

DES ATELIERS DES CONFÉRENCES

pour les

**60 ans
ET +**

Résidant sur le
Territoire Arlysière



Art-Thérapie
Mémoire
Nutrition
Mobilité
Informatique
Équilibre

ALBERTVILLE, BEAUFORT, CEVINS,
GILLY-SUR-ISÈRE, GRIGNON, SAINTE HÉLÈNE-SUR-ISÈRE,
TOURNON, UGINE

Suivez Arlysière sur 

www.arlysiere.fr



Commune de
Beaufort



GILLY
SUR ISÈRE



Departement de l'Isère
Sainte-Hélène-sur-Isère

Tournon



Atelier d'Art-Thérapie

“Ré-Création des sens !”

Financés par la Conférence des
Financeurs du Département de la Savoie



Cette année, un thème par cursus !

- 🌀 Au cœur de ma maison
- 🌀 Le ruisseau et l'enfant
- 🌀 Mon jardin et son abri

Cet atelier vous invite à :

- ▶ Sentir vos sens et votre corps vibrer
- ▶ Mobiliser votre vitalité pour rester en joie et alerte
- ▶ Prendre la liberté de créer
- ▶ Explorer votre créativité pour exprimer
- ▶ Retrouver le plaisir de partager avec d'autres

Moyens : corps, mouvement, danse,
écriture, collage, conte...



*Eptimia DIMITRIOU vous accompagnera
avec bienveillance, humanité et bonne
humeur pour que chaque séance soit une
« Ré-Création des sens » !*

“ Places limitées.
Cursus de 7 séances de 2h15 chacune.
Participation obligatoire à toutes les séances.
48€ le cursus. ”



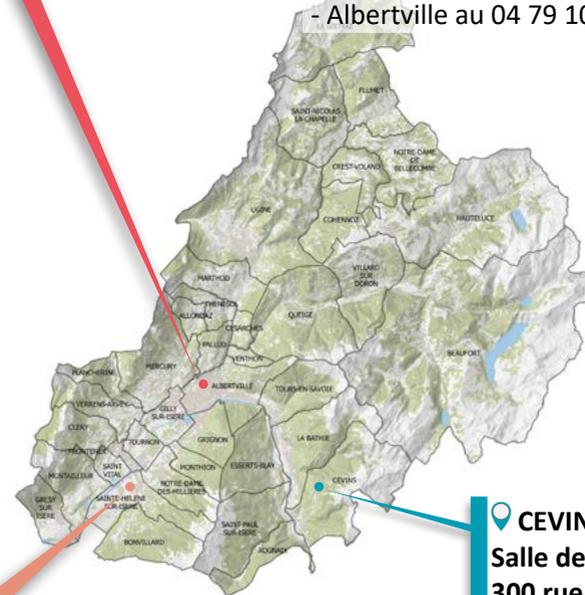
📍 **ALBERTVILLE :**
Salle de réunion N°3 - 1^{er} étage
L' Arpège
2 avenue des Chasseurs Alps

• Les lundis de 14h30 à 16h45 :

Lundi 04 avril	Lundi 16 mai
Lundi 11 avril	Lundi 23 mai
Lundi 02 mai	Lundi 30 mai
Lundi 09 mai	

Inscription obligatoire :

L'Espace Administratif et Social
- Albertville au 04 79 10 45 00.



📍 **CEVINS**
Salle des fêtes
300 rue de l'église

les lundis de 14h30 à 16h45:

Lundi 19 septembre
Lundi 26 septembre
Lundi 10 octobre
Lundi 17 octobre
Lundi 07 novembre
Lundi 14 novembre
Lundi 21 novembre

Inscription obligatoire :

Mairie - 04 79 38 20 28

📍 **STE HÉLÈNE SUR ISÈRE**
Salle polyvalente
Zone artisanale du Vernay
• Les vendredis de 9h15 à 11h30 :

Ven 01 avril	Ven 13 mai
Ven 08 avril	Ven 20 mai
Ven 15 avril	Ven 03 juin
Ven 06 mai	

Inscription obligatoire :

Mairie - 04 79 38 40 38
(ou au 06 87 01 51 85)

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.

