

Viesenior

La vraie vie commence à 50 ans

GRATUIT

**UN HIVER,
vitaminé**



AGENDA
Le calendrier
des sorties

PORTRAIT

LES CONFIDENCES DE
L'ANCIEN DÉPUTÉ-MAIRE,
DOMINIQUE DORD

HISTOIRE

DANS LES COULISSES
DE LA FONDERIE
DES CLOCHES PACARD

SAVEURS & TERRAIRS



28 > 30
NOVEMBRE 2025

CHAMBERY
PARC DES
EXPOS

SALON DES
Métiers
ET DE
l'Artisanat
d'Art

UN ÉVÉNEMENT
Savoieexpo

2 SALONS
À S'OFFRIR

Chambre
de
Métiers
et de l'
Artisanat
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
SAVOIE

VIESENIOR, LA VIE CONTINUE... ET EN MIEUX !

Bienvenue dans Viesenior, la revue qui célèbre ceux qui ont déjà un beau chapitre derrière eux... et encore plein à écrire devant !

Dans ce deuxième numéro, nous irons à la rencontre de Dominique Dord, ancien député-maire, pour évoquer ce rôle si précieux de transmission, celui qui fait le lien entre les générations et garde vivante la mémoire collective. Nous découvrirons aussi comment le fonds de dotation Alya transforme la générosité en actions concrètes — preuve qu'il n'y a pas d'âge pour donner du sens à son temps (et à son cœur).

Et puis, impossible de parler de patrimoine sans tendre l'oreille vers nos cloches Paccard, qui résonnent depuis deux siècles dans nos vallées et nos souvenirs.

Enfin, qui dit hiver dit aussi petits tracas : nez qui chatouille, gorge qui gratouille... Alors, avant de déclarer forfait face aux microbes, faisons sonner la cloche de l'immunité ! Nos conseils bien-être vous aideront à slalomer entre les virus avec autant d'agilité qu'un chamois sur les pistes.

Viesenior, c'est ça : un magazine pour ceux qui ont de l'expérience, du recul, et encore mille curiosités à satisfaire.

Parce qu'à tout âge, la plus belle aventure reste celle de vivre pleinement.

*Bonne lecture,
L'équipe de Viesenior.*

édito

Dans ce numéro



P

10

PORTRAIT:
DOMINIQUE DORD



P

12

ELLES SONT FORMIDABLES:
ALAYA, UN FONDS
DE DOTATION ENGAGÉ

P

9

SORTIR:
LUMINESCENCE
UN SPECTACLE TOUT EN POÉSIE



P

16

HISTOIRE:
LA FONDERIE PACCARD
ET SON MUSÉE

P

19

SANTÉ:
6 ALIMENTS POUR
RENFORCER VOTRE IMMUNITÉ

Le calendrier DES SORTIES

Agenda



CRÉTINS DES ALPES, « HORS LES MURS »

THÉÂTRE

Jeudi 20 novembre, Samedi 13 décembre,
Vendredi 23 janvier à 20h30
Salle Pierre Lamy à Annecy
Tél : 04.50.45.00.33.
Sur réservation.

Tarifs : Plein 24,20€, réduit : 22€.

LA SPIRULINE DES BAUGES

VISITE

Jusqu'au 31 décembre.
Tous les lundis et samedis de 16h à 19h.
(Fermé les jours fériés)
À Chainaz-les-Frasses.
Tarif : Gratuit

Accueil à la ferme avec visite pédagogique et dégustations gratuites.

MARCHÉ DES PRODUCTEURS

MARCHÉ

Jusqu'au 31 décembre.
Le 1^{er} dimanche du mois de 10h à 13h.
À Thusy.

LA GIGOUILLETTE

BAL FOLK

Jusqu'au 31 décembre.
Le 2^e vendredi du mois à partir de 20h30.
Espace panoramique à Sales.
Infos : 07.80.83.63.23
Tarif : 11€.

« À L'ÉCART - COMPAGNIE MOTEURS MULTIPLES »

THÉÂTRE

Du mardi 4 au jeudi 6 novembre
Au Théâtre des Collines site Renoir
12 avenue Auguste Renoir à Annecy. À 20h.
Tél : 04.50.33.44.11
Tarif : 10€.

FESTIVAL DE LA BIOLLE CINÉMA ET RURALITÉ

CINÉMA

Du mercredi 5 au mardi 11 novembre
Salle de l'Ebène à La Biolle.
Tél : 07.69.36.33.58
Plein tarif : 5.50€, tarif réduit : 4.50€, enfant : 3.50€ pass 5 séances : 25€.

LES FRÈRES DE SWING

CONCERT

Jeudi 6 novembre de 18h30 à 19h30.
Médiathèque Bonlieu 1 rue Jean Jaurès à Annecy.
Tel : 04.85.46.76.00
Sur inscription auprès des médiathécaires.
Tarif : Gratuit.

LES CHALETS DU CASINO

VILLAGE GASTRONOMIQUE

Du jeudi 6 novembre au 3 janvier
Fermé le 24, 31 et 1 er janvier ouvert mercredi et jeudi 16H à 22H45, vendredi et samedi de 12h à 23h45 et dimanche de 12h à 22h. tous les soirs dès 19 h concerts et DJ. Casino Grand Cercle à Aix-les-Bains.

2^E SALON DES ANTIQUAIRES

SALON

Du jeudi 6 au dimanche 9 novembre.
organisé par Impérial Palace, estimation gratuite par Alexandra Morel vendredi et samedi de 14h à 17h. Jeudi 18h à 23h, vendredi et samedi de 11h à 21h et dimanche de 10 h à 18h.
Salle de l'Europe du Centre des Congrès à Annecy. Tél : 04.50.09.38.88
Entrée 7€, gratuit moins de 12 ans.

SALON DES VINS ET SAVEURS DES TERROIRS

SALON

Du vendredi 7 au dimanche 9 novembre.
Salle Henri Salvador, à La Ravoire.
Vendredi de 17 à 22h, samedi de 10 à 22h et dimanche de 10 hh à 17h.
Tarif 5 €, tarif réduit 3 €
Plus de 30 exposants.

SOIREE JEUX DE SOCIÉTÉ

JEUX DE SOCIÉTÉ

Vendredi 7 novembre et 5 décembre de 19h à 00h
Espace panoramique à Sales.
Tél : 04.50.01.22.46
Gratuit.
Jeux à disposition. Buffet canadien : chacun apporte un plat et/ou boisson à partager.

« CURIOSITÉS »

EXPOSITION

Du 7 novembre au 14 décembre
Le vendredi de 15h à 17h. Les week-ends de 10h à 12h et de 15h à 17h. Le lundi de 10h à 12h.
A la Galerie du Pont des Z'Arts, Sous la Grenette 50 grande rue à Seyssel.
Accès libre

Exposition collective de peintures et sculptures sur le thème « Curiosités », un maximum de 4 œuvres par artiste, un format imposé de 25*25 cm et un prix de 120€. Toute technique acceptée.

DÉMULTIPLIER LA TENDREZZE DE CLÉMENCE BRUNO

VISITE COMMENTÉE

Samedi 8 novembre de 10h30 à 11h.
Le Point Commun 12 avenue Auguste Renoir à Annecy.
Sur inscription.
Tel : 07.68.46.66.89
Entrée libre.

« SOYONS (PAS TROP) SÉRIEUX ! »

SPECTACLE LYRICO-DÉJANTÉ

Samedi 8 novembre à 20h30 (durée : 1h30).
Au Théâtre du Casino Grand Cercle à Aix-les-Bains.
Tarif : Normal : 32€, réduit/abonné : 28€, jeune : 16€.

APRÈS LA CROISSANCE

CONFÉRENCE

Mercredi 12 novembre à 19h
Ouverture du village dès 18h.
A l'Auditorium centre culturel & des Congrès à Annecy.
Tarif : Gratuit.

Conférence de Timothée PARRIQUE (Chercheur en économie) : Après la Croissance.

AKILA DAHACHE

VERNISAGE

Vendredi 14 novembre à partir de 18h.
CréaKF, 13 rue Frédérique Girod à Rumilly.
Tél : 09.55.31.94.39.

Vernissage Akila Dahache artiste peintre.

LE CHÂTEAU S'HABILLE AUX COULEURS DE NOËL

ANIMATIONS

Du 14 novembre jusqu'au 31 décembre.
Les lundi, mardi jeudi et vendredi (hors vacances scolaires) de 16h à 23h, mercredi, samedi, dimanche et vacances scolaires de 10h à 23h.

Château de Menthon,
150 route de Chevrier 74800 Cornier.

Entrée adulte 7 €, entrée enfant 5 €.

Arches illuminées, forêt enchanté.

« ATELIER INITIATION ET CARNET CALLIGRAPHIE »

ATELIER BRUSH ET BRUNCH

Samedi 15 novembre de 9h à 11h30.
El Vice Versa - épicerie fine et bar, 32 route
de Montpelly à Versonnex.

Tél : 09.56.20.74.15.

Tarif : 46€.

JONATHAN CADDOUX

DÉDICACE

Le 15, 22, 29 novembre et 7, 14, 21
décembre de 10h à 12h
Créakf 13 rue Frédérique GIROD. à Rumilly.
Tél : 09.55.31.94.39

FESTIVAL FEMMES EN MONTAGNE

CINÉMA

Du jeudi 13 au dimanche 16 novembre.

A Différents lieux à Annecy.

Infos : <https://femmesenmontagne.com>

Tarif : 10€/séance, 75€ le pass Cinéma.

LE SALON DU VIN BIO

SALON

Du samedi 15 au dimanche 16 novembre.
Samedi : 10h-19h. Dimanche 10h-18h.

Cap Périaz 100 avenue de Périaz à Seynod.

Tarif : Gratuit. Dégustations*..

Interdit aux - de 18 ans. (L'abus d'alcool est
dangereux pour la santé. À consommer avec
modération.)

« MALADIE D'ALZHEIMER, DIAGNOSTIC, PRÉVENTION ET ESPOIRS THÉRAPEUTIQUES »

CONFÉRENCE/DÉBAT

Mardi 18 novembre à 19h.

Auditorium du Crédit Agricole des Savoie,
1220 avenue Costa de Beauregard
à La Motte-Servolex

Tél : 04 58 14 14 57.

Tarif 7 €.

13^È ÉDITION DE LA QUINZAINE DU CINÉMA ITALIEN

CINÉMA

Du 18 novembre au 5 décembre.

Cinéma l'Astrée, 7 bl du Théâtre à Chambéry.
Tél : 04 79 33 40 53.

MÉMOIRE ET ART THÉRAPIE

CONFÉRENCE-DÉBAT

Mercredi 19 novembre.

Cinéma Les Lumières de la ville à Rumilly.

Entrée gratuite sur inscription.

Rencontre organisée par ALYA

STAND-UP COMÉDIE CLUB

HUMOUR

Vendredi 21 novembre et 19 décembre.
El Vice Versa - épicerie fine et bar
à Versonnex. Tel : 09.56.20.74.15

Tarif : 10€.

HARLEM GOSPEL CHOIR MOTOWN TRIBUTE

CONCERT

Vendredi 21 novembre de 20h à 21h30.

