

FORUM

**Entrée
libre et
gratuite**

Bien Vieillir

chez soi et dans sa commune

**CONFÉRENCES ET
ATELIERS GRATUITS**

SUR INSCRIPTION



Loisirs créatifs



Vie quotidienne



Santé et bien-être



Sécurité routière



Formalités administratives



Cuisine

**VENDREDI 2
OCTOBRE 2026
.....
DE 10 H À 17 H
SALLE G. DAVIET**

LA BALME DE SILLINGY

**DÉCOUVRIR LE
PROGRAMME COMPLET**



Retrouvez le programme détaillé et les informations pratiques 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

Sillingy
COMMUNE

**LA BALME
DE SILLINGY**

PROGRAMME

TOUS LES ATELIERS DU FORUM BIEN VIEILLIR

SONT GRATUITS MAIS SUR INSCRIPTION

sauf mention « libre accès »

 BIEN-ÊTRE	Réflexologie palmaire (20 min)	10 h, 14 h et 16 h
	Réflexologie plantaire (20 min)	créneaux disponibles de 10 h à 15 h 20
	Atelier découverte de la réflexologie en auto-palpation	10 h 30 et 15 h
	Découverte de la chiropraxie	créneaux disponibles de 10 h à 16 h 30
	Réflexologie ventrale et/ou séance « jambes légères » (30 min)	créneaux disponibles de 10 h à 15 h 30
	Découverte « shiatsu assis » (30 min)	créneaux disponibles de 10 h à 16 h 30
	Réflexologie dorsale (20 min)	créneaux disponibles de 10 h à 16 h
	Il n'y a pas d'âge pour être coquette : atelier maquillage (30 min)	14 h et 16 h
	Yoga du rire assis ou debout	10 h 30 et 14 h 30

 VIE QUOTIDIENNE	Atelier prévention aménagement du domicile	créneaux disponibles de 10 h à 16 h 30
	Atelier prévention kit 72 h gestion de crises (30 min)	créneaux disponibles de 10 h à 16 h 30
	Mon logement et moi	Sur stand, libre accès
	Présentation du projet habitat inclusif sur Sillingy (30 min)	Sur stand, libre accès

 LOISIRS CRÉATIFS ET CULTURELS	Loisirs créatifs (3 h)	10 h et 14 h
	Atelier création de mandalas	10 h 30
	Atelier poterie (1 h)	14 h
	Appropriation de l'aquarelle	10 h 30 et 15 h
	Découverte de la réalité virtuelle	Sur stand, libre accès

PROGRAMME

TOUS LES ATELIERS DU FORUM BIEN VIEILLIR

SONT GRATUITS MAIS SUR INSCRIPTION

sauf mention « libre accès »

 SÉCURITÉ ROUTIÈRE	Audit de conduite (1 h)	créneaux disponibles de 10 h à 16 h 30
	Réflexomètre	Sur stand, libre accès
	Lunettes 3D	Sur stand, libre accès
	Alcool	Sur stand, libre accès
	Prévention routière et santé (vérification ouïe et vue / prise de médicaments)	Sur stand, libre accès

 CUISINE	Atelier cookies avec les résidents de l'EHPAD Le Bosquet de la Mandallaz	10 h 30
---	--	---------

 SANTÉ	Dépistage audition	10 h 30, 11 h, 11 h 30 et 12 h
	AVC : auto-mesure	Sur stand, libre accès
	Prévention AVC	Sur stand, libre accès
	Prévention des chutes et autonomie	14 h
	Atelier sérénité : stimulation cognitive et gestion de l'anxiété	15 h 30

LES CONFÉRENCES DU FORUM BIEN VIEILLIR

La question des successions	10 h 30
Grand-parent ou non : votre bien-être est une priorité	13 h
Embaucher une aide à domicile en CESU : avantages/inconvénients - comment faire ?	14 h
La psychogénéalogie	15 h
La question des successions	16 h

