Arlysère
CIAS - L'Action Sociale
à votre service

DES ATELIERS
DES CONFÉRENCES

pour les **60 ans et +** résidant sur le territoire Arlysère

- Art-Thérapie
- Mémoire
- Nutrition
- Ecomobilité
- Informatique
- Équilibre

Communes partenaires des ateliers
ALBERTVILLE, GRÉSY-SUR-ISÈRE,
GRIGNON, LA BÂTHIE, TOURS EN SAVOIE, UGINE

Suivez Arlysère sur

www.arlysere.fr

L'Action Sociale

Conception Arlysère | Fév.2021 | © DEPOSITPHOTOS

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, …

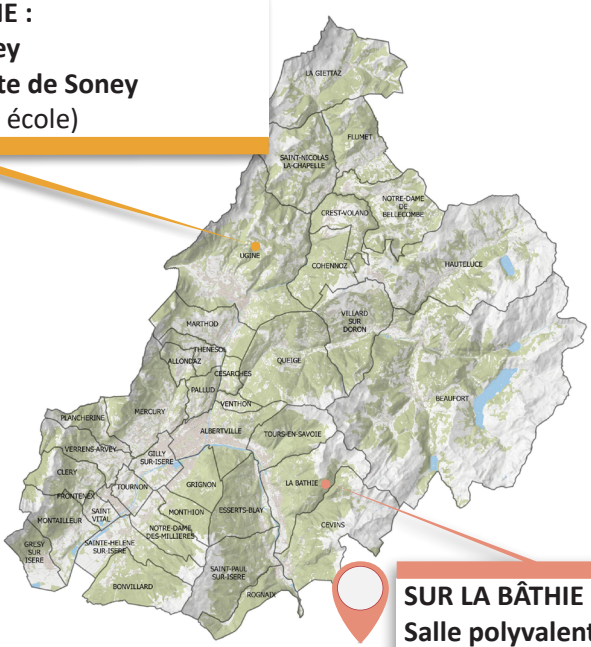
Places limitées.
Cursus de 7 séances.
Participation obligatoire à toutes les séances.
48€ le cursus.

• Les lundis de 9h à 11h20

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 27 sept.
Lundi 4 oct.
Lundi 11 oct.
Lundi 18 oct.
Lundi 8 nov.
Lundi 15 nov.

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 1ère séance avec l'explication.

Ateliers Mémoire

“Encadrés par la Fabrique à Neurones”

Financés par la Conférence des
Financeurs du Département de la Savoie

LA FABRIQUE À NEURONES

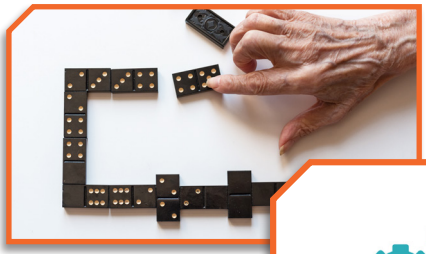
Les ateliers mémoires de La Fabrique à Neurones sont :

- **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.

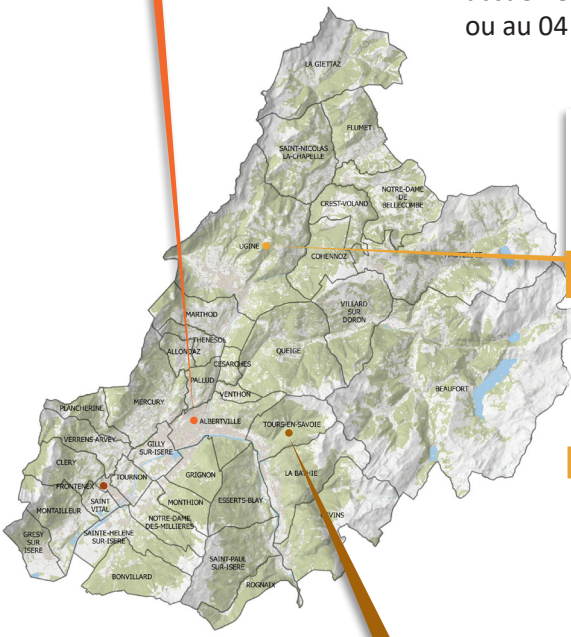
Gratuit.
Places limitées.



SUR ALBERTVILLE :
Salle de réunion - 1er étage
L' Arpège
2, avenue des Chasseurs Alpins

• 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 1ère séance avec l'explication.

Conférences et ateliers sur la Nutrition

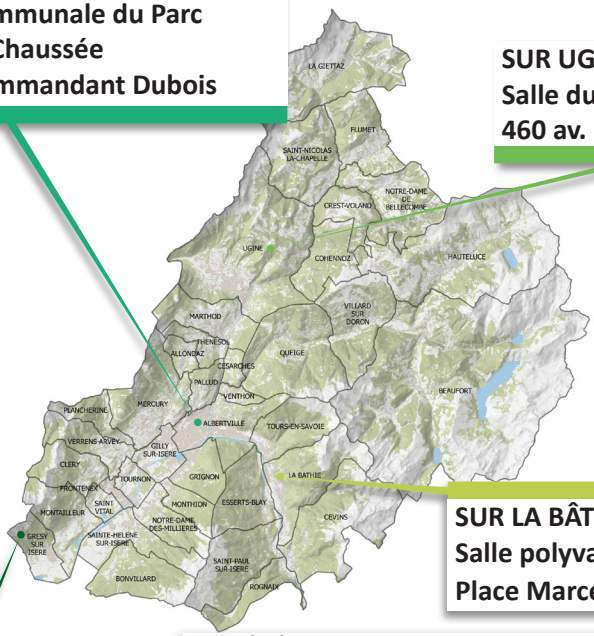
Par Christine STIEVENARD-GINGER

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
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	UGINE	LA BÂTHIE	GRÉSY/ISÈRE
mercredi 8 sept.	jeudi 16 sept.	jeudi 23 sept.	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	UGINE	LA BÂTHIE	GRÉSY/ISÈRE
mercredi 6 octobre	jeudi 14 octobre	jeudi 21 octobre	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	UGINE	LA BÂTHIE	GRÉSY/ISÈRE
mercredi 24 nov.	jeudi 2 décembre	jeudi 9 décembre	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 1ère 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 1ère séance avec l'explication.

Ateliers Ecomobilité

éco mobilité AGENCE SAVOIE MONT-BLANC

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

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

Retrouvez le programme des Animations Seniors édition Septembre/Octobre 2021, avec le programme de la Semaine Bleue inclus !