

www.rumilly-terredesavoie.fr

PROGRAMME DU 2^e TRIMESTRE 2026

Des actions gratuites pour
les séniors du territoire

Inscriptions et informations

uniquement au 04 50 01 87 16
Les Lundis, Mardis et Jeudis
après-midi

Le Calendrier

est à retrouver à la deuxième
page du programme.

RU
TERRE
DE
SAVOIE **MI**
LLY
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES





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 2ème Trimestre 2026.

Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi
après-midi UNIQUEMENT : **04 50 01 87 16**

NOS PARTENAIRES

**haute
savoie** 
le Département

 **APICIL**

 **MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

LE CALENDRIER

ATELIER DECOUVERTE YOGA SUR CHAISE

Proposé par le Pôle Social en collaboration avec **Madame GAUDEFROY**

Le yoga sur chaise est une pratique adaptée qui permet à chacun de bénéficier des bienfaits du yoga tout en restant assis, rendant cette discipline accessible à un large public. Le yoga sur chaise aide à assouplir les muscles et les articulations et favorise une meilleure circulation dans tout le corps.

3 Séances de découverte du yoga sur chaise.



 Dates : **Mercredi 03 Juin/ Mercredi 10 Juin/ Mercredi 17 Juin**

 Horaires : De **10h00** à **11h00**

 Lieu : **Communauté de communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly**
(Inscription au **PÔLE SOCIAL** le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi **UNIQUEMENT** :
04 50 01 87 16)

ATELIER REVISION AUTO MASSAGE

Proposé par le Pôle Social en collaboration avec **Madame RENSON**

Atelier proposé aux personnes ayant participé à un des
3 ateliers suivant :
(Mercredi 28 janvier/ mercredi 25 février / mercredi 25 mars)



 Dates : **Mercredi 15 Avril**

 Horaires : De **10h00** à **11h00**

 Lieu : **Communauté de communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly**
(Inscription au **PÔLE SOCIAL** le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi **UNIQUEMENT** :
04 50 01 87 16)

ATELIER CULINAIRE «LES ATELIERS DE PHILOMENE»

Suivi du déjeuner confectionné par le groupe des **5 participants**.

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 (5 groupes de 5 seniors).



📅 Dates : **Vendredi 03 Avril / Vendredi 10 Avril / Mardi 14 Avril / Vendredi 17 Avril / Vendredi 24 Avril**

🕒 Horaires : De **9h00 à 14h30**

📍 Lieu : **Communauté de communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly**
(Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi UNIQUEMENT : 04 50 01 87 16)

VISITE DU MUSEE DE RUMILLY «RUMILLY VILLE OU CAMPAGNE»

Intervenante : **Madame COCHAT**

L'exposition revient sur les travaux saisonniers et leurs outils devenu pièces de musée, les particularités cours agricoles et autres comices, la modernisation des savoir-faire et la mécanisation, les fêtes rurales ... De **fermier à paysan à agriculteur**, quelle place accorde-t-on aujourd'hui au monde rural ? **Rumilly, est-elle ville ou campagne ?**



📅 Dates : **Vendredi 22 Mai**

🕒 Horaires : De **10h00 à 11h00**

📍 Lieu : **Musée de RUMILLY – 5 places de la Manufacture – Rumilly**
(Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi UNIQUEMENT : 04 50 01 87 16)

ATELIER DU NUMERIQUE

Animé par **Monsieur CLERC**

Cet atelier a pour but de vous **familiariser** avec les outils du numérique (écran, souris clavier...), il s'effectue sur **4 jours** à raison de **2h30 par jour**.

Cet atelier est réservé aux personnes **débutantes** en informatique et n'ayant **jamais** effectué cet atelier (groupe de 6 participants).



📅 Dates 1er groupe : **Lundi 18 Mai / Mardi 19 Mai / Jeudi 21 Mai / Vendredi 22 Mai**

📅 Dates 2e groupe : **Lundi 01 Juin / Mardi 02 Juin / Jeudi 04 Juin / Vendredi 05 Juin**

🕒 Horaires : De **09h30 à 12h00**

📍 Lieu : **OSCAR : 4 route de Bessine 74150 Rumilly**
(Inscription au **PÔLE SOCIAL** le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi **UNIQUEMENT** : 04 50 01 87 16)

ATELIER L'ART DE PRENDRE SOIN DE SOI

Animé par la **Mutualité Française** et par une **diététicienne**
Atelier « Art du goût » : se reconnecter à soi via la cuisine intuitive (groupe de 14 personnes)

Découvrir le processus de création grâce à des **recettes créatives** et **apprendre** à adapter les techniques de cuisson en lien avec ses ressentis. Se **connecter** à ses sens et sensations permettent de transmettre des informations importantes pour prendre **soin de sa santé alimentaire** et **prendre plaisir** en s'alimentant.



📅 Dates : **Mardi 21 Avril**

🕒 Horaires : De **10h00 à 14h00**

📍 Lieu : **Communauté de communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly**

ATELIER

« L'ART D'ENTENDRE »

Découvrir le **fonctionnement de l'oreille**, l'évolution de l'audition au fil du temps, les troubles auditifs **liés à l'âge**, les prises en charges et les ressources **disponibles**.

Groupe de 20 personnes



 Dates : **Mardi 28 Avril**

 Horaires : De **14h00 à 17h00**

 Lieu : **Communauté de communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly**
(Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi **UNIQUEMENT** :
04 50 01 87 16)

ATELIER

« Regard croisés sur l'avancée en âge et estime de soi »

Atelier animé par une **photographe**.

Aborder le **lien** entre l'avancée en âge et l'estime de soi : définir le vieillissement et ses représentations à partir des **questions interactives**. Cette séance permet de **renforcer** le bien-être et l'estime de soi à travers une approche de la photographie.

Groupe de 18 personnes



 Dates : **Mardi 5 Mai**

 Horaires : De **14h00 à 16h30**

 Lieu : **Communauté de communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly**
(Inscription au PÔLE SOCIAL le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi **UNIQUEMENT** :
04 50 01 87 16)

FORUM

VIEILLIR A SA FAÇON

1/Conférence « vieillir à sa façon » animée par
Madame TROUILLOUD, Psychogérontologue

Le travail de vieillir est un travail d'élaboration psychique contribuant à faire sien son vieillissement et sa vieillesse, avec l'envie de poursuivre les combats et les découvertes de soi.

 Dates : **Vendredi 19 Juin**

 Horaires : De **14h00 à 15h30**

2/Stand avec nos partenaires

Vous bénéficierez d'informations et d'échanges autour du « bien vieillir » grâce aux différents stands des partenaires du territoire installés à la Communauté de Communes Rumilly Terre de Savoie (santé, loisirs, mobilité, parcours de vie).

 Horaires : De **14h00 à 17h00**

 Lieu : **Communauté de communes – 3 places de la Manufacture – Rumilly**
(Inscription au **PÔLE SOCIAL** le lundi après-midi, mardi après-midi et jeudi après-midi **UNIQUEMENT** :
04 50 01 87 16)



INFORMATION IMPORTANTE

Cette année, le programme sera édité trimestriellement.
En cas d'imprévu, veuillez-nous en informer par téléphone.
Beaucoup de personnes ne respectent pas les inscriptions aux actions !

NOTRE TERRITOIRE

