UGINE

Centre Socioculturel
Éclat de vie

L'art d'aller mieux à Ugine

DU LUNDI 30 NOVEMBRE
AU VENDREDI 1ER JANVIER 2027

Et si l'art était un remède au quotidien ?

Après un bel accueil de l'édition 2025, le centre socioculturel renouvelle l'opération en décembre, dans la continuité des semaines d'information sur la **Santé Mentale 2026** :
"Pour notre santé mentale, ouvrons nous aux arts"



CALENDRIER DE L'AVENT

Santé mentale

Enfants · Jeunes · Adultes & ados · Tout public · Pensée/action positive

Semaine 1

30 NOV.
- **17h-19h** Cuisine et bien-être

1ER DÉC.
- **11h-12h** Visite de l'expo Rhizomes
- **17h** Yoga du rire
- **18h** Yoga du rire

2 DÉC.
- **13h30** Rituel bien-être
- **15h** Rituel bien-être
- **17h** Atelier chant
- **18h** Table ronde
- **19h** Chorale

3 DÉC.
- **18h** Bulle de bien-être
- **18h30** Conférence EMDR

4 DÉC.
- **18h30** Bibliothérapie

5 DÉC.
- **14h-19h30** Festival du Jeu et du Jouet

6 DÉC.
- **10h-18h** Festival du Jeu et du Jouet

Semaine 2

7 DÉC.
- **17h** Magnétisme & Réflexologie
- **17h30** Aquarelle

8 DÉC.
- **8h45** Balade du coin
- **11h** Atelier gravure
- **18h** Bulle de bien-être

9 DÉC.
- **14h30** Aquarelle enfants
- **17h** Art-thérapie

10 DÉC.
- **18h30** Conférence santé
- **20h30** Répétition de la clé des chants

11 DÉC.
- **18h30** Expression corporelle

12 DÉC.
- **9h-13h30** **L'art de se retrouver : Moment convivial pour tous**

13 DÉC.
- **Mouvement** Une danse pour soi

Semaine 3

14 DÉC.
- **Nature** La nature pour se ressourcer

15 DÉC.
- **Pensée positive** Les petits bonheurs

16 DÉC.
- **Créativité** Une étoile porteuse de voeux

17 DÉC.
- **Musique** Ma chanson qui fait du bien

18 DÉC.
- **Dès 16h30** Ugine fête Noël

19 DÉC.
- **Journée** Marché de Noël d'Annecy
- **20h** Concert de Noël

20 DÉC.
- **Cinéma** Un film qui fait du bien

Semaine 4

21 DÉC.
- **Lien social** Un petit mot qui fait du bien

22 DÉC.
- **S'exprimer** Un poème à découvrir

23 DÉC.
- **Voix et lien** Une histoire à lire à voix haute

24 DÉC.
- **Douceur** Un cadeau de temps pour soi

25 DÉC.
- **Lien social** Un souvenir à raconter

26 DÉC.
- **Contemplation** Une minute pour regarder

27 DÉC.
- **Créativité & lien** Une carte pour quelqu'un

Semaine 5

28 DÉC.
- **Gourmandise** Un gateau pour se faire plaisir

29 DÉC.
- **Bilan personnel** Mes petits moments de bien-être

30 DÉC.
- **Nature & culture** Un documentaire pour s'évader

31 DÉC.
- **Nouvel élan** Une intention créative pour la nouvelle année

1ER JAN.
- **Nouvelle année !** Bonne année

PROGRAMME DÉTAILLÉ

NOV 30 — ATELIER CUISINE & BIEN-ÊTRE

17h-19h
Espace jeunesse
Ségolène Bouvet - Diététicienne
Cuisiner ensemble, partager un moment convivial et prendre soin de soi par l'alimentation.

DÉC 01 — VISITE DE L'EXPOSITION RHIZOMES

11h-12h
Curiox, Centre d'Art & de Rencontres
Médiatrice Curiox

Réflexion sensible sur notre lien au vivant à travers des gravures, des films et des sculptures.

