

ateliers Mon assiette saveurs plurielles

12 places

Animés par Sarah Grange

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 :
16 mars, 27 avril, 8 juin,
12 octobre, 9 novembre,
14 décembre 2026



Salle du presbytère
de Nances - GRATUIT

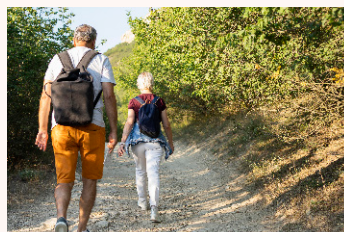
Sur inscription (cycle complet) avant le 10 mars 2026

Balades confort

12 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 la date prévue

le Café causette

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

ateliers Je bouge donc je suis...

10 places

Animés par Aurore Decosne Morin

Un subtil mélange de travail des articulations, d'équilibre et de relaxation en musique... sur chaise ou debout.
Une heure entre douceur et dynamisme adaptée à tous pour le plaisir de se sentir bien dans son corps

Cycle de 10 séances de 1 h
Les lundis, 14h30 - 15h30 :
14, 21 et 28 septembre
5 et 12 octobre,
2, 9, 16, 23 et 30 novembre



Salle des fêtes d'Aiguebelette le Lac - GRATUIT
Sur inscription (cycle complet) avant le 5 septembre 2026

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



Conception : Liberté créative

édition
2026

être SENIOR et alors...

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



Tentez l'aventure !!!

ateliers Gourmandises vocales

Animés par Farid Daoud

15
places

Pour le plaisir de jouer avec les autres, avec sa voix, avec son corps. Des répertoires qu'on aime et aussi ceux des autres... Aucun pré-requis à la participation sinon l'envie de mêler sa voix à celle du groupe.

Cycle de 8 séances de 1 h 30

**Les vendredis,
14 h 30 - 16 h :
18 et 25 septembre,
2, 9 et 16 octobre,
6, 13 et 20 novembre**

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 5 septembre 2026



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 1 h

**Les lundis, 14 h - 15 h :
20 et 27 avril,
4, 11 mai et 18 mai,
1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juin 2026**

Salle Pré Saint Jean
à Novalaise - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 10 avril 2026



ateliers Eclats de rire

Animés par Laure Pollet

12
places

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

Cycle de 10 séances de 1 h

**Les mercredis,
10 h - 11 h :
16, 23, 30 septembre,
7 et 14 octobre,
4, 18 et 25 novembre 2026**

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 4 septembre 2026



ateliers En joyeuse forme

Animés par Ali Hannani

12
places

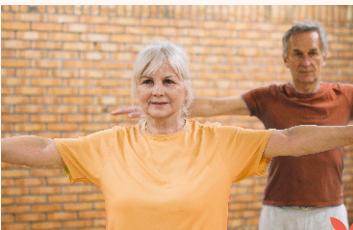
(Re)découvrir diverses activités physiques adaptées à votre rythme et votre forme physique avec une attention et une bienveillance particulières et motivantes

Cycle de 8 séances de 1 h

**Les jeudis, 15 h - 16 h :
12 mars, 9 avril, 21 mai,
4 juin, 24 septembre,
22 octobre, 19 novembre,
3 décembre 2026**

Salle du presbytère
de Nances - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 26 février 2026



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 14 septembre 2026 : 8 h 30 - 17 h

Au CSAEL, avec repas partagé - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 4 septembre 2026



ateliers Stimulation cérébrale

Animés par Elisabeth Gallice

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

**Les lundis 10 h - 11 h :
23 et 30 mars, 20 et 27 avril,
11 et 18 mai, 8 et 15 juin 2026**

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 20 mars 2026