Le Podium 200 route Parc'Espaces à Poisy.

Tarif : Plein: 30 €, Tarif : 25 €.

Tout public. Placement libre.

SOIRÉE JAZZ MANOUCHE

CONCERT

Vendredi 21 novembre à 19h.

Créakf 13 rue Frédérique GIROD. à Rumilly.

Tél : 09.55.31.94.39.

Avec le Swing chroniq. Repas

LES LIAISONS DANGEREUSES

THÉÂTRE

Vendredi 21 novembre à 20h30.

Durée : 1h40

Théâtre du Casino Grand Cercle
à Aix-les-Bains.

Tarif : A partir de 10€.

8^È FESTIVAL POLAR EN BAUGES

CULTURE

Du samedi 22 au dimanche 23 novembre

À la maison du Parc au Chatelard.

Entrée libre.

Samedi de 10h30 à 12h, 5 bibliothèques
des bauges recevront des auteurs. 14h30 :
Ouverture du festival + accueil, rencontres
et dédicaces avec les auteurs. 17h : Table
ronde. 20h30 : Théâtre « La Démembreée »
(à partir de 10€). Dimanche à 9h30 ouvertur.
10h30 : Anniversaire 30 ans de Poulpe et 1
an de la Fille du Poulpe. 15h30 : table ronde.



« L'IMPÉRIAL CIRCUS »

DÎNER-SPECTACLE

Samedi 22 novembre, vendredi 5, samedi 6
décembre et samedi 31 janvier à 20h.
(durée 1h30)

Impérial Palace à Annecy.

Tarif à partir de 129€.

Cirque, magie, cabaret.

CONCOURS DE BELOTE

BELOTE

Samedi 22 novembre. Ouverture des
portes 18h, début des parties 19h.

A la salle des fêtes
de Saint-Germain-La-Chambotte.

Tarif : 15€ la doublette.

Restauration sur place, de nombreux lots à
gagner.

JOMMELLI, SCHUBERT, HAYD

CONCERT

Samedi 22 novembre à 20h30.

A L'Eglise St-Pierre-de-Maché à Chambéry.

Tarif : 20€, Adhérent FM : 15€, Réduit : 12€,
Enfant (-12 ans) gratuit.

MARCHÉ DES CRÉATEURS ET DU BIEN-ÊTRE

MARCHÉ

Dimanche 23 novembre de 10h à 18h.

Salle Saint-Martin 76 avenue des Neigeos
à Seynod.

Gratuit. Ouvert à tous.

LES CHŒURS DE CHAMBERY

CONCERT

Dimanche 22 novembre à 15h30.

Eglise Notre Dame à Aix-les-Bains.

Tel : 04.79.88.09.99

Tarif : 10€, gratuit pour les enfants de -10 ans.

Les Chœurs de Chambéry présentent « Sur
les chemins de Noël - l'histoire de la Sainte
famille de l'exode, jusqu'à la nuit de Noël. »

ANTOINE DONNEAUX « IMITATEUR MAIS PAS QUE »

SPECTACLE/HUMOUR

Dimanche 23 novembre à 17h.

Durée : 1h15.

Au Théâtre du Casino Grand Cercle
à Aix-les-Bains.

Tarif : A partir de 30€.

SALON SAVEURS ET TERROIRS

SALON

Du vendredi 28 au dimanche 30 novembre
Parc des Expositions,

1725 avenue du Grand Ariéたz à Chambéry.

Tarif 5 €, gratuit moins de 18 ans.

Salon saveurs et terroirs et salon des Métiers
et de l'Artisanat d'Art. 2 nocturnes.

« SAGE SAUVAGE LE ROI TRISTE »

SPECTACLE

Vendredi 28 novembre à 20h30.

Espace Culturel et sportif du Pays d'Alby -
Le Pôle à Alby-sur-Chéran.

Tel : 04.50.68.11.99

Tarif : De 7 à 13€.

PARADE DE NOËL

ANIMATIONS

Vendredi 28 novembre.

Place de Genève à Chambéry.

Samedi 13 décembre

Les hauts de Chambéry.

Accès Libre.

MARCHÉ DE L'ART ET DES CRÉATEURS

MARCHÉ

Samedi 29 novembre et 27 décembre
de 8h à 18h

Quai Vicenza à Annecy.

Accès libre.

CONCERT DE NOËL ENSEMBLE VOCAL

CONCERT

Dimanche 30 novembre à partir de 15h30.
A l'église Notre-Dame, boulevard des côtes
à Aix-les-Bains.

Tarif : Gratuit.

« NOËL GAGNANT »

ANIMATION COMMERCIALE

Du lundi 1^{er} au mercredi 31 décembre
Rumilly.

Organisé par le CAE et les commerçants participants. De nombreux chèques cadeaux à gagner.

FOIRE SAINT-ANDRÉ

FOIRE

Mardi 2 décembre de 9h à 19h.

Annecy.

Accès libre.

« LES ESPRITS LIBRES »

PROJECTION-DÉBAT

Vendredi 5 décembre à partir de 14h.
Cinéma Les Lumières de la ville, 18 avenue
Franklin Roosevelt à Rumilly.

Tarif : Gratuit.

Projection-Débat du documentaire « Les esprits libres » de Bertrand Hagenmuller. Débat animé par Madame Mélanie Guegan Sophrologue certifiée. Pour le public retraités et les aidants.

PETITS BALS D'HIVER

BAL

Vendredi 5 décembre, mercredi 13 et mardi
27 janvier de 15h à 18h
A la salle polyvalente du Centre Culturel
& des Congrès André Grosjean à Aix-les-
Bains. Tél : 04.79.88.92.85.

Tarif : 8€.

SALON AUTO MOTO RÉTRO

SALON

Du samedi 6 au dimanche 7 décembre
de 9h à 18h.
Parc des expositions à Chambéry.

Tarif : 9€.

LOTO DU FOOT

LOTO

Samedi 6 décembre
Salle des fêtes à Challonges.
Tél : 04.50.59.26.56

ELIE SEMOUN « CACTUS »

SPECTACLE/HUMOUR

Samedi 6 décembre à 20h30. Durée : 1h30.
Théâtre du Casino Grand Cercle
à Aix-les-Bains.

Tarif : Normal : 39€, réduit : 37€, abonné : 36€.

MUSÉES-CHÂTEAU ET PALAIS DE L'ILE

VISITE

Dimanche 7 décembre de 10h-12h30 et
14h-17h30.
Musées-Château et Palais de l'Ile à Annecy.
Gratuit.

40^e SALON TOUTES COLLECTIONS ET DE LA CARTE POSTALE

SALON

Dimanche 7 décembre de 9h à 17h.
A la salle le Météore à Annecy.
Tél : 06.81.87.72.01

Tarif : 2€.

CONCERT DE NOËL ORCHESTRE D'HARMONIE



CONCERT

Dimanche 7 décembre à 15h30.
Eglise Notre-Dame, Boulevard des côtes
à Aix-les-Bains.

Tarif : Gratuit.

CONCERTS DE NOËL

CONCERT

De mardi 9 au vendredi 12 décembre
Salle le Météore à Annecy.
Le mardi, jeudi et vendredi de 20h à 21h15,
le mercredi de 19h à 20h15.

Tout public, gratuit.

PASNAILLYETTE

VILLAGE FESTIF

Du 11 décembre au 21 décembre.
Parvis du Quai des Arts à Rumilly.

DOUAR TRIO

CONCERT

Jeudi 11 décembre à 20h30.
Espace Culturel et Sportif du Pays d'Alby -
Le Pôle à Alby-sur-Chéran.
Tél : 04.50.68.11.99

10€ avec une boisson.

« INCONNU À CETTE ADRESSE »

THÉÂTRE

Vendredi 19 décembre à 20h30.
Durée : 1h15.
Au Théâtre du Casino Grand Cercle
à Aix-les-Bains.

Tarif : A partir de 10€.

L'un des textes les plus troublants et les plus
émouvants sur la tragédie nazie, écrit en
1938 par Katryne Kressman Taylor.

CONCERT DE NOËL DE L'ENSEMBLE POLYPHONIQUE DES BAUGES

CONCERT

Samedi 20 décembre à 18h.
Eglise à Arith.
Entrée libre.

THÉ DANSANT DE NOËL,

THÉ DANSANT

Dimanche 21 décembre
Salle Métendier, rue du Stade à Frangy.
info@clfrrangy.com

FÉERIE DE NOËL

ANIMATION

Mercredi 24 décembre de 16h à 18h30.
Devant le centre d'accueil Aillons Margéraz
1000 à Aillon-le-Jeune.

Gratuit.

Fondue au chocolat géant à 16h, spectacle
féérique.

SPECTACLE DU NOUVEL AN

Samedi 3 et dimanche 4 janvier
Le Phare, 800 avenue du Grand Ariétaz
à Chambéry. Tél : 06 13 28 96 64

Tarifs : 20 à 35€.

Spectacle grandiose avec 350 artistes.

3^e ÉTAPE LA GRANDE ODYSSEÉ ROYAL CANIN

Mardi 13 janvier de 8h à 18h. La Féclaz
65 mushers internat. et leurs 600 chiens.

ZONES BLEUES ET JEUNISME

CONFÉRENCE-DÉBAT

Mercredi 14 janvier.
Cinéma Les Lumières de la ville à Rumilly.
Entrée gratuite sur inscription.

Rencontre organisée par ALYA

« LES GRANDS ENFANTS »

THÉÂTRE

Jeudi 15 janvier à 20h. Durée : 1h30.
Au Théâtre du Casino Grand Cercle
à Aix-les-Bains.

Tarif : A partir de 43€.

Comédie de Sébastien Blanc, et Nicolas Poiret.

CONCERT DU NOUVEL AN

CONCERT

Jeudi 15 janvier à 19h.
Le Scarabée, les Hauts de Chambéry.
Réservation au 04 79 85 22 78.

Tarif : 15€.

« SUR LE FIL »

SPECTACLE

Samedi 17 janvier à 20h30.
A l'espace Culturel et Sportif du Pays d'Alby
- Le Pôle à Alby-sur-Chéran.
Tél : 04.50.68.11.99

Tarif : 8,50 à 16€.

Demi-finalistes de La France a un incroyable
talent 2020.

ANNE ROUMANOFF « L'EXPÉRIENCE DE LA VIE »

SPECTACLE/HUMOUR

Mardi 20 janvier à 20h30. Durée : 1h30.
Au Théâtre du Casino Grand Cercle
à Aix-les-Bains.

Tarif : Normal : 39€, réduit : 37€, abonné : 36€.

LES ÉTOILES ET LA DANSE

SPECTACLE/ BALLET

Jeudi 22 janvier à 20h30.
Au Théâtre du Casino Grand Cercle
à Aix-les-Bains.

Tarif : A partir de 20€.

Marchés de Noël

DIMANCHE 16 NOVEMBRE

- **La Motte-en-Bauges** : Marché de l'Avent Salle des Fêtes, rue des bassins de 10h à 18h. Entrée libre.

