



**Programme  
Janvier à avril 2026**

# Centre Socioculturel

## ÉCLAT DE VIE



- Espace administratif  
60 place du Monument aux morts
- Espace d'activités  
12 allée André Cerbonney

Tél. : 04.79.89.70.29 / [centre-socioculturel@ugine.com](mailto:centre-socioculturel@ugine.com)  
[www.ugine.com](http://www.ugine.com)  Ugine Mairie



# INFORMATIONS PRATIQUES

## HORAIRES DE L'ACCUEIL

Du lundi au Jeudi : 8h30 à 12h00 et 13h30 à 18h00  
Vendredi : 13h30 à 17h00.

## ADHÉSION & INSCRIPTION

Valable du 1er juillet au 31 août de l'année suivante, l'adhésion est obligatoire pour participer aux activités proposées.

**ADHÉSION INDIVIDUELLE : 5€**  
**ADHÉSION FAMILLE : 9€**

Inscription et règlement de l'activité choisie auprès de l'accueil de l'Éclat de Vie.  
Le tarif varie en fonction du quotient familial, du lieu de résidence et du type d'activité.  
L'Éclat de Vie se réserve le droit d'annuler une activité en cas d'inscriptions insuffisantes ou en fonction des conditions météorologiques.



Pour les jeunes ugiinois, pensez à la carte ! Réservée aux Ugiinois, la Carte Loisirs Multipass permet de bénéficier d'avantages pour les activités sportives, culturelles et de loisirs tout au long de l'année.

**TARIF 4 €**

**3 - 17 ANS**

**CARTE LOISIRS  
MULTIPASS**



# LES SORTIES FAMILLE

## Sortie neige au lac des Confins - La Clusaz Samedi 17 janvier

Lac glaciaire des Confins situé à 1450 m dans la réserve naturelle des Aravis, offre un cadre exceptionnel et une vue magnifique sur les montagnes environnantes.

**Tarifs : 2.00 € à 4.80 € Ugiinois / 4.80 € à 6.20 € Extérieurs**

## Visite musée "Les cloches de Paccard" et balade Annecy Samedi 7 février

Une occasion unique de tout savoir sur un artisanat vieux de plus de 4000 ans, avec la visite de la fonderie PACCARD. Cette visite sera suivie d'une balade libre à Annecy.

**Tarifs: 5.50 € à 12.90 € Ugiinois / 12.90 € à 16.50 € Extérieurs**

## Musée de l'automobile Henri Malartre - Lyon Samedi 14 mars

Découvrez les collections d'automobiles, de cycles, de motos anciennes et de transports en commun lyonnais d'Henri Malartre, fondateur du musée en 1960.

**Tarifs: 7.60 € à 17.80 € Ugiinois / 17.80 € à 22.90 € Extérieurs**

## Parc des oiseaux - Villard Les Dombes Samedi 25 avril

Venez découvrir le plus grand parc animalier d'Europe consacré aux oiseaux ! Oiseaux du monde, oiseaux sauvages...un concept unique pour une journée inoubliable pour toute la famille.

**Tarifs: 12.60 € à 29.40 € Ugiinois / 29.40 € à 37.80 € Extérieurs**

# LES CONFERENCES

## La parentalité et la confiance en soi Jeudi 15 janvier au cinéma

Animée par Pauline Baudin de l'EPE 74.

## Le Sport et les réseaux sociaux chez les jeunes Mardi 24 février à l'Espace Jeunesse

Animée par Héloïse Burtin, Coach Sportive.

## Qu'est-ce qu'être parent aujourd'hui ? Jeudi 19 mars au cinéma

Animée par Laurence Paris, consultante en éducation et fondatrice d'inspiration TEPEE.

Gratuit  
À 20h30

# DÉCOUVERTE DU TRIMESTRE

## L'HYPERSENSIBILITÉ, UN MONDE PEU CONNU

Venez découvrir, comprendre et appréhender l'hypersensibilité sous un nouveau jour. Entre déconstruction des idées reçues et partage de clés concrètes pour mieux accompagner petits et grands, ces soirées se veulent douces, accessibles et bienveillantes.



Autour d'un pot partagé, Laurie Chrisment, Uginoise et autrice de « Elle, était moi » — un récit inspiré de sa propre histoire — vous invite à découvrir cette facette de la personnalité encore trop méconnue.

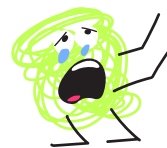
Elle vous expliquera que l'hypersensibilité n'est ni une maladie ni un trouble, mais un véritable tempérament.

Les personnes ultrasensibles perçoivent et ressentent le monde avec une intensité particulière, ce qui peut les amener à se questionner davantage face à une même situation.

