

Programme d'animations DES SENIORS



ÉCOLE BUISSONNIÈRE - COURCHEVEL LE PRAZ

SEPTEMBRE - OCTOBRE - NOVEMBRE — 2024

Proposé par

CCAS

SAINT-BONNAISE

AUTRES



Repas des seniors le 2 juillet 2024

LUNDI MATIN

ÉVEIL CORPOREL

Mobilité et équilibre, renforcement musculaire, cardio doux et assouplissements.
Animé par Delphine Delhomme.



LUNDIS 16 & 30 SEPTEMBRE
LUNDIS 14 & 28 OCTOBRE
LUNDIS 4, 18 & 25 NOVEMBRE

10h-11h
À l'École Buissonnière

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Activité physique adaptée aux besoins des seniors,
Animée par Lucas Durczak.



LUNDIS 9 & 23 SEPTEMBRE
LUNDIS 7 & 21 OCTOBRE

10h-11h
À l'École Buissonnière

MARDI APRÈS-MIDI

CYCLE DE DANSE

Country, rumba, etc.
Dans le cadre de l'atelier d'éveil corporel.
Animé par Delphine Delhomme.



MARDIS 10, 17 & 24 SEPTEMBRE
MARDIS 1^{ER}, 8, 15 & 29 OCTOBRE
MARDIS 5, 12, 19 & 26 NOVEMBRE

16h-17h
À l'École Buissonnière

MARDI APRÈS-MIDI

SOPHROLOGIE

1^{er} octobre : « *La conscience du corps* »

Apprendre à prendre conscience de son corps, de sa respiration et à se détendre physiquement.

Animé par Nadia Janik.

15 octobre : « *La gestion des émotions* »

Identifier et apprendre à gérer les émotions telles que l'anxiété, la peur ou la tristesse.

29 octobre : « *La visualisation positive* »

Utiliser la visualisation pour se projeter dans des situations positives et renforcer la confiance en soi.

12 novembre : « *La gestion du stress* »

Apprendre des techniques pour gérer le stress au quotidien et retrouver un état de calme intérieur.

26 novembre : « *La pleine conscience* »

Pratiquer la pleine conscience pour être pleinement présent dans l'instant et profiter de chaque moment.

Sur inscription auprès de Jessica : 06 12 74 51 52

Maximum 15 personnes.



MARDIS 1^{ER}, 15 & 29 OCTOBRE

MARDI 12 & 26 NOVEMBRE

14 h - 15 h 30

À l'École Buissonnière

JEUDI MATIN

ÉVEIL CORPOREL

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

Animé par Delphine Delhomme.



JEUDIS 12, 19 & 26 SEPTEMBRE

JEUDIS 3, 10, 17 & 31 OCTOBRE

JEUDIS 7, 14, 21 & 28 NOVEMBRE

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 13 & 27 SEPTEMBRE

VENDREDIS 11 & 25 OCTOBRE

VENDREDIS 8 & 22 NOVEMBRE

Horaires/lieux de ramassage

8h30 : Courchevel 1850 (Porte de Courchevel)

8h35 : Courchevel Moriond (Maison de Moriond)

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

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

8h55 : 2 arrêts, Saint-Bon Le Haut (arrêt navette) et Saint-Bon Le Bas (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 auprès de Jessica : 06 12 74 51 52

jusqu'au mercredi 16h précédant le transport

Maximum de 8 personnes autonomes.

Un 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

THÉ-LECTURE

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



VENDREDI 27 SEPTEMBRE
VENDREDI 8 NOVEMBRE
14h - 16h
À l'École Buissonnière

CYCLE DE DANSE

Country, rumba, etc.
Dans le cadre de l'atelier d'éveil corporel.
Animé par Delphine Delhomme.



VENDREDIS 13, 20 & 27 SEPTEMBRE
VENDREDIS 4, 11 & 18 OCTOBRE
VENDREDIS 8, 15, 22 & 29 NOVEMBRE
16h - 17h
Salle de Champétel

LOISIRS CRÉATIFS AVEC LA SAINT-BONNAISE

Crochet et tricot.