YOGA DU RIRE

17h-18h : Adultes & ados
18h-19h : Jeunes
Salle polyvalente - Lycée René Perrin
Chloé Gapp - Créatrice d'expérience Reliance

Pratique qui associe le rire et la respiration.
Retrouvez votre âme d'enfant : légèreté, jeux et joie spontanée !

DÉC 02 — ATELIER PENSÉE POSITIVE & RITUEL BIEN-ÊTRE

13h30-14h30 : Enfants
15h-16h : Adultes et Ados
Salle Rouget de Lisle
Virginie Deleglise - Département Savoie

Atelier pour découvrir et cultiver la pensée positive et créer son propre rituel bien-être à adapter dans son quotidien.

ATELIER CHANT

17h-18h
École de musique & danse - Arlysère
Chanter ensemble et profiter des bienfaits de la voix et de la musique.

TABLE RONDE "GRANDIR EN CONFIANCE" :

18h-19h30
École Pringolliet
Aurélia Siroit, neuropsychologue
Nicole Estebe, psychologue
Parents d'enfants jusqu'à 11 ans maximum
"Des clefs pour aider son enfant à croire en ses capacités"

DÉC 02 — CHORALE "LE PETIT CHOEUR 73"

19h-21h
École de musique & danse - Arlysère

Venez assister à la répétition des prochains concerts de Noël de la chorale.
Infos Blandine Denis : 06 59 32 96 20

DÉC 03 — BULLE DE BIEN-ÊTRE

18h
Salle du lycée René Perrin
Lucie du Bron - Relaxologue et bien-être
Besoin de souffler un peu ?
S'offrir une vraie pause, rien que pour soi : Sons apaisants, senteurs et couleurs pour poser ce qui pèse et repartir plus léger.

CONFÉRENCE SUR LA THÉRAPIE EMDR

18h30
Salle polyvalente du Lycée René Perrin
Laurane Bouillard - Psychologue
(Eye Movement Desensibilization and Reprocessing)
Comment cette thérapie basée notamment sur les mouvements des yeux aide-t-elle à retraiter les souvenirs traumatiques et à atténuer la souffrance psychologique qui leur est associée ?

DÉC 04 — ATELIER BIBLIOTHÉRAPIE

18h30
Médiathèque
Karen Toursel - Bibliothérapeute
Oser être soi, s'affirmer et dépasser les héritages éducatifs.
Quand lire aide à aller mieux : lire ensemble de courts textes choisis avec soin, dire ce qu'ils éveillent en nous et écrire quelques lignes. Pas besoin d'être un grand lecteur ni un écrivain.

DÉC 05 — FESTIVAL DU JEU ET DU JOUET

14h-19h30
Complexe sportif
Un salon pour jouer, découvrir de nouveaux jeux et jouets, essayer, rire et se laisser surprendre. Jouer c'est aussi un bon moyen de se détendre, de se changer les idées et de créer du lien entre générations.

DÉC 06

FESTIVAL DU JEU ET DU JOUET

10h-18h
Complexe sportif
"Jouer, c'est se faire du bien : on rit, on se retrouve !"

DÉC 07

ATELIER BIEN-ÊTRE : INITIATION

17h-19h
Salle Rouget de Lisle
Magnétisme et Réflexologie
Cyril Vasbien - Magnétiseur-Réflexologue
Un moment privilégié dédié à la découverte des énergies et au bien-être.

LÂCHER-PRISE & CRÉATIVITÉ AVEC L'AQUARELLE

17h30-19h
Espace d'activités du Centre Socioculturel
Christel Cerruti - Peintre aquarelliste
Atelier d'aquarelle pour lâcher prise et se laisser guider par la création en découvrant l'aquarelle.

