

DES ATELIERS DES CONFÉRENCES

pour les

**60 ans
 et +**



Art-Thérapie
 Mémoire
 Nutrition
 Écomobilité
 Informatique
 Écriture
 Équilibre

ALBERTVILLE, FRONTENEX, GRÉSY-SUR-ISÈRE,
 LA BÂTHIE, TOURS EN SAVOIE, UGINE

Suivez Arlysière sur



www.arlysiere.fr



Ateliers d'Art-Thérapie

“Ré-Création pour se faire du bien !”

Financés par la Conférence des
Financeurs du département de la Savoie



Cet atelier vous invite à :

- ⊗ Sentir votre corps vibrer de joie
- ⊗ Mobiliser votre vitalité pour combattre la grisaille de la période Covid
- ⊗ Prendre la liberté de créer
- ⊗ Explorer votre créativité pour vous exprimer
- ⊗ Retrouver le plaisir de partager avec d'autres



A travers des propositions à la portée de tous et du dispositif mettant en jeu vos capacités créatives et singulières, Ephtimia DIMITRIOU vous accompagnera avec bienveillance, humanité et bonne humeur pour que chaque séance soit une « Ré-Création pour se faire du bien » !

► Moyens : Corps, mouvement, danse, écriture, collage, ...

“

Places limitées.

Cursus de 8 séances.

Participation obligatoire à toutes les séances.

48€ le cursus.

”

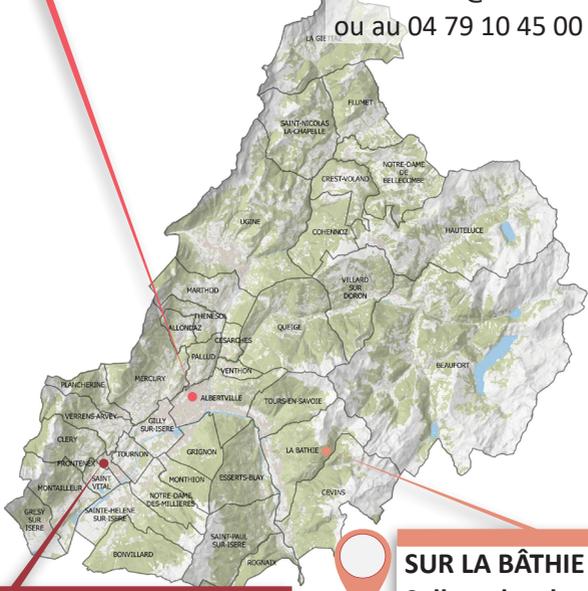




SUR ALBERTVILLE :
Auditorium (au RdC)
L' Arpège
2 avenue des Chasseurs Alpins

- **Les lundis de 14h à 16h :**
- Lundi 8 mars Lundi 12 avril
- Lundi 15 mars Lundi 19 avril
- Lundi 22 mars Lundi 26 avril
- Lundi 29 mars Lundi 3 mai

Inscription obligatoire à :
 accueil.eas@albertville.fr
 ou au 04 79 10 45 00



SUR FRONTENEX :
Maison des Sociétés
25, rue Joseph Piquand
(bâtiment en face de l'Église)

SUR LA BÂTHIE :
Salle polyvalente
Place Marcel Pagnol

- **Les lundis de 9h30 à 11h30 :**
- Lundi 22 mars Lundi 26 avril
- Lundi 29 mars Lundi 3 mai
- Lundi 12 avril Lundi 10 mai
- Lundi 19 avril Lundi 17 mai

- **Les lundis de 14h à 16h :**
- Lundi 20 sept. Lundi 18 oct.
- Lundi 27 sept. Lundi 8 nov.
- Lundi 4 oct. Lundi 15 nov.
- Lundi 11 oct. Lundi 22 nov.

Inscription obligatoire à :
 mairie@frontenex.fr
 ou au 04 79 31 40 10

Inscription obligatoire à :
 mairie@labathie.fr
 ou au 04 79 31 00 43

En cas de confinement, les séances se dérouleront à distance en visioconférence.
 Adresse mail et numéro de téléphone à transmettre lors de l'inscription.
 Un lien sera transmis par mail aux participants avant la 1^{ère} séance avec l'explication.

