

# DES ATELIERS DES CONFÉRENCES

pour les

**60 ans  
 et +**



Art-Thérapie  
 Mémoire  
 Nutrition  
 Écomobilité  
 Informatique  
 Écriture  
 Équilibre

## PROGRAMME DÉTAILLÉ ALBERTVILLE

PROGRAMME COMPLET SUR LES AUTRES COMMUNES (FRONTENEX,  
 GRÉSY-SUR-ISÈRE, LA BÂTHIE, TOURS EN SAVOIE, UGINE) sur le site [www.arlysiere.fr](http://www.arlysiere.fr)

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, Eptimia 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 8 séances.

Participation obligatoire à toutes les séances.

48€ le cursus.

”



**SUR ALBERTVILLE :**

**Auditorium (au RdC)**

**L'Arpège**

**2 avenue des Chasseurs Alps**

• **Les lundis de 14h à 16h :**

Lundi 8 mars	Lundi 12 avril
Lundi 15 mars	Lundi 19 avril
Lundi 22 mars	Lundi 26 avril
Lundi 29 mars	Lundi 3 mai

**Inscription obligatoire à :**

accueil.eas@albertville.fr  
ou au 04 79 10 45 00.



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 Alpins**

**• Les mardis de 14h à 15h30 :**

A partir du mardi 27 avril  
jusqu'au mardi 23 novembre  
soit 20 séances

**Inscription obligatoire à :**

accueil.eas@albertville.fr  
ou à l'EAS au 04 79 10 45 00.



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 Nutritérapeute



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

**Inscription obligatoire à :**

accueil.eas@albertville.fr  
ou au 04 79 10 45 00.

## 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

## 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



## 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 ?

ALBERTVILLE  
mercredi 28 avril



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.

ALBERTVILLE  
mercredi 26 mai



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

ALBERTVILLE  
mercredi 8 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.*

📍 ALBERTVILLE  
mercredi 8 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

### 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.

Chaque atelier est indépendant mais une continuité est plus intéressante.  
D'autres communes accueillent ces ateliers et conférences, renseignez-vous si les dates sur Albertville 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<sup>ère</sup> séance avec l'explication.

# Ateliers écomobilité



L'agence Écomobilité, en partenariat avec Arlysère, propose des ateliers de conseil en mobilité sur l'ensemble du territoire.

🕒 Elle vous propose au cours du mois de mai une série d'ateliers afin de découvrir et d'échanger autour des différents modes alternatifs à la voiture individuelle.

🕒 Les ateliers informatique vous permettrons de maîtriser les différents sites dédiés à la mobilité afin d'y préparer un déplacement et réserver vos billets.

🕒 Des séances de vélo vous seront proposées afin de préparer le temps fort de ce cycle d'ateliers : une sortie en vélo à assistance électrique à la découverte des aménagements cyclables autour d'Albertville.

“

Pour les 65 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

 **14h-16h**

- Découverte de l'offre mobilité disponible sur le territoire et des bienfaits de la mobilité active sur notre santé.

 **ALBERTVILLE | Mardi 4 mai**

L'Arpège 1<sup>er</sup> étage - 2 Avenue des Chasseurs Alpins

## Les Mardis de mai

 **14h-15h et 15h-16h**

- Séances de vélo et marche

Mardi 11 mai | Séance n°1 : Remise en selle, exercices de maniabilité à vélo ; Rappel des règles de circulation à vélo

Mardi 18 mai | Séance n°2 : Essai de vélos à assistance électrique

Mardi 25 mai | Séance n°3 : Séance de marche active

 **ALBERTVILLE | Les mardis de mai**

Point de RDV : Maison des associations - 21 rue Georges Lamarque

## Ateliers informatiques

 **10h30-12h**

- Mercredi 12 mai | Séance n°1 : Prise en main de l'outil informatique : clavier, souris, ouverture d'une fenêtre web
- Mercredi 19 mai | Séance n°2 : Découverte des différents sites dédiés à la mobilité du territoire
- Mercredi 26 mai | Séance n°3 : Préparer un déplacement à l'aide de l'outil informatique

 **ALBERTVILLE | Les mercredis de mai**

Cyberbas d'Albertville - Centre Socioculturel - 2 rue Aubry

## Balade branchée

 **11h-14h30**

- Sortie vélo à assistance électrique

► Organisation : Un vélo à assistance électrique pourra vous être prêté pour la durée de la sortie. Merci de vous munir d'un casque de vélo. Si vous n'en disposez pas, merci de l'indiquer lors de votre inscription. Se munir d'un pique-nique.

 **ALBERTVILLE | Mardi 1<sup>er</sup> juin**

Point de RDV : Maison des associations - 21 rue Georges Lamarque

Inscription obligatoire pour tous les ateliers et balade branchée :

Mail : [Elaine.ivassenko@agence-ecomobilité.fr](mailto:Elaine.ivassenko@agence-ecomobilité.fr) • Tél : 06.95.03.68.98