Centre Communal d' Action Sociale
Service Animation Retraités
145, rue Paul Bert - BP n°30 368
73003 CHAMBERY Cedex
04.79.60.50.36

Www.chambery.fr

CCAS DE CHAMBERY

Service Animation Retraités

JANVIER - FEVRIER - MARS 2017

Du changement au service animation !!!

Nous souhaitons proposer une grande diversité d'activités et d'animations afin de satisfaire le maximum d'usagers. En effet, chaque personne âgée à des attentes différentes et nous nous devons de répondre au maximum à ses leurs besoins.

Pour les activités :

A partir du 1er janvier 2017, les inscriptions se feront au trimestre à raison de 6 à 10 séances selon l'activité. Les participants aux animations devront s'inscrire au service animation. Si un usager ne peut participer à l'ensemble des séances de son activité dans le trimestre, il n'y aura pas de report sur le suivant. Ce fonctionnement permet à un usager de ne pas s'engager sur l'année, une séance d'essai est autorisée afin de faire connaissance avec l'activité.

Les personnes en possession d'une carte pour certaines activités pourront bien sûr la terminer au cours du premier trimestre.

Pour les sorties :

A compter du 1er janvier 2017, le service animation proposera des sorties à la demi-journée ou à la journée. 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 les annulations injustifiées de dernières minutes, les sorties seront à payer avant la prestation au service animation en chèque ou en espèce.

Pour tous renseignements complémentaires sur ce nouveau fonctionnement, vous pouvez nous joindre au 04 79 60 50 36 les mardis et jeudis matin de 8h00 à 12h00.

N'oubliez pas de nous faire parvenir la photocopie de votre feuille d'imposition, obligatoire pour calculer votre quotient. Sans celle-ci le quotient 3 vous sera attribué d'office (tarif le plus cher).

Re- pas

Sortie à la journée à Seez le jeudi 6 octobre 2016

Salon de la retraite et du temps libre 12 et 13 octobre

SOMMAIRE

Les sorties	p 4/5
Mini séjour	p 6/7
Cinéma dans les résidences	p 8/9
Atelier détente au VERGER	p 10
Festival du 1er roman au VERGER	p 11
Prévention des chutes	p 12
Gym douce	p 13
Peinture	p 14
Thés dansants	p 15
Chorale « Les amis de la chanson »	p 16
Activités physiques adaptées	p 17
Le Centre Communal d' Action Sociale	p 18/19/20
Les clubs de Chambéry	p 21/22/23
Agendas des résidences	p 24/25
Retour sur les évènements passés	p 26/27

Sortie à la 1/2 journée

BELLEY - DISTILLERIE KARIO

Jeudi 16 février 2017

Visite de la Distillerie en plein cœur du Bugey. Depuis bientôt 100 ans, les frères de la Sainte-Famille produisent des boissons aux vertus bienfaitrices, savant mélange de plantes alpines souvent rares……le parfum de la noix verte vous guidera vers l'atelier de pesage, la salle des alambics de cuivre, chauffés à la vapeur……

Une visite à ne pas manquer!!!

Nous continuerons l'après midi par un goûter

Transport : autocar grand tourisme

Lieux de départ :

Charmilles : 13h00

Mairie du Biollay : 13h15

La Poste : 13h25

La Calamine : 13h35

Ma Joie : 13h45

Les Cévennes : 13h55

Tarif (Le prix comprend : le transport, la visite et le goûter) :

Quotient1(-1010€)		Quotient 2 (Entre 1011€ et 1259€)		Quotient 3 (Au dessus de 1260€)	
Chambériens	Hors Chambéry	Chambériens	Hors Chambéry	Chambériens	Hors Chambéry
9,17 €	**12,17 €**	**12,17 €**	**16,17 €**	**17,17 €**	**22,17 €**

Inscription avant le jeudi 9 février 2017 inclus.

A ne pas manquer ce trimestre (suite) !

A l'EHPAD Les Charmilles
32 chemin de la Chevalière à Chambéry
04.79.96.71.34

⇒ Lundi 13 février à 15h00
La Rotonde ferroviaire de Chambéry
la construction, la guerre, l'abandon

⇒ Lundi 6 mars à 15h00
Voyage sur les lignes de nos tramways
de Chambéry, Aix les Bains

A l'HEPAD les Clématis
105 allée des Clématis à Chambéry
04.79.70.93.78

⇒ Mardi 24 janvier à 14h30
Conférence sur l'histoire et l'évolution de la gare
de Chambéry de 1854 à nos jours

⇒ Vendredi 10 février à14h30
La Rotonde ferroviaire de Chambéry
la construction, la guerre, l'abandon

⇒ Vendredi 14 mars à 14h30
Conférence sur les chemins de fer 2ème volet
Voyage sur les lignes de nos tramways
de Chambéry, Aix les Bains

Merci de vous inscrire auprès de la résidence

A ne pas manquer ce trimestre !!