DU 29 NOVEMBRE AU 4 JANVIER

- **Annecy** : 130 chalets installés dans le centre-ville historique, le quai Napoléon III et les jardins de l'Europe. Du lundi au jeudi et dimanche 11h-21h, Vendredi et samedi 11h-21h30. Exceptions : 24 décembre : 11h-18h ; 25 décembre : 15h-21h ; 31 décembre : 15h-21h ; 1^{er} janvier : 15h-21h. Entrée libre.

DIMANCHE 30 NOVEMBRE

- **Cessens** : salle des fêtes de 10h à 18h. Présence du Père et de la mère Noël, stands créateurs, artisans et producteurs, restauration sur place. Entrée libre.

DU VENDREDI 5

AU DIMANCHE 7 DÉCEMBRE

- **Bourget-du-Lac** : Pieuré médiéval et dans sa Cour d'honneur, plus de 40 artistes et artisans des Pays de Savoie.

DU SAMEDI 6

AU DIMANCHE 7 DÉCEMBRE

- **Clermont** : Château de Clermont

par « Les lutins du Château ». plus de 30 exposants artisans, créateurs, producteurs. Samedi, de 11h à 20h (Photo avec le Père Noël, illumination du château, concours de soupe). Dimanche 10h à 17h (Photo avec le Père Noël, histoires de Noël, Chorale)

- **Menthon Saint Bernard** : Palace de Menthon de 10 h à 18h.
- **Talloires** : marché des Créateurs de 9h à 18h, en plein air dans la baie de Talloires Port de l'Abbaye, plus de 30 exposants.

DIMANCHE 7 DÉCEMBRE

- **Versonnex** : Près de 10 stands de créateurs et créatrices locaux. Animation balade en Poney. Boîte aux lettres pour le Père Noël. A Partir de 10h.

DU VENDREDI 12

AU DIMANCHE 14 DÉCEMBRE

- **Annecy** : salle de l'Europe Centre des Congrès organisé par l'Impérial Palace. Plus de 63 exposants, entrée gratuite, présence du Père Noël samedi et dimanche de 15h à 18h.

DU VENDREDI 12 AU DIMANCHE 21 DÉCEMBRE

- **Aix les Bains** : marché d'artisans, Casino Grand Cercle, plus de 60 créa-



teurs, vendredi de 15 h à 19h, samedi et dimanche de 10 h à 19h. entrée gratuite.

VENDREDI 12 DÉCEMBRE

- **Frangy** : centre-ville de 16h à 22h.

SAMEDI 13 DÉCEMBRE

- **Passy** : marché artisanal de 14h à 19h, animations pour les enfants, rue de l'Eglise.
- **Les 2 Seyssel** : À partir de 10h.
- **Marlizon** : Marché de Noël.

DU VENDREDI 19 AU DIMANCHE 21 DÉCEMBRE

- **Rumilly** : Parvis du Quai des Arts.

Radio Grand Lac

le Grand Bain de la Vie Locale !

Radio Grand Lac, c'est votre média de proximité à Aix-les-Bains, Chambéry et autour du Lac du Bourget !

Ancrée au cœur du territoire, Radio Grand Lac est la voix vivante et bienveillante de la vie locale.

Chaque jour, nous mettons à l'honneur celles et ceux qui font rayonner notre région : artisans et commerçants, associations, entreprises, passionnés et bénévoles.

Avec plus de 35 émissions en direct animées par notre équipe d'une quarantaine de voix locales, la radio aborde des thématiques variées : culture, économie, bien-être, environnement, gastronomie ou société.

Ecoutez-nous partout et à tout moment :
sur le 92.1 FM, en DAB+, sur radiograndlac.com
ou via notre application gratuite (iOS & Android).

Chaque jour, retrouvez des voix familières, des histoires inspirantes, des infos locales utiles et une programmation musicale qui mêle souvenirs et découvertes.

Parce qu'ici, on parle de vous, de nous, et de tout ce qui fait vibrer notre territoire.

Radio Grand Lac, c'est bien plus qu'une radio : c'est une énergie, une aventure humaine partagée autour d'une même passion... Le Grand Bain de la Vie Locale !

Aix les Bains - Chambéry - Lac du Bourget



Nous c'est
LE GRAND BAIN DE LA VIE LOCALE

92.1 fm



Available on Google play

Available on App Store



radiograndlac.com

Tél. 04 79 63 16 71 - radiograndlac@gmail.com



LUMINESCENCE

DÎNER-SPECTACLE

CHAQUE MOIS DE
NOVEMBRE À AVRIL

WWW.HOTEL-IMPERIALPALACE.FR



LUMINESCENCE

Un spectacle tout en poésie

L'Impérial Circus au cœur du Grand Cabaret d'Annecy

Bienvenue dans un univers où la lumière danse, où les voix se répondent, et où chaque geste, chaque note, chaque éclat semble suspendu dans l'air.

Luminescence n'est pas un simple spectacle : c'est une expérience sensorielle, une célébration vibrante de la féminité — à la fois douce et puissante, silencieuse et rayonnante.

Sous la voûte scintillante de l'**Impérial Palace**, le nouveau show de l'**Impérial Circus** fusionne chant, danse et performance dans un tourbillon d'émotions. Trois actes se déploient, portés par des **voix d'exception** et des artistes de haut vol : des solos vibrants, des duos complices, des trios envoûtants. Ensemble, ils tissent un fil d'or entre chaque tableau, reliant les coeurs du public à ceux des artistes.

Le temps d'une soirée, la salle se métamorphose en un cabaret de lumière. Les numéros s'enchaînent comme des rêves éveillés : la grâce d'**Aerial Adel**, la poésie de **Yohan Durand** et son diabolo, la puissance élégante du **Duo Fire**, ou encore la virtuosité aérienne de Ludivine Furnon. Et pour guider cette symphonie visuelle et sonore : **Thomas Pizzotti**, Monsieur Loyal au verbe inspiré, improvisateur d'émotions.

Entre chaque éclat de lumière, la gourmandise s'invite à table.

Le **Menu "Impérial Circus"** rend hommage à la créativité du spectacle : des saveurs ciselées, une **truite de mer aux agrumes**, une **pintade dorée** et sa mousseline de butternut, un **minestrone de fruits exotiques** qui clôture le voyage sur une note de douceur. Les plats et le show alternent dans une symphonie parfaite entre gastronomie et émerveillement. Et lorsque le rideau tombe, on quitte la salle le cœur léger, les yeux encore pleins d'étoiles, avec la sensation rare d'avoir vécu quelque chose de précieux : un moment suspendu, où l'art et la lumière ont dansé ensemble.

Les prochaines dates à ne pas manquer

- Samedi 22 novembre 2025
- Vendredi 5 & samedi 6 décembre 2025
- Samedi 31 janvier 2026
- Samedi 14 février 2026
- Samedi 21 mars 2026

• Samedi 25 avril 2026

Formules disponibles de 119 € à 159 €

Formules enfants et groupes disponibles — une soirée idéale en couple, en famille ou entre amis.

Luminescence est une invitation : celle de se laisser éblouir, d'ouvrir les yeux sur la beauté, et de redécouvrir la puissance lumineuse de la féminité.

Le marché de Noël

Une expérience authentique et conviviale Impossible d'imaginer les fêtes sans un véritable marché de Noël !

Du 12 au 14 décembre, la grande salle du **Centre des Congrès Impérial** se transforme en un écrin dédié à l'artisanat et aux saveurs locales. Plus de **63 exposants** venus des deux Savoie et de la région Rhône-Alpes présenteront leurs créations : décos, bougies, bijoux, vêtements, céramiques, cosmétiques bio et naturels, coutellerie, jeux et délices gourmands — miel, vins, confitures, escargots, chocolats, biscuits, thés, foie gras artisanal venu tout droit du Tarn. Flânez entre les stands en dégustant un vin chaud ou un chocolat accompagné d'une crêpe gourmande, et laissez-vous gagner par la chaleur de cette ambiance festive. Le **Père Noël** sera présent **samedi et dimanche de 15h à 18h** pour rencontrer les enfants et récolter leurs précieuses lettres. L'entrée et le parking sont gratuits : une belle occasion de partager un moment magique en famille ou entre amis !

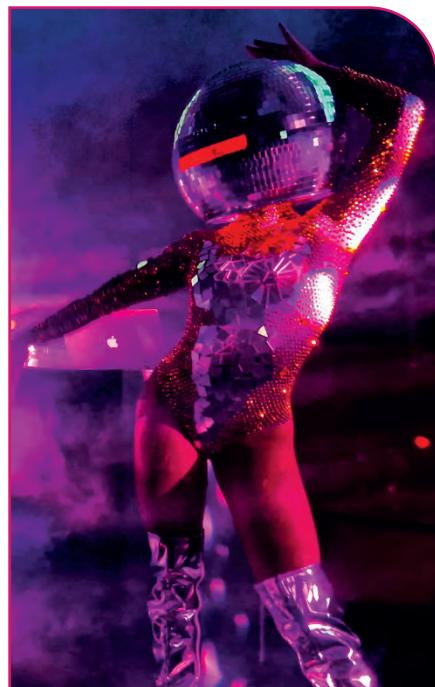
Impérial Christmas Festival

Musique, humour et émotions pour finir l'année en beauté

Les **26, 27 et 28 décembre**, place à l'**Impérial Christmas Festival**, trois soirées pleines de diversité et d'énergie :

- **26 décembre** : soirée jazz.
- **27 décembre** : concert de musique classique.
- **28 décembre** : soirée humour pour clôturer l'année dans la joie et les rires.

Les spectacles débutent à **18h30**, avec



des tarifs accessibles à tous — à partir de **12€ pour les enfants et étudiants**, et **jusqu'à 30€ pour les adultes**, selon les places choisies.

Un mois de décembre sous le signe de la magie

Tout au long du mois, l'**Impérial Palace** scintille de mille feux. Ses décors somptueux, ses illuminations extérieures et son ambiance chaleureuse font de chaque visite une expérience féérique.

Laissez-vous séduire par l'esprit de Noël dans ce lieu emblématique d'Annecy, où chaque détail célèbre la beauté et la convivialité.

Vivez un mois de décembre exceptionnel à l'**Impérial Palace** — un écrin d'élégance et de fête au cœur de la magie de Noël.

Informations et réservations

www.hotel-imperialpalace.fr

Tél 04 50 09 38 88

DOMINIQUE DORD :

« Vieillir, ce n'est pas une question d'âge, mais d'état d'esprit »



Trente ans au cœur de la vie politique, député, maire d'Aix-les-Bains, Dominique Dord a connu les projecteurs, les débats passionnés et les grands chantiers.

Puis est venue la retraite, brutale, presque déstabilisante.

Aujourd'hui, à 66 ans, il revendique une «deuxième vie» faite de transmission, de rires avec ses neuf petits-enfants, de lectures qu'il n'avait jamais eu le temps d'ouvrir et d'un regard lucide sur le monde. Aujourd'hui consultant, grand-père comblé et lecteur passionné, il nous raconte son parcours et son regard

Rencontre avec un homme qui n'a pas renoncé à avancer.

Vous avez mené une carrière politique dense, entre Paris et Aix-les-Bains. Si vous deviez la résumer en quelques mots ?

