adresse : Centre Social, 307, rue du pré de l'Ane

MACHE
Présidente : Mireille PENNAZIO 04 79 69 11 40
Permanences : **lundi et jeudi après-midi**
Adresse : local AQCV, rue des Bernardines

MOLIERE
Présidente : Denise PERRIN 06 86 77 16 40
Permanences : **mardi et vendredi après-midi**
Adresse : Maison Polyvalente, rue Nicolas Parent

SAINT OMBRE
Présidente : Thérèse ROUTEN 04 79 33 55 48
Permanences : **jeudi après-midi**
Adresse : Maison Polyvalente, Chambéry-le-Vieux

VICTOR HUGO
Présidente : Monique PICHAT 04 79 85 21 90
Permanences : **lundi et vendredi après-midi**
Adresse : 11, rue de la Banque

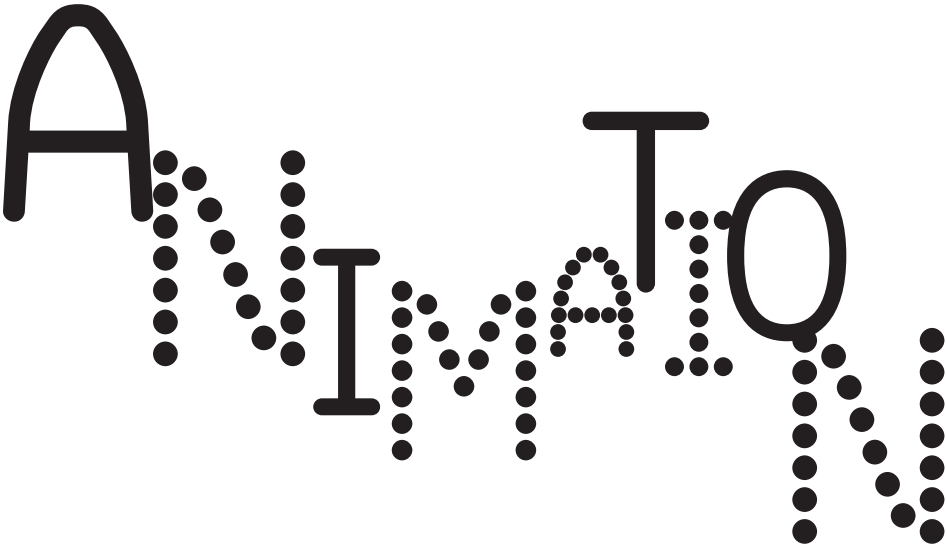
SERVICE ANIMATION RETRAITES

33, rue Greyfié de Bellecombe

73000 CHAMBERY

04 79 68 46 04

www.chambery.fr



Chambéry

Centre communal
d'action sociale
Chambéry

BP 30 368

73003 Chambéry cedex