

NOUVEAU

ateliers *Nutrition / Sport* 10 places

Manger, bouger, santé préservée !
Animés par UFOLEP / FOL Savoie

4 séances nutrition : cultiver le plaisir alimentaire, échange d'astuces. Adapter son alimentation à ses besoins avec les conseils d'une diététicienne

2 séances sport : adapter sa pratique, retrouver confiance en soi, la bonne posture, travailler le renforcement musculaire et l'équilibre, découvrir de nouvelles pratiques.

Cycle de 6 séances de 2h

Les lundi 10h - 12h :

7, 14, 21, 28 mars

et 4, 11 avril

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet)
avant le 18 février



NOUVEAU

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 programme établi d'une fois sur l'autre avec le groupe

Démarrage en février selon météo.

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

Scrabble : le mardi matin

Peinture : le jeudi après midi

Gym douce : le mardi ou le jeudi matin

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

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 sur la CCLA
- L'accès aux ateliers seniors du CSAEL
- Vos visites à vos proches, ...

Des questions, des besoins, des envies ?

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

Lundi : 13 h 30 - 18 h • Mardi : 13 h 30 - 17 h

Mercredi : 8 h - 12 h et 13 h 30 - 18 h

Jeudi : 8 h - 12 h • Vendredi : 8 h - 12 h



457, route du Lac • 04 79 28 57 39

www.centre-socioculturel-ael.fr



CentreSocioculturelAEL

édition
2022

être SENIOR et alors...

Des ateliers • Des activités • Des services



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 13 juin : 8h30 - 17h

Au CSAEL, avec repas partagé - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 3 juin



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

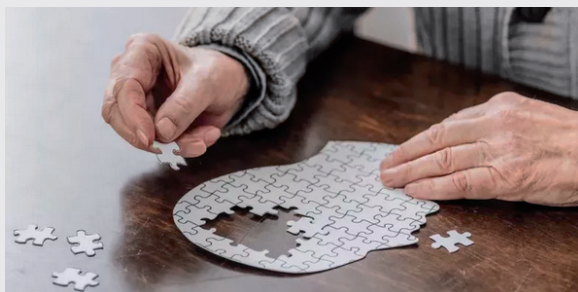
Cycle de 8 séances de 1 h 15

Les mercredis 9h - 10h15 :

4, 11, 18, 25 mai et 1^{er}, 8, 15, 22 juin

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 20 avril



Des ateliers pour *faciliter* votre quotidien

ateliers *Sommeil*

Mieux comprendre le sommeil
pour mieux le gérer

Proposés par la CARSAT

10
places

Le sommeil : effet sur le vieillissement, les maladies associées. Conseils de prévention, les ennemis du sommeil, les gestes et attitudes pour bien dormir et des techniques de relaxation

Cycle de 2 séances de 2 h

Les jeudis 14h - 16h : 31 mars et 7 avril

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 18 mars



Formation *PSC1*

Gestes de Premiers secours

(proposée par l'UFOLEP)

Samedi 26 février : 8h30 - 17h

Au CSAEL, avec repas partagé - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 11 février 2022



10
places

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 14h - 16h : 8, 15, 22, 29 septembre,
6, 13, 20 octobre et 10, 17 novembre**

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet)
avant le 5 août



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

Cycle de 10 séances de 2 h

**Les jeudis 9h30 - 11h30 : 7, 14 avril
5, 12, 25 mai - 2, 9, 16, 23 et 30 septembre**

Salle des fêtes de Marcieux - GRATUIT

Sur inscription (cycle complet) avant le 31 mars



15
places