DÉC 08

BALADE DU COIN (1H-1H30)

RDV 8h45 - départ 9h
Centre socioculturel Éclat de vie
Moment de partage en se baladant dans Ugine.

ATELIER DÉCOUVERTE GRAVURE

11h-12h
Curiox, Centre d'Art & Rencontres
En lien avec l'exposition Rhizomes
Venez découvrir la gravure avec la médiatrice de Curiox.

BULLE DE BIEN-ÊTRE

18h
Salle Rouget de Lisle
Lucie du Bron - Relaxologue et bien-être
"Vibrations, senteurs et expression libre"
Une parenthèse pour soi, entre vibrations apaisantes et lâcher-prise créatif.
Le temps d'un atelier, offrez vous une pause sensorielle pour relâcher les tensions et retrouver un peu de légèreté.

DÉC 09

LÂCHER-PRISE & CRÉATIVITÉ AVEC L'AQUARELLE

14h30-16h
Salle Rouget de Lisle
Christel Cerruti - Peinture aquarelliste
Atelier d'aquarelle pour les enfants :
Créer, se détendre et s'exprimer par la couleur.
Enfants de 7 à 11 ans.

ATELIER D'ART THÉRAPIE

17h-19h
Salle Robespierre
Anais Ribière - Art thérapeute
Atelier d'art thérapie pour s'exprimer par la création.

DÉC 10

CONFÉRENCE

18h30-20h30
Salle polyvalente du Lycée René Perrin
Dr Clément - Médecin
Prendre soin de sa santé au quotidien et préserver sa santé mentale
Conférence sur les gestes du quotidien qui aident à préserver sa santé et sa santé mentale.

LA CLÉ DES CHANTS RÉPÉTITION OUVERTE

20h30-22h30
Auditorium de l'école de musique d'Ugine
Venez découvrir l'univers de la chorale "La Clé des chants" lors d'une répétition.
Une occasion d'écouter, de rencontrer les choristes et découvrir comment chanter ensemble fait du bien au moral.
Infos Bernard Riveill Reydet : 06 70 08 38 88

DÉC 11

EXPRESSION CORPORELLE

18h30-20h
Salle polyvalente du lycée René Perrin
Chloé Gapp - Créatrice d'expériences
Explorer la présence à soi à travers l'éveil du corps et la danse libre. Un temps pour relâcher ce qui a besoin de l'être, accueillir ce qui est là et vous ressourcer.
Ici, rien à réussir, rien à prouver : venez comme vous êtes et laissez-vous porter par le mouvement qui émerge.

DÉC 12

L'ART DE SE RETROUVER OUVRONS NOUS À LA CRÉATION… ET AUX AUTRES !

9h-13h30
Espace d'activités du Centre Sociocuturel

- Dès **9h**, petit-déjeuner de l'amitié.

Gratuit et ouvert à tous.

- À **9h30**, accès libre, pour tout public :
  - Créez vos décorations de Noël à l'aquarelle, participez à une œuvre collective.
  - Découvrez le théâtre, les bienfaits des plantes et du jardinage.
  - Prenez part à la création d'un podcast sur le bien-être et la santé mentale.
  - Échangez autour d'un café, détendez-vous et jouez à des petits jeux.

Un moment de création, de partage et d'expression, ouvert à tous !

Avec :
Eric Plassart - Cadre santé
Laëtitia Sadrin - Infirmière Asalée
Chloé Simus - Psychologue Espoir 73
Christel Cerruti - Peintre aquarelliste
Anaïs Ribière - Art-thérapeute
Lorette Waquet - Infirmière (Parlons' en)
Baptiste Langle - Intervenant nature
Espace jeunesse - Animateurs

DÉC 13

Mouvement

Une danse pour soi

Mettre une musique que l'on aime et bouger comme on en a envie. Une belle façon de relâcher les tensions et de se sentir plus léger.
"Le corps a des choses à exprimer. Quelle musique vous donne envie de danser ?"