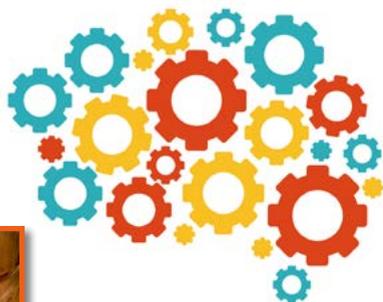
La méthode bienveillante et collective permet à la fois de passer un bon moment et de garder son intellect en bonne santé.

Ces ateliers sont construits sur la littérature en neurosciences cognitives.

“

**Gratuit.
Places limitées.**

”



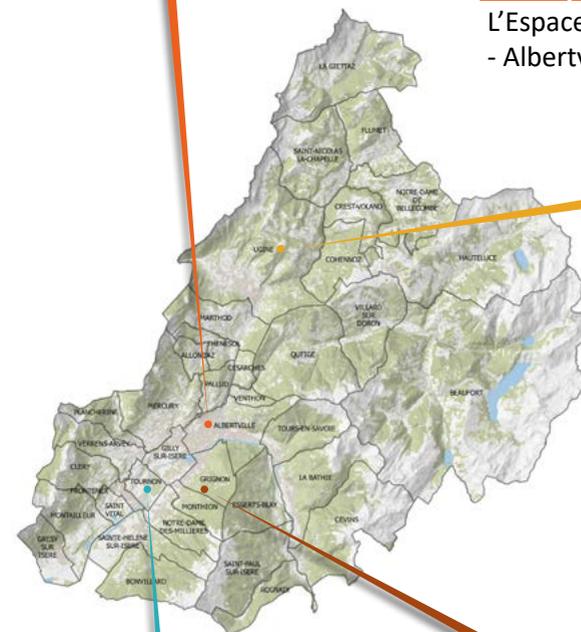
SUR ALBERTVILLE :
Salle de réunion N° 3 - 1^{er} étage
L' Arpège
2, avenue des Chasseurs Alpains

• Les mercredis de 14h à 15h30 :

Mer 06 avril	Mer 18 mai
Mer 13 avril	Mer 25 mai
Mer 04 mai	Mer 1er juin
Mer 11 mai	Mer 08 juin

Inscription obligatoire à :

L'Espace Administratif et Social
- Albertville au 04 79 10 45 00.



SUR UGINE
Salle d'animation - Bat 1
Résidence autonomie des
Gentianes

• Les mardis de 9h30 à 11h :

Mar 05 avril	Mar 17 mai
Mar 12 avril	Mar 24 mai
Mar 03 mai	Mar 31 mai
Mar 10 mai	Mar 07 juin

Inscription obligatoire à :

Mairie d'Ugine
au 04 79 37 33 00

GRIGNON
Salle du conseil - Mairie
Place du Village

• Les lundis de 9h30 à 11h :

Lun 04 avril	Lun 16 mai
Lun 11 avril	Lun 23 mai
Lun 02 mai	Lun 30 mai
Lun 09 mai	Lun 13 juin

Inscription obligatoire à :

06 19 78 20 90

TOURNON
Salle de la Tourmotte

• Les mardis de 9h30 à 11h :

Mar 13 sept	Mar 18 oct
Mar 20 sept	Mar 08 nov
Mar 27 sept	Mar 15 nov
Mar 11 oct	Mar 22 nov

Inscription obligatoire à :