A la Résidence La Calamine
177 rue de la Calamine à Chambéry
04.79.33.60.45

⇒ Mardi 10 janvier à 15 h :
Duo musical « les bretelles s'en mêlent »
Ambiance guinguette
chansons d'hier et d'aujourd'hui

⇒ Mardi 7 février à 15 h :
Animation musicale Française et Internationale
« Thierry animation »
Chanteur, musicien, interprète

A la résidence Ma Joie
33 rue Greyfié de Bellecombe à Chambéry
04.79.33.19.51

⇒ Mercredi 18 janvier à 15 h :
Animation chanson française GIULIA
Chanteuse chambérienne

⇒ Mardi 21 février à 15 h :
Conférence « histoire des sports d'hiver d'hier à aujourd'hui par la FACIM»

Merci de vous inscrire auprès de la résidence

JOURNEE EXCEPTIONNELLE

A Lyon

Jeudi 23 mars 2017

Nous commencerons notre journée par un déjeuner au restaurant avant de rejoindre le musée des automates. Vous découvrirez plus de 250 personnages animés à travers différents thèmes. Ainsi l'univers de Gargantua, du bossu de Notre-Dame, de "20 000 lieues sous les mers", Guignol, Lyon et la Soie, le travail des champs….Et bien d'autres personnages n'auront plus de secret pour vous…

Grâce à notre visite guidée, vous découvrirez tous les secrets de la fabrication des automates, un moment magique !!!

Transport : autocar grand tourisme

Lieux de départ

Charmilles : 9h30—Mairie de Biollay: 9h45

Parc du Verney : 10 h—La Calamine : 10h15

Ma Joie : 10h30—Les Cévennes: 10h45

Tarif (Le prix comprend :le transport, la visite et le déjeuner au restaurant):

Quotient1(-1010€)		Quotient 2 (Entre 1011€ et 1259€)		Quotient 3 (Au dessus de 1260€)	
Chambériens	Hors Chambéry	Chambériens	Hors Chambéry	Chambériens	Hors Chambéry
33 €	**36 €**	**36 €**	**40 €**	**41 €**	**46 €**

Inscription avant le 15 mars 2017.

MINI SEJOUR A REMUZAT AUCOEUR DE LA DROME PROVENCALE

11, 12 et 13 Mai 2017

Situé au cœur de la Drôme Provençale, REMUZAT nous accueille pour trois jours de découvertes magnifiques:

. Le village de Rémuzat situé au cœur des Baronnies déploie ses trésors dans une douceur exceptionnelle. Ici le soleil joue à cache-cache avec l'ombre des ruelles et réchauffe de ses rayons les maisons de pierre aux massives portes de bois.

. La Maison de la truffe et du Tricastin : Ici, vous entrez de plein pied dans le monde mystérieux de la Truffe noire, la vraie, communément appelé « Truffe du Périgord » mais dont le Tricastin est sa terre de prédilection. Une visite riche en saveur, à ne pas rater!!!!

. Unique en Europe, La ferme aux crocodiles vous accueille pour vous faire partager sa passion sur ces reptiles. Ce parc animalier accueil plus de 400 animaux dont 9 espèces de crocodiles, des tortues géantes des Seychelles et Galápagos ainsi que des oiseaux tropicaux. Une immense serre nous permettra de découvrir plus de 600 espèces de végétaux exotiques.

. Avant de repartir nous vous invitons à une dernière sortie pour une visite SURPRISE!!!!!

LE CLUB CENTRAL

Propose :

Une permanence le 1er Lundi de chaque mois à la Maison des Associations de 14h00 à 16h00.

Permanence au verger :

- mercredi 4 janvier
- mercredi 1er février
- mercredi 1er mars

Pour les aînés qui adhèrent aux clubs, le club Central et le club de Secteur donnent une participation pour chaque inscription dans les diverses activités. Vous pouvez les rejoindre afin de partager des idées dans la convivialité.

