



PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2018

JANVIER À AOÛT



Bien Vivre en Val Gelon, c'est:

Une association Cantonale d'Animation du Val Gelon, créée en 1984 et agréée Espace de Vie sociale depuis 2012.

L'association a pour but de :

- * Favoriser le lien social et rompre l'isolement des habitants
- * Favoriser le lien intergénérationnel, intrafamilial
- * Faciliter l'accès à la culture pour tous
- * Favoriser l'appropriation de son environnement, et des enjeux liés au développement durable (mobilité, alimentation, biodiversité...)
- * Susciter et accompagner les initiatives d'habitants et les dynamiques collectives

*BVVG œuvre pour vous mais surtout avec vous !
D'une participation ponctuelle à un engagement régulier, rejoignez notre équipe
pour faire vivre l'association.*

La cotisation annuelle est nécessaire pour pouvoir participer aux activités et elle permet d'obtenir des tarifs réduits.



Cotisation annuelle :
Adhésion de soutien : 15 €
Famille : 10 €
Adulte : 5 €
Conjoint : 3 €
Enfant : 2 €



Les inscriptions sont obligatoire pour les sorties familiales et ateliers parents-enfants (voir règlement des sorties page 15)

La commission animation

Vous souhaitez participer à l'élaboration de notre programme d'animation
ou

Vous avez une passion, un savoir-faire particulier et vous souhaitez le partager.



Venez à notre rencontre !

**Mardi 6 mars
De 18h30 à 19h30- Salle de la Madeleine**



Renseignements : Valérie : bvvg-dev1@valgelon.com

ACCUEIL ET INITIATIVES HABITANTS

« Le kfé des habitants »

Un temps pour discuter, rencontrer d'autres habitants, faire naître des projets, seul, en famille ou entre amis, autour d'un café.



Le marché de La Rochette

Mercredi 10 janvier de 9h30 à 12h30

Chocolat chaud, café, thé et petites gourmandises



« La croisé des cultures »

Samedi 24 mars de 14h30 à 16h30 immeubles « La Seytaz »

Samedi 7 avril de 14h30 à 16h30 immeubles « Les Curtines »



A la découverte des richesses des différentes cultures !

Venez apporter un plat typique de votre pays ou région d'origine, nous goûterons et partagerons tous ensemble dans une ambiance festive.



Maison de retraite et foyer logement

Vendredi 22 juin de 15h à 16h30

Venez découvrir ce parc incroyablement jolie et partager un goûter avec les résidents qui sautent de joie à l'idée de vous rencontrer.



Troc Party : Spécial Vêtements

Mercredi 4 juillet

Dépôt : de 14h à 14h30 / Troc : de 14h30 à 16h30

Vous avez des fringues plein le placard ?

Vous avez envie de changer de garde-robe sans vous ruiner ?

Une seule solution pour vous : Le Troc

1 article déposé = 1 article en retour

Vêtements, chaussures, accessoires

Devant le bâtiment La Madeleine à La Rochette



Renseignements : Mélanie : bvvg-dev2@valgelon.com

ACCUEIL ET INITIATIVES HABITANTS

Histoire locale

Visite de l'Église St Jean Baptiste

Dimanche 18 février

De 15h à 16h30

Par Suzanne Verhoeven



Projection d'images anciennes de La Rochette

Dimanche 25 mars

De 16h à 17h30

À la salle polyvalente - La Rochette

Par Michel Ladoux

Conférence « La communication au travers des Alpes »

Samedi 12 mai

De 17h à 18h30

À la salle polyvalente - La Rochette

Par Michel Ladoux



GRATUIT POUR TOUS

Café réparation

Ne jetez plus!

- Appareils électroniques (ordinateurs portables, console de jeu, téléphones portables...)
- Petits appareils électroménagers (aspirateurs, micro-ondes, mixeur...)
- Jouets
- Meubles
- Vêtements et accessoires
- Vélos



Un groupe d'habitants travaille déjà sur la construction du projet : Créer un atelier Café réparation

Si le projet vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Qu'est ce qu'un café réparation?

