

Madame, Monsieur,

Laurence KENNEL, Vice-Présidente en charge de
l'Action Sociale, du Logement aidé et des Gens du Voyage à
la Communauté de Communes Rumilly Terre de Savoie
a le plaisir de vous adresser

PROGRAMME DU 2^{ÈME} SEMESTRE 2023

DES ACTIONS GRATUITES

POUR LES SÉNIORS DU TERRITOIRE

NOUVEAUTÉS

► Économisons la planète !

Le Pôle Social diminue le nombre de publications au format papier. **Merci de conserver ce programme** car aucun flyer ne sera envoyé au cours du semestre pour rappeler les actions.

► Inscriptions & informations !

UNIQUEMENT au 04 50 01 87 15
lundi, mercredi et jeudi APRÈS-MIDI.

haute 
savoie
le Département



Communauté de Communes
Rumilly Terre de Savoie

3 place de la Manufacture - BP69
74150 RUMILLY
04.50.01.87.15 ou 04.50.01.87.00

➤ DÉCOUVERTE DU YOGA SUR CHAISE

1 SESSION DE 3 SÉANCES PAR TRIMESTRE, ANIMÉES PAR S. JACQUET, PROFESSEURE DE YOGA

Dates du 3^{ème} trimestre : mercredi 5 juillet / mercredi 2 août / mercredi 6 septembre

Dates du 4^{ème} trimestre : mercredi 4 octobre / mercredi 8 novembre / mercredi 6 décembre

Horaires : de 10h00 à 11h00

Lieu : Communauté de Communes - 3 place de la Manufacture - Rumilly

➤ INTERNET, DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE :

SOYONS VIGILANT.E.S TOUT EN RESTANT SEREIN.E.S !

PRÉSENTÉ PAR LYSIANE KUBACSI DE SERENIMOUE

Boite mails envahie de courriers indésirables ou malveillants, mésaventures sur internet, harcèlement téléphonique... autant de pièges dont nous sommes plus ou moins conscients jusqu'à ce que nous en fassions les frais.

Un atelier pour échanger sur quelques bonnes pratiques et savoir comment agir en toute sécurité.

Un classeur mémo récapitulatif est remis aux participants.

Date : mardi 19 septembre / Horaires : de 14h30 à 16h30

Lieu : Communauté de Communes - 3 place de la Manufacture - Rumilly

➤ ORGANISER SON PROJET DE CHANGEMENT DE LIEU DE VIE OU CELUI D'UN PROCHE

PRÉSENTÉ PAR LYSIANE KUBACSI DE SERENIMOUE

Comment s'y prendre et comment démarrer la démarche d'un changement de lieu de vie ? Quelles étapes et chronologie respecter pour limiter angoisse et épuisement ?

Un atelier qui s'adresse aux personnes dans une démarche de réflexion ou de départ vers un autre lieu de vie mais aussi aux aidants qui accompagnent un proche dans cette étape sensible.

Un classeur mémo récapitulatif est remis aux participants.

Date : mardi 26 septembre / Horaires : de 14h30 à 16h30

Lieu : Communauté de Communes - 3 place de la Manufacture - Rumilly

➤ FRESQUE DU CLIMAT / QUIZZ

PRÉSENTÉ PAR PIERRE BUESO ET LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Le changement climatique, qu'est-ce c'est ? Vous souhaitez en discuter ? En apprendre plus ? Venez échanger autour de l'atelier « Fresque du Climat ». Pas besoin d'être expert ! L'atelier est animé sous forme d'un jeu avec des cartes qui permettent aux participants de s'approprier le sujet du changement climatique, les causes, les effets...

Date : mercredi 27 septembre / mercredi 25 octobre

Horaires : de 14h00 à 17h00

Lieu : Communauté de Communes - 3 place de la Manufacture - Rumilly

➤ SEMAINE BLEUE INTERCOMMUNALE

THÉÂTRE FORUM ET DÉBAT

THÈME : L'ALIMENTATION « UNE P'TITE BOUFFE » ET « MERCI MONIQUE ! »

Venez voir un spectacle de théâtre interactif faisant émerger la parole et la réflexion autour du thème de l'alimentation. Comique, émotion et discussion au programme !

Le théâtre forum, qu'est-ce que c'est ?

C'est un spectacle de théâtre interactif qui permet, par le biais du jeu théâtral, de faire émerger la parole et la réflexion autour d'un thème choisi.

Interprétation : compagnie ThéART&co / **animation du débat :** D. DULLIAND

Date : vendredi 13 octobre / **Horaires :** de 14h à 17h

Lieu : cinéma Les lumières de la Ville - 18 avenue Franklin Roosevelt - Rumilly

➤ PROJECTION DÉBAT

SUR LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

PROPOSÉE EN COLLABORATION PAR LE PÔLE SOCIAL ET L'ESPACE CROISOLLET DE RUMILLY. LE FILM EST MIS À DISPOSITION PAR LA RÉGIE COUP DE POUCE DE CHAMBÉRY DANS LE CADRE DU RÉSEAU COHABILIS.

Le principe de la cohabitation intergénérationnelle est simple : c'est un échange, un partage, dans le respect de ce que chacun.e est et apporte.

Grâce au film/reportage « **À nous deux** » et aux échanges, venez découvrir cette solidarité dans l'habitat !

Date : vendredi 10 novembre / **Horaires :** de 14h30 à 16h30

Lieu : cinéma Les lumières de la Ville - 18 avenue Franklin Roosevelt - Rumilly

➤ ATELIERS DU NUMÉRIQUE

PROPOSÉS PAR L'ESPACE FRANCE SERVICE (EFS) EN COLLABORATION AVEC LE PÔLE SOCIAL DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES RUMILLY TERRE DE SAVOIE

Dans un premier temps, **les ateliers seront réservés** aux personnes présentes le 28 février 2023 et à celles ayant rendu le questionnaire. Elles seront **contactées directement par l'EFS ou le Pôle Social** pour la mise en place des groupes.



Inscriptions & informations !

UNIQUEMENT au 04 50 01 87 15

lundi, mercredi et jeudi APRÈS-MIDI.