LES CLUBS DE CHAMBERY

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 BONNOTTE / 04.79.71.60.67

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 / 04.79.72.60.15

Permanences : Mardi et Vendredi après-midi.

Adresse : Maison Polyvalente, rue Nicolas Parent.

ST OMBRE

Présidente : Thérèse ROUTENS/ 07.82.15.47.84

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.

L'hébergement

Le centre de vacances « Les Lavandes » situé au centre de REMUZAT et au pied du rocher au Caire vous permettra d'observer les vautours fauves ou de partir à travers les ruelles du village.

Vous serez hébergé en chambre double, toutes équipées de salle de bain, télévision et balcon.

Le chef cuisinier et son équipe déploient tous leurs talents pour vous mitonner une cuisine provençale et de saison. A déguster au restaurant avec terrasse panoramique sous forme de buffet.

Le village vacances possède une piscine chauffée qui vous permettra de faire quelques longueurs mais aussi une salle de remise en forme.

Le tarif comprend : Le transport—l'hébergement en chambre double—les repas du jour 1 au Déjeuner du jour 3—les visites et animations.

Quotient1(-1010€)		Quotient 2 (Entre 1011€ et 1259€)		Quotient 3 (Au dessus de 1260€)	
Chambé-riens	Hors Chambéry	Chambé-riens	Hors Chambéry	Chambé-riens	Hors Chambéry
259.30€	**309.30€**	**289.30€**	**349.30€**	**329.30€**	**379.30€**

Inscription avant le 31 mars 2017—Possibilité de régler en trois fois. **(pas la même police)**

CINEMA

Dans les résidences à 15h00 (adresse p16)

En Janvier : Au théâtre ce soir : un fil à la patte

Gérard Holtz, Valérie Maurice, Marie Ange Nardi

Durée : 2h

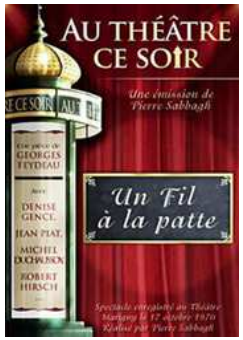
Les mésaventures de Fernand de Bois d'Enghien, homme bien né de l'aristocratie impériale, ruiné et qui aime deux femmes. Lucette Gautier, chanteuse de café-concert et Viviane Duverger, fille de baronne. Coureur invétéré, il est à la recherche d'une nouvelle fortune et d'un mariage qui lui offrirait un statut social digne de ses origines...

Le 04/01 à la Calamine.

Le 09/01 à Ma Joie.

Le 12/01 aux Charmilles.

Le 19/01 aux Clématis.



En Février : Les Tuche

Jean-Paul Rouve, Isabelle Nanty, Claire Nadeau

A Bouzolles, tout le monde connaît la famille Tuche. Jeff, Cathy et leurs trois enfants vivent du système D.

Respectueuse de la philosophie Tuche, « l'homme n'est pas fait pour travailler», toute la famille s'emploie à être heureuse malgré le cruel manque de revenus. Leurs vies étaient toutes tracées. Ils seraient toujours pauvres, mais heureux. Mais un bouleversement va mettre en péril ce fragile équilibre. Les Tuche vont devenir riches, très riches. 100 millions d'euros gagnés à « l'Euroloterie »

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 10 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.

BISSY

Présidente : Marcelle SARTORI / 04.79.62.00.29

Permanences : Jeudi après-midi.

Adresse : Maison pour tous, 728 Rte 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 CALAMINE

Présidente : Monique PICHAT / 04.79.85.21.90

Permanences : Lundi et Jeudi après-midi.

Adresse : 177, rue de la Calamine.

LA COLLINE

Président : Gabriel GIROD / 04.79.33.79.19

Permanences : Lundi et Jeudi après-midi.

Adresse : 230, rue Anatole France.

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE CHAMBERY

Les services à la personne

Service animation retraités : 04.79.60.50.36

Permanences les mardi et jeudi matin de 9h00 à 12h00

Des professionnelles qualifiées proposent des activités pour le maintien des capacités et du bien être grâce à un programme diversifié, adapté en fonction des aptitudes de chacun.

Aides à domicile : 04.79.60.50.38 ou 04.79.60.50.44

Interventions du lundi au dimanche de 8h à 19h30. Les aides à domicile ont pour mission d'accompagner les usagers dans les actes de la vie quotidienne en veillant à préserver leur autonomie et en leur apportant un soutien moral.