DÉC 14

Nature

La nature pour se ressourcer

Sortir quelques minutes, seul ou à plusieurs, pour une promenade au rythme de chacun. Prendre le temps d'écouter les bruits qui nous entourent, de sentir l'air frais, d'observer les arbres, la lumière, les détails… Pas besoin d'aller loin.
"La nature aide à se ressourcer. Et vous, que remarquerez-vous aujourd'hui ?"

DÉC 15

Pensée positive

Les petits bonheurs du jour

Noter trois petites choses qui vous ont fait du bien aujourd'hui : un sourire, un rayon de soleil, une chanson…
"Le bonheur se cache parfois dans les détails. Prenons le temps de les remarquer."

DÉC 16

Créativité

Une étoile porteuse de vœux à ajouter dans le sapin

Fabriquer une étoile en papier et y inscrire un souhait pour soi-même : du repos, des rencontres, de la douceur, du courage…
"Quel petit souhait aimeriez-vous vous offrir pour cette fin d'année ?"

DÉC 17

Musique

Ma chanson qui fait du bien

Écouter une chanson qui donne de l'énergie, apaise ou rappelle un bon souvenir.
"**La musique peut nous accompagner dans nos émotions.**
Et vous, quelle chanson vous fait du bien ?"

DÉC 18

UGINE FÊTE NOËL

A partir de 16h30
Chef-Lieu
Venez fêter Noël et participer aux animations.

DÉC 19

LE MARCHÉ DE NOËL D'ANNECY

Départ 10h30 - Retour 20h
Centre Socioculturel Éclat de vie
Plongez-vous dans la magie de Noël avec les illuminations et le marché de Noël d'Annecy.
Inscription & tarifs auprès du Centre Socioculturel

CONCERT DE NOËL

20h
Eglise d'Ugine
Chorale La Clé des Chants
La Clé des Chants reçoit la Chorale de Sonnaz (Sonnaz Melodia) pour interpréter ensemble des chants de Noël du monde.

DÉC 20

Cinéma

Un film qui fait du bien

Choisir un film qui fait du bien, à regarder seul, en famille ou entre amis.
“Un bon film, c'est comme une couverture douce : il réchauffe le cœur.”

DÉC 21

Lien

Un petit mot qui fait du bien

Envoyer un message, passer un coup de fil ou écrire une carte à une personne à laquelle on pense.
“Un petit mot peut illuminer la journée de quelqu'un.
À qui aimeriez-vous en envoyer un ?”

DÉC 22

S’exprimer

Un poème à découvrir

Et si on se laissait porter par quelques vers ?
“Hiver à Ugine”

La neige tombe sur Ugine
Elle pose un calme léger
Les montagnes, dans la brume fine
Veillent sans jamais se coucher.

Dehors, le givre a tout brodé
Sur les vitres, sur les chemins
Dedans, la lampe est allumée
Chacun tend à l’autre la main.

Ce n’est pas qu’un temps de repos
C’est l’art de se faire du bien
Peindre, chanter, offrir un mot,
Rire, créer, tisser du lien.

DÉC 23

Voix et lien

Une histoire à lire à voix haute

Lire à voix haute quelques pages d'un livre, un conte ou un poème : un enfant, à un proche ou simplement pour soi.
À la veille des fêtes, c'est un moment doux à partager entre générations, qui apaise et crée du lien.
“Une histoire lue à voix haute est un cadeau qui ne coûte rien.”

DÉC 24

Douceur

Le cadeau de temps pour soi



S'accorder quelques minutes pour une activité qui ressource : écouter de la musique, lire, dessiner ou simplement se reposer.
“Prendre soin de soi n'est pas un luxe. Vous avez aussi le droit de faire une pause.”

BON RÉVEILLON !



