

DES ATELIERS DES CONFÉRENCES

pour les **60 ans et +** résidant sur le territoire Arlysière



Art-Thérapie
Mémoire
Nutrition
Ecomobilité
Informatique
Équilibre

Communes partenaires des ateliers
ALBERTVILLE, GRÉSY-SUR-ISÈRE,
GRIGNON, LA BÂTHIE, TOURS EN SAVOIE, UGINE

Conception Arlysière | Fév.2021 | © DEPOSITPHOTOS

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 7 séances.

Participation obligatoire à toutes les séances.

48€ le cursus.

”



• Les lundis de 9h à 11h20

Inscription obligatoire à :

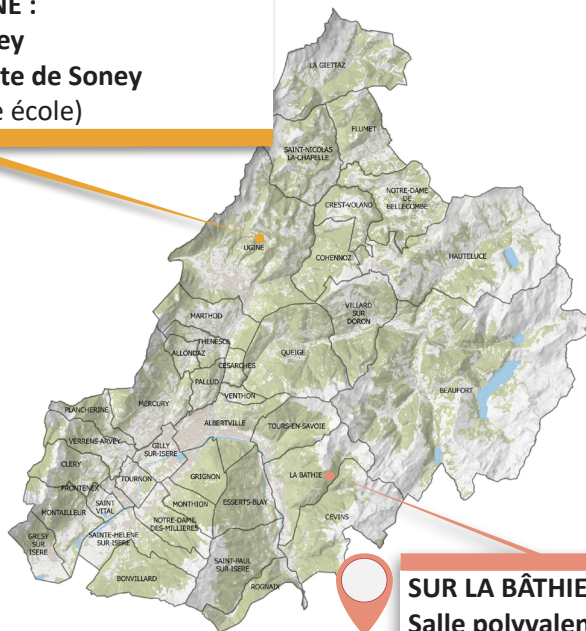
ccas@ugine.com

ou au 04 79 37 27 70

SUR UGINE :

Salle Soney

1004 Route de Soney
(ancienne école)



SUR LA BÂTHIE :

Salle polyvalente

Place Marcel Pagnol

• Les lundis de 14h à 16h20

Inscription obligatoire à :

mairie@labathie.fr

ou au 04 79 31 00 43

• **Dates pour les ateliers**

Lundi 20 sept.

Lundi 18 oct.

Lundi 27 sept.

Lundi 8 nov.

Lundi 4 oct.

Lundi 15 nov.

Lundi 11 oct.

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.

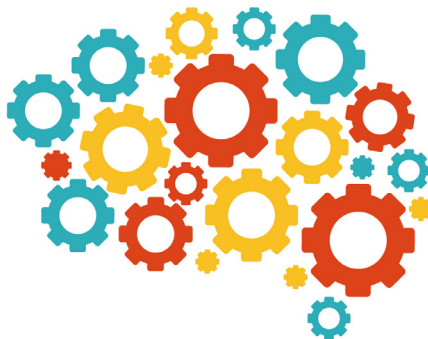
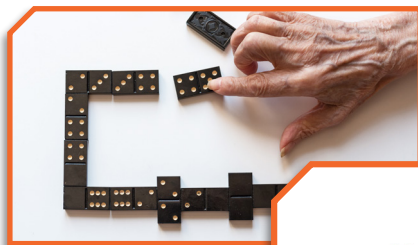
La méthode bienveillante et collective permet à la fois de passer un bon moment et de garder son intellect en bonne santé.

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 21 septembre
jusqu'au mardi 7 décembre
soit 10 séances (sauf vacances scolaires)

Inscription obligatoire à :

accueil.eas@albertville.fr
ou 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 21 septembre
jusqu'au mardi 7 décembre
soit 12 séances
(avec vacances scolaires)

Inscription obligatoire à :

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

SUR TOURS EN SAVOIE

Salle d'art audiovisuel de l'école
Ecole Primaire - Montée des Ecoles

• 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

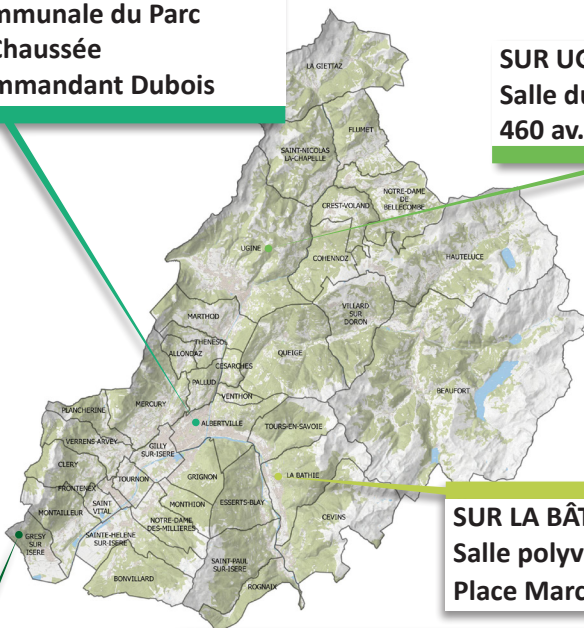
”



