

## À LA UNE

### *Bien manger, bien bouger*

Ateliers nutritionnels et activités physiques par l'UFOLEP.

Les mercredis du **3 mai au 7 juin** 2023 de 9h30 à 11h30, à Aviernoz.

**Gratuit - Inscription au 04 50 22 45 43**

### *Ateliers Prévention et bien vieillir*

Mardi **6 juin** aux Ollières : constituer un classeur familial d'urgence

Mardi **20 juin** à Évires : réflexion sur un changement de lieu de vie

**Gratuit - Inscription au 04 50 22 45 43**

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

*concocté pour les 65 ans et + de la commune de Fillière*

**Mai/Juin 2023**



## LES CLASSIQUES

### **Pauses café des aidants**

**LES MARDIS 16 MAI ET 20 JUIN DE 14H À 16H.**

Discussions et échanges animés par un psychologue, destinés aux personnes accompagnant un proche atteint d'une maladie neuro-évolutive. Organisés par la parenthèse d'Aloïs (CIAS).

À la mairie déléguée de Thorens-Glières.

**Gratuit - Sur rendez-vous au 04 50 33 65 33**

### **Vos rendez-vous informatiques**

Aux mairies déléguées de Saint-Martin-Bellevue et de Thorens-Glières

#### "Coup de pouce numérique"

...les mardis avec Jeanne du CIAS.

**Le 2 mai** - Thorens-Glières

**Le 9 mai** - Saint-Martin-Bellevue

**Le 23 mai** - Saint-Martin-Bellevue

...les mercredis avec Éric de la commune de Fillière.

**Le 7 juin** - Thorens-Glières

**Le 14 juin** - Saint-Martin-Bellevue

**Le 21 juin** - Thorens-Glières

**Le 28 juin** - Saint-Martin-Bellevue



**RDV individuel entre 14h et 17h**

**Gratuit - Sur inscription au 04 50 22 45 43**

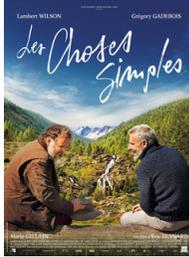
# LE PROGRAMME DES ANIMATIONS



## **VENDREDI 5 MAI 14H-17H**

### *Après-midi jeux de société*

Triomino, Rummikub, Scrabble, Qwirkle...  
Mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue, chef-lieu  
**Gratuit, ouvert à tous**



## **MARDI 9 MAI 14H**

### *Cinéma "Les choses simples"*

Cinéma le Parnal  
260 Rue Saint-François de Sales, Thorens-Glières  
**4€**



## **VENDREDI 12 MAI 14H**

### *Visite de l'atelier de Pascal Piartzolla*

Secrets de fabrication d'une pipe avec le Maître Pipier  
16 A Chemin entre deux nants, 74570 Aviernoz  
**Gratuit**



## **MERCREDI 17 MAI 14H**

### *Fête des Boulangers*

Atelier cuisine avec les enfants de l'accueil de loisirs  
mené par un boulanger professionnel.  
Salle polyvalente de Saint-Martin-Bellevue, 1 route des écoles  
**Gratuit**



## **MERCREDI 24 MAI 14H**

### *Visite de l'exposition "Osez l'Art Urbain"*

Entre les murs de Phil'Arts et en bonus découverte de  
deux fresques sur Thorens-Glières  
Espace d'exposition Phil'Arts  
38 place de la poste, Thorens-Glières  
**Gratuit**



## **VENDREDI 2 JUIN 14H-17H**

### *Après-midi jeux de société*

Triomino, Rummikub, Scrabble, Qwirkle...  
Mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue, chef-lieu  
**Gratuit, ouvert à tous**



## **LUNDI 5 JUIN 14H30**

### *Après-midi tchatche au Phyanne*

Des moments de partage autour d'un café pour discuter,  
jouer, retrouver des amis ...  
6 Pl. de la Mairie, Thorens-Glières  
**Chacun règle sa consommation**



## **JEUDI 8 JUIN 14H**

### *Voyages et beaux livres*

Rencontre avec Claude Jacob, récits de belles découvertes  
Bibliothèque d'Aviernoz, Chef-lieu  
**Gratuit**



## **MARDI 13 JUIN 14H**

### *Cinéma "La plus belle pour aller danser"*

Cinéma le Parnal  
260 Rue Saint-François de Sales, Thorens-Glières  
**4€**



## **VENDREDI 16 JUIN 15H**

### *Croisière promenade sur le lac d'Anney*

Avec la compagnie des bateaux d'Anney  
2 place aux bois, 74000 Anney  
**21€**  
*Utilisation des transports en commun et covoiturage*

**TOUTES LES ANIMATIONS PROPOSÉES NÉCESSITENT  
UNE INSCRIPTION AUPRÈS DE FIL'AGES, AU 04 50 22 45 43**