

# DES ATELIERS DES CONFÉRENCES

pour les

**60 ans  
et +**



Art-Thérapie  
Mémoire  
Nutrition  
Écomobilité  
Informatique  
Écriture  
Équilibre

## PROGRAMME DÉTAILLÉ UGINE

PROGRAMME COMPLET SUR LES AUTRES COMMUNES (ALBERTVILLE, FRONTENEX, GRÉSY-SUR-ISÈRE, LA BÂTHIE, TOURS EN SAVOIE) sur le site [www.arlyserè.fr](http://www.arlyserè.fr)

Suivez Arlyserè sur



[www.arlyserè.fr](http://www.arlyserè.fr)



# 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.

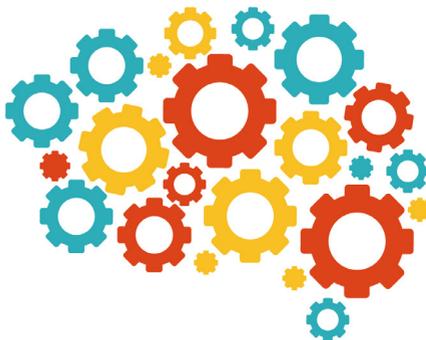
La méthode bienveillante et collective permet à la fois de passer un bon moment et de garder son intellect en bonne santé.

Ces ateliers sont construits sur la littérature en neurosciences cognitives.

“

Gratuit.  
Places limitées.

”





### **SUR UGINE :**

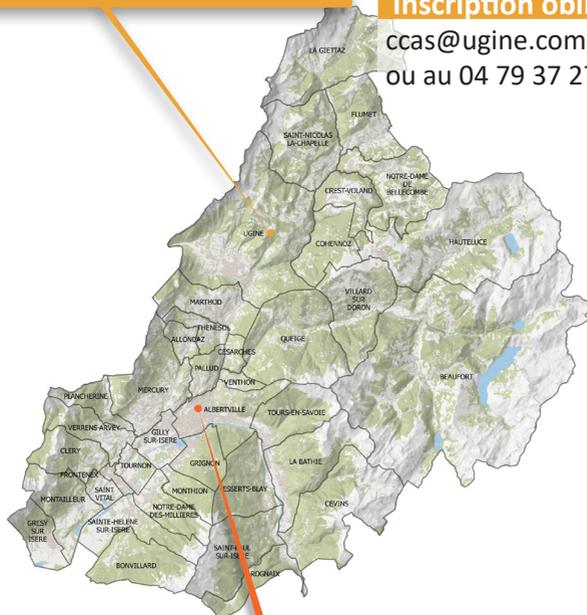
**Salle du Rez-de-Chaussée  
Maison Perrier de la Bâthie  
45, place Montmain**

### **• 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](mailto:ccas@ugine.com)  
ou au 04 79 37 27 70



### **SUR ALBERTVILLE :**

**Salle de réunion - 1<sup>er</sup> étage  
L' Arpège  
2, avenue des Chasseurs Alps**

### **• 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](mailto:accueil.eas@albertville.fr)  
ou à l'EAS au 04 79 10 45 00.

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<sup>ère</sup> 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



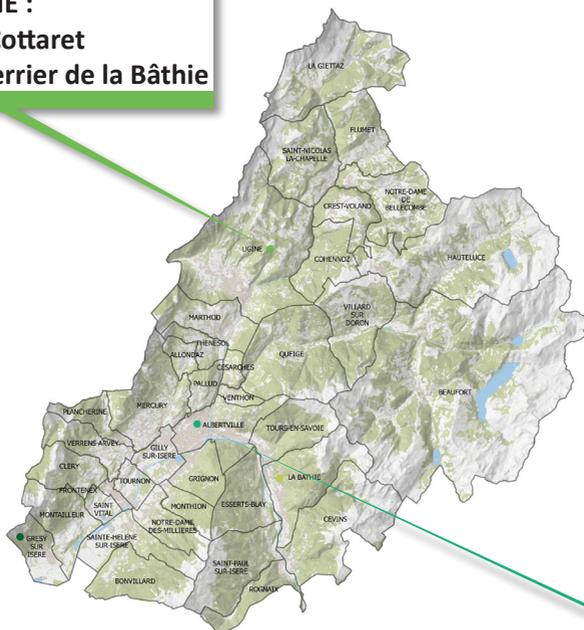
“

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

”



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



**Inscription :**

Albertville : [accueil.eas@albertville.fr](mailto:accueil.eas@albertville.fr)  
ou au 04 79 10 45 00

Ugine : [ccas@ugine.com](mailto:ccas@ugine.com) ou au 04 79 37 27 70

**SUR ALBERTVILLE :**

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



## 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

## 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

## 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

## 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

## 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.



### 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



### 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

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<sup>ère</sup> séance avec l'explication.

# 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](mailto: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<sup>ère</sup> séance avec l'explication.