Un café réparation est un espace de rencontre conviviale où les habitants viennent apprendre (ou aider) à réparer les objets en fin de vie de leur quotidien et qui s'organise autour de l'échange de connaissances et d'un café.

Renseignements: Mélanie : bvvg-dev2@valgelon.com

SORTIES FAMILIALES

A la découverte du monde des chiens polaires Dimanche 11 mars



Venez vous initier à la conduite d'attelage de chiens de traîneaux et découvrir les magnifiques paysages de la Vallée du Haut Bréda. Possibilité de découvrir le lac de La Ferrière avec un parcours ludique.



Départ 9h15
Retour vers 17h
Parking Carrefour Market

Trajet : 45 min

Date limite d'inscription :
Vendredi 2 mars
50 places

	+ 12 ans	3-12 ANS
QF 1 : De 0€ à 420€	7 €	4 €
QF 2 : De 421 € à 850 €	9 €	6 €
QF 3 : De 851€ à 1100 €	13 €	10 €
QF 4 : + de 1100 €	15 €	12 €

Médiévales d'Andilly Samedi 19 mai

Venez voyager à travers le temps et vivre une épopée incroyable et féérique. Un vrai dépaysement grandeur nature : joutes équestres, voltige, rapaces, combats, contes, magie, musique et bien d'autres émerveillements encore ainsi qu'un magnifique spectacle le soir à ne pas manquer !

Départ 9h
Retour vers 1h
Parking Carrefour Market

Trajet : 1h30

Date limite d'inscription:
Mercredi 9 mai
106 places



	+ 12 ans	3-12 ANS
QF 1 : De 0€ à 420€	10 €	7 €
QF 2 : De 421 € à 850 €	13 €	10 €
QF 3 : De 851€ à 1100 €	17 €	14 €
QF 4 : + de 1100 €	20 €	17 €



Inscription obligatoire

Pour m'inscrire : Par téléphone, mail ou sur place auprès de l'accueil

SORTIES FAMILIALES

Palais idéal du FACTEUR CHEVAL Les LABYRINTHES de Hauterives Samedi 25 Août



Une journée pleine de surprises, venez découvrir le magnifique palais du facteur cheval puis devenez « Indiana Jones » dans des labyrinthes géants. Un jeu de piste grandeur nature. Vous découvrirez aussi une exposition reconstituant le grand temple égyptien d'Abou Simbel.



Départ **8h30**
Retour vers **19h**
Parking Carrefour Market

Trajet : **2h**

Date limite d'inscription
Mercredi 15 août

53 places

	+ 12 ans	3-12 ANS
QF 1 : De 0€ à 420€	8 €	5 €
QF 2 : De 421 € à 850 €	11 €	8 €
QF 3 : De 851€ à 1100 €	16 €	13 €
QF 4 : + de 1100 €	18 €	15 €



NE PAS OUBLIER

*PIQUE-NIQUE
GOÛTER*

EAU

*DE BONNES CHAUSSURES
CREME SOLAIRE
VÊTEMENTS ADAPTÉS
VÊTEMENTS DE RECHANGE
(si nécessaire)*



Inscription obligatoire

Pour m'inscrire : Par téléphone, mail ou sur place auprès de l'accueil

PARENTALITÉ

Les Ateliers Parents-Enfants-Ados



Dimanche 28 janvier

Journée Parentalité

MATIN : Découverte du Yoga du rire
Repas partagé... chacun amène un plat sucré et/ou salé
APRES MIDI : Atelier relaxation et détente en famille

Animé par :

- Audrey Vincent *Masseur-Kinésithérapeute et praticienne en massage bien-être*
- Marie Thé Ansermin *Animatrice en Yoga du rire*

