

LES MOMENTS POUR SE RETROUVER

Après-midi jeux de société

LUNDI 13 MAI

ET LUNDI 3 JUIN 14H-16H30

Triomino, Rummikub, Scrabble...

Mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue, chef-lieu

Gratuit, ouvert à tous



PROGRAMME D'ANIMATIONS

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

Mai/Juin 2024



LES CLASSIQUES

Pauses café des aidants

LES MARDIS 21 MAI ET 18 JUIN DE 14H À 16H.

Animées par un psychologue, organisées par la parenthèse d'Aloïs (CIAS).

À la mairie déléguée de Thorens-Glières.

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

Les "mercredis informatiques"

À la mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue et à la mairie déléguée de Thorens-Glières avec **Éric**.

Le 15 mai - Thorens-Glières

Le 22 mai - Saint-Martin-Bellevue

Le 29 mai - Thorens-Glières

Le 5 juin - Saint-Martin-Bellevue

Le 12 juin - Thorens-Glières

Le 19 juin - Saint-Martin-Bellevue

Le 26 juin - Thorens-Glières

RDV individuel entre 14h et 17h

Gratuit - Sur inscription au 04 50 22 45 43



LE PROGRAMME DES ANIMATIONS



JEUDI 2 MAI 14H

Foire internationale de la Roche-sur-Foron

Au programme : spectacles, animations sur scènes, déambulation dans les allées de la foire, découvertes musicales et thé dansant à l'occasion de la journée des séniors.

Rendez-vous à l'entrée Aravis, coté parking visiteurs
59 rue des Centaures, 74800 La-Roche-sur-Foron

Gratuit



MARDI 7 MAI 14H

Visite du plan d'eau d'Alain Lazier

Découverte du biotope, balade dans la nature...
Chez M. Lazier, 146 Chemin de Bottinon, Daudens, Évires
Gratuit



MARDI 14 MAI 9H30-11H30

Atelier bien-être au quotidien

Proposé par Brain Up association. **Cycle de 4 ateliers.**

Séance 1 : l'estime de soi, le bien-être, la santé
Mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue, 1 rue des écoles
Gratuit



MARDI 14 MAI 14H

Cinéma "14 jours pour aller mieux"

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



ÇA JARDINE !

Tous les mercredis matins, Fil'AgeS vous propose des rendez-vous autour d'un **potager aromatique** avec les "petites mains vertes" et leurs assistantes maternelles.

Jardinez, cultivez et échangez avec eux dans un esprit de partage de savoirs autour de l'importance de la nature.

Ces temps leur permettront de développer leur curiosité pour le vivant, éveiller leur sens avec les parfums et les goûts.



MERCREDIS 15, 22, 29, MAI

5, 12 19, 26 JUIN

10H-11H30

Square de la Poste, 48 rue du pré de Foire, Thorens-Glières
Gratuit



JEUDI 16 MAI 14H

Transport à la demande

Atelier proposé par l'association Wimoov.
Se déplacer plus librement avec la SIBRA.
Salle des mariages de la mairie déléguée de Thorens-Glières
9 place de la République
Gratuit



MARDI 21 MAI 9H30-11H30

Atelier bien-être au quotidien

Proposé par Brain Up association. **Cycle de 4 ateliers.**
Séance 2 : bien commencer sa journée
Mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue, 1 rue des écoles
Gratuit



MERCREDI 22 MAI 14H

Tournoi de pétanque

Avec les apprentis boulistes des centres de loisirs
Parking derrière la mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue,
1 rue des écoles

Gratuit



VENDREDI 31 MAI 11H

Apéro des voisins

Partageons le verre de l'amitié en musique.
Venez comme vous êtes !
Place de la mairie déléguée de Thorens-Glières, 9 place de la République

Gratuit



MARDI 28 MAI 9H30-11H30

Atelier bien-être au quotidien

Proposé par Brain Up association. **Cycle de 4 ateliers.**

Séance 3 : cultiver son bonheur

Mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue, 1 rue des écoles

Gratuit



MARDI 4 JUIN 9H30-11H30

Atelier bien-être au quotidien

Proposé par Brain Up association. **Cycle de 4 ateliers.**

Séance 4 : le lien social et la communication interpersonnelle

Mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue, 1 rue des écoles

Gratuit



MARDI 28 MAI 14H30

Partage de savoirs

La tarte savoyarde avec Françoise : un délice bien local
La liste des ingrédients et du matériel à prévoir vous sera transmise lors de votre inscription.

Salle des associations, Thorens-Glières

Gratuit



MARDI 11 JUIN 14H

Cinéma "titre annoncé prochainement"

Cinéma le Parnal

★ 260 Rue Saint-François de Sales, Thorens-Glières

★ **4€**



JEUDI 30 MAI 14H

La nouvelle vie des livres

Avec le réseau des bibliothèques de Fillière
Activité manuelle : pliage, origami...

Bibliothèque des Ollières, place des Marronniers

Gratuit



LUNDI 17 JUIN 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. Avec le CIAS.

Salle des mariages de la mairie déléguée de Thorens-Glières
9 place de la République

Gratuit - sur inscription au 04 50 33 65 33



LUNDI 17 JUIN DÉPART À 13H

Marche douce et initiation à la marche nordique

Avec l'association agréée "Marche en Fillière"

Encadrées par des animateurs formés et passionnés

Informations supplémentaires au 04 50 22 45 43

RDV à la mairie déléguée d'Évires, chef-lieu

Gratuit - organisation d'un covoiturage sur place



MERCREDI 19 JUIN 14H

Exposition "À côté de la plaque"

Initiation à la gravure.

Vous gardez vos petits-enfants ? Aucun problème !

Venez avec eux pour partager un moment artistique.

Espace d'exposition Phil'Arts, 38 place de la poste, Thorens-Glières

Gratuit



JEUDI 27 JUIN 14H

Partage de savoirs

Couture avec Josiane : le sac de l'été "fait maison"

La liste du matériel à prévoir vous sera transmise lors de votre inscription.

Salle Jean Bouvet, 177 route du Praz, Les Ollières

Gratuit

MOTS FLÉCHÉS

Dans une classification	Images	Dénaturés	Dangereux	Lisières
Fragiliser	Désert	Festins	Immobilités	En matière de
Une grande force				
Annoncés				Nettoyai
Instruments	Barre de fermeture		Champion	
	Travaux pratiques		Adverbe	
				Nordiques
Conjonction		Filets		
Tas		Moyen de conservation		
		Pronom personnel		Métal lourd
		Mesure chinoise		Héros de L'Antiquité
Equivalent			Ville de l'Hérault	
Prénom			Troubla	
				Abri douillet
				Commune de Saône et Loire
Ce n'est pas la NASA			Ville d'Ethiopie	
Durée			Voie	
	Trompai			
Nombre				Cité légendaire

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