Nous avons le plaisir de vous informer qu'avec notre partenaire, les établissements VERDIE, et **dans une démarche concertée, prenant en considération les attentes et besoins des participants des précédentes années,** nous avons retenu et aménagé pour vous un voyage pour découvrir « Les Lacs et Montagnes de Savoie », avec un programme complet et varié.

Nous vous invitons à retenir dès à présent les dates de ce voyage qui se déroulera **du mardi 3 au samedi 7 octobre 2023.** Le programme complet est à lire au verso de cette page.

Le prix du séjour est fixé à **620€ par personne**. Ce forfait comprend le transport en autocar grand tourisme, l'hébergement en chambre double, la taxe de séjour, la pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du dernier jour, les boissons aux repas (vin et café le midi), les frais de visites et d'excursions indiquées au programme, la présence des accompagnatrices de La MAGIC sur l'ensemble du séjour et celle d'un accompagnateur local les jours 2,3 et 4, l'assurance assistance et rapatriement, la garantie annulation (30€ par personne) et un carnet de voyage par couple.

Les personnes qui souhaitent être logées dans une **chambre individuelle devront prévoir un supplément de 75€ au coût du voyage**. Il est indispensable de se munir de certains documents : la carte d'identité en cours de validité, la carte vitale et la carte de mutuelle.

Le départ se fera du Centre Social La MAGIC, à Broût-Vernet, le mardi 3 octobre 2023 au matin (vers 8h) et le retour le samedi 7 octobre 2023 au soir (vers 20h), au même lieu. Vous pourrez stationner vos véhicules au Centre Social.

Les inscriptions devront nous être impérativement retournées avant le 15 avril 2023, accompagnées du règlement de la moitié du séjour. L'autre moitié devra nous être parvenue pour le 1er juillet. Si vous ne l'avez pas déjà réglée, pensez à ajouter au premier règlement votre adhésion à l'Association (12€ par foyer pour les personnes du secteur d'intervention de La MAGIC et 17€ par foyer pour les autres communes). Le nombre de places est limité à **49 ;** les inscriptions seront donc prises en compte par ordre d'arrivée**. Enfin, le séjour sera organisé à la condition que 30 personnes soient inscrites.**

Par ailleurs, nous profitons de cet envoi pour vous faire parvenir le programme des activités seniors pour le premier semestre 2022 (page 4). N'hésitez pas à vous préinscrire à nos ateliers, conférences ou sorties !

En souhaitant avoir le plaisir de vous compter parmi nous, je vous prie de croire, «Civilité_corps_l», en l'assurance de ma considération distinguée.

Le Directeur - GOBET Pierre

Centre Social La MGIC 28, rue de la Chaume 03110 BROUT-VERNET
Tél. 04 70 58 20 68
E-mail : contact@lamagic.fr / Site : http://www.lamagic.fr

JOUR 1 : BROUT-VERNET – CHAMBERY – SAINT JEAN DE SIXT

Départ du Centre Social la MAGIC vers 8h (horaire à confirmer), en direction de Lyon et arrivée à Chambéry.
Déjeuner
L'après-midi au choix :

- **Visite guidée à pied (2h) :** au fil des traboules, le guide vous conduira de places en cours intérieures. Derrière les façades se dissimulent mille détails pittoresques et trompe-l'œil du XIXème siècle. Laissez-vous conter les aventures du Général Boigne pour lequel fut élevée la célèbre fontaine des éléphants et découvrez la Sainte Chapelle du Château et l'histoire des Ducs de Savoie.
- **Visite en petit train (45mn) :** partez pour une visite commentée de la cité des Ducs, ancien duché de Savoie, aussi nommée « La petite Italie ». Le petit train vous emmènera découvrir sa belle histoire et tous ses charmes : le Château, la Sainte Chapelle, les hôtels particuliers, la Fontaine des Eléphants, la cathédrale, les rues étroites, les belles places et ses personnages historiques. Temps libre à la fin de la visite.

Reprise de l'autocar pour rejoindre votre hébergement (Village Club Forgeassoud à Saint Jean de Sixt)
Installation dans les chambres. Apéritif de bienvenue. Diner et nuit.