De 10h30 à 15 h30

Centre d'animation - La Rochette

A partir de 3 ans

1 € / personne



Dimanche 4 février

Atelier Pâte Fimo

Création d'un porte photo
Goûter offert

Animé par : Deux habitantes :
Stellie Di Natale et Catherine Muller

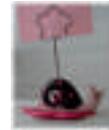


De 14h30 à 16h30

Salle de La Madeleine - La Rochette

A partir de 5 ans

1 € / personne - 12 places (enfants)



Samedi 28 avril

Initiation VTT électrique

Goûter offert

Intervenant:  *Alleverd*

De 14h à 16h30

RDV à La Madeleine - La Rochette

A partir de 14 ans

10 € / personne



Samedi 2 juin

Balade Botanique

La Table

Possibilité de covoiturage

Animé par : Une bénévole
Catherine Alaphilippe

De 9h30 à 14h30

RDV à La Madeleine - La Rochette

A partir de 8 ans

1€ / personne



Inscription obligatoire

Pour m'inscrire : Par téléphone, mail ou sur place auprès de l'accueil

ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Les jardins pédagogiques

Chaque année, notre équipe de bénévoles fait découvrir les plaisirs du potager écologique et responsable aux élèves de l'école de La Neuve

Vous avez un peu de temps libre en semaine, des connaissances en jardinage, vous souhaitez nous rejoindre, venir vivre une séquence avec les enfants pour vous faire une idée, contactez-nous, nous serons heureux de vous renseigner.

Renseignements : Mélanie : bvvg-dev2@valgelon.com



Les jardins partagés

Un lieu de jardinage en commun, d'échanges et de partages.
Cela vous tente ?

Vous aimez la nature, mangez des légumes sains et naturels, venez nous rejoindre pour mettre en place les jardins partagés situés en face des jardins familiaux.

Habitants, jardiniers experts, jardiniers novices, nous vous attendons !



Renseignements : Mélanie : bvvg-dev2@valgelon.com



ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Coup de main aux amphibiens

Ils descendent de la montagne ...

Personnes motivées,
rejoignez le groupe de bénévoles dès
maintenant afin que,
Ensemble, nous préservions
ce patrimoine naturel



Ils arrivent par centaines ! En effet, chaque année, plus de 7 000 amphibiens descendent du Mont Pezard et Montraillant afin de se rendre sur leur lieu de ponte ; le lac Saint Clair.

Crapauds, grenouilles et tritons se lancent dans un long périple **en février** afin d'atteindre le lac. Cependant, la traversée de la route se veut dangereuse et meurtrière ; chaque jour, **plus d'une vingtaine d'amphibiens sont écrasés**, sachant que cette migration dure un mois et demi...

Nous devons tous nous associer afin de sauvegarder ce patrimoine.



De nombreuses animations et activités : Animations auprès des scolaires, pose de filets, ramassage, comptage en période migratoire, pose de panneaux informatifs autour du lac...

Renseignements : Fanny: bvvg-st1@valgelon.com

Fête de la Nature



La Nature sera en fête au Pontet

Le 26 et 27 mai

Une occasion de sortir prendre l'air et de découvrir les coins sauvages de notre beau territoire.

Balade, expo, ateliers, pique nique, découverte botanique, jeux...



Renseignements : Mélanie : bvvg-dev2@valgelon.com

LA CULTURE POUR TOUS

Comité d'Action Culturelle (C.A.C)



Cette année le Comité d'Actions Culturelles du Val Gelon vous propose un projet intergénérationnel :

« Déséquilibres »

De janvier à Juin : ateliers, expositions, spectacles... se dérouleront avec de nombreux partenaires locaux.

La danse et la présence en résidence au collège de la danseuse « Lyli Gauthier » et la Cie I Wanna Be seront le fil directeur de ce projet.

Démarrage de cette opération avec la projection d'un film

Dimanche 4 mars
« Les rêves dansés »
Centre d'animation - La Rochette

Un programme spécifique sera disponible en début d'année.



Renseignements : Valérie : bvvg-dev1@valgelon.com

INFORMATIONS DIVERSES

Et si j'étais bénévoles ?

