

NOUVEAU

le Café causette

Une pause café, un temps pour soi...

Se retrouver, trouver une écoute, discuter, partager une passion, jouer aux cartes, un temps de pause conviviale et animée pour tous.

Chaque mardi matin, hors vacances scolaires
9h30 - 11h30

Au CSAEL - GRATUIT

Balades confort

Se promener en petit groupe sur des parcours adaptés à faible dénivelé et distance courte. Inciter à une pratique facile pour un confort et une confiance retrouvés.

Balades mensuelles.

Selon météo. Programme établi avec le groupe d'une fois sur l'autre.

Départ CSAEL - GRATUIT

Inscription nécessaire une semaine avant date prévue

Et toujours les activités pour vous **divertir**

Sur inscription : renseignez-vous

Atelier d'écriture : Atelier mensuel, le mercredi soir ou le vendredi après-midi

Scrabble : le mardi matin

Peinture : le jeudi après midi

Gym douce : le mardi ou le jeudi matin

Recycl'Art : Atelier mensuel, le lundi matin (loisirs créatifs à base de récupération)

Programmes disponibles au CSAEL

Des services pour vous
accompagner



POINT RELAIS CAF

- > Accompagnement dans les déclarations, simulation de droits (allocations logement / familiales,...)
- > Téléchargement et aide à la complétude de dossier allocataire
- > Impression attestation et/ou quotient familial

Sur RDV au 04 79 28 57 39 :

AU CSAEL : Mardi 15h - 18h • Jeudi 9h - 12h

Conception : Hulle, Liberté créative



Le CSAEL devient « Point Relais MDPH73 »

Maison Départementale des Personnes Handicapées de la Savoie

Accueil personnalisé, infos prestations, retrait des dossiers, aide au remplissage, accompagnement démarche carte mobilité et autres, orientation MDPH...

NOUVEAU

DÉPLACEMENT ACCOMPAGNÉ

Vous avez besoin d'être véhiculé(e) ?

Renseignez-vous pour connaître les modalités d'accès

pour :

- Vos rdv médicaux ou administratifs
- Vos courses
- L'accès aux ateliers seniors du CSAEL
- Vos visites à vos proches, ...

Des questions, des besoins, des envies ?

457, route du Lac • 04 79 28 57 39
www.centre-socioculturel-ael.fr

CentreSocioculturelAEL



N'hésitez pas à pousser la porte du Centre Socioculturel !

Lundi : 13h30 - 18h • Mardi : 13h30 - 17h

Mercredi : 8h - 12h et 13h30 - 18h

Jeudi et vendredi : 8h - 12h



édition
2023

être SENIOR et alors...

Entre accueils, ateliers, activités et services...
le Centre Socioculturel AEL
selon vos envies et besoins



atelier *Conduite*

Animé par Prévention Routière 73

10
places

Actualisation des connaissances code, évolution de la réglementation, risques vitesse, médicaments, alcool, audit de conduite sur voiture personnelle

Lundi 5 juin : 8h30 - 17h

Au CSAEL, avec repas partagé - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 26 mai 2023



ateliers *stimulation cérébrale*

Avec « LA MARELLE » (méthode ENCEFAL)

8
places

Stimuler son cerveau de manière ludique et bienveillante pour prévenir les effets du vieillissement et accompagner vers une avancée en âge positive et joyeuse

Cycle de 8 séances de 1 h 15

Les mercredis 9h - 10h15 :

20, 27 septembre - 4, 11, 18 et 25 octobre, 8 et 15 novembre 2023

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 13 septembre 2023



Des ateliers pour faciliter votre quotidien

2 ateliers en projet...

NOUVEAU

Renseignez-vous !

1 ateliers « *En joyeuse forme* »

Découverte de divers sports pour tous

10
places

Proposés par Ali Hannani, enseignant en activités physiques adaptées

(Re)découvrir diverses activités physiques adaptées à votre rythme et votre forme physique avec une attention et une bienveillance particulières et motivantes

Les jeudis 16h - 17h :

2 mars, 13 avril, 4 mai,

1^{er} et 22 juin,

14 et 28 septembre,

5 octobre, 2 novembre

et 7 décembre 2023

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription avant le 22 février 2023



2 ateliers

« *Mon assiette saveurs plurielles* »

Découverte de recettes, astuces et conseils de cuisine

10
places

Proposés par Sarah Grange, diététicienne/nutritionniste

Alliance du plaisir et du goût, le temps d'expériences culinaires où équilibre et saveurs sont au menu

Cycle de 4 séances de 2 h

Les lundis 9h30 - 11h30 :

11 septembre, 9 octobre

13 novembre

et 11 décembre 2023

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription avant le 4 septembre 2023



ateliers *numériques*

Animés par Marjorie Tognet (expert numérique seniors)

8
places

Consultation d'un site de service administratif, inscription sur les sites administratifs, démarches administratives en ligne, sécurisation des données, etc...

Cycle de 10 séances de 2 h

Les jeudis 14 h - 16 h :

23, 30 mars - 6, 27 avril - 4, 11 mai

1^{er}, 8, 15 et 22 juin 2023

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 1^{er} mars 2023



ateliers *Mon corps en mouvement*

Animés par La Compagnie Choryphée

Plaisir de la re-découverte de son corps pour gagner en confiance, équilibre et bien être et préserver son capital confort corporel

15
places

Cycle de 10 séances de 2 h

Les jeudis 9h30 - 11h30 :

30 mars, 6, 27 avril - 4 et 11 mai,

7, 14, 21, 28 septembre - 5 octobre 2023

Salle des fêtes de Marcieux - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 20 mars 2023

