



LES JOURNÉES du BIEN-VIVRE



et du

BIEN-VIEILLIR



18 ET 19 SEPTEMBRE
CENTRE BONLIEU

JEUDI > 9H À 18H
VENDREDI > 9H À 17H

“VIEILLESSE : TOUS COUPABLES ?”
SOIRÉE THÉÂTRE-DÉBAT
JEUDI 18 SEPTEMBRE

ANIMATIONS, ATELIERS, STANDS
GRATUIT - INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS ANNUELLES SUR PLACE



18 ET 19 SEPTEMBRE 2025

JEUDI 18 SEPTEMBRE

ATELIERS ET ANIMATIONS

SQUARE DES MARTYRS DE LA DÉPORTATION

- **De 10h à 11h : atelier floral**
Direction Paysages et biodiversité
de la Ville d'Annecy
- **De 10h à 11h : Mölkky, comme la pétanque mais en nordique !**
Animateurs seniors de la Ville d'Annecy
- **De 11h15 à 12h15 : le Fonds air bois, tout savoir sur le chauffage au bois**
Agglomération du Grand Annecy
- **De 11h15 à 12h15 : éveil du corps, séance de relaxation et de bien-être**
Animateurs seniors de la Ville d'Annecy
- **De 13h45 à 14h45 : yoga, conscience du corps et du souffle**
Association Yoga au cœur de ma vie
- **De 13h45 à 14h45 : atelier numérique ludique et participatif**
Centre intercommunal d'action sociale
- **De 15h à 16h : démonstration d'appareils pour lire les CDs audios**
Association Valentin Haüy
- **De 14h à 16h : jeu intergénérationnel, une chasse aux indices pour tous les âges avec de jolis lots à gagner offerts par La Fermette, Decitre, Le temps du thé, la pharmacie du Vieil Annecy et la pharmacie des Jardins du Fier ! Tirage au sort parmi les bonnes réponses à 15h30**
Animateurs seniors de la Ville d'Annecy

ET AUSSI...

La Marche bleue en partenariat avec la filière gérontologique du CHANGE
Rendez-vous à 14h30 sur le pont des Amours pour une marche festive et intergénérationnelle jusqu'au « village infos » dans le square des Martyrs de la déportation. Plusieurs stands proposés jusqu'à 16h30 : nutrition, expo photos, métiers du prendre soin... Filières Gérontologiques
Annecy - Rumilly - Saint-Julien - Pringy de Cés - Bellegerie

Grand débat citoyen en partenariat avec l'Espace Citoyen du Grand Annecy
« Vieillesse, tous coupables ? »

Un collectif de citoyens propose d'engager le débat sur le vieillissement pour lutter contre les idées reçues : un procès fictif avec témoignages, statistiques, humour et mauvaise foi,... et un verdict citoyen !

Un face-à-face captivant entre procureur et avocats dans un vrai-faux procès théâtral. La vieillesse sur le banc des accusés... À vous, public, de juger !

De 19h à 21h dans la salle de création de Bonlieu Scène nationale.

Entrée gratuite sur inscription ou accès à la diffusion en direct le soir du débat en flashant ce QR code →



Grand Annecy CIAS
AGGLOMÉRATION
Services aux personnes âgées

L'Espace Citoyen
du Grand Annecy
CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT

SALLE DU 1^{ER} ÉTAGE

DE 10H À 11H Ostéopathie : bouger mieux pour bouger longtemps. Les gestes du quotidien pour un corps en forme.
ET DE 16H15 À 17H15 Myriam Carrier

DE 15H À 16H Conseils pratiques de prudence pour la vie quotidienne : domicile, finances, prévention des violences...
Groupement de gendarmerie de la Haute-Savoie





