



les Rencontres du samedi

conférences pour tous





**les Rencontres
du samedi**

conférences pour tous



Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée, santé et plaisir ?

Découvrir les bases de la nutrition globale et bienveillante

Difficile de s'y retrouver parmi les nombreuses informations et injonctions contradictoires qui affluent sur le choix des aliments ! Vous vous interrogez sur **l'alimentation la plus adaptée à votre santé et à vos besoins** du moment ? Nous découvrirons ensemble les **piliers nutritionnels** qui offrent la possibilité de composer une assiette santé-plaisir, en conscience.

Marion Counil est diététicienne-nutritionniste, diplômée du BTS diététique. Elle se forme régulièrement dans les domaines de la naturopathie et la nutrition sportive.



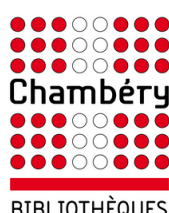
Médiathèque
Jean-Jacques
Rousseau



sam. 18 octobre
à 11h00



gratuit
accès libre
2ème étage





**les Rencontres
du samedi**

conférences pour tous



L'orthopédagogie : mieux se comprendre pour mieux apprendre

Pour les lycéens, les étudiants, leurs parents et grands-parents

Entraîner son attention, retrouver la motivation d'apprendre, **gagner en efficacité et monter en compétences** : voici quelques-uns des buts de l'orthopédagogie, une pratique pédagogique que nous présentera **Cendrine Paul-Guers**, qui exerce au centre Loreka à Bassens.

L'orthopédagogie encourage chaque individu à comprendre les mécanismes de sa personnalité, sa façon d'apprendre, le traitement de l'information dans son cerveau. **Discipline ludique**, elle s'inspire des avancées récentes des sciences cognitives, en particulier les neurosciences.



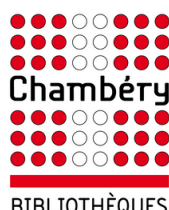
Médiathèque
Jean-Jacques
Rousseau



sam. 15 novembre
à 11h00



gratuit
accès libre
2ème étage





les Rencontres du samedi

conférences pour tous



Éditer et se faire éditer

Conférence pour les écrivains amateurs et les curieux

Si l'autoédition représente aujourd'hui en France plus de 20 000 sorties de livres par an, portée par le succès de quelques-uns et l'essor de plateformes dédiées, l'éditeur reste cet artisan qui **guidera le manuscrit jusqu'au lecteur**. Mais comment fait-il son choix de publication ? Et comment se déroule le **processus de construction du livre** ?

Pierre Crooks, des éditions lyonnaises "Balivernes" et **Eric André**, des éditions "Amaterra", nous **présenteront leur métier d'éditeur indépendant**, chef d'orchestre de la création littéraire.



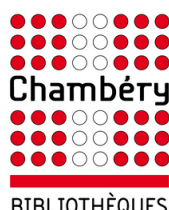
Médiathèque
Jean-Jacques
Rousseau



sam. 06 décembre
à 11h00



gratuit
accès libre
2ème étage





**les Rencontres
du samedi**

conférences pour tous

FAKE NEWS

Réseaux sociaux et fake news

Comment les repérer et s'en protéger

Les réseaux sociaux sont devenus des sources majeures d'information, mais aussi des terrains propices à la diffusion de fausses nouvelles. **Comment distinguer le vrai du faux dans ce flux d'informations ?**

Ségolène Béguin, chargée de mission éducation au numérique à la FOL73, viendra partager son expertise pour mieux **comprendre les mécanismes des fake news**, apprendre à les identifier et **adopter des pratiques sécurisées** pour s'en prémunir. Une intervention essentielle à l'heure où la vérification de l'information est plus que jamais un enjeu citoyen.



Médiathèque
Jean-Jacques
Rousseau



sam. 10 janvier
à 11h00



gratuit
accès libre
2ème étage





**les Rencontres
du samedi**

conférences pour tous



Les plantes sauvages comestibles et leur cueillette

Conférence

La cueillette sauvage connaît un regain d'intérêt ces dernières années, mais quelle est son histoire ? **Qu'est-ce que cette pratique peut nous apporter ?** Après avoir fait le point sur ces sujets, nous aborderons quelques exemples de plantes sauvages à cueillir en cette saison.

Mathilde Simon est Docteur en biologie végétale, formée à l'ethnobotanique, autrice et fondatrice de l'Echo sauvage où elle enseigne la reconnaissance et l'usage des plantes sauvages comestibles et médicinales.



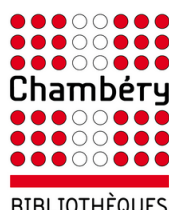
Médiathèque
Jean-Jacques
Rousseau



sam. 28 février
à 11h00



gratuit
accès libre
2ème étage





**les Rencontres
du samedi**

conférences pour tous



Le pouvoir de la musique sur notre santé physique et mentale

La musique nous fait du bien, mais pourquoi ? Elle est aujourd'hui considérée comme un **outil novateur**, susceptible de contribuer à **soigner certaines pathologies**. Écouter ou pratiquer de la musique pourrait ainsi améliorer notre santé physique et mentale, voire réduire les effets du vieillissement en aidant à **préserver les capacités cognitives** des personnes âgées.

Une conférence de **Sophie Donnadieu**, Maîtresse de conférences à l'Université Savoie Mont Blanc, Laboratoire de Psychologie et Neurocognition (CNRS).



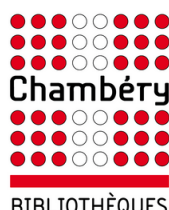
Médiathèque
Jean-Jacques
Rousseau



sam. 28 mars
à 11h00



gratuit
accès libre
2ème étage



MÉDIATHÈQUE JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Carré Curial - BP 11105 / 73011 Chambéry Cedex / tél. : 04 79 60 04 04

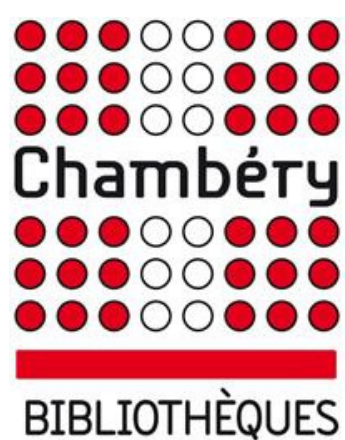
Horaires en période scolaire

Mardi 12h-19h
Mercredi 10h-18h
Jeudi 10h-18h
Vendredi 12h-19h
Samedi 10h-18h

Horaires d'été (juillet / août)

Mardi 12h-18h
Mercredi 10h-18h
Jeudi 12h-18h
Vendredi 12h-18h
Samedi 10h-13h

Lignes SynchroBus
Arrêt "Curial"



TÉLÉPHONE

04 79 60 04 04



MAIL

bm@mairie-chambery.fr



FACEBOOK

facebook.com/bibchambery



NOTRE SITE

lebouquetdesbibliotheques.fr