Ateliers Mémoire

“Encadrés par la Fabrique à Neurones”

Financés par la Conférence des
Financeurs du département de la Savoie



Les ateliers mémoires de La Fabrique à Neurones sont :

- ⌘ des moments ludiques,
- ⌘ conviviaux où toutes les fonctions cognitives sont stimulées (mémoire, concentration, raisonnement, représentations spatiales, flexibilité, rapidité) en s’amusant ensemble et en partageant nos propres stratégies.

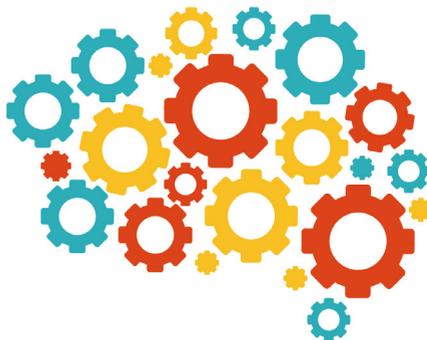
La méthode bienveillante et collective permet à la fois de passer un bon moment et de garder son intellect en bonne santé.

Ces ateliers sont construits sur la littérature en neurosciences cognitives.

“

Gratuit.
Places limitées.

”



SUR ALBERTVILLE :

Salle de réunion - 1^{er} étage
L' Arpège
2, avenue des Chasseurs Alpains

• Les mardis de 14h à 15h30 :

A partir du mardi 27 avril
jusqu'au mardi 23 novembre
soit 20 séances

Inscription obligatoire à :

accueil.eas@albertville.fr
ou à l'EAS au 04 79 10 45 00.

SUR UGINE :

Salle du Rez-de-Chaussée
Maison Perrier de la Bâthie
45, place Montmain

• Les mardis de 9h30 à 11h :

A partir du mardi 20 avril
jusqu'au mardi 7 décembre
soit 23 séances

Inscription obligatoire à :

ccas@ugine.com
ou au 04 79 37 27 70

SUR FRONTENEX :

Maison des Sociétés
25, rue Joseph Piquand
(bâtiment en face de l'Église)

• Les mercredis de 14h à 15h30 :

Mercredi 3 mars Mercredi 31 mars
Mercredi 10 mars Mercredi 7 avril
Mercredi 17 mars Mercredi 28 avril
Mercredi 24 mars Mercredi 5 mai

Inscription obligatoire à :

mairie@frontenex.fr
ou au 04 79 31 40 10

SUR TOURS EN SAVOIE

Salle d'art audiovisuel de l'école
106, rue Aimé et Eugénie Cotton

• Les mercredis de 10h à 11h30 :

Mercredi 15 sept. Mercredi 13 oct.
Mercredi 22 sept. Mercredi 3 nov.
Mercredi 29 sept. Mercredi 10 nov.
Mercredi 6 oct. Mercredi 17 nov.

Inscription obligatoire à :

accueil@toursensavoie.com
ou au 04 79 31 00 73

En cas de confinement, les séances se dérouleront à distance en visioconférence.

Adresse mail et numéro de téléphone à transmettre lors de l'inscription.

Un lien sera transmis par mail aux participants avant la 1^{ère} séance avec l'explication.

Conférences et ateliers sur la Nutrition

Par Christine **STIEVENARD-GINGER**
Educatrice de santé Nutrithérapeute



Financés par la Conférence
des Financeurs du département
de la Savoie



“

De mars à décembre 2021
1 séance par mois
Places limitées
Gratuit

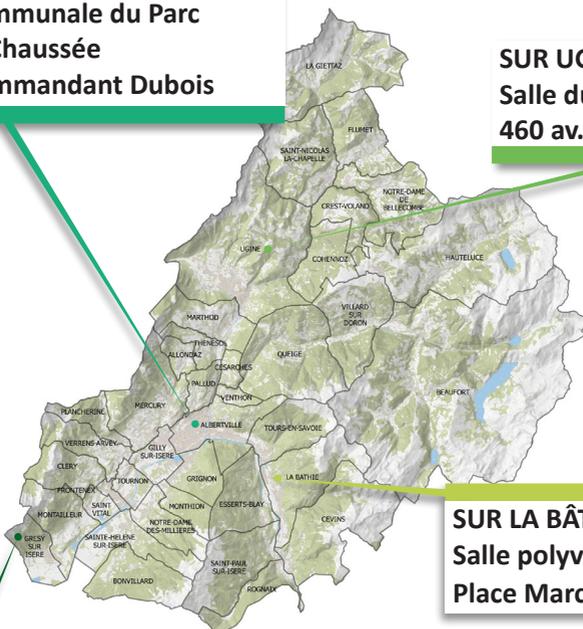
”



