Centre communal d'action sociale www.chambery.fr

SERVICE ANIMATION RETRAITES



SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE
DECEMBRE 2020

EDITO

Mesdames, Messieurs,

Toute l'équipe du service animation est heureuse de vous retrouver après ces semaines difficiles que nous venons de traverser. Le temps de la reprise des activités est enfin arrivé et nous vous proposons pour cette fin d'année de belles sorties. Afin de garantir les distanciations sociales, le port du masque sera obligatoire pour toutes les sorties et le nombre de places sera limité. 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 à partir du 9 septembre 2020.

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 guotient 3 sera retenu (tarif le plus élevé).

CALENDRIER DU TRIMESTRE

SEPTEMBRE

JEUDI 10

Zoo Saint Martin La Plaine Page 8

MARDI 22

Repas convivial au Verger Page 9

LUNDI 21

Festival du 1er roman Page 18

DECEMBRE

JEUDI 10

Repas de fin d'année Page 17

LUNDI 14

Festival du 1er roman Page 18

OCTOBRE

MARDI 8

LES 5 ET 19

JEUDI 22

Repas convivial au Verger Page 11 Festival du 1er roman Page 18 Ferme de Lorette Page 12

ET AUSSI ...

- NOUVEAUTE : ART FLORAL page 20
- PEINTURE page 21
- ATELIER DETENTE page 22
- GYM DOUCE page 23
- DANS LES RESIDENCES page 24
- RESTAURATION page 25
- SERVICE TRANSPORT ADAPTE page 26
- COORDONNEES DIVERSES page 28

NOVEMBRE

MARDI 17

Repas convivial au Verger Page 14

JEUDI 26

Visite chocolaterie Page 15

Festival du 1er roman Page 18

LES 2, 16, 30



SORTIE A L'ESPACE ZOOLOGIQUE DE SAINT MARTIN LA PLAINE

Jeudi 10 septembre 2020 journée





Situé à 1h45 de route, le parc zoologique de Saint Martin La Plaine vous invite à découvrir plus de 1000 animaux (félins, oiseaux, primates et reptiles) dont les fameux gorilles et leur serre de 2000 m2. Au cours de la journée, vous pourrez assister au repas des gorilles mais aussi à celui des loups.

Afin de profiter pleinement de cette journée, nous vous invitons à apporter votre pique-nique, pour les personnes qui ne souhaitent pas se charger, possibilité de se restaurer sur place (sandwicherie-snackerie...).

Inscriptions jusqu'au mercredi 2 septembre 2020

Départ depuis Arrêt EPHAD Les Charmilles : 8h30, Sécurité Sociale: 8h40, Biollay : 8h50, Parking Carré Curial la Falaise: 9h, Ma Joie : 9h10, Les Cévennes : 9h20

TARIF (transport, entrée)

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
26 €	31 €	31 €	36 €	36 €	41 €

REPAS CONVIVIAL AU VERGER

Mardi 22 septembre 2020 à midi 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

Salade de tomates basilic Emincé de dinde au jus Riz sauce champignon Abondance Tarte aux prunes Vin à discrétion / Café

Inscriptions jusqu'au jeudi 17 septembre 2020

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

Tarif unique : 12 euros



REPAS CONVIVIAL AU VERGER

Mardi 8 octobre 2020 à midi 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

Mortadelle Cuisse de pintade Courgettes béchamel Bleu Gâteau au chocolat Vin à discrétion / Café

Inscriptions jusqu'au lundi 5 octobre 2020

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

Tarif unique : 12 euros

SORTIE A LA FERME DE LORETTE A THONES

Jeudi 22 octobre 2020 journée





La ferme de Lorette nous accueille pour une journée exceptionnelle. Après un bon repas au restaurant de la ferme :

> Salade composée Tartiflette et charcuterie Salade de fruits frais - Café

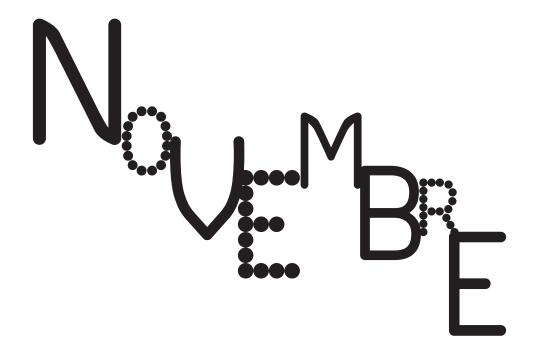
Nous partirons à la découverte de la ferme et de ses 70 vaches laitières, vous saurez tout sur la fabrication secrète du reblochon. A l'issue de la visite, une dégustation de fromage vous sera proposée.