Soins infirmiers à domicile : 04.79.65.43.90

Interventions du lundi au dimanche de 7h30 à 20h. Les infirmières et aides soignantes du service interviennent sur prescription médicale.

Portage de repas à domicile : 04.79.60.23.87

Repas assurés du lundi au dimanche. Propose une livraison de repas complets et équilibrés aux personnes souhaitant disposer de repas du midi et/ou du soir.

Service travaux : 04.79.60.23.87

Interventions du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30. Réalise de petits travaux et réparations, au domicile des personnes âgées.

CINEMA

Dans les résidences à 15h00 (adresse p16)

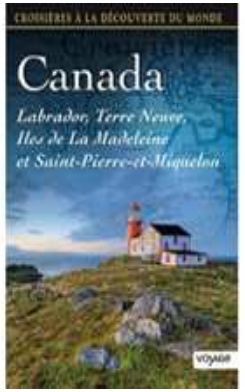
Le 01/02 à la Calamine.
Le 06/02 à Ma joie.
Le 09/02 aux Charmilles.
Le 16/02 aux Clématis.

Durée : 1h35

Mars : Voyage au Canada,

Le Boréal propose une croisière d'exploration des glaces de l'Arctique aux Iles de l'Atlantique. Accompagnés de guides naturalistes, nous faisons escale devant le grand glacier Grinnell en Terre de Baffin, puis dans l'île d'Akpatok refuge des ours blancs. En longeant les rivages du Labrador, le Boréal fait escale dans la Communauté Inuite de Rigolet. Dans le nord de la Terre Neuve, nous abordons le site historique viking de l'Anse aux Meadows.

Durée : 50 mn



Le 02/03 à la Calamine.
Le 06/03 à Ma Joie.
Le 09/03 aux Charmilles.
Le 16/03 aux Clématis

ATELIER DETENTE

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

.

A la Résidence Ma Joie
33, rue Greyfié-de-Bellecombe à Chambéry
les lundis de 10h45 à 11h45 :

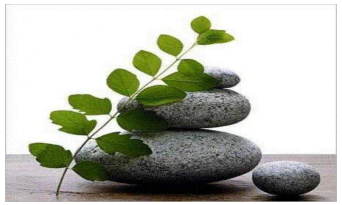
A la Résidence La Calamine
177, rue de la Calamine à Chambéry
à partir le lundi de 9h30 à 10h30

Dates des séances :

9 -16-23 janvier

6-13-20-27 février

6-20-27 mars



Tarifs chambériens 2017 :

20 € la carte de 10 séances, valable 1 trimestre.

Tarifs personnes Extérieures :

30 € la carte de 10 séances

Valable 1 trimestre

Inscription sur place.

CENTRE COMMUNAL D' ACTION SOCIALE DE CHAMBERY

Les services de répit « Alzheimer »

Le pôle Alzheimer « La Corolle »

110 avenue d'Annecy—73000 Chambéry

Equipe spécialisée Alzheimer à domicile : 04.79.33.89.27

Une équipe de professionnels propose un accompagnement à domicile, du lundi au vendredi, des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés.

Accueil de jour : 04.79.70.70.14

Accueil à la journée, du lundi au vendredi entre 10h30 et 17h, des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés.

Hébergement temporaire : 04.79.70.70.14

Accueil des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés, en séjour temporaire d'un mois renouvelable trois fois dans l'année, afin de proposer un répit aux aidants dans l'accompagnement à domicile.

CENTRE COMMUNAL D' ACTION SOCIALE DE CHAMBERY

L'accueil en résidence

Les Etablissements Hébergeant des Personnes Agées (EHPA)

Résidence « La Calamine » : 04.79.33.60.45
177, rue de la calamine—73000 CHAMBERY

Résidence « Ma Joie » : 04.79.33.19.51
33, rue Greyfié-de-Bellecombe—73000 CHAMBERY

Les Etablissements Hébergeant des Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)

Résidence « Les Clématis » : 04.79.70.93.70
105, allée des clématis—73000 CHAMBERY

Résidence « Les Charmilles » : 04.79.69.42.72
32, chemin de la chevalière—73000 CHAMBERY

FESTIVAL DU 1ER ROMAN AU VERGER

Venez découvrir et débattre sur (autour des...?)les ouvrages qui vous sont prêtés gratuitement.

De 15h00 à 16h00.

