

PROGRAMME D'ANIMATIONS *des Seniors* NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2019

À l'École Buissonnière
Courchevel Le Praz



LES ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR :

- LE CCAS
- LES ASSOCIATIONS (LA SAINT-BONNAISE ET LE RELAIS DES VILLAGES)

Les rendez-vous permanents

LUNDI MATIN

ÉVEIL CORPOREL
(Initiation à la gym douce)

Pensez à apporter un certificat médical



> Le lundi
2 horaires :
de 9h à 10h et de 10h à 11h
à l'École Buissonnière

**CYCLE DE 2 ATELIERS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE AVEC L'UFOLEP (voir p.3)**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

> Les 9 & 16 décembre
de 9h à 11h
à l'École Buissonnière

LUNDI APRÈS-MIDI

**RANDONNÉE
AVEC LA SAINT-BONNAISE**



> Le lundi
Départ à 13h45
devant la fromagerie du Praz

MARDI APRÈS-MIDI

CONFÉRENCE «UFC QUE CHOISIR ?»

Conférence et échanges sur les arnaques de
la vie courante



> Le 5 novembre
de 14h45 à 16h15
à l'École Buissonnière



COURCHEVEL

Contact : 06 31 82 94 50 ou 04 79 08 24 14
marie.blond@mairie-courchevel.com

MARDI APRÈS-MIDI

CYCLE DE 4 ATELIERS-CONFÉRENCES
«NUTRITION» AVEC L'UFOLEP
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
(voir p.3)



> Les mardis 12, 19 et 26 novembre & 3 décembre de 14h45 à 16h45 à l'École Buissonnière

CONFÉRENCE «BIEN VIEILLIR AU NATUREL AVEC LES HUILES ESSENTIELLES - LES BIENFAITS DE L'AROMATHÉRAPIE »- financée par le CCAS

Par Isabelle Negrello – Naturopathe

> Le 10 décembre de 14h45 à 16h15 à l'École Buissonnière

ATELIER « SOIGNER LES RHUMATISMES ET L'ARTHROSE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES »

Chaque participant repart avec la préparation réalisée au cours de l'atelier.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE auprès de Isabelle Negrello
alpesetnaturopathie@gmail.com ou 07 60 27 23 18
Prix : 15 euros/pers. Attention : nombre de places limitées

> Le 17 décembre de 14h45 à 16h15 à l'École Buissonnière

MERCREDI MATIN

ATELIER DE CUISINE «PETIT MARMITON»
Atelier intergénérationnel

avec les enfants de 3 à 6 ans de l'accueil de loisirs et leurs animateurs.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE la semaine précédant l'atelier, auprès de Marie Blond au 06 31 82 94 50



> Le 20 novembre de 10h à 11h30
Rendez-vous au Groupe scolaire du Praz



MERCREDI APRÈS-MIDI

JEUX DE SOCIÉTÉ SUR LE THÈME
« LES GRANDS CLASSIQUES »
Atelier intergénérationnel

avec les enfants de 6 à 11 ans de l'accueil de loisirs et leurs animateurs.

Les enfants vous attendent avec joie et enthousiasme !



> Le 4 décembre de 15h à 16h15
Rendez-vous à l'École Buissonnière



JEUDI MATIN

ÉVEIL CORPOREL

(Initiation à la gym douce)

Pensez à apporter un certificat médical



> Le jeudi de 9h à 10h
à Champétel

JEUDI APRÈS-MIDI

JEUX DE CARTES AVEC LA SAINT-BONNAISE

ACTIVITÉS DU RELAIS DES VILLAGES



> Le jeudi de 14h à 18h
à l'École Buissonnière

> Le jeudi de 14h à 17h
à la salle communale de St-Jean

VENDREDI MATIN

ATELIER PEINTURE

Les cendriers ludiques de recyclage des mégots, avec Annie Gomez



> Les 8, 15 et 22 novembre
& 13 décembre
de 10h à 11h30
à l'École Buissonnière

JOURNAL DES SENIORS ET INFORMATIQUE (OU VISITE ÉCRIN BLANC ?)

Travail de la mise en page avec word et rédaction /intégration des articles dans les différentes rubriques (apportez vos ordinateurs).

> Le 29 novembre
et le 20 décembre
de 10h à 11h30
à l'École Buissonnière

Les rendez-vous exceptionnels

REPAS DES SENIORS

Réservé aux plus de 70 ans - Offert par le CCAS, sur inscription

> Le vendredi 6 décembre
à l'Ecrin Blanc

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SAINT-BONNAISE

> Le jeudi 12 décembre
Lieu à définir

GOÛTER DE NOËL DE LA SAINT-BONNAISE

> Le jeudi 19 décembre
Lieu à définir

ACTIVITÉS ORGANISÉES AVEC L'UFOLEP : « MANGER BOUGER, SANTÉ PRÉSERVÉE »

CYCLE DE 4 ATELIERS NUTRITION

> Les mardis 12, 19 et 26 novembre & 3 décembre,
de 14h45 à 16h45

CYCLE DE 2 ATELIERS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

> Les lundis 9 & 16 décembre, de 9h à 11h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE, auprès de Marie Blond au 06 31 82 94 50

