

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...

Conception : iJulie - Liberté créative

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



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 - 16h30 h :
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 le 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