*Gratuit sur inscription - Places limitées*

### À vos agendas :

**2 temps vous sont proposés,  
Salle Robespierre de 18h00 à 20h30 les :**



**Mercredi 11 février**

Témoignage sur l'hypersensibilité chez l'enfant.



**Mercredi 18 février**

L'hypersensibilité chez l'adulte : fardeau ou super-pouvoir ?



# EN FAMILLE

## Rencontres au jardin



### L'hiver au jardin... découverte de l'art du potager

- Mercredi 28.01 : Fabrication d'un nichoir
- Mercredi 11.03 : Préparation des semis
- Mercredi 29.04 : 1ères plantations



À partir de 15h à l'Espace d'Activités, animé par Baptiste et René, jardiniers passionnés.

*En famille à partir de 3 ans - Gratuit sur inscription*

## Ateliers en famille

### Faites vos jeux

Temps convivial autour d'un jeu ! Il y en a pour tous les goûts : jeux de plateau, de coopération, d'ambiance, cartes....

À l'Espace d'activités à partir de 14h00 :

- Mercredi 21 janvier
- Mercredi 25 mars

*En famille à partir de 3 ans - Gratuit sur inscription*



### En cuisine ! Partagez un moment gourmand en famille



Avec Christine Ginger, praticienne en nutrithérapie, apprenez des astuces pour préparer avec vos enfants des recettes simples, saines mais tout aussi gourmandes.

À l'Espace d'activités :

- Mardi 10 février de 14h00 à 17h00 :  
Un goûter sain et nutritif
- Mercredi 4 mars de 9h00 à 12h00 :  
Des petits-déjeuners pour garder énergie et concentration !
- Mercredi 1er avril de 10h00 à 13h00 :  
L'art d'un pique-nique sain et nourrissant à partager.

*En famille à partir de 4 ans  
Tarifs de 0.65 € à 1.60 € Ugiinois et  
de 1.60 € à 2.60 € Extérieurs*



C'est les vacances... découvertes en famille



## Vacances d'hiver



### Sortie Luge à Méribel

En famille pour les enfants et ados, venez dévaler la piste aménagée avec un remonte-pente spécialement prévu pour les luges.

Mercredi 11 février départ à 11h00 à l'Espace d'Activités du centre socioculturel

*En famille à partir de 2 ans*

*Tarifs de 0.80 € à 1.80 € Uginois et de 1.80 € à 2.30 € Extérieurs*

### Rencontre autour du jeu



Animation en famille pour retrouver le plaisir de jouer et découvrir de nouveaux jeux.

Jeudi 12 février à partir de 14h00 à l'Espace activités du centre socioculturel

*En famille à partir de 4 ans - Gratuit sur inscription*



## Vacances de printemps



### Visite de la ferme des chiens de traîneau

Découvrez les chiens polaires, les différentes races, leurs histoires, leurs langages, leurs lois et la subtile hiérarchie à travers une exposition thématique...

Et pour terminer une sortie virtuelle en Traîneau sera proposée.

Mercredi 8 avril départ à 10h00 à l'Espace d'Activités du centre socioculturel.

*En famille à partir de 2 ans*

*Tarifs de 5.40 € à 12.60 € Uginois et de 12.60 € à 16.20 € Extérieurs*

### Rencontre autour du jeu

Animation en famille pour retrouver le plaisir de jouer et découvrir de nouveaux jeux.

Jeudi 9 avril à partir de 14h00 à l'Espace activités du centre socioculturel

*En famille à partir de 4 ans - Gratuit sur inscription*



## Activité pour les tout petits

### Atelier motricité



Place au mouvement ! Cet atelier propose aux enfants de 0 à 3 ans un espace sécurisé pour explorer, grimper, rouler et sauter. Un temps d'éveil sensoriel et moteur, encadré par un professionnel.

Mardi 17 février à la salle spécialisée (à côté du lycée)

*Enfant accompagné d'un parent ou d'un grand-parent :*

*Enfants de 15 mois à 3 ans : 10h00*

*Enfants de 3 à 6 ans : 11h00*

*Tarifs de 3.05 € à 5.10 € Uginois et de 5.10 € à 7.10 € Extérieurs*

### Histoires en pyjama et contes rigolos



Un moment tout doux pour les tout-petits ! Comptines, contes et histoires s'invitent pour éveiller l'imagination des enfants de 0 à 5 ans.

Mardi 10 février à 18h00 à l'Espace d'activités du centre socioculturel

*En famille à partir de 6 mois - Gratuit sur inscription*



## LAEP Petit Patapon

### Lieu d'Accueil Enfants-Parents

Venez partager entre parents un moment de convivialité, d'échanges et de jeux avec votre enfant !

