

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 6 séances de 2 h  
Les lundis 9h30 - 11h30 :  
11 mars, 8 avril, 10 juin,  
7 octobre, 18 novembre  
et 9 décembre 2024



Salle communale de Gerbaix - GRATUIT

Sur inscription avant le 4 mars 2024

## Balades confort

10 places

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 la météo  
Programme établi avec le groupe d'une fois sur l'autre  
Départ CSAEL  
GRATUIT



Inscription nécessaire une semaine avant date prévue

## 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 convivial et animé pour tous

Chaque mardi matin, hors vacances scolaires  
9h30 - 11h30  
Au CSAEL - GRATUIT

Toujours des activités pour vous *divertir*

Sur inscription : renseignez-vous  
>> Programmes disponibles au CSAEL

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

**Scrabble** : le mardi matin

**Peinture** : le jeudi matin ou après midi

**Gym douce** : le jeudi matin

**Recycl'Art** : atelier mensuel, le mardi après-midi (loisirs créatifs à base de récupération)

Et des services pour vous *accompagner*



**Le CSAEL est « 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...

## 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 - 18 h • Mardi : 13h30 - 17 h  
Mercredi : 8 h - 12 h et 13h30 - 18 h  
Jeudi et vendredi : 8 h - 12 h



édition 2024

# être SENIOR et alors...

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



Centre Socioculturel  
Lac d'Aiguebelette

# Tentez l'aventure de nos **3** nouveautés !!!

## 1 ateliers *Chantons!*

Animés par Blandine Gaud

8 places

Ateliers rythme et chant pour retrouver souffle et voix, partager un moment de plaisir dans un groupe. Aucun prérequis à la participation sinon l'envie de pousser la chansonnette

Cycle de 8 séances de 2h

**Les mercredis**  
15h30 - 16h30h :  
14 février, 13 et 27 mars,  
10 avril, 2 et 15 mai,  
5 et 19 juin 2024

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 9 février 2024



## 2 ateliers *Brain ball*

Animés par Isabelle Bianchi

12 places

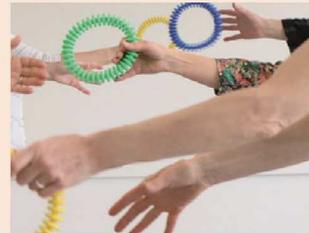
Jeu coopératif en rythme et en musique pour exercer sa vision, aiguïser sa concentration, stimuler sa coordination, favoriser sa confiance et surtout... se faire plaisir !!

Cycle de 10 séances de 2h

**Les lundis 14h-15h**  
4 et 11 mars, 8 et 29 avril,  
6, 13 et 27 mai, 10,  
17 et 24 juin 2024

Salle Pré Saint Jean  
à Novalaise - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 26 février 2024



## 3 ateliers *Eclats de rire*

Animés par Laure Pollet (animatrice yoga du rire)

12 places

Rire sans raisons, décharger le stress et se charger de bonne énergie, favoriser la bonne humeur et le lâcher-prise...

Cycle de 10 séances de 2 h

**Les mercredis 10 h - 11 h**  
11 et 25 septembre,  
9 et 23 octobre,  
6 et 20 novembre,  
4 et 18 décembre

Salle des associations  
de Lépin du lac (vers la gare)  
GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 4 septembre 2024



## Et toujours...

### ateliers *En joyeuse forme*

Découverte de divers sports pour tous

12 places

Animés 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 15h - 16h :**  
7 mars, 11 avril, 23 mai,  
6 juin,  
12 septembre,  
3 octobre, 7 novembre  
et 5 décembre 2024

Salle du presbytère  
de Nances - GRATUIT

Sur inscription avant le 28 février 2024



### 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 3 juin 2024 : 8h30 - 17h**

Au CSAEL, avec repas partagé - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 27 mai 2024



### ateliers *Stimulation cérébrale*

Avec Myriam Damaisin (méthode ENCEFAL)

10 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 lundis 14h - 15h15 :**  
16, 23, 30 septembre - 7, 14 octobre,  
18 et 25 novembre 2024

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 6 septembre 2024

