



Association d'Animation du Beaufortain

36 rue du Confluent

73270 Beaufort

04 79 38 33 90

aabeaufortain@wanadoo.fr

www.aabeaufortain.org



Programme d'activités à destination des jeunes des plus de 60 ans

2019 - 2020





Bien vieillir et l'AAB

L'AAB est positionnée aux cotés des partenaires associatifs et institutionnels, en faveur du Bien Vieillir et de l'intergénérationnel.

Nous intervenons dans différents domaines :

- La **prévention** avec des ateliers réguliers autour des problématiques liées au vieillissement.
- L'**animation intergénérationnelle** pour partager des temps conviviaux et maintenir les liens entre habitants et entre générations.
- L'**accompagnement** dans les accidents de la vie mais également face aux changements de notre société.



Transport avec l'AAB



Inscription obligatoire



Horaires



Lieu de l'animation



Jeudi 12 septembre - Gym Douce
Reprise des séances hebdomadaires de gym douce.
Avec Marie.



Adhésion + 50€



Salle des fêtes de Beaufort



9h30 - 11h




Tous les jeudis - Après-midi jeux
Venez jouer les jeudis après-midi et découvrir de nouveaux jeux.
Cartes, scrabble, jeux de société ...
Avec Fred



Tous les jeudis



À l'AAB



13h30- 19h



Samedi 5 octobre - Formation Premiers Secours (PSC-1)
Protéger, alerter, secourir, apprenez les gestes qui sauvent.
Avec Mathieu Bovolenta



Adhésion + 30€



Salle des fêtes de Villard



8h30- 16h30

À ne pas manquer



29 et 30 novembre - Festival « Sur le Fil »

Danse, exposition, projection, spectacle, des artistes surprenants pour des spectacles épatants. Clôture le samedi 30 avec Lou B « Je vous kiffe ».



Samedi 30 novembre
Salle de Maistre - Albertville



18h30



Prévente : 10€
Sur place : 15€



Spectacle - Cirque « Bankal »

Duo de circassien sur tabourets, au-delà de la performance physique, ce sont également deux personnages drôles et attachants qui se découvrent. Taquins et joyeux, ils élaborent des stratégies ingénieuses pour atteindre les hauteurs ! Dés 5 ans, durée 50 min.



Tarifs de 5 € à 10 €



Vendredi 6 décembre
20 h



Salle polyvalente Beaufort



CHEMINS D'ARTISTES



Spectacle - Comédie musicale « Airnadette »

Le meilleur de la pop culture dans une incroyable performance mélangeant comédie et danse. Une épopée fantastique à partir de plus de 500 extraits cultes : répliques de films, tubes interplanétaires, publicités, discours politiques, buzz du web... s'y retrouve mélangé, compressé et resservi avec hu-




Adhésion + tarif QF



Espace Malraux Chambéry



Vendredi 7 février 20h30



Transport assuré par l'AAB

À ne pas manquer



Samedi 5 octobre - Théâtre

« Aidez-moi, un peu, beaucoup, pas trop ! »

Élaboré à partir de témoignages de professionnels, ce spectacle dépeint avec lucidité et tendresse, sensibilité et humour, des situations du quotidien.



Gratuit



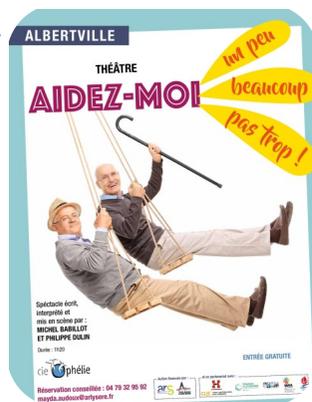
Salle de Maistre
à Albertville



Transport
sur inscription



15h



Lundi 7 octobre - Goûter spectacle

Goûter avec animation des Berres (groupe folklorique).



Gratuit



Queige



Transport
sur demande



14h - 16h30



Vendredi 11 octobre - Repas spectacle

Repas suivi d'un temps musical.



Inscription
+ 13€



Arêches



Transport
sur demande



12h - 16h

LA SEMAINE BLEUE
EN BEAUFORTAIN



Vendredi 22 novembre - Soirée grivoise

Venez prendre l'apéro en chanson ponctuée de textes légers et non vulgaires, jouant avec les mots et les sous entendus.

Avec Julie-Marie et plein d'invités surprises.



Buvette
Planches apéro



Salle des fêtes
Queige



19h



Cycle herboristerie

Ces plantes qui nous font du bien ! Prévenir les rhumes, apaiser les douleurs, prendre soins de soi.

Avec Pierre



Adhésion
+ 5€/atelier



À l'AAB



18h



Vendredi 13 septembre

Introduction à l'herboristerie
et étude de l'ortie.



Vendredi 15 novembre

Se préparer pour l'hiver et
étude du cynorrhodon.



Vendredi 11 octobre

Maux et remèdes, comment
utiliser les plantes. Etude des
yeux et de la vue.



Vendredi 13 décembre

Les stimulants et régénérants.



Atelier cuisine

Venez cuisiner en famille et
partager le repas ensemble.



Adhésion
+ 5€/atelier



Départ de
l'AAB 9h45



10h



Mercredi 11 septembre

Salle des fêtes
Queige



Mercredi 16 octobre

Salle de l'Infernet
Hauteluce



Envie de partager une recette ?

Venez seul ou à plusieurs animer un ateliers.



Cours d'espagnol

Apprendre ou reprendre les bases de l'espagnol.

Séances hebdomadaire à partir du **Mercredi 11 septembre**



Adhésion
+ 20€



À l'AAB



Le mercredi



Cours d'anglais

Apprendre ou réapprendre l'anglais.

Séances hebdomadaire à partir du **Lundi 9 septembre**



Adhésion
+ 20€



À l'AAB



Le lundi



Temps des Aidants

Groupe de parole et d'échange à destination des aidants familiaux.



Jeudi 26 septembre

À Queige, salle paroissiale



Jeudi 24 octobre

À Beaufort, à l'AAB



Jeudi 28 novembre

À Arêches, salle de la mairie



Jeudi 18 décembre

À Beaufort



14h - 16h30



Vendredi 4 octobre - Soirée Astrologie

L'influence des astres sur notre vie quotidienne et sur la nature.

Avec Jacques Boit, Astrologue.



À l'AAB



20h



Samedi 12 octobre - Fête de la pomme

Atelier pressoir, animations, vente et dégustation de jus de pommes.



Aire de loisirs
Queige



14h - 18h



20 et 21 octobre - Voyage en Ardèche (2 jours)

Jours 1 : Dimanche 20 octobre

Départ le dimanche, de Beaufort direction l'Ardèche pour embarquer à bord du **train à vapeur direction Lamastre.**

Déjeuner à l'auberge de Jameysse, avant d'aller à la **fête de la châtaigne** de Desaignes.

Dîner et hébergement à Annonay.

Jours 2 : Lundi 21 octobre

Visite au **Safari de Peaugres**



Inscription obligatoire
Tarifs de 35€ à 55€



Vente du commerce équitable

Vente de produits issus de filières courtes et respectueuses des producteurs.



Le 9 et 10 novembre



Salle des fêtes
Queige



10h—17h



Le 23 et 24 novembre



Salle des fêtes
Beaufort



10h—17h



Vendredi 15 novembre - Soirée Culture générale

Venez tester votre culture générale le temps d'une animation conviviale autour du jeu « Burger Quiz ».

Animée par Lucas.



À l'AAB



19h - 20h30

**BURGER
QUIZ**