Une vie riche, variée, faite de rencontres formidables. Le mandat de député m'a permis de participer à la vie nationale, à des débats essentiels pour notre pays. Celui de maire, plus concret, m'a rapproché des réalités quotidiennes. Quand j'ai été élu en 2001, Aix-les-Bains s'était un peu endormie : il a fallu la réveiller, la moderniser, créer une nouvelle dynamique. Ce fut un immense défi, mais aussi une fierté.

Quels souvenirs gardez-vous de vos années à l'Hôtel de Ville ?

De très beaux projets et beaucoup d'énergie. Le festival Musilac, la transformation du quartier du Sierroz, la rénovation des thermes... Tous ces chantiers ont profondément marqué l'avenir de la ville. Le plus important, sans doute, fut de rendre à Aix-les-Bains son dynamisme et sa fierté.

La retraite a-t-elle été facile à vivre après tant d'années d'engagement public ?

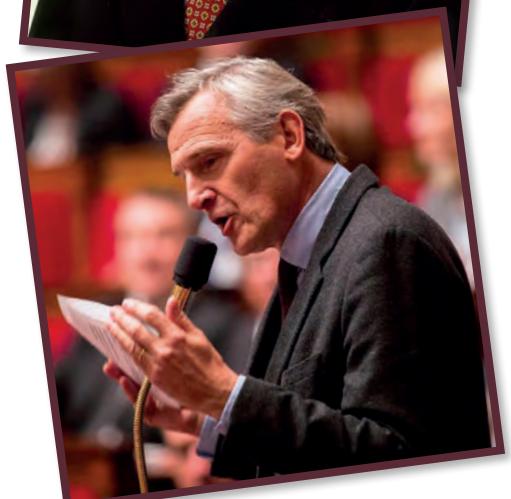
Pas du tout. On pense que la retraite, c'est le Graal... mais la réalité est plus brutale. Les revenus diminuent, le rythme change, et l'on passe du jour au lendemain d'une vie pleine à un grand vide. Le bridge et les voyages ne suffisent pas ! Il a fallu me réinventer, trouver de nouvelles activités. Aujourd'hui, je suis consultant : cela me permet de rester actif et de partager mon expérience.

Votre famille a-t-elle été un point d'ancre dans cette transition ?

Énormément. Je suis marié, j'ai quatre enfants et neuf petits-enfants. Le rôle de grand-père est une joie immense : je fais avec eux les bêtises que je n'avais pas pu faire avec mes filles ! Je n'ai plus le rôle d'éducateur, seulement le bon côté. Être «papi copain», c'est le plus beau métier du monde.

Avec le recul, avez-vous des regrets de votre vie politique ?

Pas vraiment. Peut-être aurais-je pu donner plus de place à l'art dans la ville, aux artistes. Mais je ne vis pas avec des regrets. Je crois que l'important est d'être resté fidèle à mes convictions et loyal



avec moi-même.

Vous avez côtoyé de grands noms de la politique. Qu'en retenez-vous ?

Des leçons humaines avant tout. Jacques Chirac, Nicolas Sarkozy, François Hollande, Emmanuel Macron... chacun m'a marqué à sa manière. La politique, c'est apprendre à débattre sans se trahir, à rester fidèle à sa famille politique, mais surtout à soi-même.

Comment occupez-vous votre temps aujourd'hui ?

La lecture, beaucoup. J'ai enfin le temps de dévorer des romans historiques ou policiers, comme Le Nom de la rose d'Umberto Eco. Et puis bien sûr, les moments en famille. Mes petits-enfants me gardent jeune : chaque jour avec eux est une aventure.

Quel regard portez-vous sur le monde actuel ?

Je suis inquiet. Notre pays vit au-dessus de ses moyens, les régimes autoritaires progressent dans le monde, et la France a perdu de son influence. Mais je garde confiance : l'avenir dépendra de la jeunesse. Elle doit reprendre le flambeau.

Et les seniors, quel rôle ont-ils à jouer dans cette société ?

Un rôle essentiel ! On les sous-estime



trop. Ils sont un pilier de stabilité : ils soutiennent leurs enfants, transmettent des savoir-faire, participent à l'économie en consommant et en aidant leurs proches. La société gagnerait à mieux valoriser leur expérience.

Vieillir, qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Je ne me sens pas vieux. Vieillir, c'est d'abord dans le regard des autres. Moi,

je me sens jeune dans ma tête. J'ai accumulé une expérience, et mon devoir est de la transmettre. Vieillir, ce n'est pas une question d'âge mais de dynamisme et d'envie de vivre.

Votre mot de la fin

Profiter du temps présent, rester actif et transmettre. La vieillesse peut être un art de vivre. Il faut l'aborder avec simplicité, optimisme et générosité.

Olyreve
Bien dans son lit... Bien dans sa vie!

LITERIE & CANAPÉS-LITS

olyreve.fr | AIX-LES-BAINS | CHAMBERY | EPAGNY | CRAN-GEVRIER | salonsplus.fr

Canapés & fauteuils

Salons Plus
CONFORT & RELAX



ALYA, un fonds de dotation engagé pour le Bien Vieillir en Haute-Savoie

Basé en Haute-Savoie et créé en 2018 par Carole et Martine Dupessey, le Fonds de dotation Alya soutient chaque année une douzaine d'associations locales dans les domaines de la solidarité, de l'environnement, de la culture et du sport. Plus qu'un mécène, Alya se définit comme un véritable allié - son nom signifie d'ailleurs « alliés » en savoyard - en apportant un soutien financier, matériel, mais aussi en mettant en réseau des acteurs associatifs, économiques et institutionnels.

De mécène à animateur de réseau

«Alya, ce n'est pas seulement des subventions, explique **Manon Doyelle**, directrice du fonds. C'est aussi de la mise en relation : entre associations, mais aussi avec des collectivités, des décideurs, des entreprises. Nous animons ce réseau pour que chacun profite des ressources de l'autre et que des projets communs émergent. C'est un travail de mutualisation et d'entraide.»

Au fil des années, Alya est passé d'un rôle de mécène redistributif à un rôle d'**animateur de territoire**. Aujourd'hui, ce sont des projets collectifs, portés en synergie, qui voient le jour : entraide associative, événements culturels, ateliers et initiatives environnementales.

Apogée : un programme triennal pour le Bien Vieillir

Depuis 2024, Alya a choisi d'orienter une partie de son énergie vers un enjeu majeur : le Bien Vieillir. C'est ainsi qu'est né Apogée, un programme gratuit et ouvert à tous, pensé pour favoriser le lien social et la transmission intergénérationnelle.

Le programme s'articule autour de trois

grands axes :

- **Les Rencontres thématiques** au cinéma Les Lumières de la Ville à Rumilly : projections et tables rondes sur des sujets comme la mémoire, la santé mentale ou encore l'intimité des seniors.
- **Les Ateliers en EHPAD et résidences seniors** : écriture, cuisine interculturelle, cosmétiques à base de produits de la ruche, ateliers biodiversité... autant d'occasions de redonner aux personnes âgées un espace de choix, de créativité et de partage.
- **Le Forum des Seniors**, moment festif et familial qui ouvre la Semaine Bleue, avec stands découvertes d'activités, tables rondes retransmises en direct à la radio et concert.

«Dans les ateliers, les participants

repartent avec quelque chose qu'ils ont choisi et fabriqué eux-mêmes. Cela peut sembler anodin, mais dans un EHPAD, le fait d'avoir le choix et de produire pour soi est fondamental.»

- Manon Doyelle

Une genèse marquée par le théâtre et l'émotion

Pourquoi ce virage vers le Bien Vieillir ? Carole raconte :

«Tout est parti de l'été 2023, quand Alya a soutenu une pièce de théâtre jouée à Avignon sur la fin de vie. Ce spectacle nous a profondément touché ma sœur et moi. Le sujet nous concernait personnellement, et il nous est apparu évident



qu'il fallait en faire une thématique centrale. Mais toujours dans une approche positive, jamais dans le pathos. »

Depuis, Apogée s'est construit pas à pas. La première année a été une phase pilote, avec des essais, des ajustements, et de nombreux retours du public. Aujourd'hui, le programme trouve son rythme et s'installe durablement.

Une action de terrain, des impacts concrets

Depuis le lancement d'Apogée, l'impact est visible. Les ateliers sont plébiscités : certains résidents retrouvent goût à la création ou au partage après des années de repli. Les soirées-débats attirent un public fidèle, heureux de se retrouver et d'échanger autour d'un buffet convivial. «Créer du lien social, lutter contre l'isolement, c'est vraiment au cœur de notre mission. Nous voyons des seniors qui reviennent régulièrement, qui se connaissent désormais, et qui demandent de nouvelles activités», explique Manon Doyelle.

Parmi les projets à venir : l'achat de triporteurs électriques pour offrir des balades aux résidents, un service de vélo-taxi

lors des marchés, et des petits-déjeuners entreprises sur les thématiques du départ à la retraite ou du rôle d'aïdant. Au-delà des chiffres, ce sont les histoires qui comptent. Manon se souvient : «Lors d'un atelier d'écriture, une résidente, en EHPAD depuis 7 ans et qui n'attendait que la mort, a retrouvé le plaisir de s'exprimer. Elle a été très émue de recevoir le petit livret souvenir avec les textes et photos. Une autre résidente nous demande très régulièrement de nouvelles activités de création avec les produits de la ruche et les continue à fabriquer des cosmétiques dans sa chambre. Nombreux sont ceux qui attendent de rompre l'ennui et de retrouver des sensations en extérieur avec les triporteurs.

C'est exactement notre mission : retrouver du lien social.»

Un message aux seniors

Carole Dupessey conclut avec un sourire : «Vieillir n'est pas une fatalité. C'est aussi l'occasion de créer, de partager et de s'émerveiller. Notre rôle, c'est d'apporter des petites étincelles de joie. Même si ce n'est que pour dix personnes, cela vaut la peine.»

