

L'École Buissonnière

AGENDA : Janvier - Février - Mars 2018



Edito

Tous nos voeux de bonheur à tous pour cette nouvelle année 2018 !
Nous démarrons 2018 avec un panel d'activités qui, nous vous le souhaitons encore pour cette année, participeront à votre bien-être physique et moral, vous permettront des rencontres enrichissantes, briseront l'isolement ou favoriseront le développement de votre créativité. Vous y trouverez matière à nourrir votre réflexion, à entretenir vos capacités physiques, à satisfaire votre soif d'évasion et de découverte ou de simple récréation. Jacques Salomé a dit « Vieillir ensemble, ce n'est pas ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années ».

Nous vous invitons donc à participer tous ensemble aux activités régulières de votre choix organisées à l'école Buissonnière !

Le Maire, Président du C.C.A.S.
Philippe MUGNIER

Tous les Lundis (à partir du 8 janvier)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE - DE 9H À 11H (*)



A l'École buissonnière - Le Praz

Animé par Tony

Les exercices pratiqués permettent de maintenir une bonne tonicité musculaire, un enjeu important pour la mobilité et l'autonomie des seniors. Les bénéfices seront une amélioration de l'équilibre et de la souplesse, une meilleure mobilité articulaire, une respiration facilitée et un moindre essoufflement, une réduction des douleurs liées à l'arthrose, et donc un moral positif !

(*) 1^{ère} séance : 9h

2^{ème} séance : 10h

Attention : Séance annulée le lundi 15 janvier.



Photos Souvenirs

REPAS DES SENIORS

LE 8 DÉCEMBRE 2017 AU PILATUS



Le Mercredi matin (à partir du 10 janvier)

LE MONDE DE L'INFORMATIQUE - DE 9H À 10H30

De l'ouverture d'un compte Facebook, aux retrouvailles d'anciens copains et amis perdus de vue, en passant par la maîtrise de son budget ou la création de cartes de vœux, il n'y a qu'un pas : l'outil informatique !



SESSIONS DÉBUTANT OU CONFIRMÉ

10 janvier : Confirmé - Création d'une carte de vœux

24 janvier : Confirmé - Les réseaux sociaux

31 janvier : Débutant - Comment faire un calendrier

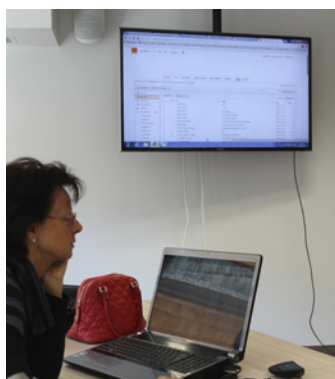
7 février : Débutant - Mes premiers pas sur tablette

28 février : Confirmé - Power point, comment caler la musique au montage

7 mars : Confirmé - La gestion des photos (extraire, réduire, retoucher)

14 mars : Débutant - Word/Excel

28 mars : Débutant - Comment acheter / vendre sur le Bon Coin



Le Mercredi après-midi

DÉCOUVERTES ET RENCONTRES - DE 14H30 À 16H30

Animé par Tony

Partageons nos savoirs, nos savoir-faire tous ensemble, petits et grands tous autour de la même table à travers la cuisine, les jeux, la peinture... Il n'y a pas d'âge pour se rencontrer !

PROGRAMME

17 janvier : Goûter de la Galette des Rois

24 janvier : Atelier cuisine : dégustation à l'aveugle

31 janvier : Loto

7 février : Ciné-débat

28 février : Atelier cuisine : Cuisinez astucieux !

7 mars : Kermesse

14 mars : Atelier cuisine : Atelier cuisine : concours « Maman les petits gâteaux »

21 mars : Exposition de Marc Gromier « Dans le temps »

28 mars : Ciné-débat : La Trace (avec David Déréani, guide-conférencier de la Facim)



Le Jeudi matin

RENFORCEMENT MUSCULAIRE - DE 10H À 11H

À la salle des Fêtes de la Perrière

Animé par Tony

Le Jeudi après-midi

LES ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR LA SAINT-BONNAISE - À PARTIR DE 14H

11 janvier - 12h

Repas des Rois avec la Saint-Bonnaise et les Anciens combattants - Télécabine du Praz

18 janvier - 1^{er} février - 1^{er} mars - 8 mars - 22 mars - 29 mars

Jeux de cartes

Venez jouer à la belote, au rami, au tarot... plus on est de fous, plus on rit !