VENDREDIS 4 & 18 OCTOBRE
VENDREDIS 15 & 29 NOVEMBRE
L'après-midi
à l'École Buissonnière

Les rendez-vous exceptionnels

ESCAPADE À TOULOUSE ET CARCASSONNE AVEC LA SAINT-BONNAISE



DU MARDI 17
AU VENDREDI 20 SEPTEMBRE

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL JARDINAGE

Embellissement de la cour de l'École Buissonnière avec les enfants de 3 à 5 ans du périscolaire de Courchevel Le Praz.
Sur inscriptions auprès de Jessica : 06 12 74 51 52



MERCREDI 25 SEPTEMBRE
10h - 11h30
Cour de l'École Buissonnière

VISITE PRIVÉE DE LA MÉDIATHÈQUE

Cette visite, organisée dans le cadre de « La semaine bleue » sera suivie d'un goûter.



VENDREDI 4 OCTOBRE
14h - 16h
À la médiathèque

« L'ÉCHAPPÉE BELLE DES SENIORS » AU LAC LÉMAN

Visite de la fabrique de perles du Léman, du musée des Traditions et des Barques du Léman, déjeuner au restaurant « Le Radeau d'Alexis » et visite du village d'Yvoire.



MERCREDI 9 OCTOBRE

REPAS AVEC LA SAINT-BONNAISE

au restaurant d'application de Moûtiers.



VENDREDI 11 OCTOBRE
Horaires à confirmer
Au lycée hôtelier de Moûtiers

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SAINT-BONNAISE



JEUDI 7 NOVEMBRE
Horaires à confirmer
À l'École Buissonnière

GOÛTER D'AUTOMNE

Sur inscriptions auprès de Jessica : 06 12 74 51 52



MERCREDI 27 NOVEMBRE
15h - 17h30
Lieu à confirmer

CCAS

SAINT-BONNAISE

AUTRES

A vos agendas !



FORUM DES ASSOCIATIONS

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE - 9H-12H
Infos : www.mairie-courchevel.com

Parvis de l'Alpinium
Courchevel Le Praz



LES VOGUES FESTIVAL DES INITIATIVES DURABLES #1

DU DIMANCHE 8 AU SAMEDI 21 SEPTEMBRE

Dans le cadre de sa stratégie de développement durable Courchevel 2046, année marquant le 100^e anniversaire de la station, la commune lance le premier festival des initiatives durables. Elle souhaite ainsi apporter des clefs d'information sur l'environnement et la protection de la biodiversité locale, partager les actions menées sur le territoire par les différents acteurs et proposer des solutions pour agir de manière individuelle ou collective. Ce festival sera aussi l'occasion de célébrer plusieurs dates clefs de l'agenda environnemental aux niveaux national, européen et international, avec les Semaines du développement durable du 18 septembre au 8 octobre, la Semaine européenne de la mobilité du 16 au 22 septembre et la Journée mondiale Clean Up Day le 20 septembre.

Cette période sera riche en activités : conférences, ateliers créatifs, fresques du climat, balades nature ou encore sciences participatives. Concert, spectacle et food court seront au programme de cette première édition.

GRATUIT - Ouvert à tous

Le programme : www.mairie-courchevel.com

Lien pour s'inscrire
aux activités



CONSEIL MUNICIPAL PUBLIC

MARDI 10 SEPTEMBRE - 18H

Alpinium - Courchevel Le Praz

NUIT DU CINÉMA DANS LE CADRE DU FESTIVAL DES INITIATIVES DURABLES

VENDREDI 13 SEPTEMBRE

18H : Nos voisins les hommes

19H45 : Demain

ENTRÉE LIBRE - Pas de réservation

Salle de spectacle de Courchevel La Tania



SPECTACLE THÉÂTRE PROMIS, ÇA VA S'ARRANGER

VENDREDI 20 SEPTEMBRE - 20H30 - 21H45

GRATUIT

Salle de spectacle de Courchevel La Tania

Infos : www.courchevel.com

FÊTE DE LA POMME & SON VIDE-GRENIER INTÉRIEUR

DIMANCHE 13 OCTOBRE

GRATUIT - Tout public

Infos & inscriptions : www.mairie-courchevel.com

Bâtiment K120 et gymnase l'Envolée

Courchevel Le Praz

NUITS DU CINÉMA

VENDREDI 4 OCTOBRE

VENDREDI 8 NOVEMBRE

18H : Film famille

20H : Film grand public

Programmation à venir

ENTRÉE LIBRE - Pas de réservation

Salle de spectacle de Courchevel La Tania