18 ET 19 SEPTEMBRE 2025

VENDREDI 19 SEPTEMBRE

ATELIERS ET ANIMATIONS

SQUARE DES MARTYRS DE LA DÉPORTATION

- **De 9h30 à 10h30** : découverte de la **marche nordique** (inscription au stand du service Séniors)
DE PAS APA
- **De 10h à 11h** : **directives anticipées et fin de vie**
JALMALV Annecy
- **De 10h à 11h** : **jeu de l'oie pour découvrir le dispositif de cohabitation intergénérationnel 1 toit 2 générations**
- **De 10h à 11h** : **Mölkky, comme la pétanque mais en nordique !**
Animateurs séniors de la Ville d'Annecy
- **De 10h45 à 11h45** : découverte de la **marche nordique** (inscription au stand du service Séniors)
DE PAS APA
- **De 11h à 12h** : **balade santé**
Animateurs séniors de la Ville d'Annecy
- **De 11h15 à 12h15** : **recettes à faire soi-même, faciles à réaliser pour des cosmétiques et produits d'entretien... sans perturbateurs endocriniens !**
Osmose santé environnementale
- **De 11h15 à 12h15** : **tissage et tricot**
Accorderie du bassin annécien
- **De 13h45 à 14h45** : **patois savoyard : venez papoter comme autrefois !**
Animateurs séniors de la Ville d'Annecy
- **De 13h45 à 14h45** : **yoga, conscience du corps et du souffle**
Association Yoga au cœur de ma vie
- **De 15h à 16h** : **explication et présentation de cristaux**
Corzen
- **De 15h à 16h** : **relaxation et reconnexion à soi par la sophrologie avec l'animal**
Médianimal pays de Savoie
- **De 14h à 16h** : **jeu intergénérationnel, une chasse aux indices pour tous les âges avec de jolis lots à gagner offerts par La Fermette, Decitre, Le temps du thé, la pharmacie du Vieil Annecy et la pharmacie des Jardins du Fier ! Tirage au sort parmi les bonnes réponses à 15h30**
Animateurs séniors de la Ville d'Annecy
- **De 16h15 à 16h45** : **éveil du corps, séance de relaxation et de bien-être**
Animateurs séniors de la Ville d'Annecy

SALLE DU 1^{ER} ÉTAGE

DE 16H15 À 17H Ostéopathie : bouger mieux pour bouger longtemps.
Les gestes du quotidien pour un corps en forme.
Myriam Carrier

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS MUNICIPALES

Les inscriptions aux activités annuelles, aux restaurants séniors ainsi qu'aux repas festifs de fin d'année débuteront pendant Les journées du bien-vivre et du bien-veillir dans la salle du 1^{er} étage de Bonlieu.

Horaires :

Jeudi : 8h30-12h et 13h30-17h

Vendredi : 8h30-12h et 13h30-16h

Pour s'inscrire, venir avec :

- L'avis d'imposition 2025 pour le calcul du tarif,
- Un justificatif de domicile de moins de 3 mois.



EXPOSANTS



PÔLE TEST FORUM DE BONLIEU

DDT74 - Coordination sécurité routière : le code de la route évolue, tenez-vous informé !

Écouter voir : dépistage visuel

France AVC 74 : réagir dès les premiers signes d'un AVC

Plateforme prévention chutes du CHANGE : prévention de la chute - agir en amont (vendredi)

PÔLE PRÉVENTION SANTÉ FORUM DE BONLIEU

Centre régional de coordination des dépistages des cancers : tests de connaissances et informations sur les dépistages des cancers du sein, colorectal et du col de l'utérus

CPAM de la Haute-Savoie : faire le point sur la santé, la vaccination et l'accès aux droits et aux soins avec l'Assurance maladie (vendredi)

Établissement français du sang : présentation du don de sang et des missions de l'EFS ainsi que des associations de donneurs de sang (jeudi)

Médianimal pays de Savoie : sophrologie par l'animal - soin et bien-être (vendredi)

Service Hygiène - Ville d'Annecy : insectes liés à l'habitat et espèces exotiques envahissantes (frelons, moustiques tigres...) : bons gestes à avoir et moyens de lutte

PÔLE ADMINISTRATIF ET VIE QUOTIDIENNE SALLE EUGÈNE VERDUN

Atout prévention Rhône-Alpes : promotion des offres de l'action sociale et des ateliers de prévention des Caisses de retraites (vendredi)

CCAS Séniors – Ville d'Annecy : service social destiné aux séniors d'Annecy pour le maintien à domicile (jeudi)

Conseil départemental équipe médico-social gérontologique :

informations et conseils autour de l'APA et de la perte d'autonomie

Espace Citoyen du Grand Annecy : « Être vieux ça change quoi ? » découverte de la série audio réalisée à partir des témoignages d'habitants du Grand Annecy et présentation des aménagements adaptés, chez soi et dans les espaces publics par le Stabbi'Lab