Pour prendre le temps, s'émerveiller, observer et partager un temps privilégié avec son enfant. Pour permettre à son tout-petit de se familiariser avec la vie collective, sous le regard bienveillant de son parent.



**TOUS LES MARDIS**

**Entre 8h45 et 11h15**

(Hors vacances scolaires)

Maison de l'enfance, place Montmain

**ENTRÉE LIBRE SANS INSCRIPTION**



# PROJETS COLLECTIFS

## Avec les habitants bénévoles

### Activités autour du jardin

#### Le jardin partagé

Le Centre Socioculturel a créé 3 espaces collectifs pour jardiner, à l'EHPAD, au Cottaret et à l'Espace d'Activités du Centre socioculturel. Ils offrent la possibilité aux habitants de se rencontrer, de partager des savoir-faire ou de découvrir le potager.

**Vous êtes intéressés par le jardinage ? Contactez-nous et partageons ensemble cette nouvelle expérience qui apporte au-delà du jardin, du lien social autour d'un lieu de vie agréable.**

#### La grainothèque



Une Grainothèque est mise à la disposition de tous les jardiniers amateurs ou confirmés, **sur rendez-vous avec Baptiste LANGLE, contactez le Centre Socioculturel.**

La Grainothèque est réapprovisionnée par les habitants bénévoles du groupe et toute autre personne souhaitant participer.

**Le principe est simple : déposez, échangez, retirez les graines de votre choix pour poursuivre la démarche !**

#### Le mardi du jardin de 20h00 à 22h00

Débutants, curieux, habitués du jardin, échangeons conseils et expérience autour d'un verre. Accès à la Grainothèque.

Soirées animées par Baptiste Langle, passionné et formé en permaculture, habitant ugiinois et bénévole de l'Éclat de Vie.

Deux rendez-vous vous sont proposés les conférences sur un thème précis et les perm'apéro basées sur de l'échange libre :

#### Espace d'Activités du Centre Socioculturel Éclat de Vie :

- **Mardi 13 janvier** : Conférence "la multiplication des plantes"
- **Mardi 27 janvier** : Perm'Apéro
- **Mardi 10 février** : Conférence "nutrition des plantes ou du sol"
- **Mardi 24 février** : Perm'Apéro
- **Mardi 10 mars** : Conférence "du potager à l'autonomie, quelques chiffres"
- **Mardi 24 mars** : Perm'Apéro
- **Mardi 14 avril** : Conférence "l'organisation du potager"
- **Mardi 28 avril** : Perm'Apéro





## Le mercredi de la photo



### Avec les reporters de l'Éclat de Vie

Parce que vous êtes des passionnés de photo ou aimeriez découvrir cet univers, venez intégrer le groupe des Reporters pour partager et apprendre ensemble.

Espace d'Activités du Centre Socioculturel Éclat de Vie :

Mercredi de 14h00 à 16h00 ou 16h00 à 18h00 (en fonction salle disponible)

*Accès libre et gratuit*

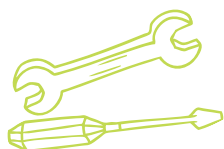
## Le Vendredi du bricolage

### Avec les Bricol'heureux de l'Éclat de Vie

L'équipe des Bricol'heureux partagent leurs compétences pour prolonger la vie de vos objets. Ici on ne jette pas on répare et on apprend à réparer !

Vous aimez bricoler, réparer ?

Rejoignez nous !



**DERNIER VENDREDI DE CHAQUE MOIS :**

De 16h30 à 19h00 à l'Espace d'Activités du Centre Socioculturel Éclat de Vie :

Vendredi 31 janvier

Vendredi 28 février

Vendredi 28 mars

Vendredi 25 avril

*Accès libre et gratuit*

## Les rencontres du vendredi "Trok'Savoirs"

### Avec les référents bénévoles de l'Éclat de Vie

Et oui ! Vous n'en avez peut-être pas conscience, mais nous avons tous des talents ! Christelle et Cindy vous accueillent sur un temps fort mensuel pour vous faire découvrir les échanges de savoirs, moments très simples de partage, en toute convivialité !

# ATELIERS DU TRIMESTRE

## Atelier couture

### « Donnez une seconde vie à vos vêtements »

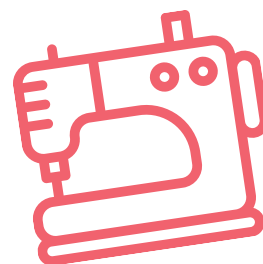
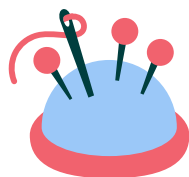
Tricoter, broder, réparer, customiser, transformer, sont autant de pratiques à utiliser ou découvrir dans une atmosphère d'entraide et chaleureuse.