SUR ALBERTVILLE :
Maison Communale du Parc
au Rez-de-Chaussée
790 rue Commandant Dubois



SUR UGINE :
Salle du Cottaret
460 av. Perrier de la Bâthie



SUR LA BÂTHIE :
Salle polyvalente
Place Marcel Pagnol



SUR GRÉSY-SUR-ISÈRE :
Espace multi-activités
114 rue de l'église

Inscription :

Albertville : accueil.eas@albertville.fr
ou au 04 79 10 45 00

Ugine : ccas@ugine.com ou au 04 79 37 27 70

La Bâthie : mairie@labathie.fr ou au 04 79 31 00 43

Grésy/Isère : accueil@gresysurisere.fr ou au 04 79 37 91 94

BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

Conférence avec échanges

 14h à 16h

Durée : 1h30/2h

Bien vieillir...ça s'apprend ! Des pistes pour garder un état satisfaisant de nos fonctions physiques, intellectuelles et émotionnelles pour profiter de chaque instant jusqu'aux derniers jours de notre vie.

 ALBERTVILLE
mercredi 3 mars

 UGINE
jeudi 11 mars

 LA BÂTHIE
jeudi 18 mars

 GRÉSY/ISÈRE
jeudi 25 mars

LES INTESTINS, ORGANE À SURPROTÉGER

Conférence avec échanges

 14h à 16h

Durée : 1h30/2h

Le tube digestif (et en particulier les intestins) est le système le plus vulnérable de notre organisme. C'est par lui que naissent la plupart des maladies chroniques et inflammatoires. Autant en prendre soin !

 ALBERTVILLE
mercredi 31 mars

 UGINE
jeudi 8 avril

 LA BÂTHIE
jeudi 15 avril

 GRÉSY/ISÈRE
jeudi 22 avril

LE SUCRE, UNE NOUVELLE FORME D'ESCLAVAGE !

Conférence avec échanges

 10h à 12h

Durée : 1h30/2h

Derrière son goût doux et réconfortant, le sucre est une véritable drogue pour notre cerveau. Il est à l'origine de nombreuses pathologies métaboliques et émotionnelles

Un tour d'horizon sur son histoire et de ses actions délétères sur notre organisme. Comment se faire plaisir sans se faire du mal ?



Atelier Jus de légumes

+ recettes et dégustation avec extracteur de jus  14h-16h

Trop souvent oubliés, les jus de légumes ont des saveurs délicates et séduisantes, riches en vitamines et minéraux, ils apportent force et vitalité.

 ALBERTVILLE
mercredi 28 avril

 UGINE
jeudi 6 mai

 GRÉSY/ISÈRE
jeudi 27 mai

 LA BÂTHIE
jeudi 10 juin

L'HYDRATATION, QUELLE EAU CHOISIR ?

Conférence avec échanges

 10h à 12h

Durée : 1h30/2h

Eau du robinet ? Eaux gazeuses ? Eaux filtrées ? Bouteilles plastiques , en verre ?.....Il nous est de plus en plus difficile de faire la part des choses dans cette jungle d'informations ! Petit tour d'horizon pour nous aider à faire des choix et apprendre à bien nous hydrater.



Atelier Les boissons végétales

+ boissons avoines/amandes...  14h-16h



Très riches en nutriments , ces boissons peuvent être utilisées à la place du lait ou pour découvrir de nouveaux goûts.

 ALBERTVILLE
mercredi 26 mai

 UGINE
jeudi 17 juin

 LA BÂTHIE
jeudi 24 juin

 GRÉSY/ISÈRE
jeudi 1^{er} juillet

L'ALIMENTATION « VIVANTE », SOURCE DE VITALITÉ

Conférence avec échanges

 10h à 12h

Durée : 1h30/2h

Un tour d'horizon sur ce que veut dire « alimentation vivante »
Une approche quantitative, qualitative et énergétique des aliments pour retrouver forme et vitalité



Atelier Les graines germées

+ préparation de verrines...  14h-16h

Très faciles d'utilisation, ces petites graines de rien du tout nous apportent fraîcheur et richesse nutritive.