JOUR 2 : MASSIF DES ARAVIS – ANNECY

Petit déjeuner.
Départ vers **La Clusaz**, une des stations les plus célèbres du Massif des Aravis ; Ascension du Col de la Croix Fry où vous pourrez apprécier une station moderne de sports d'hiver. Descente sur **la Vallée de Thônes**, chef-lieu de Canton, qui est typique pour son cachet traditionnel.
Déjeuner au village club.
L'après-midi, départ pour **Annecy,** joyau des Alpes de Haute-Savoie. Découverte panoramique des bords du lac avant une visite guidée à pied de la vieille ville et des anciennes prisons dans le palais de l'Isle. **Temps libre** pour monter au château et apprécier la vue ou pour flâner sur les quais du Thiou.
Retour par le tour du lac. Diner et soirée au village club.

JOUR 3 : VALLEE DU GIFFRE

Petit déjeuner.
Départ pour **Samoëns**. Visite en petit train de ce petit village, patrie des tailleurs de pierre, célèbre pour son passé historique, ses tilleuls plusieurs fois centenaires et sa vie locale animée.
Déjeuner au village vacances « Les Becchi » à Samoëns
L'après-midi, départ vers **le Fer à Cheval** dont le cirque est agrémenté de plusieurs cascades et retour par Sixt et les gorges du Borne.
Diner et soirée au village club

JOUR 4 : FROMAGERIE - CHAMONIX

Petit déjeuner.
Visite d'une **cave d'affinage de Reblochon fermier**, au cœur de la vallée des Aravis. Dégustation.
Retour au village club pour le déjeuner.
Départ pour **Chamonix,** capitale française de l'alpinisme, qui est devenue une station de renommée mondiale. **Visite de Chamonix par une balade commentée en petit train** afin de découvrir son histoire, ses anciens palaces ainsi que ses très jolies places et monuments. **Temps libre dans la station**
Diner et soirée au village club.

JOUR 5 : AIX LES BAINS – BROUT-VERNET

Petit déjeuner.
Tour panoramique guidé d'**Aix-les -Bains**, ville mondaine appréciée pour l'animation des rues du quartier thermal et visite du Casino.
Déjeuner au restaurant.
Croisière sur le lac du Bourget, le plus grand lac naturel français, qui offre de magnifiques perspectives et une très belle vue sur l'Abbaye d'Hautecombe.
Route du retour dans votre localité. Arrivée prévue au Centre Social La MAGIC vers 20h00.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES RELATIVES AUX ANNULATIONS DE SEJOUR

Si un participant annule, des frais lui seront retenus par rapport à la date du départ :

- plus de 90 jours avant le départ : 40€ de frais de dossier non remboursables par l'assurance (*)
- de 90 à 46 jours avant le départ : 20% du montant du voyage
- de 45 à 31 jours avant le départ : 40% du montant du voyage
- de 30 à 21 jours avant le départ : 50% du montant du voyage
- de 20 à 8 jours avant le départ : 70% du montant du voyage
- de 7 à 2 jours avant le départ : 90% du montant du voyage
- moins de 2 jours avant le départ : 100% du montant du voyage

En cas d'annulation, quelle qu'en soit la date, la prime d'assurance annulation (30€/personne) n'est pas remboursée.

---✂---------- ----------✂---------- -----✂---

BULLETIN RÉPONSE

A retourner au Centre Social, 28 rue de la Chaume 03110 BROUT-VERNET
avant le 1er avril 2023 avec le règlement de 50% du séjour.

Madame, Monsieur ……

Adresse : ……

Code Postal Ville ……

Téléphone fixe : …… Téléphone portable : ……

Nombre de personnes inscrites au voyage en Savoie : ……

Je souhaite être logé dans la même chambre que : ……

	Personne 1	**Personne 2**
Régime de retraite :	CRAM ☐ MSA ☐ Autre, précisez : ……	CRAM ☐ MSA ☐ Autre, précisez : ……
Etes-vous diabétique ?	OUI ☐ NON ☐	OUI ☐ NON ☐
Avez-vous des problèmes cardiaques ?	OUI ☐ NON ☐	OUI ☐ NON ☐
Autres pathologies, traitements éventuels…	…… …… …… ……	…… …… …… ……

Nous vous précisons que le questionnaire médical n'a pas de caractère sélectif.

- ☐ J'autorise le Centre Social à diffuser, dans le cadre de sa communication, les photos prises dans le cadre des actions du pôle séniors de l'Association.
- ☐ J'ai bien noté que les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé pour établir la facturation et pour une bonne organisation du service. Elles sont conservées pour une durée de 1 an et sont destinées aux services « séniors », « facturation » et « communication ».
  Conformément à la loi informatique et liberté, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant le responsable du service.