Odile Derache, habitante uginoise et adhérente à l'Eclat de Vie vous apportera son savoir-faire.

Les vendredis de 14h00 à 16h00 à l'Eclat de Vie – du 09/01 au 24/04/2026

Public : à partir de 18 ans

Tarifs de 3.85 € à 8.80 € Uginois et de 8.80 € à 18.70 € extérieurs



## Atelier équilibre

### Du sport pour un meilleur équilibre

Améliorer votre équilibre, rester en forme à travers des activités physiques adaptées.

Animé par une intervenante de sport diplômée – Association Dynamique Sport Mercury-Verrens

Les jeudis de 9h00 à 10h00 à la Salle Multisports du Complexe Sportif - 8 séances par trimestre

Du 15/01 au 30/04/2026 (hors vacances scolaires)

Pour les + de 60 ans



Tarifs de 24.00 € à 40.00 € Uginois et de 40.00 € à 56.00 € extérieurs

# INFORMATION, ORIENTATION ET APPUI

## ATELIER COUP DE POUCE NUMERIQUE



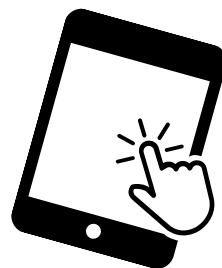
France  
services

CONSEILLER  
NUMÉRIQUE  
France  
services

Les conseillères France Services et la conseillère numérique Arlysère vous proposent des rendez-vous réguliers autour du numérique et de l'emploi, au Centre Socioculturel :

De 9h00 à 11h00 à l'Espace administratif du Centre Socioculturel :

- Jeudi 8 janvier : L'Intelligence Artificielle
- Jeudi 12 février : Numérique et environnement
- Jeudi 05 mars : Cybersécurité
- Jeudi 2 avril : Découvrir la généalogie en ligne



## ZOOM sur les sites des organismes :

De 14h00 à 15h00 à l'Espace administratif du Centre Socioculturel :

- Mercredi 7 janvier : Compte de la CAF (allocations familiales)
- Mercredi 25 février : Compte Ameli (assurance maladie)
- Mercredi 11 mars : Compte L'assurance retraite
- Mercredi 1er avril : Compte des impôts

*Gratuit sur inscription au 04 79 89 70 29*

## Le Jeudi de

## L'EMPLOI

ACCES LIBRE SANS RENDEZ-VOUS

Chaque 3ème jeudi du mois de 9h à 12h :

Présence d'une agence d'intérim (Welljob) pour les offres d'emploi et animation sur un thème lié à l'emploi par la conseillère numérique et France Services:

- Jeudi 15 janvier : Les sites utiles à votre recherche d'emploi
- Jeudi 19 février : Les sites pour faire un CV en ligne
- Jeudi 19 mars : Utilisation du site France Travail
- Jeudi 16 avril : Les aides pour rédiger vos lettres de motivation





## Informations aides seniors/retraités

Venez découvrir les aides pour les seniors et retraités, temps de partage d'informations ludique autour d'un café ou thé.

Mardi 27 janvier de 14h00 à 16h00 au Centre Socioculturel

*Gratuit - Informations au 04 79 89 70 29*

## Aide aux démarches administratives

- Accès libre à un ordinateur au sein du Centre Socioculturel
- Aide aux démarches administratives – RDV au 04.79.89.70.29



## Apprentissage / Perfectionnement du Français

Cours individuels ou collectifs de Français par l'Association AGIR Abcd.

Apprentissage/Perfectionnement des bases de l'oral à l'écrit.

Ateliers gratuits, adhésion obligatoire

# LES PERMANENCES DES PARTENAIRES

**Centre Social du Département** : sur rendez-vous au 04 79 44 54 65.

**Protection Maternelle et Infantile (PMI)** : sur rendez-vous au 04 79 44 54 65.

**Mouvement Vie Libre – Infos/soutien addiction alcool** :

Permanence le 4ème vendredi de chaque mois sans rendez-vous à partir de 14h00 (pas de permanence durant les vacances).

**Mission Locale Jeunes** : sur rendez-vous au 04 79 31 19 19.

**Point Accueil Écoute Jeunes** : sur rendez-vous au 06 33 52 80 83 du lundi au vendredi entre 12h00 et 16h00 ou dispositif prévention au 07 88 15 42 78 [dispositif.prevention@sauvegarde2savoie.fr](mailto:dispositif.prevention@sauvegarde2savoie.fr).

**Point Conseil Budget de l'UDAF** : sur rendez-vous au 04 79 70 88 44 ou [pcb@udaf73.fr](mailto:pcb@udaf73.fr).

**Mutuelle Entrenous** (mutuelle communale et régionale) : tous les mercredis après-midi sur rendez-vous au 09 69 39 73 38.