Atelier Les algues

+ préparation d'un tartare d'algues...  14h-16h

Utilisées depuis bien longtemps , notamment en Bretagne , les algues sont une sources de protéines et d'oméga3 à redécouvrir.

 ALBERTVILLE
mercredi 8 sept.

 UGINE
jeudi 16 sept.

 LA BÂTHIE
jeudi 23 sept.

 GRÉSY/ISÈRE
jeudi 30 sept.



Atelier Les différents gras

+ préparation d'un pot de beurre clarifié ...🕒 10h-12h

Les milliards de cellules qui composent notre corps ont un besoin vital de graisses...mais lesquelles sont les mieux appropriées pour nous maintenir en bonne santé ?



Atelier Les protéines végétales

+ houmous betterave/carotte sur lit d'endive...🕒 14h-16h

*Comment limiter notre consommation de viande sans risque de carences ?
Des informations précieuses pour manger varié, sainement et équilibré.*

📍 ALBERTVILLE
mercredi 6 octobre

📍 UGINE
jeudi 14 octobre

📍 LA BÂTHIE
jeudi 21 octobre

📍 GRÉSY/ISÈRE
jeudi 28 octobre



Spécial Noël

🕒 10h-14h



- 10h-12h30 Repas préparé ensemble
(mise en pratique de ce qui a été vu depuis mars 2021)
- 12h30-14h Partage du repas préparé ensemble

📍 ALBERTVILLE
mercredi 24 nov.

📍 UGINE
jeudi 2 décembre

📍 LA BÂTHIE
jeudi 9 décembre

📍 GRÉSY/ISÈRE
jeudi 16 décembre

Chaque atelier est indépendant mais une continuité est plus intéressante.

En cas de confinement, les séances se dérouleront à distance en visioconférence.

Adresse mail et numéro de téléphone à transmettre lors de l'inscription.

Un lien sera transmis par mail aux participants avant la 1^{ère} séance avec l'explication.

Ateliers écomobilité



L'agence Écomobilité, en partenariat avec Arlysère, propose des ateliers de conseil en mobilité sur l'ensemble du territoire.

🕒 Elle vous propose au cours du mois de mai une série d'ateliers afin de découvrir et d'échanger autour des différents modes alternatifs à la voiture individuelle.

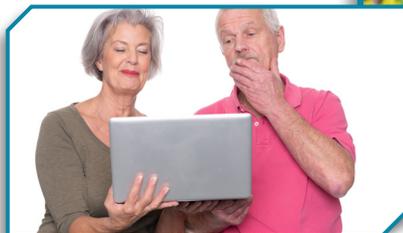
🕒 Les ateliers informatique vous permettrons de maîtriser les différents sites dédiés à la mobilité afin d'y préparer un déplacement et réserver vos billets.

🕒 Des séances de vélo vous seront proposées afin de préparer le temps fort de ce cycle d'ateliers : une sortie en vélo à assistance électrique à la découverte des aménagements cyclables autour d'Albertville.

“

Pour les 65 ans et +
Gratuit.
Limités à 10 personnes

”



Dans le cadre du projet simple MobiLab, issu du PITER GRAIES LAB et soutenu par l'Union Européenne au titre du PC Interreg V France - Italie et du Fond Européen de Développement Régional - FEDER



Atelier mobilité avec l'Agence

 **14h-16h**

- Découverte de l'offre mobilité disponible sur le territoire et des bienfaits de la mobilité active sur notre santé.