Vous avez un savoir-faire ?

en jardinage ?
en atelier créatif ?
en cuisine ?
en couture ?
en réparation, bricolage ?
ou d'autres talents cachés ?

Vous avez un centre d'intérêt ?

pour la nature ?
pour le patrimoine ?
pour le sport ?

Contactez-nous !!!



On recrute

Rejoignez notre Conseil d'Administration

C'est quoi le C.A. ?

- L'occasion de participer à un super projet associatif
- Une réunion tous les 2 mois pour définir les axes stratégiques de l'association selon les besoins des habitants et de nos valeurs
- Des sous-groupes projets selon vos disponibilités et vos envies (communication, RH, comptabilité, parentalité...)



Merci beaucoup !

L'association remercie tous les bénévoles pour leur implication,
nous sommes heureux de vous avoir parmi nous.

Qu'est ce que le bénévolat ?

Le **bénévolat** désigne une activité de services envers autrui, de son plein gré et sans rémunération.
Le **bénévole** donne ainsi de son temps libre à une action qui l'intéresse ou qu'il souhaite encourager.



Renseignements : Mélanie : bvvg-dev2@valgelon.com

INFORMATIONS DIVERSES

De Vizille à Aiguebelle ... la haute traversée de Belledonne

130 kilomètres de piste à travers les montagnes de Belledonne avec plus de 10 000 mètres de dénivelé, le nouveau GR 738 propose une traversée de Belledonne avec des paysages tous aussi sublimes les uns que les autres.

Plus d'informations sur le site : <http://www.espacebelledonne.fr/>

Procurez-vous les cartes directement au bureau de **Bien Vivre en Val Gelon** ou dans les **offices de tourisme de Belledonne**.



Formation PSC1



Nous vous proposons régulièrement des formations aux premiers secours ainsi que des recyclages.

Les formations sont dispensées par un pompier professionnel et donnent lieu à la remise du diplôme officiel d'habilitation à la pratique des premiers secours (PSC1)

N'hésitez pas à nous contacter pour tous renseignements ou inscriptions.



Club photos

Moment de rencontre de photographes amateurs pour échanger sur nos pratiques, nos connaissances.

Passionnés ou amateurs, n'hésitez pas à venir partager avec nous.

Nous organisons des sorties photos et des visites d'expositions ou encore la participation à des ateliers photographiques.

Lieu : Ecole Primaire La Neuve La Rochette Salle de la bibliothèque

Jour : 2 et 4ème mardi du mois (de septembre à juin, hors vacances scolaires)

Heure : 19h à 21h

Tarif : adhésion à BVVG



Atelier conversation en langue anglaise

Animé par une formatrice d'origine écossaise, cet atelier vous permettra de développer ou parfaire vos compétences de communication.

Atelier de 10 séances d'une heure les mardis de 18h à 19h

Tarif : 70 € + adhésion à BVVG



LES SPORTS DE PLEINE NATURE

CAF BELLEDONNE NORD

<http://caf.valgelon.com/>

Mail : caf@valgelon.com

Les activités sont réservées aux licenciés FFCAM de l'année sportive en cours.

- **Sorties encadrées** par des bénévoles fédéraux diplômés. Alpinisme, ski alpinisme, raquettes, randonnées, courses d'arêtes, escalade, formation sécurité.... Sorties suivant un calendrier défini à l'avance.

Contact : Jean-Paul Cuisinier 04 79 65 66 86

- **École d'aventure** : 15 sorties le samedi multi activités destinées aux 11-15 ans dédiées à la découverte et à la pratique des sports de montagne

Tarif : 130 € + licence.

Contact : Jorge de Freitas 06 51 44 40 78

- **VTT** : Sorties régulières adultes variant les pratiques (randonnée, all mountain, descente...), organisation d'événements, entretien des sentiers....

(Section naissante, toutes vos initiatives sont les bienvenues)

Contact : Philippe Bourret 06 06 58 96 19

- **Escalade** : créneaux libres du gymnase de la Seytaz. Réservé aux licenciés FFCAM sous réserve de validation par le responsable CAF BN.