Inscriptions jusqu'au mardi 13 octobre 2020

Départ depuis Arrêt EPHAD Les Charmilles : 8h30, Sécurité Sociale: 8h40, Biollay : 8h50, Parking Carré Curial la Falaise: 9h, Ma Joie : 9h10, Les Cévennes : 9h20

TARIF (transport, visite guidée, repas sans vin)

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
46,50 €	51,50 €	51,50 €	56,50 €	56,50 €	61,50 €



REPAS CONVIVIAL AU VERGER

Mardi 17 novembre 2020 à midi 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

Salade de betteraves rouges et maïs Rôti de veau aux olives Polenta Camembert Tarte amandine aux poires Vin à discrétion/café

> Inscriptions jusqu'au jeudi 12 novembre 2020

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

Tarif unique: 12 euros

SORTIE CHOCOLATERIE MARLIEU A CHIMILIN

Jeudi 26 novembre 2020 matin



A quelques semaines de Noël, la chocolaterie familiale de Marlieu vous invite à découvrir ses ateliers de production.

Vous saurez tout sur la fabrique des chocolats et les spécialités de la maison dont le fameux chocolat aux noix de Grenoble mais aussi les truffes, caramels et pâtes de fruits. Une dégustation vous sera proposée à l'issue de la visite et si vous le souhaitez, vous pourrez faire un détour par la boutique de la chocolaterie.

Inscriptions jusqu'au vendredi 20 novembre 2020

Départ depuis Arrêt EPHAD Les Charmilles : 8h10, Sécurité Sociale: 8h20, Biollay : 8h30, Parking Carré Curial la Falaise: 8h40, Ma Joie : 8h50, Les Cévennes : 9h00

TARIF (transport, visite guidée, 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		
10 €	13 €	13 €	18 €	18 €	23 €		

DECEMBER 1

REPAS DE FIN D'ANNEE

A L'AUBERGE DE SAVIERES A CHANAZ Jeudi 10 décembre 2020 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 fin d'année.

L'Auberge de SAVIERES vous propose :

A ce jour, le restaurateur n'est pas en mesure de nous présenter le menu, nous vous en informerons dès que possible.

JOYEUSES FETES!

Inscription jusqu'au jeudi 3 décembre 2020 inclus Nombre de places limitées

Départ depuis EPHAD Les Charmilles 10h, Sécurité Sociale 10h10, Biollay 10h20, Parking Carré Curial la falaise 10h30, Ma Joie 10h40, Les Cévennes 10h50

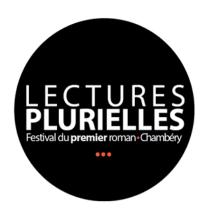
Tarif unique de 37 euros (transport, repas, apéritif et café) Attention les boissons ne sont pas comprises.

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.

> Septembre : le 21 Octobre : le 5 et le 19 Novembre : le 2, 16 et 30 Décembre : le 14





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

ART FLORAL

ANIME PAR DANIELE A LA SALLE DU VERGER Rue du Verger DE 14H30 A 16H



Dans une ambiance chaleureuse, venez concevoir vous-même vos bouquets de fleurs ou vos compositions avec Danièle. Débutant ou confirmé vous aurez plaisir à découvrir les différentes techniques d'art floral : centre de table, bouquet, décor de fête, nature.... Les compositions seront réalisées en fonction des saisons mais aussi de vos souhaits.

Mercredi 16 septembre Jeudi 1er octobre Jeudi 5 novembre

Le nombre de places est limité à 8 participants.

Le tarif comprend les fleurs et le prêt de matériel.

Tarif chambériens 2020 : 45 € les 3 séances, ou 15 € la séance

Tarif personnes extérieures : 60 € les 3 séances Inscription obligatoire au service animation

PEINTURE

ANIME PAR CHRISTELE JACOB A LA RESIDENCE MA JOIE 33, rue Greyfié de Bellecombe DE 14H A 16H3O

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 11, 14 et 28 septembre et 2 octobre remplaceraient les séances du mois de mars.