15 février

Concours de belote et loto avec la Saint-Bonnaise



LES ACTIVITÉS DU « RELAIS DES VILLAGES » À LA PERRIÈRE - À PARTIR DE 14H

Tous les jeudis après-midi : Jeux de cartes, rencontres, partage...

Le Vendredi matin

FAITES MARCHER VOS MÉNINGES ! DE 9H30 À 11H

Pour garder une mémoire en bonne santé et la préserver de « l'usure » naturelle, il faut la faire travailler ! Cela passe par la stimulation...

La stimulation ludique à travers des exercices de mémoire visuelle, des jeux de mots et de chiffres...

Ces exercices sont d'une grande aide pour entretenir votre mémoire.

Mais la stimulation passe aussi par l'histoire : se remémorer les mines en Savoie, le développement de l'industrie savoyarde, le patois...



12 janvier : Stimuler vos neurones

19 janvier : Patois savoyard et Jean de la Fontaine

26 janvier : Le parcours des sens

2 février : Stimuler vos neurones

9 février : Atelier manuel : créer sa mosaïque

2 mars : Test de personnalité

9 mars : Stimuler vos neurones

23 mars : Patois savoyard : La Perrière

→ À vos agendas !



VOEUX DU MAIRE À LA POPULATION

6 JANVIER À 19H (À L'ISSUE DU SKI SHOW)
SALLE DE LA CROISSETTE - COURCHEVEL 1850

LIVE PAINTING

9 JANVIER À 17H
HALL DE LA CROISSETTE - COURCHEVEL 1850
Dans le cadre de l'exposition «l'Art au sommet»

MARATHON DE L'AQUABIKE

9 JANVIER - AQUAMOTION

MATCH DE HOCKEY

20 JANVIER À 20H - PATINOIRE DU FORUM
Les bouquetins / Cergy Pontoise

FESTIVAL DES JEUX

DU 25 AU 28 JANVIER
SALLE DE LA CROISSETTE

SKI SHOW & FUN

12 FÉVRIER - 18H
FRONT DE NEIGE - COURCHEVEL VILLAGE

MATCH DE HOCKEY

13 FÉVRIER À 20H - PATINOIRE DU FORUM
Les bouquetins / La Roche-sur-Yon

FESTIVAL INTERNATIONAL D'ART PYROTECHNIQUE

DU 15 FÉVRIER AU 8 MARS
COURCHEVEL - TOUS LES NIVEAUX

ART AU SOMMET - VISITES GUIDÉES

18 JANVIER - 25 JANVIER - 15 FÉVRIER - 15 MARS - 29 MARS
RDV À 10H DEVANT COURCHEVEL TOURISME
(DURÉE : 2H MAXI)
Découverte des oeuvres d'art de l'exposition «l'art au sommet», en partenariat avec la fondation pour l'action culturelle internationale en montagne (Facim).
Inscription gratuite auprès de Courchevel Tourisme avant la veille à 18h, dans la limite de 30 places disponibles.

SKI SHOW & FUN

20 FÉVRIER - 18H
FRONT DE NEIGE - COURCHEVEL MORIOND

SKI SHOW & FUN

27 FÉVRIER - 18H
FRONT DE NEIGE - COURCHEVEL 1850

MATCH DE HOCKEY

3 MARS À 18H30 - PATINOIRE DU FORUM
Les bouquetins /Dunkerque

FESTIVAL SKI ET TOILES

DU 15 AU 17 MARS
AUDITORIUM GILLES DE LA ROCQUE
QUARTIER JARDIN ALPIN - COURCHEVEL 1850

CONCERT EMILE ET IMAGES

21 MARS À 21H
GYMNASÉ DE L'ENVOLEE - COURCHEVEL LE PRAZ
RÉSERVATIONS : 06 88 51 09 88

SALON ALPES HOME

DU 31 MARS AU 2 AVRIL
Deuxième édition hivernale du salon Alpes Home : Le rendez-vous de référence de l'aménagement, de la décoration et de l'art de vivre en montagne.