Agenda

Saison 2 d'Apogée

Les Rencontres (cinéma Les Lumières de la Ville, Rumilly – gratuites et ouvertes à tous)

- **19 novembre** : Mémoire et Art thérapie
- **14 janvier** : Zones bleues et jeunisme
- **11 mars** : Bien vieillir grâce à la nature
- **22 avril** : Santé mentale : besoins, soutien, solutions
- **3 juin** : L'intimité des seniors - table ronde suivie d'un concert

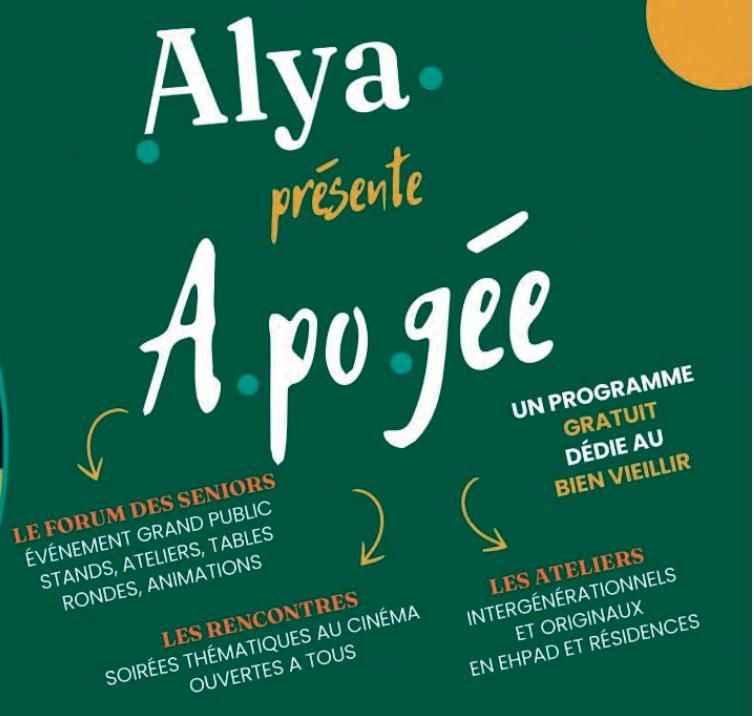
Les Ateliers en EHPAD

- Écriture et produits de la ruche à Rumilly
- Projet intergénérationnel et environnemental Voix croisées (Rhône - Haute-Savoie - Arctique)
- Cuisine interculturelle et Oiseaux du jardin à Annecy
- Hôtel à insectes avec Domitys, le Rugby Club et la mairie de Rumilly

Comment aider Alya ?

- **Particuliers** : participer aux événements, devenir bénévoles (covoiturage de résidents lors des soirées de Rencontres, conduite des triporteurs électriques, aide logistique).
- **Entreprises** : financer un atelier ou une soirée (avec avantages fiscaux du mécénat), prêter du matériel, relayer la communication, donner des heures de bénévolat pour la conduite des triporteurs.
- **Tous** : faire un don (défiscalisable), faire connaître nos évènements

«Même quelques centaines d'euros suffisent pour financer un atelier. Et tout est local : les associations, les bénéficiaires, les entreprises. C'est du concret, immédiat, et ça donne du sens», insiste Manon.



VACANCES AU SKI

Comment bien se préparer ?

L'association des médecins de montagne livre de précieux conseils pour se préparer efficacement à son séjour au ski.



©Mayaulyak Fotolia



La montagne, ça vous gagne. Le slogan est maintenant bien connu. Pour éviter que le séjour au ski ne vire au drame, il est nécessaire de se préparer correctement afin d'éloigner les courbatures et de limiter le risque de souffrir d'une fracture.

L'association des médecins de montagne rappelle l'importance de pratiquer une activité physique et variée pendant tout le reste de l'année pour être au top au moment de chauffer les skis.

Durant le mois qui précède le départ, une préparation spécifique s'avère indispensable. Les professionnels de la montagne conseillent le VTT, le roller ou le footing, activités sportives qui comportent les principaux exercices d'une bonne préparation physique.

Bien s'étirer

Au plus tard, la préparation doit débuter trois semaines avant le départ et doit être régulière. Les exercices doivent être répétés deux à trois fois par semaine.

Les médecins de montagne conseillent par exemple de préférer les escaliers à l'ascenseur et de monter les marches par deux, en courant...

D'autres exercices permettent d'éviter les entorses du genou et de la cheville. «En équilibre sur un pied, vous cherchez à décrire un cercle autour du pied en appui avec le pied libre. Les orteils du pied en appui cherchent à "rentrer" dans le sol comme des griffes. Vous devez sentir une tension musculaire envelopper l'arrière du genou», écrivent les médecins de montagne sur leur site internet. Evidemment, l'étirement s'avère primordial pour prévenir les accidents musculaires et favoriser la récupération.

Privilégier une alimentation variée et équilibrée

La préparation se joue aussi dans l'assiette. Avant un séjour au sport d'hiver, mieux vaut privilégier des aliments antioxydants (riches en vitamines E et

C et les produits frais).

Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est recommandé de manger suffisamment de fruits et légumes et de diminuer sa consommation d'alcool. Manger des raclettes et des tartiflettes pour lutter contre le froid ? C'est une idée reçue, cet apport supplémentaire de gras n'est pas nécessaire. «Seuls l'habillage et la contraction musculaire, donc le mouvement, permettent de lutter efficacement contre le froid», précisent les médecins de montagne.



©Daniel Vincen Fotolia

Les Lunettes atout prix

Découvrez votre nouvel opticien indépendant



Découvrez votre nouvel opticien indépendant

9 rue René Cassin, 74150 Rumilly, à côté de Biocoop

Le logement social est une chance

Consommer responsable, c'est l'avenir

Vivre dans un logement digne est un droit



CONSOMMATION
LOGEMENT ET
CADRE DE VIE
Citoyens au quotidien

Contact
MARIE STABLEAUX
4 IMPASSE DE LA FORÊT
74150 RUMILLY
marie.stableaux@hotmail.fr

Permanence

2^e samedi du mois
de 11h à 12h
6 Cité la Salle
74150 RUMILLY

2^e samedi du mois
de 11h à 12h
21 route de Chevennes
74960 CRAN GEVRIER
2^e et 4^e vendredi du mois
de 14h à 16h30
Maison de quartier/Chalet
10 rue de Vernaz
74240 GAILLARD

Rejoignez-nous
[sur clcv.org](http://clcv.org)

Chacun mérite
un meilleur cadre de vie

©Freepik



FONDERIE PACCARD

**229 ans de passion du métal,
une histoire, une famille...**

La Fonderie PACCARD voit le jour en 1796 dans le village de Quintal. À cette époque, la commune réclamant à l'évêché un prêtre pour sa paroisse s'entend répondre «vous aurez un prêtre quand vous aurez une cloche à votre clocher». La commune s'adresse alors à un maître-fondeur de Carouge (Suisse). Ce dernier ayant besoin d'un apprenti, on le choisit dans le village et c'est ainsi qu'Antoine Paccard, fondateur de la maison, entre en apprentissage et crée la fonderie à Quintal. La première cloche de la Fonderie PACCARD sonne toujours dans sa commune d'origine. Entre 1854 et 1857, l'usine de Quintal est transférée à Annecy-le-Vieux afin de se rapprocher des voies de chemin de fer et faciliter le transport des cloches. L'ère industrielle se met en marche. Dès la fin du XIXe siècle, l'entreprise devient prospère et la passion du travail du métal lui acquiert une réputation mondiale.

En 1891, la Fonderie PACCARD réalise la plus grosse cloche de France, «La Savoyarde», qui règne en bonne place au clocher du Sacré Cœur de Montmartre. Après la Première Guerre mondiale, ce sont entre 700 et 800 cloches qui sortent chaque année des ateliers et partent dans le monde entier. Grâce à une nouvelle technique d'accordage, la Fonderie devient le spécialiste mondial du carillon. C'est ainsi qu'en 1950, le gouvernement américain commande 54 répliques de la célèbre «Liberty Bell» qui avait sonné l'indépendance des États-Unis d'Amérique un certain 4 juillet 1776. La Fonderie PACCARD est l'entreprise de tous les records. En 1986, elle réalise la plus grosse sonnerie en volée du monde, constituée de trois cloches de 6, 10 et 19 tonnes, destinées au Canada. En 1989, la Fonderie part d'Annecy-le-Vieux et s'installe à Sevrier. L'un des derniers records de la Fonderie PACCARD et non



des moindres, est celui de 1998 où la plus grosse cloche en volée du monde est réalisée : «World Peace Bell», une cloche de 33 tonnes ! En 2022, la fonderie PACCARD se distingue une nouvelle fois en créant et fabriquant la plus grande sculpture Ars Sonora au monde,

haute de ses 33 mètres. Ses 63 cloches résonnent au cœur de l'Université de Tampa en Floride.

À ce jour, la Fonderie PACCARD est le n°1 mondial de la cloche, ses cloches sont une invitation au voyage et au rassemblement.

La bonne recette pour réussir une cloche PACCARD : le savoir-faire de compagnons passionnés par leur métier et beaucoup d'humilité.

Une histoire, un nouveau musée...

Nous pouvons retrouver l'histoire d'une famille, d'une passion, du métal, lors de la visite du musée où les cloches et le savoir-faire ancestral de 8 générations sont mis à l'honneur. À travers une succession de cloches de tous âges, vous découvrirez les techniques de fabrication de l'Antiquité à nos jours.

En 2021, le musée a fait peau neuve avec une nouvelle scénographie de l'histoire de la Fonderie ainsi que la création de nouveaux espaces avec 170 m² de bâtiment supplémentaire pour mieux vous accueillir :

- **La boutique** : complètement repensée et réaménagée où vous trouverez des petites cloches de la fonderie OBERTINO de Morteau, des cloches PACCARD miniatures, et des souvenirs savoyards en tous genres. Vous pouvez également retrouver les objets en vente dans notre E-boutique sur notre site www.musee-paccard.com.

- **Au Paccard gourmand** : dans un esprit chalet savoyard, venez découvrir le café

salon de thé du Musée. Le matin, vous pourrez déguster des viennoiseries, l'après-midi, n'hésitez pas à succomber au thé ou café gourmand avec ses macarons traditionnels ou ses cloches en chocolat, à déguster en terrasse aux beaux jours... Des boissons sans alcool vous seront également proposées. Ouvert de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h30. Le PACCARD GOURMAND est un lieu intimiste, loin de la foule, où vous aurez l'impression d'être chez vous, en toute simplicité.

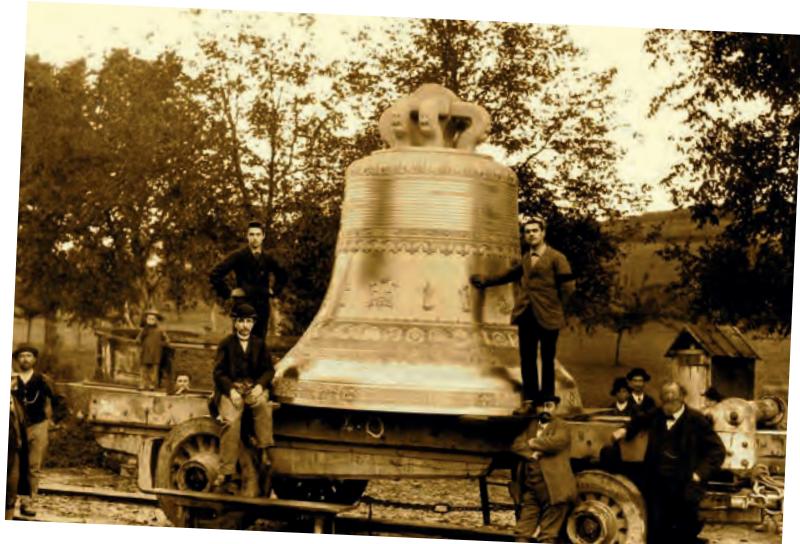
- **L'espace Françoise Paccard** : salle de concert entièrement dédiée au concept Ars Sonora®. Vous pourrez assister au mariage magique du chant lyrique d'Anne Paccard et de «Pygmalion», une sculpture musicale Ars Sonora® de 20 cloches.

Si vous venez visiter le musée un jeudi, il vous sera peut-être possible d'assister à la coulée des cloches, moment riche en émotion où la magie du métal en fusion vous envahit.



