

# 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](http://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.**

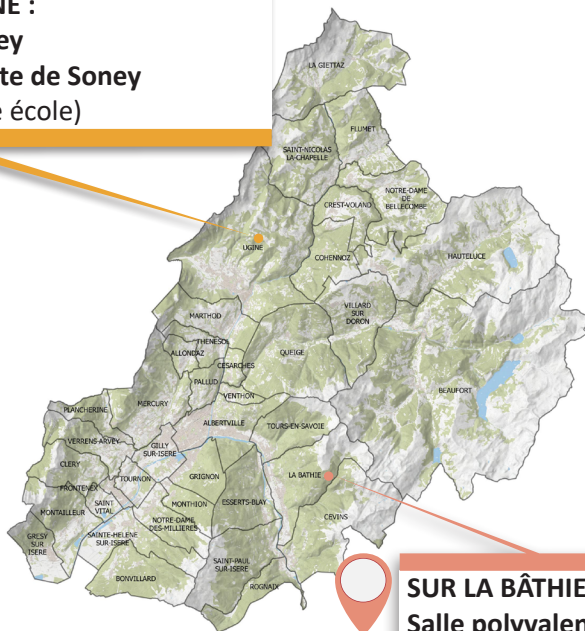
”



## 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<sup>ère</sup> 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.

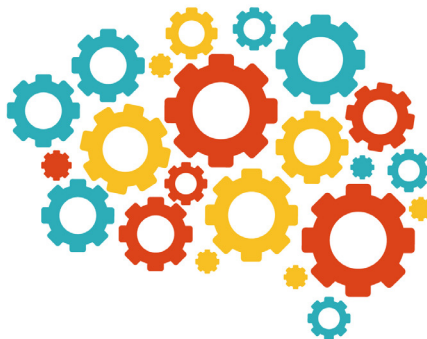
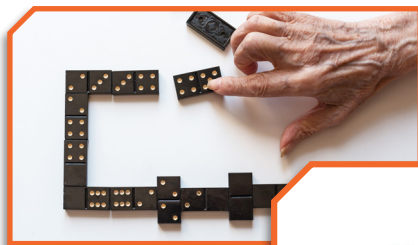
La méthode bienveillante et collective permet à la fois de passer un bon moment et de garder son intellect en bonne santé.

Ces ateliers sont construits sur la littérature en neurosciences cognitives.

“

Gratuit.  
Places limitées.

”



## SUR ALBERTVILLE :

Salle de réunion - 1<sup>er</sup> 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<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

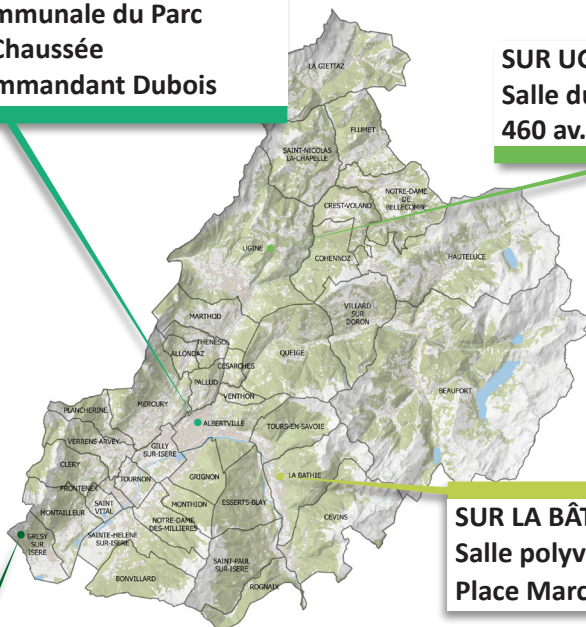
”



**SUR 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](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

La Bâthie : [mairie@labathie.fr](mailto:mairie@labathie.fr) ou au 04 79 31 00 43

Grézy/Isère : [accueil@gresysurisere.fr](mailto: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<sup>ère</sup> 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](mailto: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<sup>ère</sup> 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

 CEE  
Les certificats  
d'ÉCONOMIES  
D'ÉNERGIE

 Interreg  
ALCOTRA  
Mobilab  
Fond européen de développement régional



## 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](mailto: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<sup>e</sup> 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](http://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<sup>er</sup> octobre



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