

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 2<sup>ÈME</sup> SEMESTRE 2024

DES ACTIONS GRATUITES

POUR LES SÉNIORS DU TERRITOIRE

## INSCRIPTIONS & INFORMATIONS

*UNIQUEMENT AU 04 50 01 87 15  
LES LUNDIS 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)

## ➤ ATELIERS MOBILITÉ ET SÉCURITÉ DES CONDUCTEURS SÉNIORS

**PROPOSÉS EN COLLABORATION PAR LE PÔLE SOCIAL ET ITINÉRAIRES DE SANTÉ ANIMÉS PAR MADAME VALÉRIE MOREL PETITJEAN.**

Cet atelier est animé par des formateurs au cursus pédagogique et opérationnel en lien avec le risque routier, ainsi que des moniteurs d'auto-école et des psychologues spécialisés. Il se déroule sur 3 séances de 3h30 chacune, il vous apportera les clés pour conduire sans stress et en toute sécurité.

**Dates : mercredi 16 octobre de 9h00 à 12h30**

**jeudi 17 octobre de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00**

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

## ➤ ATELIERS MÉMOIRE SÉNIORS « JE CHOUCROUTE MON CERVEAU »

**PROPOSÉS EN COLLABORATION PAR LE PÔLE SOCIAL ET ITINÉRAIRES DE SANTÉ, ANIMÉS PAR MADAME BEATRICE REINWALT.**

Il est important de « chouchouter son cerveau », 6 séances vous sont proposées pour prendre soin de son cerveau par plusieurs approches : la gym des neurones, la nutrition, le jeu et la régulation émotionnelle.

**Date des mercredis + 1 jeudi : 18 septembre / 25 septembre / 2 octobre / **Jeudi 10 octobre** / 16 octobre / 13 novembre (séance bilan)**

**Horaires : de 14h30 à 16h30**

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

## ➤ ATELIERS DU NUMÉRIQUE

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

Cet atelier a pour but de vous familiariser avec les outils du numérique (écran, souris, clavier...) et s'effectue sur 5 jours à raison de 2h00 par jours.

Un test d'éligibilité doit être fait à l'Espace France Services avant l'inscription finale, afin d'évaluer votre besoin en formation.

**Lieu des sessions de formations : ESPACE FRANCE SERVICES - 25 bis rue Charles de Gaulle  
74150 RUMILLY**

## ➤ SEMAINE BLEUE INTERCOMMUNALE : PROJECTION FILM « THE FATHER » ET DÉBAT AUTOUR DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**PROPOSÉE EN COLLABORATION PAR LE PÔLE SOCIAL ET FRANCE ALZHEIMER.**

**Synopsis** : Anthony (Anthony HOPKINS), 80 ans, vit dans son spacieux et confortable appartement londonien.

Il est atteint de démence, et a fini par démotiver sa dernière soignante. Il oublie tous des événements de sa vie passée, et il ne retrouve jamais sa montre à laquelle il tient tant et qu'il dépose pourtant toujours au même endroit.

Sa fille Anne vient lui rendre visite et l'informe qu'elle a rencontré quelqu'un. Elle doit déménager à Paris pour vivre avec son nouveau compagnon. Le vieil homme accuse le coup. Le lendemain, il tombe sur Paul, qui semble vivre également dans l'appartement. Il est le mari de sa fille Anne, qui n'est plus la même femme...

Anthony tente désespérément de comprendre ce qu'il se passe autour de lui.

**Date : vendredi 11 octobre**

**Horaires : de 13h30 à 17h00, ouverture des portes à 13h30 pour un début de séance à 14h00**

**Lieu : Cinéma les Lumières de la Ville – 18 avenue Franklin Roosevelt – Rumilly**

## ➤ INTERNET, DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE : SOYONS VIGILANT(E)S TOUT EN RESTANT SEREIN(E)S

**PRÉSENTÉ PAR LYSIANE KUBACSI DE SÉRÉNIMOUE**

Boîte 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 : jeudi 7 novembre**

**Horaires : de 9h30 à 11h30**

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

## ➤ DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

**1 SESSION DE 3 SÉANCES, ANIMÉES PAR MADAME MÉLANIE GUEGAN SOPHROLOGUE**

La sophrologie permet de renforcer la mémoire et l'attention, d'entretenir la joie de vivre et de gérer son stress et de bien vivre ses émotions.

Ces ateliers sont prévus, pour les séniors qui n'ont pas encore découvert l'atelier sophrologie durant le 1er semestre 2024 pour laisser la place à de nouveaux inscrits.

**Dates des mercredis : 6 novembre / 13 novembre / 20 novembre / 4 décembre / 11 décembre / 18 décembre**

**Horaires : de 10h00 à 11h00**

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