À découvrir

Le Clocher pédagogique PACCARD ainsi que l'univers confidentiel du campaniste (le «garagiste» du clocher).



Plus d'infos

Musée Paccard, 215 route de Piron - 74320 SEVRIER - **Tél 04 50 52 4711** - www.musee-paccard.com

Ouvert toute l'année, enfant jusqu'à 18 ans, groupes à partir de 10 personnes.

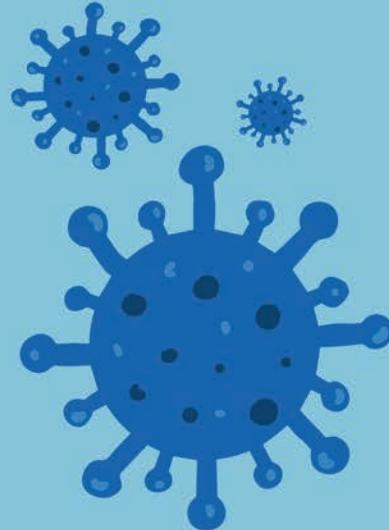
Visite du Musée et du clocher : Du lundi au samedi inclus : 10h à 12h30 et 14h à 18h. Dimanche et jours fériés, après-midi uniquement : 14h à 18h

Visite guidée des ateliers (le week-end uniquement) : Du vendredi 14h au dimanche 16h. Dimanche et jours fériés de 14h à 16h. Tous les jours les 3 premières semaines d'août Réservation conseillée Durée de la visite : entre 1h30 et 2h.

Pass'Famille : 2 parents + 2 enfants = tarif réduit + gratuité à partir du 3^e enfant. Gratuit pour les moins de 10 ans.



Cet hiver, dites STOP à la grippe.



La grippe revient chaque hiver. C'est une maladie dangereuse qui peut avoir des conséquences graves : l'année dernière, le virus a entraîné plus de 14 000 décès et 30 000 hospitalisations.

Les plus de 65 ans et les personnes atteintes d'une maladie chronique sont à risque d'infection grippale grave.

POURQUOI VOUS FAIRE VACCINER ?



**Vous avez
plus de 65 ans,
même en bonne santé.**

En vous faisant vacciner, vous limitez les risques de forte fièvre, de symptômes respiratoires, mais aussi de complications cardiaques ou d'infections pulmonaires qui peuvent entraîner votre hospitalisation.



**Vous êtes atteint d'une maladie
chronique ou souffrez
de symptômes respiratoires.**

En vous faisant vacciner, vous limitez les risques de forte fièvre, de symptômes respiratoires ou d'agravation de votre maladie qui peuvent entraîner votre hospitalisation.

Le virus est particulièrement dangereux pour les enfants atteints d'une maladie chronique.

Pour les personnes à risques, le vaccin est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et il est remis à la pharmacie, sur présentation de la carte Vitale et du bon de prise en charge envoyé par l'Assurance Maladie.

Vous faites partie des personnes à risques et n'avez pas reçu ou perdu le bon de prise en charge ? Demandez-le à un médecin, un pharmacien, un infirmier ou une sage-femme.

**POUR ÊTRE BIEN PROTÉGÉ CET HIVER,
FAITES-VOUS VACCINER DÈS QUE POSSIBLE.**

ameli.fr

6 aliments pour RENFORCER VOTRE IMMUNITÉ

Certains aliments sont particulièrement bénéfiques pour renforcer nos défenses naturelles. Petit inventaire pour faire face à l'hiver.



Les agrumes

Ce sont d'importants pourvoyeurs de vitamine C, l'un des nutriments les plus connus pour son rôle dans le renforcement du système immunitaire. Elle aide à stimuler la production de globules blancs, les cellules qui luttent contre les infections. Une étude a même montré qu'elle pouvait réduire la durée des symptômes du rhume et aider à prévenir les infections des voies respiratoires supérieures. Alors n'hésitez pas à consommer oranges, citrons, pamplemousses et mandarines chaque jour pendant la saison hivernale.

Les légumes verts à feuilles

Les épinards, le chou kale, la roquette ou encore le brocoli sont d'excellentes sources de vitamines A, C, et K, ainsi que de minéraux comme le fer et le calcium. Ces nutriments sont essentiels pour

maintenir un système immunitaire fort. La vitamine A, en particulier, est connue pour son rôle dans le maintien de l'intégrité des membranes muqueuses, une première ligne de défense contre les infections.

L'ail

L'ail est reconnu pour ses propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires. L'allicine, un composé sulfuré contenu dans cet aliment, aide à stimuler les cellules du système immunitaire et lutte contre les infections.

Les aliments fermentés

Le yaourt et tous les aliments fermentés comme le kéfir, sont riches en probiotiques. Essentielles pour maintenir une flore intestinale équilibrée, ces bonnes bactéries participent au maintien d'une bonne défense immunitaire. On sait désormais que le microbiote intestinal

est l'organe qui contient le plus de cellules immunitaires. C'est pourquoi bien le nourrir est synonyme de prendre soin de nos défenses.

Le gingembre

Une étude a montré qu'il pouvait jouer un rôle dans l'activation des cellules immunitaires et la réduction des réactions inflammatoires.

Le poisson

Les poissons gras sont riches en oméga-3, des acides gras qui jouent un rôle essentiel dans le maintien d'un système immunitaire performant. Ils réduisent l'inflammation et favorisent la production de cytokines, des molécules impliquées dans la réponse immunitaire.

LE TRICOT, hobby désuet ou tendance à la mode ?



Comme pour tout ce qui a vraiment marché,
l'aspect cyclique de la mode n'a pas épargné le tricot.

En perdition durant plusieurs années, relégué à l'état d'artefact d'une époque où tout ne se fabriquait pas à la machine au bout du monde, le tricot est plus que jamais de retour.

De plus en plus plébiscité par une jeunesse sensible au monde qui l'entoure et à sa façon de tourner rond, le mode de vie autarcique, ou qui s'en rapproche, voit dans son silage poindre de nombreux retours en arrière. Si le temps est à la réutilisation, il est aussi à la fabrication. En tête des raisons de ce virage ? La crise sanitaire, vectrice de redécouverte de nos intérieurs, des activités que l'on peut y réaliser, mais aussi du lien intergénérationnel que l'on peut reconstruire au travers du geste.

En effet, si le tricot peut s'apprendre avec un « tuto YouTube », comme la construction d'une église en allumettes, le montage d'une armoire Ikea ou une opération à cœur ouvert, on ressort toujours plus riche d'une démonstration en bonne et due forme. Une grand-mère et sa petite-fille, une mère et son fils, un oncle et son neveu, un voisin et sa voisine, la technique peut être une belle occasion de se rencontrer à nouveau, tissant des liens de transmission, que l'on gardera toute notre vie durant.



Un art multiple à lui tout-seul

S'il n'est souvent défini qu'au travers d'un seul mot, le tricot revêt pourtant de nombreuses variantes, usités pour obtenir des résultats différents, mais aussi selon les goûts de chacun et les traditions familiales dont nous avons hérité. Ainsi, nous identifions au moins une douzaine de façon de faire, chacun ajoutant sa variante personnelle comme un ingrédient magique dans une recette. Quelle est alors la bonne façon de tricoter ? Peut-être la vôtre, celle qui vous a été transmise avec le sourire pour une personne que vous aimez.

Tom Fournié

À chacun son tricot

- En trame ou en mailles cueillies
- En chaîne ou en mailles jetées
 - En maille reportée
 - En maille jetée tramée
 - En maille retournée
 - En maille allongée
 - En maille chargée
 - En maille chevalée
 - À mailles glissées
 - À mailles torses
- À mailles manquées
- À mailles vers le bas



GRANDAUDITION À VALLIÈRES-SUR-FIER

UN CENTRE AUDITIF PROCHE DE CHEZ VOUS

Pierre Cottaz, audioprothésiste diplômé d'État, vous propose un service sur-mesure pour trouver l'aide auditive la plus adaptée parmi un large choix d'appareils, dont certains modèles entièrement remboursés⁽²⁾, grâce à la réforme santé en vigueur.



RESTE
À CHARGE
0€⁽²⁾

VOTRE
**BILAN
AUDITIF⁽¹⁾
GRATUIT**
ET SANS
ENGAGEMENT

04 80 47 01 16

(1) Test non médical effectué par un audioprothésiste Diplômé d'État; (2) Reste à charge de 0€ pour l'appareillage d'une aide auditive de Classe 1, grâce au remboursement de l'Assurance Maladie (sous condition d'avoir un contrat dit «responsable» ou CSS - Complémentaire Santé Solidaire) et du complément de remboursement de votre mutuelle (sous réserve de référencement auprès de votre mutuelle). Réforme 100% Santé mise en place par le gouvernement valable depuis le 01/01/2021 • GrandAudition Vallières-sur-Fier RCS PARIS 920 185 758

Marjorie, commerciale
à votre écoute pour
réaliser vos projets
de communication.

N'hésitez pas
à me contacter au
06 14 09 13 77
marjorie@hebdo-des-savoie.com



CÔTÉCHAMP®
Savourons l'Avenir!



Depuis 2018, Côtéchamp s'impose à Rumilly comme bien plus qu'un simple magasin : c'est un véritable lieu de vie, de rencontres et de partage autour de produits authentiques et d'une philosophie respectueuse du vivant. On entre chez Côtéchamp comme on entre chez des amis !

DES PRODUCTEURS PASSIONNÉS, DES VALEURS FORTES

Avec plus de 130 producteurs partenaires, dont 80 issus directement de notre territoire, Côtéchamp valorise les savoir-faire locaux et participe à une économie circulaire vertueuse. Bio ou non, tous les producteurs partagent les mêmes engagements : la qualité, la transparence et le respect du consommateur, des animaux et de la nature. Ici, le juste prix permet à chaque maillon de la chaîne de vivre dignement de son travail.

DES PRODUITS FAITS MAISON ET DE SAISON

Côtéchamp, c'est aussi un atelier de fabrication sur place où sont élaborés avec soin plus de 400 produits 100 % maison :

Côtéchamp le goût du local, le respect du vivant

Soupe et potages (20 variétés), Confitures et compotes (40 références), Sorbets et crèmes glacées (30 à 35 parfums), Yaourts nature ou aux fruits, Et même des œufs produits par Côtéchamp ! Bientôt, les légumes de saison pousseront eux aussi dans les champs de l'enseigne.

UNE PAUSE DÉJEUNER SAVOUREUSE

À l'heure du midi, laissez-vous tenter par le snacking gourmand Côtéchamp : burgers, pains bagnats et paninis préparés avec nos pains maison, plats saveurs d'Asie cuisinés sur place (Pad Thaï, Nouilles sautées...), salades composées, suggestion du jour (un plat chaud différent chaque midi) et desserts maison : cookies, tartes, tiramisu, mousse au chocolat ou panna cotta... à déguster sur place ou à emporter.

NOUVEAU : retrouvez nos produits les plus emblématiques dans notre distributeur : pause gourmande à toutes les heures : snacking, pad thaï, plats cuisinés, fromages, charcuterie et soft drink.

