

LES JOURNÉES du BIEN-VIVRE et du BIEN-VIEILLIR



**VENDREDI 20
ET SAMEDI 21
SEPTEMBRE
DE 9H À 17H**

CENTRE BONLIEU

**Animez
votre vie !**

**GRATUIT
ET OUVERT À TOUS**

**ANIMATIONS - ATELIERS - CONFÉRENCES
INSCRIPTIONS SUR PLACE**



20 ET 21 SEPTEMBRE 2024

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

ATELIERS ET ANIMATIONS

SALLE DU 1^{ER} ÉTAGE

- **De 9h à 10h** : jeux et recettes pour préserver aussi bien sa santé que l'environnement
Osmose santé environnementale
- **De 10h15 à 11h15** : venez tester vos connaissances sur l'équilibre !
Le Change, plateforme de prévention des chutes
- **De 12h45 à 13h45** : initiation aux premiers secours
Croix Blanche du bassin annécien
- **De 14h à 15h** : comment préparer ma fin de vie ? S'informer sur les directives anticipées
JALMALV
- **De 15h15 à 16h15** : atelier fabrication de produits 0 déchet (lessive et autres)
Grand Annecy service Valorisation des déchets

SALLE EUGÈNE VERDUN

- **De 10h à 10h30 et de 11h à 11h30** : atelier floral
Direction Paysages et biodiversité de la Ville d'Annecy

EXTÉRIEUR

- **De 9h à 10h et de 10h15 à 11h15** : découverte de la marche nordique
De pas apa



VENDREDI 20 SEPTEMBRE

CONFÉRENCES SALLE DU 1^{ER} ÉTAGE



DE 11H30 À 12H30 La place et le rôle d'un animal dans nos vies *Médianimal*

DE 16H30 À 17H30 Définir l'AVC et inciter à une réaction immédiate via le 15
France AVC 74





20 ET 21 SEPTEMBRE 2024

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

ATELIERS ET ANIMATIONS

SALLE DU 1^{ER} ÉTAGE

- **De 11h30 à 12h30** : venez découvrir la journée d'un chien visiteur
Caresses et boules de poils chiens visiteurs
- **De 14h à 16h30** : « Vivre dans une Ville amie des aînés, pour vous c'est quoi ? », votre avis compte ! Profitez de ce temps privilégié pour discuter avec le service **Séniors de la Ville d'Annecy**
Direction Santé, Hygiène, Séniors
(inscription auprès de isabelle.benchetrit@annecy.fr à partir du 17 septembre, puis directement sur place, dans la limite des places disponibles)

SALLE EUGÈNE VERDUN

- **de 9h à 17h** : ateliers informatique
Direction des Usages numériques et des systèmes d'information de la Ville d'Annecy

EXTÉRIEUR

- **16h à 17h** : découverte et initiation à la marche nordique
Fédération française de randonnée pédestre



CONFÉRENCES SALLE DU 1^{ER} ÉTAGE



DE 9H À 10H Qu'est-ce qu'une mutuelle communale et comment en bénéficier ? *Mutuelle Just*

DE 10H15 À 11H15 Présentation du voyage à mobylette d'Emmanuel atteint d'une myopathie *Emmanuel à l'appareil, service d'appels aux personnes âgées*

DE 12H45 À 13H45 Les 3 dépistages organisés des cancers : pour qui, quand et comment ? *CRCDC AuRA*



20 ET 21 SEPTEMBRE 2024

EXPOSANTS SALLE EUGÈNE VERDUN



France AVC 74 : "réagir vite dès l'apparition des signes d'AVC".

France ADOT 74 : information sur le don d'organes et la nécessité de se positionner sur le sujet.

CD 74 équipe médico-sociale gériatrique du bassin annécien : info et conseils autour de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

S.O.S amitié 74 : écoute téléphonique des personnes en souffrance et comment devenir écoutant.