PROGRAMME DES ACTIVITES DU PREMIER SEMESTRE 2022

(Dates et horaires à définir)

Si vous êtes intéressé par une ou des activités, merci de cocher la case correspondante (nombre de places limité). ◻ Atelier « Gym mémoire » vous travaillerez votre équilibre et améliorerez votre condition physique tout en f

PRÉ INSCRIPTION

24 FÉV 13H30 - 15H30

Atelier " L'Art dans tous ses États

Votre créativité sera au cœur de cet atelier (peinture, crayon, sculpture ...). Á la Magic, 20€ les 10 séances. Priorité aux personnes n'ayant jamais participé à cet atelier.

OUI ☐ NON ☐

27 FÉV 14H00 - 15H00

Atelier " Activité Physique Adaptée "

Cet atelier vous permettra d'améliorer vos capacités physiques et préserver votre autonomie.
Á la salle intergénérationnelle de Jenzat. 20€ les 12 séances.

OUI ☐ NON ☐

8 MAR 9H30 - 13H30

Atelier " Popote et convivialité "

L'ensemble du groupe préparera un repas avec Mme Guillot, diététicienne nutritionniste, afin de le partager pour le déjeuner.
3 mercredis au premier semestre, 5€ le repas (9h30 – 13h30).
Jours à définir. Á Barberier.

OUI ☐ NON ☐

09 MAR 9H30 - 11H30

Atelier " La gestion du stress et des Émotions "

Cet atelier vous permettra de mieux gérer vos émotions et votre stress pour faire face aux aléas de la vie quotidienne.
Á St Pont. 20€ les 5 séances

OUI ☐ NON ☐

17 AVR 14H00 - 16H00

Atelier " Les secrets de mon assiette "

Des conseils, des astuces pour mieux manger. Á Cognat-Lyonne.
20€ les 6 séances.

OUI ☐ NON ☐

Atelier " Les actualités des as du volant " : Date et horaires à définir

1 séance de théorie et 1 séance de mise en situation par la sécurité routière, 2 séances avec une auto-école (code de la route et conduite).
2 séances à Bransat, 2 séances en auto-école. Dates et horaires à définir. 20€ les 4 séances

OUI ☐ NON ☐

Atelier " Sommeil " → Date et horaires à définir

Vous avez des difficultés à vous endormir ? Vous êtes toujours fatigué ? Participez à cet atelier pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil. Á La MAGIC, 20€ les 4 ou 5 séances.

OUI ☐ NON ☐

Conférence

Les médicaments : Un peu d'histoire et quelques conseils avisés d'un Docteur en Pharmacie sur les risques et les bénéfices de nos petits cachets du matin. Á La MAGIC. Date à définir

OUI ☐ NON ☐

Sortie

Un petit tour en péniche, ça vous dit ? En mai, date à définir. 5€ la journée (repas tiré du sac).

OUI ☐ NON ☐

POUR LES AIDANTS

26 JAN 14H00- 17H00

Il existe différentes solutions d'aide au répit pour que les proches aidants puissent souffler (aide à domicile, accueil de jour, accueil familial ...). Une conseillère autonomie du Conseil Départemental viendra vous exposer ces solutions et répondra à toutes les questions que vous vous posez. Gratuit.

OUI ☐ NON ☐

NUMERIQUE

20 FÉV 9H30 - 11H30

Conférence sur les réseaux sociaux animée par L. Gilles

Á la salle de la mairie de Bayet - Gratuit

OUI ☐ NON ☐

à PARTIR DU 24 FEV

Initiation ou perfectionnement informatique :

8 séances de 2h - Gratuit

OUI ☐ NON ☐

27 MAR 9H30 - 11H30

Mon espace santé

Mon espace santé, doctolib, ameli : nous répondrons à toutes vos questions et vous aiderons à créer votre accès si vous le souhaitez.
Á la Magic - Tout public - Gratuit

OUI ☐ NON ☐

Café numérique : 9h30 - 11h30

On se retrouve autour d'un café tous les 3èmes lundis de chaque mois à partir de février (hors vacances scolaires) pour échanger nos connaissances et astuces sur le numérique.
Á La MAGIC - Tout public - Gratuit

OUI ☐ NON ☐