

# LES INÉDITS

## LES APRÈS-MIDI DÉTENTE

Nous vous proposons plusieurs temps d'après-midi détente. L'objectif ? Être ensemble, dans un endroit frais pour jouer, discuter ou simplement partager un moment d'activité ludique.

De 14h à 16h30 :

- Jeudi 11 juillet à la salle Tom Morel
- Jeudi 25 juillet à la mairie déléguée d'Évires
- Jeudi 22 août à la salle Tom Morel

**Gratuit**

# LES CLASSIQUES

## Pauses café des aidants

**LES MARDIS 9 JUILLET ET 20 AOÛT DE 14H À 16H.**

Animées par un psychologue, organisées par la parenthèse d'Aloïs (CIAS).

À la mairie déléguée de Thorens-Glières.

**Gratuit - Sur rendez-vous au 04 50 33 65 33**

# INVITATION À VENIR...

À l'automne,  
c'est le repas des aînés !

Si vous avez 70 ans et + et si vous résidez sur la Commune de Fillière (Aviernoz, Évires, Les Ollières, Saint-Martin-Bellevue et Thorens-Glières) vous allez bientôt recevoir votre invitation pour le repas des aînés.



# PROGRAMME D'ANIMATIONS

*concocté pour les 65 ans et + de la commune de Fillière*

**Juillet/Août 2024**



# LE PROGRAMME DES ANIMATIONS



## **LUNDI 8 JUILLET 14H-16H30**

### *Après-midi jeux de société*

Un rendez-vous convivial autour de jeux comme le triomino, le rummikub ou encore le scrabble

Mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue, chef-lieu

**Gratuit**



## **MERCREDI 10 JUILLET 14H**

### *Visite de l'atelier de Patrice Federgrün*

Équipé de tout le matériel nécessaire à la gravure, Patrice saura vous présenter son amour et sa passion pour l'art de la gravure.

75 chemin des Mouilles, Aviernoz

**Gratuit**



## **JEUDI 11 JUILLET 9H30-11H**

### *Anatomie d'une fresque*

Rencontrez les artistes qui réaliseront la fresque dédiée au 80e anniversaire des Combats des Glières.

Mairie déléguée de Thorens-Glières, 9 place de la République

**Gratuit**



## **DIMANCHE 14 JUILLET À PARTIR DE 14H**

### *Diffusions de courts-métrages du 80e anniversaire*

Cinéma le Parnal

260 Rue Saint-François de Sales, Thorens-Glières

**Gratuit**



## **LUNDI 15 JUILLET 14H**

### *Partage de savoirs*

Le tricot avec Simone : une maille à l'endroit, une maille à l'envers. Du grand débutant au plus confirmé.

*La liste du matériel à prévoir vous sera transmise lors de votre inscription.*

Mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue, chef-lieu

**Gratuit**



## **MARDI 16 JUILLET 14H**

### *Cinéma "Jusqu'au bout du monde" (2h09)*

Cinéma le Parnal

260 Rue Saint-François de Sales, Thorens-Glières

**4€**



## **MERCREDI 24 JUILLET 15H**

### *1ere Exposition Ephémère Estivale*

Trois artistes pour le prix d'un ! Découvrez l'univers de Rachel Foutrel, Charlotte Sakho et Thierry Faligot pendant l'exposition "Talismans, grigris et autres créatures..."

Espace d'exposition Phil'Arts, 38 place de la poste, Thorens-Glières

**Gratuit**



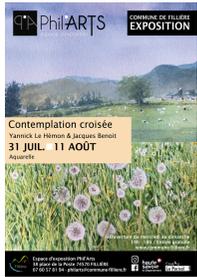
## **JEUDI 1ER AOÛT 14H**

### *Cinéma "Le comte de Monte-Cristo" (3h)*

Cinéma le Parnal

260 Rue Saint-François de Sales, Thorens-Glières

**4€**



## **JEUDI 1ER AOÛT 15H**

### *2e Exposition Éphémère Estivale*

Yannick Le Hémon et Jacques Benoit vous présenteront leurs aquarelles durant le parcours de "Contemplation croisée".  
Espace d'exposition Phil'Arts, 38 place de la poste, Thorens-Glières  
**Gratuit**



