

Madame, Monsieur,  
Laurence Kennel, Vice-Présidente déléguée à  
l'Action Sociale, à l'Habitat et aux Gens du Voyage à la Communauté de  
Communes Rumilly Terre de Savoie a le plaisir de vous adresser le

# PROGRAMME DU 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE 2026

DES ACTIONS GRATUITES

POUR LES SÉNIORS DU TERRITOIRE

INSCRIPTIONS &  
INFORMATIONS

UNIQUEMENT AU **04 50 01 87 16**  
*Les Lundis, Mardis et jeudis après-midi*

LE CALENDRIER  
EST À RETROUVER  
AU VERSO ET SUR  
LA 2<sup>ÈME</sup> PAGE !

\* 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.

**haute**  
**savoie**  
le Département

**RU**  
TERRE  
DE  
SAVOIE  
**MI**  
**LLY**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Communauté de Communes Rumilly Terre de Savoie  
3 place de la Manufacture - BP69 - 74150 RUMILLY  
[www.rumilly-terredesavoie.fr](http://www.rumilly-terredesavoie.fr)

## ATELIER DECOUVERTE YOGA SUR CHAISE

### PROPOSÉ EN COLLABORATION PAR LE PÔLE SOCIAL ET MADAME GAUDEFROY Aude

Le yoga sur chaise est une pratique adaptée qui permet à chacun de bénéficier des bienfaits du yoga tout en restant assis, rendant cette discipline accessible à un large public. Le yoga sur chaise aide à assouplir les muscles et les articulations et favorise une meilleure circulation dans tout le corps.

#### **3 Séances de découverte du yoga sur chaise au choix parmi les 4 sessions :**

**Dates** : mercredi 07 janvier/ mercredi 14 janvier/ mercredi 21 janvier

**Dates** : mercredi 04 février/ mercredi 11 février/ mercredi 18 février

**Dates** : mercredi 04 mars/ mercredi 11 mars/ mercredi 18 mars

**Horaires** : De 10h00 à 11h00

**Lieu** : [Communauté de Communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly](#)

**Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi**

**UNIQUEMENT : 04 50 01 87 16**

## ATELIER DECOUVERTE AUTO MASSAGE

### PROPOSÉ EN COLLABORATION PAR LE PÔLE SOCIAL ET MADAME RENSON CHRISTINE

L'auto massage est une technique qui consiste à se masser soi-même, permettant de soulager les tensions musculaires et de favoriser la détente. Elle offre de nombreux bienfaits pour le bien-être physique et mental.

**Dates** : mercredi 28 janvier/ mercredi 25 février / mercredi 25 mars

**Horaires** : de 10h00 à 11h00

**Lieu** : [Communauté de Communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly](#)

**Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi**

**UNIQUEMENT : 04 50 01 87 16**

## ATELIER CULINAIRE « LES ATELIERS DE PHILOMÈNE »

### ANIMÉ PAR MADAME FABIENNE MINEUR

### SUIVI DU DÉJEUNER CONFCTIONNÉ PAR LE GROUPE (5 SÉNIORS).

Les ateliers sont un vrai succès. Fabienne anime les cours avec passion et générosité, ce qui en fait un moment de partage, de convivialité et de gourmandise pour vous. L'atelier est suivi du déjeuner confectionné par le groupe (6 groupes de 5 seniors).

**D'autres ateliers seront proposés au second trimestre 2026 (avril à juin)**

**Date** : Mardi 31 mars

**Horaires** : de 9h00 à 14h30 / Lieu : [Vaulx](#)

**Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi**

**UNIQUEMENT : 04 50 01 87 16**

## VISTITE DU MUSÉE DE RUMILLY « Rumilly ville ou campagne »

### INTERVENANTE : MADAME COCHAT CLAIRE

L'exposition revient sur les travaux saisonniers et leurs outils devenu pièces de musée, les particularités des cultures locales, la transmission familiale, la place des femmes dans le monde rural, mais aussi la formation, les concours agricoles et autres comices, la modernisation des savoir-faire et la mécanisation, les fêtes rurales ... De fermier à paysan à agriculteur, quelle place accorde-t-on aujourd'hui au monde rural ? Rumilly, est-elle ville ou campagne ?

**Dates** : vendredi 27 février / vendredi 13 mars

**Horaires** : de 10h00 à 11h00

**Lieu** : [Musée de RUMILLY 5 place de la manufacture à RUMILLY](#)

**Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi**

**UNIQUEMENT : 04 50 01 87 16**

## ATELIER DECOUVERTE BRAIN BALL

**Animé par Madame Fabienne BOLLARD animatrice certifiée Brain Ball.**

Cette méthode développe la concentration, la coordination gestuelle et l'attention. Elle permet aussi de jouer avec les sens, notamment la vision, l'audition et le toucher.

Les exercices de cette méthode utilisent des rebonds ou des jeux de passe-passe, en binôme ou en groupe par le biais de l'utilisation de balles, de sacs de grains ou d'anneaux sensoriels en rythme et en musique.

Groupe de 12 personnes.

**Dates 1<sup>er</sup> groupe** : mardi 13 janvier / mardi 20 janvier / mardi 27 janvier

**Dates 2<sup>e</sup> groupe** : mardi 03 mars / mardi 10 mars / mardi 17 mars

**Horaires** : 10h00 à 11h30

**Lieu** : [Communauté de Communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly](#)

**Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi**

**UNIQUEMENT : 04 50 01 87 16**



**Cette année, le programme sera édité trimestriellement.**

**En cas d'imprévu, veuillez nous en informer par téléphone.**



**Beaucoup de personnes ne respectent pas les inscriptions aux actions !**