DÉC 25

Lien social

Un souvenir à raconter

En famille, entre amis ou seul, repenser à un souvenir heureux lié à une chanson, une oeuvre, un spectacle ou une activité créative.
“Les souvenirs peuvent nous relier aux autres et nous rappeler ce qui compte pour nous.”

JOYEUX NOËL !

DÉC 26

Contemplation

Une minute pour regarder

Regarder par la fenêtre, observer le ciel, les arbres ou les lumières, et choisir un détail qui attire l'attention.
“Parfois, ralentir et porter attention à ce qui nous entoure suffit à s'offrir une petite respiration.”

DÉC 27

Créativité et lien

Une carte pour quelqu'un

Fabriquer une carte de vœux avec du papier, des dessins ou des collages, puis l'offrir à une personne de son choix pour la nouvelle année.

"Créer, c'est aussi une manière de partager et de faire plaisir."

DÉC 28

Gourmandise

Un gâteau pour se faire plaisir

Faire un gâteau, même rien que pour soi puis prendre le temps de le déguster, sans écran, ou le partager avec quelqu'un.

"Se faire plaisir est aussi une façon de prendre soin de soi."

DÉC 29

Bilan personnel

Mes petits moments de bien-être

Repenser à décembre : quelle activité a fait du bien ? Quel moment aimerait-on renouveler ?

"Il n'est pas nécessaire de faire de grandes choses pour prendre soin de soi."

DÉC 30

Nature et culture

Un documentaire pour s'évader

Regarder un documentaire sur la nature, sur un musée ou sur une œuvre, confortablement installé, pour voyager sans bouger.

Beaucoup de documentaires sont accessibles gratuitement en replay.

"S'émerveiller est une belle façon de terminer l'année. Quel sujet vous attire ?"

DÉC 31

Nouvel élan

Une intention créative pour la nouvelle année

Dessiner, écrire ou choisir un mot qui accompagnera janvier : curiosité, douceur, partage, créativité, repos…

"Et si, pour la nouvelle année, nous nous accordions davantage de place pour ce qui nous fait du bien ?"

BON RÉVEILLON !

JAN 01

Bonne année !

Prendre un instant pour se souhaiter aussi, à soi-même, une année de douceur, de rencontres et de petits bonheurs.

« Que cette nouvelle année vous apporte des moments de joie, de calme et de belles rencontres. Faîtes un vœu et prenez soin de vous ! »

Ateliers cap bien-être

Pour les seniors et plus de 60 ans

De 9h à 12h

Centre Socioculturel

Apprenez à mieux gérer vos émotions !

Cycle de 4 séances à suivre en décembre (1er, 3, 8 et 15 décembre)

Gratuit

Infos & inscriptions : 04 79 89 70 29

La MSA Alpes du Nord vous invite à participer à l'atelier Cap Bien-être. Cet atelier est organisé par Itinéraires de santé, association créée par la MSA, en partenariat avec le Centre Socioculturel "Éclat de Vie", dans le cadre des programmes de prévention des caisse de retraite *Pour bien vieillir.*



Adresse des salles

Centre Socioculturel :

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

Salle Rouget de Lisle & Salle Robespierre
22 Place André Cerbonney
Complexe sportif
11 place André Cerbonney
Curiox, Centre d'Art et Rencontres
54 rue des Vignes
Ecole de musique & danse
97 place Montmain
Médiathèque
15 place de Montmain
Salle polyvalente du Lycée René Perrin
7 Avenue du commandant Bulle
Espace jeunesse
Copropriété Chantemerle – 68 impasse des Bruyères
Ecole Pringollet
Entrée portail côté élémentaire - allée André Goyard

Gratuit - places limitées pour les ateliers

Inscription au
Centre socioculturel Éclat de vie
04 79 89 70 29
centre-socioculturel@ugine.com

Psyfluenceuse Espoir73
l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun
Espoir73
Ma vie, mon choix, mon droit
Le Chardon Bleu
Itinéraires de Santé
Arlysère
UNE AGGLO à votre service