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

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'oméga 3 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 divers

Financés par la Conférence
des Financeurs du Département de la Savoie



ATELIERS D'AUTONOMIE NUMÉRIQUE



- ☞ 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, avec un service administratif ou une institution
- ☞ Faire une démarche administrative
- ☞ Sécuriser les données

- Venir avec son matériel (ordinateur).
- Limités à 6 personnes

> GRIGNON

📍 Salle Polyvalente

- **Les mardis de 9h30 à 11h30 :**

A partir du 7 septembre au 7 décembre.

Inscription obligatoire à Grignon,
par téléphone au 06 19 78 20 90

> UGINE

📍 Salle de réunion n°1 - Salle des fêtes

- **Les vendredis de 14h à 16h :**

A partir du 10 septembre au 10 décembre

- **Les lundis de 14h à 16h :**

A partir du 13 septembre au 6 décembre.

Inscription obligatoire 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

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ATELIER D'ÉQUILIBRE/PRÉVENTION DES CHUTES

📍 Salle multi-sport à Ugine

- Groupe limité



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

- **Les jeudis de 9h30 à 10h30 :**

à partir du 2 septembre jusqu'au 16 décembre soit 13 séances (hors vacances scolaires)

En cas de confinement, les ateliers d'équilibre seront organisés 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 Ecomobilité



Suite au succès de la première édition, l'Agence Ecomobilité propose pour cette rentrée un nouveau cursus mobilité à l'intention des 60 ans et + habitant sur l'ensemble des communes du territoire Arlysère.

Le but est de :

- 🚲 Découvrir et échanger autour de nos mobilités et leurs bienfaits sur notre santé
- 🚲 Vous remettre en selle et découvrir le vélo à assistance électrique
- 🚲 Partager un moment convivial à la découverte de l'histoire d'Albertville en vélo électrique

“

Pour les 60 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

PEnd-Aura+
PRO INNO 25

 Auvergne
Rhône-Alpes
Energie Environnement

 MINISTÈRE
DE LA TRANSITION
ÉCOLOGIQUE

 Les certificats
d'ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE

 Interreg
ALCOTRA
Mobilab



ATELIER MOBILITÉ AVEC L'AGENCE

 10h à 12h

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

 **ALBERTVILLE | Lundi 13 septembre**
RDV > Le P'tit Bureau, 4 rue Claudius Perillat

PROGRAMME DES ANIMATIONS

 10h à 11h ou 11h à 12h

Jeudi 16 septembre, Vélo école remise en selle Vélo classique

Jeudi 23 septembre, Vélo école découverte du VAE

Mardi 28 septembre, VAE + circulation en milieu urbain

 **ALBERTVILLE**
Point de RDV > Parc du Val des Roses

BALADE BRANCHÉE

 10h à 14h

- *Visite commentée d'Albertville et de ses aménagements cyclables & pique-nique*

▶ Organisation : Un vélo à assistance électrique pourra vous être prêté pour la durée de la sortie. Merci de vous munir d'un pique-nique et d'un casque de vélo. Si vous ne possédez pas de casque, merci de l'indiquer lors de votre inscription.

 **ALBERTVILLE | Jeudi 7 octobre**
Point de RDV > Square Soutiras, Albertville

Participation à l'ensemble des ateliers souhaitée pour assurer une cohérence sur le cursus - INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

Sur l'ensemble des ateliers, le **pass sanitaire sera obligatoire.**

Pour la protection de tous les gestes sanitaires sont toujours en vigueur :

- Port du masque en intérieur
- Distance physique à respecter



pass sanitaire

**PASS SANITAIRE :
POUR RESTER ENSEMBLE
FACE AU VIRUS**

Document de presse | 8 août 2021



Retrouvez le programme des **Animations Seniors** édition Septembre/Octobre 2021, avec le programme de la Semaine Bleue inclus !



LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

70^e ANNIVERSAIRE

ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE, BIEN DANS SON TERRITOIRE
DU 30 SEPT AU 8 OCTOBRE 2021
sur le territoire d'Arlysière

www.arlysiere.fr



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé
En lien avec La Journée Internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre



www.arlysiere.fr