Mairie de Tournon au 04 79 38 51 90



Conférences et ateliers sur la Nutrition

Par Christine **STIEVENARD-GINGER**
Educatrice de santé Nutrithérapeute

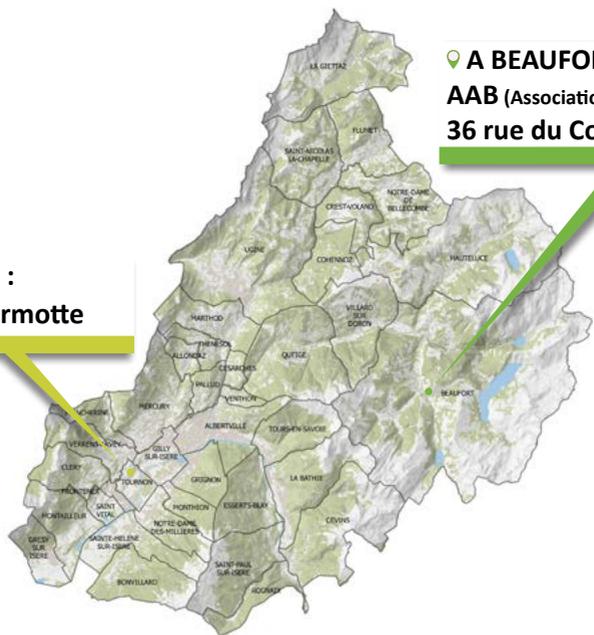


Financés par la Conférence
des Financeurs du Département
de la Savoie



“ Pour les 60 ans et +
Places limitées
Gratuit ”

A TOURNON :
Salle de la Tourmotte



A BEAUFORT :
AAB (Association Animation Beaufortain)
36 rue du Confluent

Inscription :
BEAUFORT - 04 79 38 33 90
TOURNON - 06 83 19 79 31 (CHRISTINE GINGER)

En présentiel ou en visioconférence en
fonction des recommandations sanitaires

LE SUCRE, UNE NOUVELLE FORME D'ESCLAVAGE !

Conférence avec échanges

Tout public

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 ses actions délétères sur notre organisme. Comment se faire plaisir sans se faire du mal ?

A BEAUFORT : 18h à 20h
07 mars

A TOURNON : 14h30 à 16h30
02 mai

LES INTESTINS, ORGANE À SURPROTÉGER

Conférence avec échanges

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 !

A TOURNON : 14h30 à 16h30
14 mars

LA BONNE UTILISATION DES ACIDES GRAS

Conférence avec échanges

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 ?

A BEAUFORT : 14h à 16h
28 mars

A TOURNON : 14h30 à 16h30
13 juin

LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Conférence avec échanges

Comment limiter notre consommation de viande sans risque de carences ? Des informations précieuses pour manger varié, sainement et équilibré.

A BEAUFORT : 14h à 16h
25 avril

A TOURNON : 14h30 à 16h30
05 septembre

Le + Dégustation
de protéines végétales



L'HYDRATATION, QUELLE EAU CHOISIR ?

Conférence avec échanges

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.

📍 A BEAUFORT : 🕒 14h à 16h
30 mai

📍 A TOURNON : 🕒 14h30 à 16h30
28 novembre

L'ALIMENTATION « VIVANTE », LES DIFFÉRENTES CUISSONS

Conférence avec échanges

Un tour d'horizon sur ce que veut dire « alimentation vivante ».

Une approche quantitative, qualitative et énergétique des aliments. Les cuissons les plus appropriées pour garder un maximum de nutriments.

📍 A BEAUFORT : 🕒 14h à 16h
27 juin

📍 A TOURNON : 🕒 14h30 à 16h30
10 octobre



Atelier sur les graines germées et sur les algues

• Très faciles d'utilisation, ces petites graines germées de rien du tout nous apportent fraîcheur et richesse nutritive.

• Utilisées depuis bien longtemps, notamment en Bretagne, les algues sont une sources de protéines et d'oméga 3 à redécouvrir.

📍 A BEAUFORT : 🕒 14h à 16h
26 septembre

Atelier sur les boissons végétales et jus de légumes

Très riches en nutriments, ces boissons peuvent être utilisées à la place du lait ou pour découvrir de nouveaux goûts.

Trop souvent oubliés, les jus de légumes ont des saveurs délicates et séduisantes, riches en vitamines et minéraux, ils apportent force et vitalité.

📍 A BEAUFORT : 🕒 14h à 16h
17 octobre

Atelier limité à 8 personnes maxi

MÉMOIRE ET NUTRITION

Conférence avec échanges

Parce que notre mémoire est la gardienne de notre histoire, de nos liens à l'humanité, elle nous est indispensable.