 **ALBERTVILLE | Mardi 4 mai**

L'Arpège 1^{er} étage - 2 Avenue des Chasseurs Alpins

Les Mardis de mai

 **14h-15h et 15h-16h**

- Séances de vélo et marche

Mardi 11 mai | Séance n°1 : Remise en selle, exercices de maniabilité à vélo ;
Rappel des règles de circulation à vélo

Mardi 18 mai | Séance n°2 : Essai de vélos à assistance électrique

Mardi 25 mai | Séance n°3 : Séance de marche active

 **ALBERTVILLE | Les mardis de mai**

Point de RDV : Maison des associations - 21 rue Georges Lamarque

Ateliers informatiques

 **10h30-12h**

- Mercredi 12 mai | Séance n°1 : Prise en main de l'outil informatique : clavier, souris, ouverture d'une fenêtre web
- Mercredi 19 mai | Séance n°2 : Découverte des différents sites dédiés à la mobilité du territoire
- Mercredi 26 mai | Séance n°3 : Préparer un déplacement à l'aide de l'outil informatique

 **ALBERTVILLE | Les mercredis de mai**

Cyberbas d'Albertville - Centre Socioculturel - 2 rue Aubry

Balade branchée

 **11h-14h30**

- Sortie vélo à assistance électrique

► Organisation : Un vélo à assistance électrique pourra vous être prêté pour la durée de la sortie. Merci de vous munir d'un casque de vélo. Si vous n'en disposez pas, merci de l'indiquer lors de votre inscription. Se munir d'un pique-nique.

 **ALBERTVILLE | Mardi 1^{er} juin**

Point de RDV : Maison des associations - 21 rue Georges Lamarque

Inscription obligatoire pour tous les ateliers et balade branchée :

Mail : Elaine.ivassenko@agence-ecomobilité.fr • Tél : 06.95.03.68.98

Ateliers sur Ugine

Financés par la Conférence
des Financeurs du département de la Savoie



TOUS LES ATELIERS SONT GRATUITS

ATELIERS D'AUTONOMIE NUMÉRIQUE

📍 Salle de réunion n°1 Salle des fêtes

Inscription obligatoire avant le 12 avril

Pour débutants

Initiation et promotion des services en ligne :

- 🔗 Acquérir les connaissances de base à l'utilisation des outils numériques
- 🔗 Acquérir des connaissances ou une plus grande aisance dans la navigation internet
- 🔗 Connaître et utiliser les outils d'échange : messagerie, réseaux sociaux

Pour les 3 ateliers:

Venir si possible avec son matériel ordinateur.
Limités à 6 personnes

• Les lundis de 14h à 16h :

A partir du 19 avril soit 10 séances.

Niveau intermédiaire/avancé

Progression vers davantage d'autonomie numérique permettant les démarches en ligne :

- 🔗 Acquérir des connaissances ou une plus grande aisance dans la navigation internet
- 🔗 Connaître et utiliser les outils d'échange : messagerie, réseaux sociaux, avec un service administratif ou une institution
- 🔗 Faire une démarche administrative
- 🔗 Sécuriser les données

• Les vendredis de 14h à 16h :

A partir du 23 avril, soit 10 séances.

• Les lundis de 14h à 16h :

A partir du 13 septembre, soit 10 séances.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ATELIER D'ÉQUILIBRE/PRÉVENTION DES CHUTES

🔗 Encadrés par Marie BENTZ
de Sport Santé Albertville (EPGV)

📍 Salle multi-sport

• Groupe limité

• Les jeudis de 9h30 à 10h30 :

à partir du 22 avril jusqu'au 16 décembre soit 23 séances (hors vacances scolaires)

ATELIERS ÉCRITURE

📍 Salle RdC de la Maison Perrier de la Bâthie | Place Montmain

🔗 Encadrés par Marie GOMES « Cabinet : A fleur d'Âmes »

• Groupe limité

L'atelier d'écriture est un moment de partage convivial, ouvert à tous, où seuls compte l'envie et le plaisir d'écrire... Jouer avec les mots, imaginer, découvrir, explorer ... sans pré-requis !

• Les jeudis de 14h à 15h30 :

à partir du 22 avril jusqu'au 2 décembre soit 23 séances (hors vacances scolaires)

Inscription obligatoire pour tous les ateliers à l'accueil du CCAS, place de l'hôtel de Ville
par téléphone au 04 79 37 27 70 ou par mail : ccas@ugine.com

En cas de confinement, seuls les ateliers d'équilibre seront organisés en visioconférence, les ateliers d'écriture seront organisés par mail et téléphone.

→ Adresse mail et numéro de téléphone à transmettre lors de l'inscription.

→ Un lien sera transmis par mail aux participants avant la 1^{ère} séance avec l'explication.