## **LUNDI 5 AOÛT 14H**

### *Après-midi jeux de société*

Un rendez-vous convivial autour de jeux comme le triomino, le rummikub ou encore le scrabble  
Mairie déléguée de Saint-Martin-Bellevue, chef-lieu  
**Gratuit**



## **JEUDI 8 AOÛT 14H**

### *Rencontre avec les clubs des aînés de Fillière*

Animation loto. **Ouvert à tous les séniors.**  
Salle Jean Bouvet, 177 route du Praz, Les Ollières  
**Gratuit**



## **MARDI 13 AOÛT 14H**

### *Partage de savoirs*

Les sushis-makis de Kathy : voyage au pays du soleil levant  
*La liste des ingrédients et du matériel à prévoir vous sera transmise lors de votre inscription.*  
Salle des associations, Thorens-Glières  
**Gratuit**



## **MERCREDI 14 AOÛT 14H**

### *Cinéma "La petite vadrouille"*

Cinéma le Parnal  
260 Rue Saint-François de Sales, Thorens-Glières  
**4€**



## **MARDI 20 AOÛT 9H30**

### *Atelier zéro déchet*

Fabriquez votre produit lessive et vos bee's wrap (emballage alimentaire)  
Vous gardez vos petits-enfants ? Aucun problème !  
Venez avec eux pour partager cette activité "écologique"  
Mairie déléguée d'Évires, 1 Place de la Mairie  
**Gratuit**



## **MERCREDI 21 AOÛT 15H**

### *3e Exposition Éphémère Estivale*

Présentation des peintures sous verre de Didier Merlin pour son exposition "Fulgurance".  
Espace d'exposition Phil'Arts, 38 place de la poste, Thorens-Glières  
**Gratuit**



## **JEUDI 29 AOÛT 14H**

### *Cinéma "Le moine et le fusil"*

Diffusion en Version Originale Sous-Titrée. Pensez à prendre vos lunettes. 😊  
Cinéma le Parnal  
260 Rue Saint-François de Sales, Thorens-Glières  
**4€**

**TOUTES LES ANIMATIONS PROPOSÉES NÉCESSITENT  
UNE INSCRIPTION AUPRÈS DE FIL'AGES, AU 04 50 22 45 43**



## ÇA JARDINE !

Fil'AgeS vous propose des rendez-vous autour d'un **potager aromatique** avec les "petites mains vertes" et leurs assistantes maternelles.

Jardinez, cultivez et échangez avec eux dans un esprit de partage de savoirs autour de l'importance de la nature.

Ces temps leur permettent de développer leur curiosité pour le vivant et d'éveiller leur sens avec les parfums et les goûts.



**LES MERCREDIS 10 ET 24 JUILLET  
ET 14 ET 28 AOÛT**

**9H30 - 11H**

Le jardin reste en libre accès si vous souhaitez l'entretenir.  
Square de la Poste, 48 rue du pré de Foire, Thorens-Glières  
**Gratuit**



## ...AVEC LA LUNE ?

Et si vous jardiniez avec la Lune ? Cet astre a une influence sur vos cultures si vous anticipez bien son cycle.

- Du 1er au 4 juillet : montante
- Du 5 au 19 juillet : descendante
- Du 19 au 31 juillet : montante
- Du 1er au 15 août : descendante
- Du 15 au 28 août : montante
- Du 28 au 31 août : descendante

Lorsque la Lune monte : **favorisez** les semis, **récoltez** vos fruits, vos légumes feuilles, légumes fleurs ou légumes fruits; **le prélèvement des greffons et les opérations de greffage aussi.**

Lorsque la Lune descend : **favorisez** les bouturages, les divisions et les marcottages, les repiquages et les plantations, les pincements et autres tailles, et **récoltez** vos légumes racines. Vous pourrez aussi **enrichir** le sol ou éclaircir les semis !