Lundi 02 janvier
Lundi 16 janvier

Lundi 6 février
Lundi 20 février

Lundi 6 mars
Lundi 20 mars

LECTURES PLURIELLES
Festival du premier roman · Chambéry

FESTIVAL DU PREMIER ROMAN

Www.festivalpremierroman.com

PREVENTION DES CHUTES

Le programme Intégré d''Equilibre Dynamique vise à :

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes, la flexibilité des chevilles, densité des os et la capacité à se relever du sol.
- Aménager son domicile pour améliorer votre sécurité

Dates des séances :

Jeudi 12-19-26 janvier 2017

Jeudi 2-9-16-23 février 2017

Jeudi 9-16-23 mars 2017

Salle du Verger de 15h00 à 16h00

Tarifs Chambériens 2017 :

20 € la carte de 10 séances, valable 1 trimestre.

Tarifs personnes extérieures :

30 € la carte de 10 séances

Valable 1 trimestre

Inscription sur place où au service animation 145 rue Paul Bert à Chambéry.

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

Proposées par ACTI'FORME, salle du VERGER. rue du Verger à Chambéry)

Gymnastique Sénior : Lundi de 9h00 à 10h00.
Mardi de 9h00 à 10h00.
Vendredi de 9h00 à 10h00.
Vendredi de 10h00 à 11h00.

Gymnastique équilibre : Lundi de 10h00 à 11h00.

Gymnastique posturale : Lundi de 11h00 à 12 h00.
Mardi de 11h00 à 12h00.

Relaxation : Mardi de 10h00 à 11h00.

Bouger Sur Prescription : Mardi de 15h00 à 16h00
Vendredi de 11h00 à 12h00

1 activité/trimestre = 50 €
2 activités/trimestre = 90 €
3 activités/trimestre = 130 €

Contact : Mickaël RANSON 06.81.39.66.13
Www.actiforme-domiforme.fr
actiforme@actiforme-domiforme.fr

CHORALE

LES AMIS DE LA CHANSON

Le lundi de 14h30 à 16h30 à la Calamine, 177 rue de la Calamine à Chambéry, pour les répétitions.
Durant l'année la chorale organise et participe à plusieurs concerts.

Dates des séances :

Janvier :9—16—23—30

Février : 6—13—20

Mars : 6- 13- 20-

Adhésion pour l'année 2017:

Tarifs Chambériens 2017 :

20 € la carte de 10 séances, valable 1 trimestre.

Tarifs personnes Extérieures :

30 € la carte de 10 séances

Valable 1 trimestre

Inscription sur place.

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

Dates des séances :

Mercredi -11-18-25 janvier

Mercredi 1-8-15 février

Mercredi 1-8-15-22 mars

A la Résidence Ma Joie le jeudi de 9h30 à 10h30
33, rue Greyfié-de-Bellecombe à Chambéry

A la Résidence La Calamine le jeudi de 10h45 à 11h45
177 , rue de la Calamine à Chambéry

Dates des séances :

Jeudi 12-19-26 janvier

Jeudi 2-9-16-23 février

Jeudi 9-16-23 mars

Tarifs Chambériens 2017 :

20 € la carte de 10 séances, valable 1 trimestre.

Tarifs personnes extérieures :

30 € la carte de 10 séances, valable 1 trimestre

Inscription sur place.

PEINTURE

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 …

Animée par Christèle Jacob.

A la résidence ma Joie, 33, rue Greyfié-de-Bellecombe à Chambéry de 13h30 à 16h00.

Dates des séances :

Vendredi 6 janvier
Vendredi 13 janvier
Vendredi 20 janvier
Vendredi 27 janvier

Vendredi 3 février
Vendredi 10 février
Vendredi 17 février

Vendredi 10 mars
Vendredi 17 mars
Vendredi 24 mars

Tarifs chambériens 2017 :

25 € la carte de 10 séances, valable 1 trimestre.

Tarifs personnes Extérieures :

30 € la carte de 10 séances, valable 1 trimestre

Inscription sur place.

THE DANSANT

Organisé par le Club des Aînés et Retraités de Chambéry.

Jeudi 19 janvier de 15h à 18h, salle polyvalente de Mérande, avec Music Passion.

Jeudi 16 février de 15h à 18h, salle polyvalente de Mérande, avec Danse Musette Passion.

Jeudi 16 mars de 15h à 18h, salle polyvalente de Mérande, orchestre indéterminé.

Entrée : 5€.