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

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

ALLEZ Ouste : tris 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 : informe, soutient et accompagne les familles, aidants et personnes malades, touchées par la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées

Association As'Art : initiation à l'aquarelle

Association JALMALV : assure l'accompagnement, l'écoute et le soutien des personnes en fin de vie et de leur famille, des personnes âgées, des équipes soignantes et des personnes confrontées au deuil, avec des bénévoles d'accompagnement formés et encadrés par leur association. JALMALV soutient les soins palliatifs

Association FAMILLES RURALES : défend le respect des différences, la tolérance et la solidarité. Elle promeut les valeurs humaines indispensables à l'équilibre et au développement de la personne et de son milieu de vie. Chaque jour elle agit pour donner à chacun et chacune sa place dans la société et combat toute forme de discrimination, de rejet ou de stigmatisation

Jardin du Bien Être : un lieu pour « Prendre soin de soi pour pouvoir mieux prendre soin de sa famille »

Conseil Départemental pôle gérontologique : apporte une information plus détaillée sur la perte d'autonomie et évalue les besoins des personnes âgées de 60 ans et plus dans le cadre des demandes d'APA à domicile, pour les aider à financer des services

Conseil Départemental Téléalarme : système de sécurité destiné aux personnes âgées ou handicapées, qui leur permet d'être mises en contact 7j/7 et 24h/24 avec un écoutant

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

CHEZ MOI DEMAIN : offre aux familles la possibilité de redevenir acteurs de leur propre lieu de vie et permet aux communes d'être actrices de leur tissu urbain. En redonnant du sens au logement et présentera les projets d'habitat inclusif et partagé

MSA Itinéraire de Santé : actions de prévention, ateliers « Bien Vieillir »...

DDT Sécurité Routière : agit sur les comportements des usagers de la route pour les responsabiliser et contribue au renforcement de la sécurité des infrastructures routières, des véhicules et des équipements de protection des usagers

Réflexologues (Liliane RENSON, Angélique CORTES, Amandine PONTAROLLO) : par une méthode douce et naturelle avec des appuis sur des zones précises des pieds ou des mains, la réflexologie rééquilibre l'organisme et le système nerveux. Chaque personne étant différente, les séances sont adaptées selon les besoins, en cabinet ou à domicile

Yoga du Rire (Cindy FAVRE FELIX) : méthode ludique, thérapeutique qui augmente l'oxygénation du cerveau et permet de se sentir plus énergique et en meilleure santé

Shiatsu assis (Liliane BARTOZZI) : thérapie manuelle originaire du Japon qui utilise des pressions des doigts et des étirements pour promouvoir la détente, l'équilibre énergétique et le bien-être général

AXA EPARGNE ET PROTECTION : épargne, retraite, prévoyance

Le Chalet des lunettes : solutions pour les personnes malvoyantes ou qui commencent à être atteintes de certaines pathologies telles que la DMLA

SOLIHA : favorise l'accès et le maintien dans l'habitat des personnes défavorisées, fragiles et vulnérables

Chiropracteurs (Juliette FARGIER et Florian COMBEAU) : médecine manuelle pour les soins du dos et des articulations qui a pour objectif la détection, le traitement et la prévention des dysfonctionnements du squelette et de ses conséquences

Alpes Audiologie : spécialiste en solutions auditives, bilan personnalisé...

Psychomotricien (Yanis ABDERRAZAK) : maintien à domicile, parcours de santé des seniors de notre territoire, ateliers axés sur la prévention des chutes, la préservation des fonctions motrices et cognitives, ainsi que le soutien à la santé mentale

Atelier Poterie et Mandalas (Dominique DURANDY)

Domitys Rumilly : résidence services seniors

Médiathèque et Micro-Folie de La Balme de Sillingy : livres, jeux, réalité virtuelle...

Notaire : conseils sur les donations, successions, contrats de mariage, ventes immobilières...