Comment alors la garder aussi longtemps que possible au mieux de ses capacités ?

📍 A BEAUFORT : 🕒 14h à 16h
21 novembre

PETIT TOPO DE FIN D'ANNÉE

Résumé de ce qui a été vu, jeu de société sur le thème de l'alimentation.

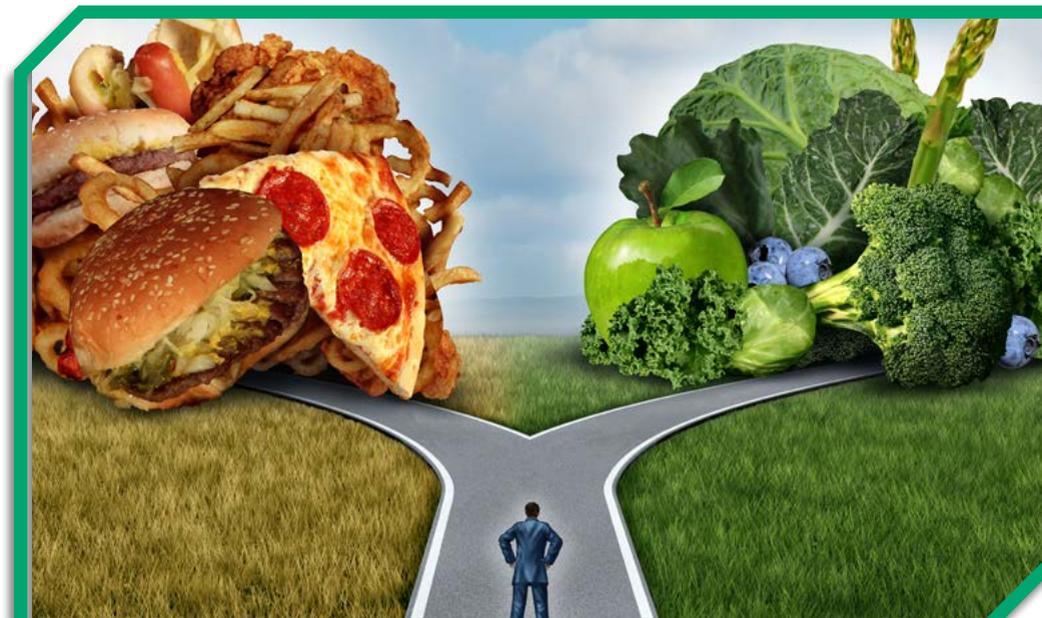
Création d'energy balls*

📍 A BEAUFORT : 🕒 14h à 16h
12 décembre

► Réservé aux participants de l'année.

**Riches en protéines, fibres et vitamines, les energy balls sont des petites collations idéales pour booster l'organisme.*

Chaque atelier est indépendant mais une continuité est plus intéressante.



Ateliers Mobilité



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 et juin, une série d'ateliers autour de la mobilité et du vélo. L'occasion de découvrir les modes de déplacements disponibles sur le territoire et les bienfaits de la pratique du vélo sur la santé.

🕒 Trois séances sont proposées pour découvrir le vélo à assistance électrique, en vue de préparer une sortie vélo à la découverte de l'histoire d'Albertville !

Participation à l'ensemble des ateliers souhaitée.

Prêts de vélos et casques possibles.

Inscription obligatoire au 06 95 03 68 98 / elaine.ivassenko@agence-ecomobilité.fr

“ Pour les 60 ans et +
Gratuit.
Limités à 10 personnes ”



Mardi 17 mai | Atelier Mobilité & Santé - 🕒 10h à 12h 📍 Arpège* - Salle n°3

Mardi 24 mai | 1^{ère} séance de Vélo-école - 🕒 10h-11h ou 11h-12h 📍 Maison**
Remise en selle sur vélo classique, prendre confiance et retrouver les sensations sur le vélo, exercices d'équilibre et maniabilité sur le vélo. **des associations**

Mardi 31 Mai | 2^{ème} séance de Vélo-école - 🕒 10h-11h ou 11h-12h 📍 Maison**
Poursuite des petits exercices, circulation en milieu sécurisé pour gagner en aisance et en confiance. **des associations**

Mardi 7 juin | 3^{ème} séance de Vélo-école - 🕒 10h-11h ou 11h-12h 📍 Maison**
Découverte du vélo à assistance électrique et circulation mixte (milieu sécurisé et règles de circulation en milieu urbain). **des associations**

Mardi 14 Juin | Balade Branchée - 🕒 10h-14h 📍 Square Soutiras (Albertville)
Visite du patrimoine d'Albertville à vélo (avec guide-conférencier).

