

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



DES ATELIERS DES CONFÉRENCES

pour les **60 ans et +**



Art-Thérapie
Mémoire
Nutrition
Écomobilité
Informatique
Écriture
Équilibre

Conception Arlysère / Fév. 2021 © DEPOSITPHOTOS

ALBERTVILLE, FRONTENEX, GRÉSY-SUR-ISÈRE,
LA BÂTHIE, TOURS EN SAVOIE, UGINE

Suivez Arlysère sur



www.arlyser.fr



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

SUR LA BÂTHIE :
Salle annexe
Rue Pagnol

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@gresyurisere.fr ou au 04 79 37 91 94

- 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^{ère} séance avec l'explication.

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

LA BÂTHIE
jeudi 18 mars

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 !

ALBERTVILLE
mercredi 31 mars

UGINE
jeudi 8 avril

LA BÂTHIE
jeudi 15 avril

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 ?



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

GRÉSY/ISÈRE
jeudi 27 mai

LA BÂTHIE
jeudi 10 juin

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

LA BÂTHIE
jeudi 24 juin

GRÉSY/ISÈRE
jeudi 1^{er} juillet