> > Vendredi 9 octobre Vendredi 16 octobre Vendredi 23 octobre Vendredi 30 octobre Vendredi 6 novembre Vendredi 20 novembre Vendredi 27 novembre Vendredi 4 décembre Vendredi 11 décembre Vendredi 18 décembre

> > > 21

Tarif chambériens 2020:

27 € la carte de 10 séances, valable 1 trimestre

Tarif personnes extérieures :

37 € la carte de 10 séances, valable 1 trimestre Inscription sur place ou au service animation

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

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 mercredis de 10h45 à 11h45

A la Résidence La Calamine 177 rue de la calamine Les mardis de 9h30 à 10h30

A partir de Septembre, les cours reprennent dans chacune des résidences, merci de les contacter pour le planning des séances.

Tarif chambériens 2020 :

22 € la carte, valable 1 trimestre

Tarif personnes extérieures :

32 € la carte, valable 1 trimestre Inscription sur place ou au service animation

GYM DOUCE



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

A la Résidence Ma Joie 33 rue Greyfié de bellecombe Les mercredis de 9h30 à 10h30

A la Résidence La Calamine 177 rue de la calamine Les mardis de 10h45 à 11h45

A partir de Septembre, les cours reprennent dans chacune des résidences, merci de les contacter pour le planning des séances.

Tarif chambériens 2020 :

22 € la carte, valable 1 trimestre

Tarif personnes extérieures :

32 € la carte, valable 1 trimestre
Inscription sur place ou au service animation

ANIMATIONS DANS LES RESIDENCES AUTONOMIE ET LES EHPAD

RESTAURATION

Tout retraité peut participer aux animations qui se déroulent dans les résidences autonomies ou les EHPAD du CCAS de Chambéry.

Nous vous laissons contacter les animatrices de chaque résidence pour connaître leur programme et vous inscrire.

DANY à la résidence La Calamine 04 79 33 60 45

CELINE à la résidence Ma Joie 04 79 33 19 51

GENEVIEVE à l'EHPAD Les Charmilles 04 79 96 71 34

CAROLINE à l'EHPAD Les Clématis 04 79 70 93 71



Vous êtes seul.e ou en couple ? Vous n'avez pas envie de cuisiner ou tout simplement vous souhaitez déjeuner dans un lieu convivial avec d'autres personnes retraitées.

Les restaurants des résidences Ma Joie et La Calamine vous accueillent tous les jours à 12h00 afin de vous servir un repas complet et équilibré.

Vous aurez la possibilité de choisir entre deux menus, le vin et le café ou tisane vous seront offerts.

Si vous avez du mal à vous déplacer, le service Dynamobil peut venir vous chercher et vous raccompagner à votre domicile.

TOUTES LES ANIMATIONS ONT LIEU A 15 HEURES.

Pour tout renseignement contacter : La résidence Ma Joie au 04 79 33 19 51 La résidence La Calamine 04 79 33 60 45

Tarif du repas : 10,67 €

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.

LES RESIDENCES DU CCAS

LES SERVICES A LA PERSONNE

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

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

BISSY

Présidente: Marcelle SARTORI / 04.79.62.00.29

LES BRUYERES

Présidente: Raymonde BOUVIER / 04.79.70.28.15

LA COLLINE

Président: Thérèse TAILHADES / 09.81.91.11.67

FRANCOIS MARCET

Présidente: Nicole ORTOLAN / 04.79.68.80.62

LA JOIE DE VIVRE

Présidente: Mme PISERI/ 09.52.89.11.00

MACHE

Présidente : Mireille PENNAZIO / 04.79.69.11.40

MOLIERE

Présidente : Denise PERRIN / 06.86.77.16.40

ST OMBRE

Présidente: Thérèse ROUTEN / 04.79.33.55.48

VICTOR HUGO

Présidente: Monique PICHAT / 04.79.85.21.90

SERVICE ANIMATION RETRAITES

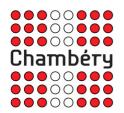
33, rue Greyfié de Bellecombe

73000 CHAMBERY

04 79 68 46 04

www.chambery.fr





Centre communal d'action sociale Chambéry

BP 30 368

73003 Chambéry cedex