

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 2024

DES ACTIONS GRATUITES

POUR LES SÉNIORS DU TERRITOIRE

**INSCRIPTIONS &
INFORMATIONS**

**UNIQUEMENT AU 04 50 01 87 15
LES LUNDIS ET JEUDIS
APRÈS-MIDI.**

**L'ENSEMBLE DU
CALENDRIER
EST À RETROUVER
AU VERSO !**

*** 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.

haute 
savoie
le Département

**RU
MILLY**
TERRE
DE
SAVOIE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Communauté de Communes Rumilly Terre de Savoie
3 place de la Manufacture - BP69 - 74150 RUMILLY
www.rumilly-terredesavoie.fr

➤ DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

1 SESSION DE 3 SÉANCES (MERCREDI), ANIMÉES PAR MADAME GUEGAN SOPHROLOGUE

La sophrologie permet de renforcer la mémoire et l'attention, d'entretenir la joie de vivre et de gérer son stress et de bien vivre ses émotions.

3 séances de découverte de la sophrologie au choix parmi les 4 sessions :

Session 1 : 6 mars / 13 mars / 20 mars - **Session 2 :** 27 mars / 3 avril / 10 avril

Session 3 : 15 mai / 22 mai / 29 mai - **Session 4 :** 5 juin / 12 juin / 19 juin

Horaires : de 10h00 à 11h00

Lieu : Communauté de Communes - 3 place de la Manufacture - Rumilly

Inscriptions : au pôle social le lundi après-midi et jeudi après-midi uniquement au **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

Ces ateliers ont pour but de vous familiariser avec les outils du numérique (écran, souris, clavier...).

Les ateliers se déroulent sur 5 jours à raison de 2 heures par jour. Un test d'éligibilité devra être fait avant l'inscription finale, afin d'évaluer votre besoin en formation.

Lieu des formations : O.S.C.A.R - 4 route de Bessine - Rumilly

Inscriptions : au pôle social le lundi après-midi et jeudi après-midi uniquement au **04 50 01 87 15**.

➤ ATELIERS CULINAIRES

ANIMÉS PAR MADAME MINEUR

Les ateliers seront suivis d'un déjeuner cuisiné par le groupe (5 séniors).

Dates : 2 avril / 5 avril / 16 avril / 19 avril / 23 avril / 26 avril

Horaires : de 9h00 à 14h30 - **Lieu :** Vaulx

Inscriptions : au pôle social le lundi après-midi et jeudi après-midi uniquement au **04 50 01 87 15**.

➤ ATELIERS CAP BIEN ÊTRE

PROPOSÉS EN COLLABORATION PAR LE PÔLE SOCIAL ET ITINÉRAIRE DE SANTÉ ET ANIMÉS PAR MADAME POMMIER.

Apprenez à mieux gérer vos émotions au quotidien. À travers des exercices ludiques, les ateliers permettent de prendre soin de soi et d'acquérir les bons réflexes au quotidien tout en se divertissant.

1 session de 4 dates : 4 juin / 11 juin / 18 juin / 25 juin - **Horaires :** de 14 h00 à 17 h00

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

Inscriptions (présence aux 4 dates obligatoire) : au pôle social le lundi après-midi et jeudi après-midi uniquement au **04 50 01 87 15**.