

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^{ER} SEMESTRE 2025

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^{ÈME} 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.

ATELIER QI GONG ET MÉDITATION

PROPOSÉS EN COLLABORATION PAR LE PÔLE SOCIAL ET MADAME GEAY CECILE

Le Qi Gong, est une pratique traditionnelle chinoise qui vise à cultiver et à équilibrer l'énergie vitale, appelée le « Qi » (ou « chi »). Il s'agit d'une forme d'exercice corporelle associée à la respiration consciente et à la méditation. Cette pratique vise à harmoniser le flux d'énergie dans le corps, à renforcer la santé globale, à favoriser le bien-être physique et mental.

3 Séances de découverte du Qi Gong au choix parmi les 4 sessions :

Dates : mercredi 15 janvier/ mercredi 22 janvier/ mercredi 29 janvier

Dates : mercredi 05 février/ mercredi 12 février/ mercredi 19 février

Dates : mercredi 12 mars/ mercredi 19 mars/ mercredi 26 mars

Dates : 04 juin/ mercredi 11 juin/ mercredi 18 juin

Horaires : De 10h00 à 11h00

Lieu : Communauté de Communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly

**Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi et jeudi après-midi UNIQUEMENT :
04 50 01 87 15**

ATELIER CÉRAMIQUE

PROPOSÉS EN COLLABORATION PAR LE PÔLE SOCIAL ET MONSIEUR JARRIGE ADRIEN

Adrien, céramiste et tourneur, vous présente son métier et vous conseille au mieux pour créer une pièce à travers un atelier de céramique et cours de tournage en porcelaine.

IMPORTANT : Pour le bon déroulé de l'atelier, il est important de pouvoir tenir assis durant deux heures (L'atelier n'est pas recommandé pour les personnes souffrant de douleurs au dos, aux épaules ou aux bras). 3 dates sont proposées pour 3 groupes de 4 seniors.

Dates : vendredi 4 avril / Vendredi 11 avril / Vendredi 16 mai

Horaires : de 10h00 à 12h00

Lieu : [44 avenue de Verdun à Rumilly](#)

**Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi et jeudi après-midi UNIQUEMENT :
04 50 01 87 15**

ATELIER CULINAIRE « LES ATELIERS DE PHILOMÈNE »

ANIMÉS PAR MADAME FABIENNE MINEUR

SUIVI DU DÉJEUNER CONFECTIONNÉ 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).

Dates : Mardi 13 mai / mardi 20 mai / vendredi 23 mai / mardi 27 mai / mardi 3 juin / **vendredi 6 juin***

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

**Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi et jeudi après-midi UNIQUEMENT :
04 50 01 87 15**

[Priorité aux séniors qui n'ont encore jamais participé à cet atelier.](#)

VISITE DU MUSÉE DE RUMILLY « LES 5 SENS »

INTERVENANTE : MADAME COCHAT CLAIRE

Regarder, écouter, toucher, sentir et même goûter le musée, avec la guide, c'est permis !

Quel son fait un basson russe ? Arriverez-vous à reconstituer le blason de Rumilly ? Reconnaissez-vous l'odeur des productions agricoles de Rumilly ? Retrouverez-vous les aliments goûtés dans les œuvres du musée ? Au cours de cette visite, découvrez les collections du musée à travers des jeux et des expériences sensorielles (3 groupes de 12 séniors).

Dates : vendredi 14 mars / vendredi 21 mars / vendredi 28 mars

Horaires : de 10h00 à 11h30

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

**Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi et jeudi après-midi UNIQUEMENT :
04 50 01 87 15**

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.

[Les sessions de formations des mois de Février et Juin 2025 auront lieu à l'Espace France Service.](#)

**Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi et jeudi après-midi UNIQUEMENT :
04 50 01 87 15**

Conception et impression : Pôle social