UN LARGE CHOIX POUR BIEN CONSOMMER

Dans les rayons, on retrouve tout ce qu'il faut pour manger sain et local : Epicerie, fruits et légumes de saison, produits en vrac (bio ou conventionnel), fromages de vache, chèvre et brebis, (préparation de plateaux sur commande) charcuteries artisanales (à la coupe ou en libre-service,) jambon blanc ou cru sans nitrites), viandes 100% locales (bœuf, veau, porc, volaille), pains frais chaque jour, produits d'hygiène et d'en-



tretien respectueux de l'environnement, boissons pour tous les goûts : jus de fruits, bières locales, vins (bio ou non) et liqueurs de nos régions.

CÔTÉCHAMP, UN ART DE VIVRE

Ici, on prend le temps de bien faire, de bien manger, et surtout de recréer du lien entre producteurs et consommateurs.

Côtéchamp, c'est une équipe passionnée et fière de porter haut les valeurs du goût, de la proximité et du respect. Un acteur engagé dans un changement profond et durable, pour le plaisir de bien consommer.

Côtéchamp
60 rue René Cassin, Rumilly
04 50 32 18 61
www.cotechamp.fr

Ouvert du mardi au samedi de 9h à 19h et le dimanche de 9h à 12h.



REMÈDES DE GRAND-MÈRE ÇA MARCHE TOUJOURS ?

Aujourd’hui, toutes les plantes soignent tous les maux, à en croire ceux qui les vendent. Est-ce vraiment la bonne solution ?



Si le système commercial actuel nous pousse à adopter un produit par usage, tant sur le plan de la santé que pour le ménage de notre maison, nul besoin d'inonder vos placards de tonnes d'huiles essentielles et autres solutions miracles vantées par le marketing. La solution ? Aller au plus naturel, quand l'usage de médicaments n'est pas nécessaire. En quelques lignes, voici quelques prescriptions qui ne datent pas d'hier.

Le miel pour la toux ?

Classique me direz-vous ? Lieu commun ? Vous avez raison. Mais il serait difficile de ne pas le citer, tant ses effets sont connus. En revanche, le consommer à sa température normale sans le diluer favoriserait ses propriétés antibactériennes.

La sauge officinale pour les douleurs menstruelles ?

Considérée comme anti-inflammatoire et antispasmodique, la sauge officinale est également riche en phytoestrogènes, soulageant naturellement les douleurs abdominopelviennes, qui précèdent ou accompagnent les règles. Aussi appelées la dysménorrhée.

L'inhalation d'eucalyptus pour le rhume ?

Parmi les méthodes les plus efficaces pour soigner un rhume,

l'inhalation vous fait profiter de deux effets. L'humidification des muqueuses par la vapeur, qui viendra fluidifier les sécrétions pour faciliter leur évacuation, couplée aux bénéfices de la plante choisie. Dans le cas de l'eucalyptus, vertus antivirales et anti-inflammatoires sont de la partie. Le combo parfait.

Le café contre la migraine ?

Considérée comme un vasoconstricteur et un anti-inflammatoire, la caféine bloque les récepteurs de l'adénosine, elle-même responsable de l'augmentation de l'excitabilité et du resserrement des vaisseaux au cours des céphalées. Par ailleurs, elle augmenterait même de 40 % l'effet des antalgiques comme l'aspirine ©, l'ibuprofène © ou le paracétamol ©. En complément à ne pas prendre à la légère, en cas de grosse crise.

Le bicarbonate de sodium pour les aigreurs d'estomac ?

De plus en plus connu pour ses effets miraculeux dans le nettoyage des cuisines et salles de bains, le bicarbonate de sodium a bien des vertus méconnues. Présent dans l'eau de mer et chez tous les êtres vivants, le bicarbonate est créé à partir de sel et de calcaire. Acheté dans les rayons alimentaires et dilué dans de l'eau à température ambiante, il est notamment très indiqué contre les aigreurs d'estomac. Un remède « miraculeux ».



Poires aux épices et mousse choco, caramel au beurre salé

Une gourmandise à déguster au chaud, pour se réconforter pendant l'hiver !



x6



La mousse choco - caramel

Dans une casserole, réalisez un caramel avec le sucre, quelques gouttes de jus de citron et deux cuillères à soupe d'eau. Portez doucement à ébullition jusqu'à coloration et plongez le fond de la casserole dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Incorporez le beurre, 15 cl de crème liquide et la fleur de sel. Hachez ensuite le chocolat et incorporez-le au caramel encore chaud, en mélangeant jusqu'à obtenir un mélange homogène. Laissez le caramel revenir à température ambiante. Dans un grand cul de poule, réalisez une crème fouettée avec le restant de crème liquide et déposez-la sur le mélange chocolat caramel. Mélangez délicatement le tout avec une Maryse et réservez au frais quelques heures.



Les poires

Pelez les poires et citronnez-les au fur et à mesure. Dans une grande casserole, versez 250 g de sucre, la vanille, la cannelle, la fève tonka, la badiane et le poivre de Sichuan. Ajoutez 70 cl d'eau et portez le tout à ébullition. Baissez le feu et plongez les poires coupées en deux dans le sirop obtenu et faites cuire 15 minutes à feu doux. Laissez refroidir les fruits dans le sirop sur le rebord de la fenêtre à couvert.

Au moment du dressage, réalisez deux jolies quenelles de mousse à déposer dans votre assiette et ajoutez une demi-poire par personne. Pour les gourmands, vous pouvez également servir un peu de sirop dans une verrine à part.

Pour la mousse

- 110 g Sucre
- 30 g Beurre demi-sel
- 40 cl Crème fraîche liquide
- 1 Pincée de fleur de sel
- 180 g Chocolat noir
- Jus de citron

Pour les poires :

- 250 g Sucre
- 1 Gousse de vanille
- 1 Bâton de cannelle
- 1 Fève de tonka
- 1 Étoile de badiane
- 6 grains de poivre de Sichuan
- 3 Poires mûres
- 1/2 Citron

Tom fournié



Les Menus Services s'installe à Rumilly le portage de repas à domicile à votre porte

Déjà présent en Haute-Savoie depuis 7 ans, **Les Menus Services**, spécialiste du portage de repas à domicile annonce son arrivée sur le secteur de **Rumilly**. Vous avez peut-être déjà croisé leur camionnette aux couleurs vives, qui sillonne désormais les rues de la ville et de ses alentours.

DES MENUS À LA CARTE

Avec **Les Menus Services**, chaque repas est pensé pour allier plaisir, équilibre et praticité. La société propose deux gammes - Plaisir et Gourmet - permettant de composer son menu avec un large choix de plats **plus de 20 choix quotidiens** pour les repas de midi et du soir. Les plats sont préparés à base de **produits de saison**, cuisinés par des chefs, et adaptés à vos besoins spécifiques : sans sel, mixés, diabétiques, etc. Une nouveauté ! Le **Menu du Marché**, une formule savoureuse sans choix imposé mais personnalisée en tenant compte de vos aversions, pour un prix accessible et une qualité toujours garantie.

UNE MISE EN PLACE SIMPLE ET RAPIDE

Besoin d'un service immédiat ? En seu-



lement 24h en cas de besoin, vous pouvez bénéficier de la livraison de vos repas. Chaque semaine, vous composez votre menu à l'aide d'une feuille de choix transmise par votre livreur.

UNE EQUIPE ATTENTIONNÉE ET À L'ÉCOUTE

Les livreurs des Menus Services livrent les repas avec une attention bienveillante et spéciale pour chacun. La livraison est un moment chaleureux et un temps d'échanges. À l'agence, un accueil sympathique est assuré pour répondre à toutes vos questions.

QUEL EST LE COUT D'UN REPAS ?

Exemple avec le **Menu du Marché** : 1 repas complet au « plat du jour » com-

prisant 1 entrée + 1 plat + 1 accompagnement + 1 dessert : **13,80 € TTC**
Grâce aux aides fiscales, le repas revient à **9,99 € TTC**.

DÉJÀ PRÈS DE CHEZ VOUS À RUMILLY !

Les Menus Services facilite la vie quotidienne en permettant à chacun – personnes âgées, actifs débordés ou convalescents – de profiter de repas équilibrés et livrés directement à domicile.

Contactez-nous dès aujourd'hui

Téléphone : 04 57 41 81 85

Adresse : 47 rue de l'Orme,
74600 Annecy / Seynod

EAU MINÉRALE NATURELLE

Convient aux régimes pauvres en sodium.

Entièrement recyclable
Trions plus

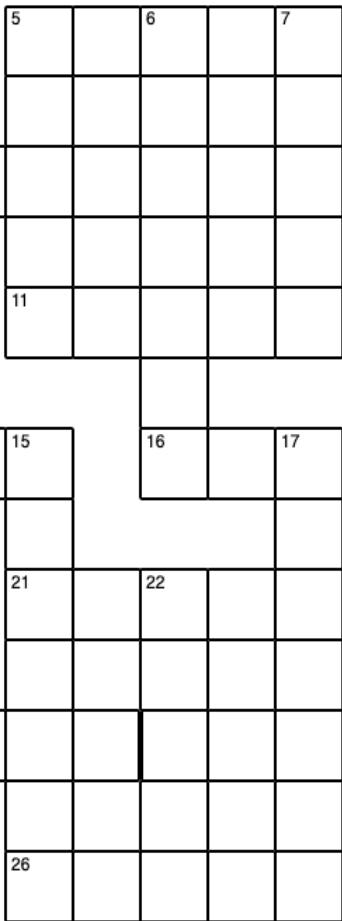
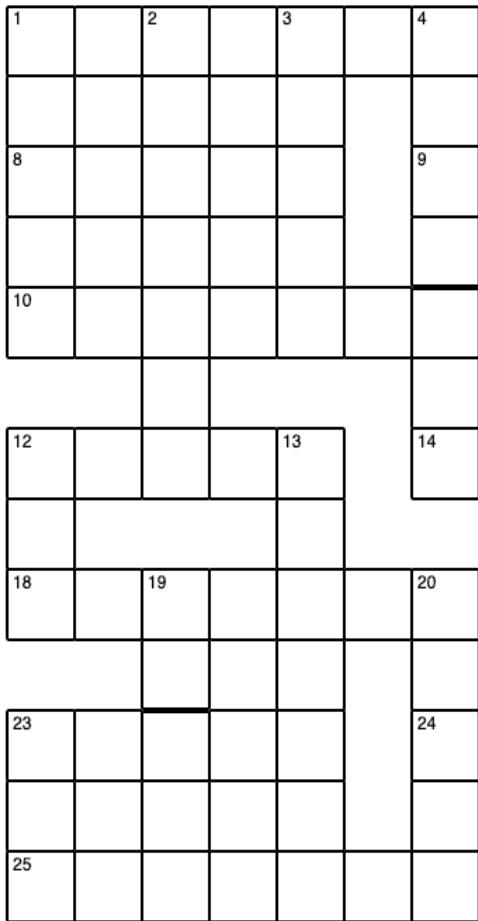
- BOUTEILLES - PRODUITES À PARTIR DE PET RECYCLÉ CONTRIBUE À RÉDUIRE L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL

