

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

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.

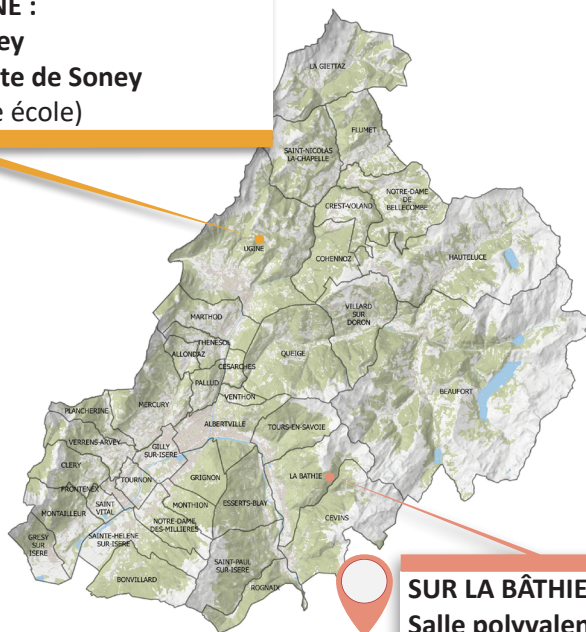
”



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.**

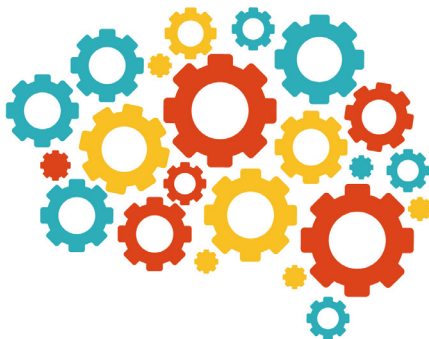
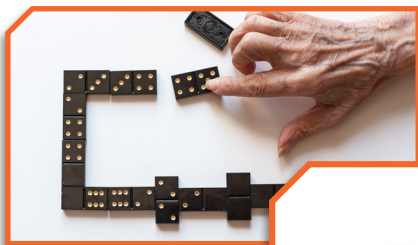
La méthode bienveillante et collective permet à la fois de passer un bon moment et de garder son intellect en bonne santé.

Ces ateliers sont construits sur la littérature en neurosciences cognitives.

“

**Gratuit.
Places limitées.**

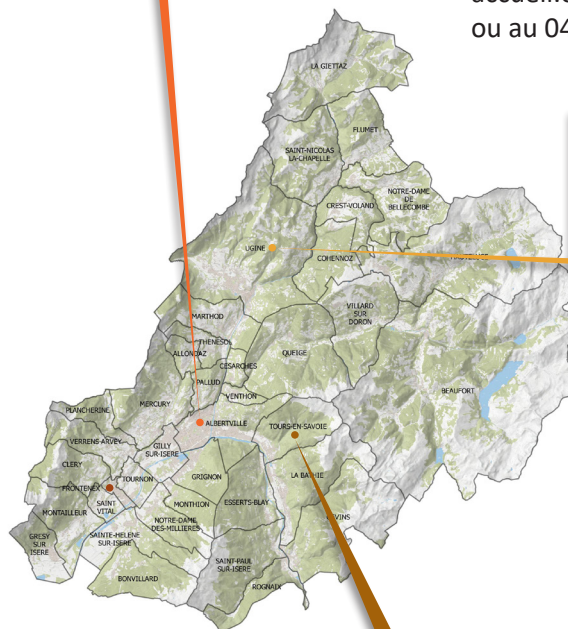
”





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



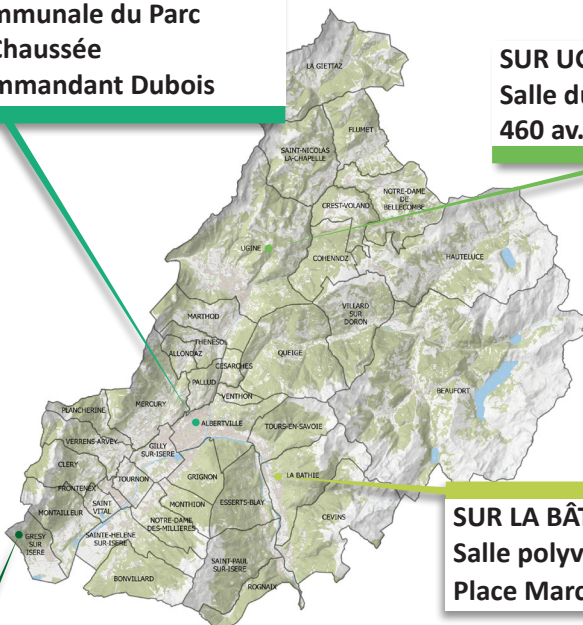
“

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

SUR LA BÂTHIE :
Salle polyvalente
Place Marcel Pagnol

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 PTER 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

CEE
Les certificats
D'ÉCONOMIES
D'ÉNERGIE

Interreg
ALCOTRA
Mobilab

GRAIES LAB



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 :
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 !



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