

LES VISITES DE COURTOISIE

Un simple moment de partage et d'échanges pour (re)tisser des liens.
Sur RDV au 04 50 22 45 43

POUR LES AIDANTS

Les pauses café ☕

LES MARDIS 18 MARS ET 15 AVRIL DE 14H À 16H.
Animées par un psychologue, organisées par la parenthèse d'Alois.
À la maison commune (mairie déléguée) de Thorens-Glières.

L'atelier d'expression artistique



NOUVEAUTÉ

LE MARDI 11 MARS DE 14H À 16H.
Animé par une écrivaine. Atelier à la portée de tous.
À la maison commune (mairie déléguée) de Thorens-Glières.
Animations organisées par le CIAS - gratuit - sur rendez-vous au 04 50 33 65 33

Les "mercredis informatiques"



Dans les maisons communes (mairies déléguées) de Saint-Martin-Bellevue et Thorens-Glières avec **Éric**.

MARS

- Le 5 à Thorens-Glières
- Le 12 à Saint-Martin-Bellevue
- Le 19 à Thorens-Glières

AVRIL

- Le 2 à Saint-Martin-Bellevue
- Le 9 à Thorens-Glières
- Le 16 à Saint-Martin-Bellevue

RDV individuel entre 14h et 17h - sur inscription

PROGRAMME D'ANIMATIONS

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

Mars/Avril 2025



*Le forum du bien vieillir
le 17 avril prochain,
j'y serai ! Et vous ?*



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

FORUM DU BIEN VIEILLIR À FILLIÈRE



JEUDI 17 AVRIL 10H-17H

Salle Tom Morel, Thorens-Glières

Préparez-vous pour la première édition du **forum du bien vieillir à FILLIÈRE** organisé par le CCAS !

Si rester à domicile le plus longtemps possible et en toute autonomie **est votre priorité**, alors ce rendez-vous est fait pour vous !

Différents partenaires et acteurs du maintien à domicile des personnes âgées seront présents pour se faire connaître et proposer leurs services.



Au programme : des infos utiles pour les démarches, les aides à domicile, le logement, la santé, le bien-être et les loisirs.

Des conférences auront lieu tout au long de cette journée entre 10h30 et 16h30.

Ce forum est l'occasion de **faire connaissance** avec nos interlocuteurs de proximité !

Entrée libre - ouvert à tous



MARDI 11 MARS 14H

Cinéma "Un ours dans le Jura"

Cinéma le Parnal

260 Rue Saint-François de Sales, Thorens-Glières
4€



LUNDI 17 MARS 14H-16H30

Après-midi jeux de société

Un rendez-vous convivial autour de jeux comme le triomino, le rummikub ou encore le scrabble.

Maison commune (mairie déléguée) de Saint-Martin-Bellevue
Gratuit - sur inscription au 04 50 22 45 43



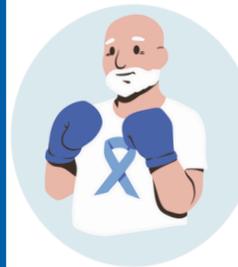
MERCREDI 19 MARS 9H30-11H

Ça jardine : le retour du printemps !

Préparation de la terre et semis avec les "petites mains vertes" et leurs assistantes maternelles.

Square de la poste - 48 rue du pré du foire, Thorens-Glières
Gratuit - sur inscription au 04 50 22 45 43

MARS BLEU : CAFÉ ET PREVENTION



MERCREDI 26 MARS 9H-12H

Prévention autour du dépistage du cancer colorectal.
Remise de kit de dépistage.
Échanges autour d'une collation.

Par le centre de dépistage des cancers,
centre de coordination Auvergne Rhône-Alpes.

Marché de Thorens-Glières, Place d'Esmandes
Gratuit - sans inscription





JEUDI 27 MARS 14H

Le printemps des poètes

“La poésie, c’est le plus joli surnom que l’on donne à la vie”

Jacques Prévert

Animation autour de cet art littéraire riche en émotions et en sensations.

Bibliothèque d’Aviernoz - chef-lieu

Sur inscription au 04 50 22 45 43



LUNDI 7 AVRIL ENTRE 9H ET 16H

Les consultations de prévention santé

Mémoire, sommeil, vision, nutrition... Si on faisait le point avec des professionnels de la santé à votre écoute.

Proposées par le CIAS avec le bus des séniors.

Salle des mariages de Thorens-Glières

Gratuit - sur inscription au 04 50 33 65 33



MARDI 8 AVRIL 14H

Cinéma "titre annoncé prochainement"

Cinéma le Parnal

260 Rue Saint-François de Sales, Thorens-Glières

4€

FIL'O LOTO !

MERCREDI 2 AVRIL 14H

Grand loto avec les enfants de l'accueil de loisirs de Saint-Martin-Bellevue. De nombreux lots à gagner !

Les séniors s’installent aux tables pour former des équipes pleines d’énergie avec les enfants, tous déterminés à décrocher le gros lot !! Cet événement est l’occasion parfaite pour partager des moments de complicité et d’aide, le tout dans une ambiance électrique ! Sans oublier le renforcement des liens entre les générations...



Alors à vos cartons !

Salle polyvalente, Saint-Martin-Bellevue, chef-lieu

Gratuit - sur inscription au 04 50 22 45 43



JEUDI 10 AVRIL 14H30

Partage de savoirs

Les lingettes nettoyantes et le panier de Marjorie : parce que le crochet, c’est facile !

Salle Tom Morel - Thorens-Glières

Gratuit - limité à 6 pers. - sur inscription au 04 50 22 45 43



LUNDI 14 AVRIL 14H-16H30

Après-midi jeux de société

Un rendez-vous convivial autour de jeux comme le triomino, le rummikub ou encore le scrabble.

Maison commune (mairie déléguée) de Saint-Martin-Bellevue

Gratuit - sur inscription au 04 50 22 45 43