Contact : Jean-Paul Cuisinier 04 79 65 66 86



GROUPE DE MARCHÉ



Les activités sont réservées aux
Licenciés FFRP de l'année sportive en cours.

- **Randonnées** : Le groupe de marche propose des randonnées pédestres toute l'année et des randonnées raquettes selon les conditions météorologiques.

Mardi et jeudi à la journée selon un programme établi d'avril à octobre, le Jeudi après-midi sans programme pré-établi.

- **Formations** : Possibilité de se former à l'orientation, lecture de carte, encadrement

REGLEMENT DES SORTIES

1. INSCRIPTIONS

L'inscription aux sorties familiales sera franche et définitive lors de la réception de la fiche d'inscription accompagnée du règlement. Les places étant limitées, il est important de s'inscrire le plus tôt possible. Une liste d'attente sera mise en place afin de compléter les groupes, en cas de désistement.

2. TARIFS ET ANNULATION

Les tarifs sont fixés en fonction du coût global des sorties.

Les sorties peuvent être annulées en fonction des conditions météo ou si le nombre de participants est insuffisant.

Possibilité d'annuler avec remboursement 1 semaine avant le départ.

Le pique nique reste à la charge des familles

L'adhésion annuelle à l'association est nécessaire.

Coût adhésion foyer : 10€ (valable pour l'ensemble de la famille, pour toutes les activités)

3. ACCOMPAGNEMENT ET RESPONSABILITÉS

L'accompagnement est assuré par des salariés et/ou des bénévoles de l'association Bien Vivre en Val Gelon. Certaines sorties sont encadrées par des animateurs diplômés.

Ils sont chargés de l'animation et de l'encadrement du groupe.

Ils sont déchargés de toute responsabilité de surveillance et d'encadrement des enfants, qui restent sous la responsabilité unique des parents.

4. RESPONSABILITÉS – SÉCURITÉ ET ASSURANCE

Les enfants sont sous la seule responsabilité de leurs parents pendant le déroulement de la sortie (car, activités, baignade...).

En cas d'incident ou d'accident d'un participant, c'est la responsabilité civile familiale qui est engagée. Le rapatriement est à la charge financière de l'utilisateur ou de son assurance personnelle.

En cas d'accident d'un adulte, engendrant son immobilisation ou son hospitalisation, la responsabilité des enfants sera confiée à un tiers désigné par la famille ou à défaut, aux animateurs.

Ramené(s) sur la commune, le ou les enfants seront alors remis à la personne désignée par le parent. Il en est de même dans le cas où le parent devra accompagner un de ses enfants à effectuer des soins sur place et laisser les autres à un tiers désigné par la famille ou à défaut, à l'animateur.

L'association ne peut être tenue responsable de vol ou de perte d'objets durant le temps de la sortie. Il est fortement conseillé de ne pas emporter de vêtements ou d'objets de valeurs.

5. RESPECT DES RÈGLES DE CONDUITE

Les participants sont tenus de respecter certaines règles : ponctualité requise lors des différents rendez-vous, respect des lieux, des consignes, des intervenants et des autres participants.

Horaires : le retard d'un participant ne pouvant retarder l'ensemble du groupe, les accompagnateurs pourront prendre la décision de partir sans attendre en fonction du retard. Il est donc important d'intégrer un numéro de portable lors de votre inscription, afin que l'on puisse vous joindre si besoin.



Espace de Vie Sociale Association de Développement Local

Bâtiment « La Madeleine »
Place Mömlingen
73110 La Rochette

Tél : 04 79 65 68 42
Mail : bienvivre@valgelon.com

Site internet : www.bienvivre.valgelon.com



Bien Vivre Val Gelon

Inscrivez-vous à notre newsletter
sur notre site internet
pour recevoir nos informations

Accueil :
Du lundi au vendredi
De 8h30 à 12h