* 2 av. des chasseurs alpins, 73200 Albertville

** 21 rue Georges Lamarque, 73200 Albertville



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



Ateliers Mobilité

Wimoov propose un accompagnement pour tous vers une mobilité autonome durable et responsable.



Financés par la Conférence des Financeurs du Département de la Savoie



ATELIERS AUTOUR DE LA MOBILITÉ

Adresse: Maison des associations
21 Rue Georges Lamarque ALBERTVILLE

Les Mardis de mai 🕒 9h30 à 11h30

Lundi 23 mai | Séance n°1 : Se déplacer grâce aux nouvelles technologies
Lundi 30 mai | Séance n°2 : Sécuriser ses déplacements en tant que piéton

Les ateliers en juin

Vendr 03 juin | Séance n°3 : Se déplacer en transport en commun 🕒 9h30 à 11h30
Vendr 10 juin | Séance n°4 : Réviser son code de la route 🕒 9h30 à 11h30
Mardi 21 juin | Séance n°5 : Pratiquer l'éco-conduite 🕒 9h30 à 17h00
Mardi 28 juin | Séance n°6 : Pratiquer l'éco-conduite 🕒 9h30 à 17h00

Les rdv de fin d'année 🕒 9h30 à 11h30

Vend 02 sept | Séance n°7 : S'initier à la mobilité
Jeudi 13 oct | Séance n°8 : Réviser son code de la route
Jeudi 10 nov | Séance n°9 : Se déplacer grâce aux nouvelles technologies
Vend 02 déc | Séance n°10 : Se déplacer grâce aux nouvelles technologies

“ Conditions sanitaires
en cours au moment
des ateliers à respecter ”

Informations et inscriptions :
Alexandre BEAUCAMPS
06 07 07 14 01 ou 04 79 85 95 22
alexandre.beaucamps@wimoov.org

Ateliers

ATELIERS D'AUTONOMIE NUMÉRIQUE

Financés par la Conférence
des Financeurs du Département de la Savoie



- ⌘ 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

📍 GILLY-SUR-ISÈRE

Salle de réunion (Rdc) - Bâtiment Atrium
168 Rue de la Bévière

• Les mardis de 9h30 à 11h :

Mar 3 mai	Mar 7 juin
Mar 10 mai	Mar 14 juin
Mar 17 mai	Mar 21 juin
Mar 24 mai	Mar 28 juin
Mar 31 mai	Mar 5 juillet

📍 SUR UGINE

Salle d'animation - Bat 1, en bas à gauche
Résidence autonomie des Gentianes
11 av. du Dr Chavent

• Les lundis de 14h30 à 16h :

Lun 19 septembre	Lun 31 octobre
Lun 26 septembre	Lun 07 novembre
Lun 10 octobre	Lun 14 novembre
Lun 17 octobre	Lun 21 novembre
Lun 24 octobre	Lun 28 novembre

Inscription obligatoire à :

la mairie au 04 79 37 33 00



Inscription obligatoire à :

la mairie au 04 79 32 04 07

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ATELIER D'ÉQUILIBRE/PRÉVENTION DES CHUTES

📍 UGINE - Salle multi-sports

(ou à l'extérieur selon la météo et le souhait du groupe)

⌘ Encadrés par Marie BENTZ de Sport Santé Albertville (EPGV)

• Les jeudis de 9h30 à 10h30 :

du 03 mars au 15 décembre (sauf vacances scolaires)

Inscription obligatoire à : la mairie d'Ugine au 04 79 37 33 00



• Groupe limité