



édition
2025

être SENIOR et alors...

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



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 :
17 mars, 14 avril, 23 juin,
6 octobre, 17 novembre,
8 décembre 2025

Salle du presbytère
de Nances - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 7 mars 2025



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

Nouveau

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, 15h - 16h :
29 septembre
6 et 13 octobre,
3, 10, 17 et 24 novembre,
1, 8 et 15 décembre 2025

Salle des fêtes d'Aiguebelette le Lac - GRATUIT
Sur inscription (cycle complet) avant le 19 septembre 2025



Des services pour vous accompagner

SAVOIE **mdph** **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



Tentez l'aventure !!!

ateliers *Chantons!*

Animés par Fabienne Marguerie

15
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 1 h 30

Les VENDREDIS

14 h 30 - 16 h :

19 septembre,

3 et 17 octobre,

7, 21 et 28 novembre,

12 et 19 décembre 2025

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 12 septembre 2025



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 :

7 et 14 avril, 5,

12, 19 et 26 mai,

2, 16, 23 et 30 juin 2025

Salle Pré Saint Jean

à Novalaise - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 28 mars 2025



ateliers *Eclats de rire*

Animés par Laure Pollet

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 1 h

Les mercredis, 10 h - 11 h :

10 et 24 septembre,

8 et 22 octobre,

5 et 19 novembre,

3 et 17 décembre 2025

Salle des associations

de Lépin le lac (vers la gare)

GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 3 septembre 2025



Sur inscription (cycle complet) avant le 3 septembre 2025

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

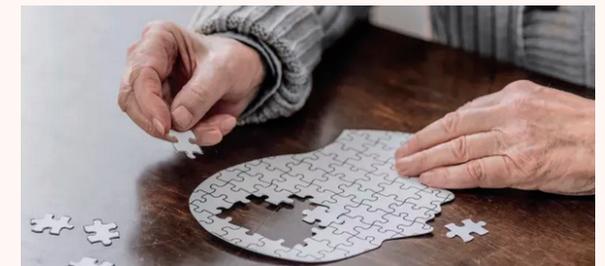
Les lundis 10 h - 11 h :

24 et 31 mars, 7 et 14 avril, 12, 19 et 26 mai,

2 juin 2025

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 14 mars 2025



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

Les jeudis, 15 h - 16 h :

6 mars, 10 avril, 15 mai,

19 juin, 11 septembre,

9 octobre, 6 novembre

et 4 décembre 2025

Salle du presbytère

de Nances - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 28 février 2025



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 16 juin 2025 : 8 h 30 - 17 h

Au CSAEL, avec repas partagé - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 2 juin 2025