SEAB : Société des Eaux d'Aix-les-Bains
275, rue Boucher de la Ruppelle - 73100 Grésy-sur-Aix

* hors bouchon et étiquette * pour qu'il soit recyclé avec la bouteille

www.majesticcommunication.com

Mots croisés

**Horizontalement :**

- Immortel (7)
 - Kung Fu ___, film (2008) avec Seth Rogen (5)
 - Dessina (5)
 - Diversité (7)
 - Sentiment de considération d'égard envers quelqu'un ou quelque chose (7)
 - Sortie, lieu par où l'on sort (5)
 - Man of ___, film de super-héros avec Kevin Costner (5)
 - ___ Burton, a réalisé Alice au pays des merveilles (3)
 - Ni (anglais) (3)
 - Fête (7)
 - Nom masculin (5)
 - Souffrin (5)
 - Film d'action français avec Maggie Grace (4, 3)
- Verticalement :**
- ___ the Void, film de fantasy français (2009) avec Paz de la Huerta (5)
 - Fournie (7)
 - Nuée (5)
 - Matinal (4, 3)
 - Cloison (5)
 - Leslie ___, rôle majeur dans An American Carol (7)
 - Douce-___, espèce de morelle à tige grimpante, qui était employée comme dépuratif dans certaines dermatoses (5)
 - ___ à main, accessoire de mode (3)
 - Indépendant (7)
 - Docteur (7)
 - Répétition (7)
 - En un lieu éloigné (2, 3)
 - Qui est uni par une entente, un pacte ou par des liens résultant du mariage (5)
 - Enfreint (5)
 - Surface sur laquelle on marche (3)



Mots mêlés

N N X W K E V I X E J R K E L
 Z U Z I S L U X A D B E E I B
 S W F A Q W Q O Z S I N Y I L
 C O E X A K U P J O U N B S S
 L A V H Q T N E C Z G O S S H
 L H C A N S K C G R D I A U S
 X X F P H U W A L O E T E V M
 E J O I N T S D B P P C P S Q
 I P E P T U T T L Q X N O O X
 M Z I T Z L N O W G S O T R E
 I F Z R S D E V F S Q F G U S
 Y U Y R R O C H E F C N S P E
 S I M P I T O Y A B L E Q U B
 S A U Z M V N Y Y Y Y R U I Z
 U O E E S Y N E A P T M A L T
 I F T O D Q I V A Z F C R N R
 T M S H D X M R D L E Q E T O
 E I A B O U F A Y Y R D A B T
 I D A M I U F P K G A B L A X
 N D T M M H T M O K I T L C O

AMI
 FERAI
 FONCTIONNE
 IMPITOYABLE
 INNOCENTS
 INSU
 JOINT

JOUE
 KIL
 MAI
 MAL
 MIS
 MUETS
 PARFUM

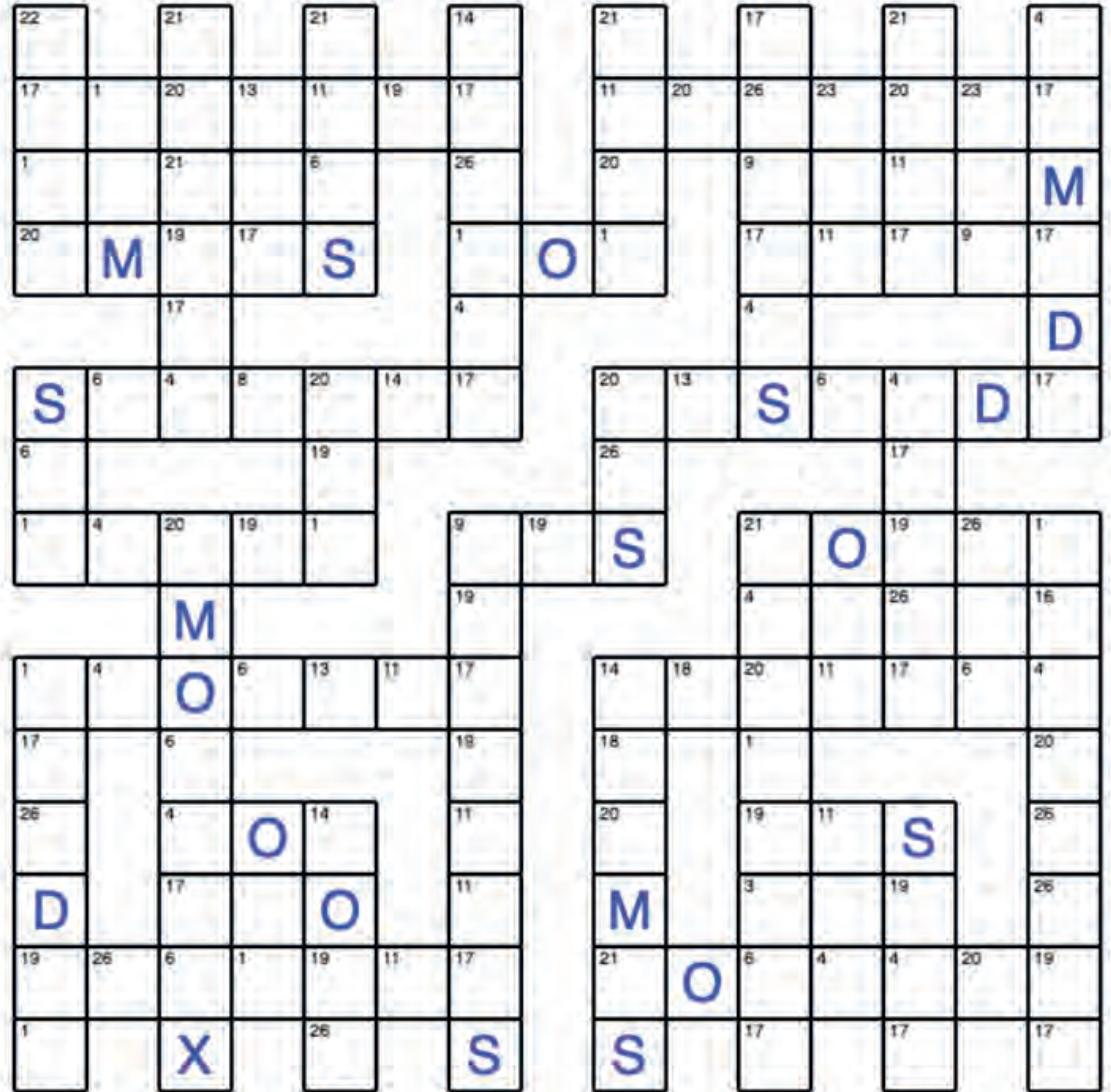
RECORDS
 ROCHE
 SQUARE
 SUITE
 TORT
 VOS



Mots codés

Le jeu consiste à découvrir les lettres situées dans les cases numérotées. Un chiffre représente toujours la même lettre.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	7					
25				N	O	P	Q	R	S	12	T	U	V	W	X	10	Y	Z



Quizz

Quel est le seul monument toujours debout, qui était dans le classement original des « Merveille du Monde Antique » ?

- Les statues de l'île de Pâques
- Le temple d'Angkor
- La pyramide de Khéops
- La grande mosquée d'Istanbul

Quel est le poids d'un poulain nouveau-né d'un cheval ordinaire ?

- 10 kg
- 20 kg
- 45 kg
- 70 kg

Quelle est la date du Débarquement de Normandie ?

- Nuit du 2 au 3 juin 1944
- Nuit du 3 au 4 juin 1944
- Nuit du 4 au 5 juin 1944
- Nuit du 5 au 6 juin 1944

Quel était le surnom du joueur de tennis René Lacoste ?

- Le crocodile
- Le faucon
- La sauterelle
- Le kangourou

au 6 juin 1944 - Le crocodile.

Solutions

T	X	N	S	S	E	E							
I	N	U	T	I	L	E	P	O	U	R	A	I	
D	E	O	L	M	O	I	I	L	S	N	A	A	
E	R	O	C	L	H	T	T	R	N	Y			
T	R	O	U	B	L	E	C	H	A	L	E	U	R
R	A	I	I	V	I	S	P	O	I	N	V		
M	U	A	T	V	I	S	T	O	I	E			
T	R	A	I	V	I	S	P	O	I	N	V		
U	S	U	R	F	A	C	A	B	S	U	R	D	E
D	E	T	P	U	N	A	V	L	M	T	O	T	
A	M	I	P	U	N	A	V	L	M	T	O	T	
E	T	A	B	L	I	E	I	A	N	G	A	G	E
J	P	P	B	P	O	R	E	E	P	R	E		

Sudokus

FACILE

	4	3	6					
1	9	7						3
2	3		4					8
	2	1	9	7				
9	1	7	6	8	5			
7	6	4	1					
4		9	5	6	3			6
1		6	3	8	7			
	8	5	4					

MOYEN

2	4	3	9					5
3			5					
5	6	7		4				
8		1						9
6	2	7		8				
3		5						2
9	6	6	2	1				
3		4						2
6		2	9	3	4			

DIFFICILE

8	2							7
		2					5	1
4		3						
3		4					8	
5		3						4
	1							9
4		5					9	
2	8				7			
9					7		3	3

Solutions

6	8	1	7	2	9	5	3	
2	8	3	4	5	6	9	7	1
7	4	6	1	3	5	2	8	9
4	2	7	3	1	5	8	9	6
5	9	6	2	3	7	4	1	8
6	3	8	7	4	9	5	6	2
7	5	1	6	4	3	2	8	9
8	7	6	9	2	5	3	4	1
9	2	4	3	1	6	7	5	8



9	6	8	2	4	7	3	5	1
1	2	5	7	3	6	4	8	9
4	3	7	9	5	2	6	1	8
7	8	6	5	4	3	2	9	1
3	5	1	7	6	8	9	4	2
5	4	2	1	9	7	3	6	8
6	7	9	4	8	5	1	2	3
8	1	3	2	6	9	5	7	4
2	5	6	9	7	4	3	8	1

BRICOMARCHÉ

MAISON - JARDIN

NOS ATOUTS

LA PROXIMITÉ
NOS CONSEILS
NOS NOMBREUSES RÉFÉRENCES
NOTRE SAV

Tout pour créer l'aménagement intérieur et extérieur de votre maison

Click & collect

Retrait en 2h dans votre magasin.
Un service simple et pratique

Possibilité
**DE LIVRAISON
A DOMICILE**

(voir conditions
en magasin
ou sur le site)



Solutions de paiement

Réglez vos achats en plusieurs fois sans frais avec votre carte bancaire



En partenariat avec **LOXAM**
Location de matériel

Réservez votre matériel en ligne ou en magasin !

BRICO+

+ DE FIDÉLITÉ + D'AVANTAGES !

+ Votre solde fidélité + Vos coupons + Votre historique d'achat



BRICOMARCHÉ

MAISON - JARDIN

Avenue Franklin Roosevelt 74150 Rumilly

TÉL. 04 50 01 08 16

www.bricomarche.com

HORAIRES DU MAGASIN :

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 14h à 19h
Le samedi de 8h30 à 12h15 et
de 14h à 19h