COUCHEVEL - Ecole, un village de demain

ATELIERS SENIORS GRATUITS

MANGER BOUGER SANTÉ PRÉSERVÉE

ufolep

École Buissonnière
Rue des Beauforts
73120 COURCHEVEL
LE PRAZ

SUR INSCRIPTION
Marie BLOND
04 79 09 49 83
m.blond@mairie-courchevel.com

Ateliers nutrition de 14H45 à 16H45
Activité physique de 9H00 à 11H00

12 NOV ATELIER NUTRITION	19 NOV ATELIER NUTRITION	26 NOV ATELIER NUTRITION	3 DEC ATELIER NUTRITION	09 DEC ACTIVITE PHYSIQUE	16 DEC ACTIVITE PHYSIQUE
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

À vos agendas !

LES ANIMATIONS ET ÉVÉNEMENTS SUR COURCHEVEL

LA CÉRÉMONIE DU 11 NOVEMBRE

LUNDI 11 NOVEMBRE

À Saint-Bon et à La Perrière



Lundi 11 novembre 2019

DÉROULEMENT DE LA CÉRÉMONIE

- 9h30 Cérémonie au Monument aux morts de la Perrière
- 11h Messe du souvenir à l'église de Saint-Bon
- 12h Cérémonie au Monument aux morts de Saint-Bon
- 12h30 Apéritif en Mairie de Saint-Bon

Contact : Direction générale des services - 04 79 08 24 14

LES NUITS DU CINÉMA

VENDREDI 15 NOVEMBRE - À PARTIR DE 18H

À l'Auditorium Gilles de La Rocque

3 films proposés

Programmation sur www.mairie-courchevel.com

CONCERT DES TÉTRAS-LYRES

DIMANCHE 17 NOVEMBRE - À PARTIR DE 15H

À L'église de Saint-Bon

JOURNÉE «OPENING»

SAMEDI 7 DÉCEMBRE

Courchevel ouvre ses portes et propose une multitude de gratuités pour les enfants : forfait, matériel, animations, etc.

+ d'infos : Courchevel Tourisme - 04 79 08 00 29

COUPE DU MONDE FÉMININE DE SKI ALPIN

MARDI 17 DÉCEMBRE

Un géant sur le stade Emile-Allais, une grande fête du ski et démonstration de Franky Zapata, l'homme volant, inventeur du Flyboard.

+ d'infos : Courchevel Tourisme - 04 79 08 00 29

LA PARADE DU PÈRE NOËL

- SAMEDI 21 DÉCEMBRE À COURCHEVEL LE PRAZ
- DIMANCHE 22 DÉCEMBRE À COURCHEVEL VILLAGE
- LUNDI 23 DÉCEMBRE À COURCHEVEL MORIOND

17h30 : Goûter et boum de Noël.

18h15 : Rencontre avec le Père Noël et ses amis.

- MARDI 24 DÉCEMBRE À COURCHEVEL 1850 de 17h30 à 20h30 : Concert Gospel, descente aux flambeaux, arrivée du Père Noël suivi du grand feu d'artifice et de la rencontre du Père Noël et ses amis
 - MERCREDI 25 DÉCEMBRE À COURCHEVEL LA TANIA de 10h à 18h : Venez découvrir le petit village du Père Noël et rencontrez-le. Distribution de cadeaux. A partir de 18h : Descente aux lampions et aux flambeaux et bouquet d'artifice de Noël
 - JEUDI 26 DÉCEMBRE À COURCHEVEL MORIOND de 18h30 à 20h : Spectacle de magie «Monsieur Pol» à la salle de Moriond - **Gratuit** - Invitations à retirer à Courchevel Tourisme
- + d'infos : Courchevel Tourisme - 04 79 08 00 29

VERDONS BY NIGHT

MERCREDI 25 DÉCEMBRE

Skier sous les étoiles... Juste magique !

+ d'infos : Courchevel Tourisme - 04 79 08 00 29

LADIES NIGHT TOUR FFS

VENDREDI 27 DÉCEMBRE

Première étape du Ladies Night Tour, un slalom parallèle de ski alpin en nocturne entre les espoirs du ski féminin français et les athlètes des équipes de France.

+ d'infos : Courchevel Tourisme - 04 79 08 00 29

FESTIVES DU NOUVEL AN

● DIMANCHE 29 DÉCEMBRE

14h : FRONT DE NEIGE DE COURCHEVEL 1850

16h30 : RUES DE COURCHEVEL MORIOND

● LUNDI 30 DÉCEMBRE

14h : FRONT DE NEIGE DE COURCHEVEL VILLAGE

16h30 : RUES DE COURCHEVEL LE PRAZ

● MARDI 31 DÉCEMBRE

22h30 À COURCHEVEL 1850 : Concert du groupe Kiz suivie du feu d'artifice et DJ set de FreDJ

23h À COURCHEVEL LA TANIA : Anitations musicales et DJ set suivi du bouquet d'artifice

+ d'infos : Courchevel Tourisme - 04 79 08 00 29