Groupement de gendarmerie de la Haute-Savoie : évaluation de votre protection par la gendarmerie

Mutuelle JUST : mutuelle communale pour les Annéciennes et Annéciens

Service civique solidarité séniors Unicité : mobilisation nationale et collective qui favorise la solidarité intergénérationnelle en mobilisant des jeunes en Service Civique auprès des aînés

Sibra : présentation de l'offre de transport en commun et diagnostics personnalisés

PÔLE RÉSIDENCES - LOGEMENTS SALLE EUGÈNE VERDUN

1 toit 2 générations - Sésame : découvrir la cohabitation intergénérationnelle et les étapes de la mise en place d'une cohabitation

Âge d'or services : présentation de tous les services proposés

Agglomération du Grand Annecy - Fonds air bois : présentation du dispositif "Fonds air bois" et sensibilisation aux bonnes pratiques du chauffage au bois pour une meilleure qualité de l'air (jeudi)

Agglomération du Grand Annecy Valorisation des déchets : sensibilisation au tri et à la réduction des déchets, mise à disposition des habitants de sacs de pré tri, de bio seaux pour les bornes de collecte... (vendredi)

Centre intercommunal d'action sociale du Grand Annecy : informations sur les établissements d'hébergement, services à domicile, portage de repas et ateliers pour les séniors (numérique, aide aux aidants)

Les menus services : livraison de repas à domicile

SOLIHA Haute-Savoie : adaptation du logement et réhabilitation accompagnée (jeudi)

PÔLE LOISIRS SALLE EUGÈNE VERDUN

Caresses et boules de poils - chiens visiteurs : binômes maître / chien qui visitent mensuellement les résidents d'EHPAD et FAM

Corzen : séance découverte de reiki en autosoin pour mieux dormir et soulager les douleurs (vendredi)

Les médiathèques d'Annecy : présentation des différents services et des documents adaptés disponibles (gros caractères, livres audio, document Facile À Lire, etc..)

Roule & Co : promotion du vélo comme moyen de déplacement en ville

Turbine sciences : lieu privilégié pour une découverte ludique et éducative des sciences en famille

Yoga – Conscience du corps et du souffle : l'esprit du yoga et ce que l'on peut en attendre

ASSOCIATIONS SQUARE DES MARTYRES DE LA DÉPORTATION

Accorderie du bassin annécien : système d'échange de services solidaires basé sur le temps et nombreuses activités

ALMA 74 : accompagnement des personnes âgées et adultes en situation de handicap vivant des situations de maltraitance

Association Valentin Haüy : aide et convivialité pour les personnes malvoyantes (jeudi)

Association Wimoov : conseils et coaching sur la mobilité quotidienne ou occasionnelle et informations sur les offres et les aides financières (vendredi)

AVF Grand Annecy : accueil des « Villes françaises » pour la création du lien social

CRILAC : association sportive et culturelle (vendredi)

FF Randonnée 74 : listes des clubs en Haute-Savoie, actions du comité, formations, éditions et manifestations

France Alzheimer Haute-Savoie : soutien et accompagnement des personnes confrontées à la maladie d'Alzheimer

France bénévolat 74 : mise en relation de personnes voulant faire du bénévolat avec les associations recherchant des bénévoles

JALMALV Annecy : accompagnement des personnes fragilisées par une maladie grave et/ou le grand âge et soutien aux personnes en deuil (vendredi)

Les petites cantines Annecy : un lieu de rencontre à travers la préparation et/ou le partage d'un repas durable, local et à prix libre

LIONS SOS Petites Boîtes : présentation de la petite boîte LIONS SOS, outil au service des personnes isolées

Petits frères des pauvres : lutte contre l'isolement des personnes âgées et bénévolat

SOS Amitié Annecy : écoute téléphonique de personnes en souffrance (solitude, maladie, dépression...), écoute anonyme et confidentiel 24h/24 et 7j/7

Université du temps libre Annecy : programmation culturelle variée : enseignement, conférences, sorties culturelles... (jeudi)

18 ET 19 SEPTEMBRE 2025



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

Faire du bus un choix naturel

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