

Vieillir ensemble,  
une chance  
à cultiver!

# SEM-AINE BLEUE



Programme  
2 au 8 Octobre 2023

Marches  
Bien-être  
Disco Soupe  
Jeux  
Pâtisserie  
...



Sur inscription **avant le 22 septembre** auprès du Service Étoile  
40, av. de Haute Tarentaise à Bourg Saint Maurice :

**04.79.07.60.22**

**Lundi**

**02  
oct.**

**Ateliers  
« Bien-Être »**

- Beauté des mains
- Coiffure

**9h-11h**  
La Roselière,  
Bourg Saint Maurice  
**14h-16h**  
EHPAD Saint Michel,  
Bourg Saint Maurice

**Mardi**

**03  
oct.**

**Découverte des  
instruments**

Trompette, percussion,  
accordéon

**9h30-11h**  
École de musique  
Bourg Saint Maurice

**Ateliers Plurisoins**

- Trucs et astuces pour améliorer le quotidien
- Atelier pieds, équilibre et nutrition

**9h-12h**  
Salle des Fêtes  
Les Chapelles

**Ci'Séniors**

« Quand tu seras grand »  
Tarif préférentiel 5€

**14h30**  
Cinéma Le Coeur d'Or  
Bourg Saint Maurice

**Ateliers Plurisoins**

- Trucs et astuces pour améliorer le quotidien
- Atelier pieds, équilibre et nutrition

**14h-17h**  
Salle Planjo,  
Sainte Foy Tarentaise

**Mercredi**

**04  
oct.**

**Temps de lecture**

de 14 à 99 ans  
Hyacinthe et Rose :  
lectures à deux voix

**10h-11h30**  
Médiathèque,  
Bourg Saint Maurice

**Marche Bleue**

à La Sassièrre  
Bus La Ruchette sur place

**13h** départ de Bourg St  
Maurice - **14h** début de la  
marche à Tignes

**Projection de films  
courts d'aventure**  
(montagne et sport)

**15h**  
Médiathèque,  
Bourg Saint Maurice

<b>Jeudi</b> <b>05</b> <b>oct.</b>	<b>Jeux et Tricots</b> de 0 à 99 ans	<b>10h-12h</b> Salle des Fêtes Les Chapelles
	<b>Marche Bleue</b> au Pré du Four (marche soutenue 🥾🥾🥾) Bus La Ruchette sur place	<b>14h-16h</b> Montvalezan

<b>Vendredi</b> <b>06</b> <b>oct.</b>	<b>Ateliers</b> « Pâtisserie » Biscuits, cookies, cakes	<b>9h30-11h</b> <b>et 14h30-16h</b> La Roselière, Bourg Saint Maurice
---	---	--

<b>Samedi</b> <b>07</b> <b>oct.</b>	<b>« DISCO SOUPE »</b> Epluchage, coupage, cuisson des soupes et des compotes.  Participation de l'École de musique, vélo smoothie	<b>Apportez des</b> <b>bocaux vides et vos</b> <b>épluches légumes !</b>  <b>13h30-16h</b> Jardin des cocottes, Bourg Saint Maurice
---	---	---

<b>Dimanche</b> <b>08</b> <b>oct.</b>	<b>Fête Saint Michel</b> Spectacle de Marjorie Cadoret « Le temps des Yéyés », suivi d'un goûter (réservé aux résidents et à leur famille)	<b>15h</b> EHPAD Saint Michel, Bourg Saint Maurice
---	---	--



**Vieillir ensemble,**  
une chance  
à cultiver !

Inscription aux animations avant le  
22 septembre au **04.79.07.60.22**

# Information complémentaire



## Synopsis séance de cinéma :

Yannick est aide-soignant dans une maison de retraite. Entre pression permanente et restrictions budgétaires, il fait face aux manques de moyens avec une bonne humeur contagieuse. Mais lorsqu'on lui impose de partager le réfectoire avec une classe d'enfants, la situation se complique. Leur arrivée ainsi que celle de son animatrice, Aude, va bousculer le quotidien de tous et surtout des résidents...



### Possibilité d'aide au transport

Si vous n'avez aucun moyen de locomotion : contactez le Service Étoile au **04.79.07.60.22**

## Partenaires



Et les services de la CCHT



**HAUTE TARENTEAISE**  
Communauté de Communes

Exposition « Les Alpes au fil des saisons »  
à la médiathèque de Bourg Saint Maurice,  
du 06/10/2023 au 28/10/2023

Retrouvez toutes les informations sur [www.hautetarentaise.fr](http://www.hautetarentaise.fr)