

FORUM

LA BALME DE SILLINGY

**Entrée
libre &
gratuite**

Bien Vieillir

dans sa commune

**DES ATELIERS GRATUITS
SUR INSCRIPTION**

- Loisirs créatifs •
- Vie quotidienne •
- Détente et bien-être •
- Sécurité routière •
- Cuisine •

VENDREDI 3 OCTOBRE 2025

DE 10H À 17H . SALLE G. DAVIET

Retrouvez les différents partenaires qui seront présents sur www.labalmedesillingy.fr

Organisé par les CCAS de La Balme de Sillingy et de Sillingy
04 80 73 00 23 - mairie.ccas@labalmedesillingy.fr ou ccas@sillingy.fr



PROGRAMME

LES ATELIERS DU FORUM BIEN VIEILLIR

TOUS LES ATELIERS SONT GRATUITS MAIS SUR INSCRIPTIONS

BIEN-ÊTRE	Réflexologie plantaire ou palmaire (20 min)	Créneaux disponibles de 10h à 16h30
	Atelier découverte de réflexologie en auto palpation	11h
	Réflexologie dorsale (20 min)	11h20 et 11h50
	Il n'y a pas d'âge pour être coquette : atelier maquillage (30 min)	11h et 14h
	Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi : atelier soin de la peau (30 min)	10h30
	Yoga du rire assis (30 min)	10h30 et 14h30
	Yoga du rire debout (30 min)	15h30 et 16h

VIE QUOTIDIENNE	Atelier directives anticipées et personnes de confiance (1h)	14h30
	Atelier faire du tri chez soi (45 min)	14h
	Atelier prévention catastrophe naturelle (30 min)	Créneaux disponibles de 10h à 16h30
	Atelier prévention accident domestique (30 min)	Créneaux disponibles de 10h à 16h30
	Présentation du projet habitat inclusif sur Sillingy (30min)	11h et 15h45

LOISIRS CREATIFS ET CULTURELS	Loisirs créatifs (3h)	10h et 14h
	Atelier poterie (1h)	10h30 et 14h30
	Découverte réalité virtuelle	Sur stand libre accès

PROGRAMME

LES ATELIERS DU FORUM BIEN VIEILLIR

TOUS LES ATELIERS SONT GRATUITS MAIS SUR INSCRIPTIONS

SÉCURITÉ ROUTIÈRE	Audit de conduite avec un professionnel (1h)	Créneaux disponibles de 10h à 16h
	Réflexomètre	Sur stand libre accès
	Lunettes 3D	Sur stand libre accès
	Alcool	Sur stand libre accès

CUISINE Cuisiner du sucré avec des légumes avec la MFR	Gâteau au chocolat/courgette (2h)	10h30
	Gâteau carotte (2h)	13h30
	Recette surprise	13h30
	Goûter partagé avec les recettes de l'atelier cuisine	16h30

SANTÉ DÉPISTAGE CANCER	Cancer du sein : autopalpation	Sur stand libre accès
	Atelier suivi de rendez-vous médicaux	Sur stand libre accès

LES CONFÉRENCES DU FORUM BIEN VIEILLIR

Bien ou mal dans sa peau ? Joie de vivre, mal de vivre, une question de santé mentale par Sandra PETIT, psychologue	10h30
Le rôle des grands-parents : « génération sandwich »	14h
La psychogénéalogie et le transgénérationnel	15h30

VOUS RETROUVerez SUR LES STANDS DIFFÉRENTS PARTENAIRES QUI RÉPONDONT À VOS QUESTIONS, ET SERONT À VOTRE DISPOSITION POUR ÉCHANGER :

ADMR Petites Usées et Fier : Aide à domicile, portage de repas

VITALLIANCE : Aide à domicile

ALLEZ Ouste : Tri et rangement de la maison

Association France AVC : Association d'aide aux patients et aux familles de patients victimes d'AVC

Association France ADOT : Fédération des Associations pour le Don d'Organes et de Tissus humains

Association Alzheimer Haute Savoie : Accompagne les familles, aidants et personnes malades, touchés par la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées

Association JALMALV : Accompagne les personnes en fin de vie, leurs proches et les soignants grâce à des bénévoles formés, en appui aux soins palliatifs

Association FAMILLES RURALES : Promeut la tolérance, la solidarité et l'inclusion, en luttant contre toutes formes de discrimination et en valorisant chaque personne dans son environnement

DOUDOU et Family : Un lieu pour « Prendre soin de soi pour pouvoir mieux prendre soin de sa famille »

Association LA BALME EQUILIBRE : Gym douce pour adultes

BULLE D'AIR : Baluchonnage : service de répit à domicile permettant aux aidants de souffler, tout en maintenant la personne aidée chez elle, dans un cadre rassurant

Comité action sociale de l'ARGIRC ARCCO : Être accompagné pour bien préparer sa retraite : action de prévention, accompagnement administratif, social...

Conseil Départemental pôle gérontologique : Informe sur la perte d'autonomie et évalue les besoins des plus de 60 ans pour l'APA à domicile

Conseil Départemental Téléalarme : Système de sécurité destiné aux personnes âgées ou handicapées, qui leur permet d'être mis en contact 24h/24 avec un écoutant

Dépistage des cancers Centre de Coordination Auvergne Rhône Alpes : Sensibilisation, organisation et suivi des dépistages des cancers du sein, colorectal et du col de l'utérus, selon les cahiers des charges officiels

EHPAD Le bosquet de la Mandallaz : Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes à Sillingy

CHEZ MOI DEMAIN : Offrir aux familles la possibilité de redevenir acteur de leur propre lieu de vie, permettre aux communes d'être actrice de leur tissu urbains

MSA Itinéraire de Santé : Actions de prévention, ateliers Bien Vieillir

DDT Sécurité Routière : Agit pour responsabiliser les usagers de la route et améliorer la sécurité des infrastructures, véhicules et équipements

Réflexologues (Liliane RENSON et Angélique MICHEL) : Méthode douce agissant sur les pieds ou les mains pour rééquilibrer le corps et le système nerveux

Yoga du Rire (Cindy FAVRE FELIX) : Méthode ludique et thérapeutique qui booste l'oxygénation du cerveau et améliore énergie et bien-être

AXA ÉPARGNE ET PROTECTION : Épargne, retraite, prévoyance

CPAM service santé prévention : Information sur la prévention des cancers (diminution facteurs de risques), la vaccination, l'accès aux droits et aux soins et sur l'ouverture de Mon Espace Santé

Opticien à domicile (Jenny CROIX) : Intervient à votre domicile, sur votre lieu de travail ou en maison de retraite