

DES ATELIERS DES CONFÉRENCES

pour les

**60 ans
et +**



Art-Thérapie
Mémoire
Nutrition
Écomobilité
Informatique
Écriture
Équilibre

PROGRAMME DÉTAILLÉ GRÉSY-SUR-ISÈRE

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

Suivez Arlysière sur




www.arlysiere.fr



Conférences et ateliers sur la Nutrition

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



Financés par la Conférence
des Financiers du département 
de la Savoie

“

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

”



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

Inscription obligatoire à :

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.

 **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 !

 **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 ?

GRÉSY/ISÈRE
jeudi 27 mai



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.

GRÉSY/ISÈRE
jeudi 1^{er} juillet



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

GRÉSY/ISÈRE
jeudi 30 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.

📍 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.*

📍 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

📍 GRÉSY/ISÈRE
jeudi 16 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 Grésy-sur-Isère 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.