CRCDC AuRA : informations sur les 3 dépistages organisés et prévention. Remise de kits de dépistage du cancer colorectal pour les personnes éligibles.

Les menus services : livraison de repas à domicile.

ALMA 74 : accompagnement lors de situations de maltraitance vécues par les personnes âgées et adultes en situation de handicap.

Plateforme prévention chute - Change : bilan et conseils pour prévenir les chutes.

LIONS Club Annecy SOS : présentation des petites boîtes Lions SOS.

Fédération française de randonnée pédestre : conseils pratiques des clubs labélisés « rando douce ».

Caresses et boules de poils chiens visiteurs : qu'est-ce qu'un chien visiteur ? Quel est son rôle ?

France bénévolat "Le bénévolat illumine la vie" : mise en relation entre bénévoles et associations.

Écouter voir : dépistage visuel.

Accorderie du bassin annécien : développe l'entraide et le pouvoir d'agir des habitants avec un modèle d'échange alternatif. Solidarité, lien social et lutte contre la pauvreté.

France Parkinson comité Haute-Savoie : vivre avec la maladie de Parkinson, ne pas rester seul avec ses questions et ses doutes.

Turbine sciences : la Turbine sciences est un lieu privilégié pour une découverte ludique et éducative des sciences en famille.

JALMALV jusqu'à la mort accompagner la vie : accompagnement des personnes fragilisées par la maladie et le deuil.

Mutuelle Just : votre complémentaire santé à tarif avantageux.

Mieux voir : matériel pour malvoyants et seniors, magazines en gros caractères...

CIAS Grand Annecy : interventions, établissements d'hébergement, services à domicile et ateliers seniors.

Secouristes français Croix Blanche du bassin annécien : initiation aux premiers secours.

EFS : présentation du don de sang, des missions de l'EFS et des associations des donateurs de sang.

1 toit 2 générations : promotion de l'habitat intergénérationnel et jeux générationnels.

Les petites cantines Annecy : un lieu de rencontres à travers de repas durables, participatifs et à prix libres. **20 septembre uniquement.**

Grand Annecy, service Valorisation des déchets : tri et réduction des déchets avec recettes et tutos 0 déchet, sacs de pré tri et consignes. **20 septembre uniquement.**

Service Hygiène : lutte contre les punaises de lit : quelles actions mettre en œuvre ? **20 septembre uniquement.**

Les médiathèques de la ville d'Annecy : présentation des services et des documents adaptés (gros caractères, livres audios, document en FALC...). **20 septembre uniquement.**

Asso France Alzheimer Haute-Savoie : informations, accompagnement, soutien. **20 septembre uniquement.**

Sérénimouve : accompagnement collectif des seniors à un changement préventif de cadre de vie. **20 septembre uniquement.**

WIMOOV : conseils et informations sur la mobilité des seniors. **20 septembre uniquement.**

CPAM département prévention : découvrez l'offre de prévention de l'assurance maladie. **20 septembre uniquement.**

CPAM mission accompagnement santé : découvrir l'offre de la mission accompagnement santé. **20 septembre uniquement.**

VMEH 74 : visite des malades dans les établissements hospitaliers et des résidents en EHPAD. **21 septembre uniquement.**

CRILAC association sportive et culturelle : présentation des activités sportives et des différents ateliers. **21 septembre uniquement.**

Médianimal pays de Savoie : informations sur la médiation animale et atelier "une bulle de douceur et de bien-être grâce aux animaux". **21 septembre uniquement.**

20 ET 21 SEPTEMBRE 2024



Centre Bonlieu

1, rue Jean Jaurès
Annecy

Contact:

Direction Santé, Hygiène, Séniors
animation-restauration@annecy.fr
Tél. : 04 85 46 73 90

Venez en bus
Sibra
Faire du bus un choix naturel

Lignes : 1, 3, 4, 5, 10, 15, 20, 26, 27, S4, Y62