

DES ATELIERS DES CONFÉRENCES

pour les

**60 ans
 et +**



Art-Thérapie
 Mémoire
 Nutrition
 Écomobilité
 Informatique
 Écriture
 Équilibre

PROGRAMME DÉTAILLÉ LA BÂTHIE

PROGRAMME COMPLET SUR LES AUTRES COMMUNES (ALBERTVILLE, FRONTENEX, GRÉSY-SUR-ISÈRE, TOURS EN SAVOIE, UGINE) sur le site www.arlysiere.fr

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, Eptimia 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 LA BÂTHIE :

Salle polyvalente

Place Marcel Pagnol

• 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@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.

Conférences et ateliers sur la Nutrition

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



Financés par la Conférence
des Financeurs du département 
de la Savoie

“

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

”



SUR LA BÂTHIE :
Salle polyvalente
Place Marcel Pagnol

Inscription obligatoire à :

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

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.

 **LA BÂTHIE**
jeudi 18 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 !

 **LA BÂTHIE**
jeudi 15 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 ?

📍 LA BÂTHIE
jeudi 10 juin



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.

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.

📍 LA BÂTHIE
jeudi 24 juin



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.

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

📍 LA BÂTHIE
jeudi 23 sept.



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.

 LA BÂTHIE

jeudi 23 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.*

 LA BÂTHIE

jeudi 21 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

 LA BÂTHIE

jeudi 9 décembre

Chaque atelier est indépendant mais une continuité est plus intéressante.

D'autres communes accueillent ces ateliers et conférences, renseignez-vous si les dates sur La Bâthie ne vous conviennent pas.

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.

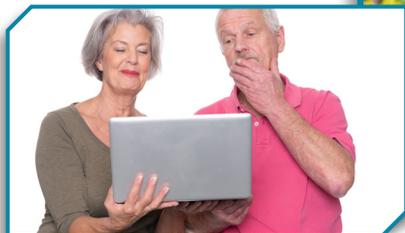
🕒 Les ateliers informatique vous permettrons de maîtriser les différents sites dédiés à la mobilité afin d'y préparer un déplacement et réserver vos billets.

🕒 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



Retrouvez l'Action Sociale
ses actions et le programme complet
de tous les ateliers et conférences
pour les 60 et +
sur l'ensemble du territoire Arlysère
et des communes partenaires

→ www.arlyserre.fr

→ la page  de l'agglomération