

La semaine bleue, c'est aussi ...

5 octobre de 9h30 à 17h30 - Journée nationale des aidants

Malraux, 67 place Président Mitterrand à Chambéry. Stands d'informations partenaires, ateliers, théâtre forum... Entrée libre

7 octobre à 14h15 - Cinéma Malraux - Projection du film «The Duke»

67 place Pdt Mitterrand à Chambéry. Film réalisé par Roger Michell. Tarif spécial : 2,50 € suivi de la visite guidée de l'exposition photographique « Vieillesse » de Mathilde Parquet.

10 octobre de 14h à 16h - «Parlons mobilité»

Sensibilisation aux déplacements responsables : mobilité douce, voiture, train ... à travers une approche ludique. Plateforme mobilité Wimooov 151 avenue du Granier à St Alban Leysse (Ligne B, arrêt quinquin). Informations et inscriptions : A. Beaucamps, 06 07 07 14 01

11 octobre de 14h à 18h - Porte ouverte à l'EHPAD «Le Césalet»

Centre hospitalier Métropole Savoie - 2 rue J.Baptiste Richard à Jacob Bellecombette
Temps musical avec l'animatrice et son violon, visite de l'exposition «l'EHPAD, mon lieu de vie», rencontre et échanges avec la photographe Mathilde Parquet.

12 octobre de 14h à 16h - Porte ouverte à l'EHPAD «La Cerisaie»

Centre hospitalier Métropole Savoie - Place François Chiron à Chambéry. Groupe de chant et exposition de photographies sur le quotidien à l'EHPAD, activité de sport adapté (vélo).

15 octobre à 15h30 - «Ridée mais pas fanée»

MJC, 311 faubourg Montmélian à Chambéry. Spectacle théâtral de 50 mn puis conférence suivie d'un groupe de parole réservée aux femmes.

Durant le mois octobre - Médiathèque Jean-Jacques Rousseau

Carré Curial à Chambéry vous accueille au 1er étage en vous proposant une table thématique sur le thème du « bien vieillir » avec une sélection de romans, livres et documents.

Du 3 au 14 octobre - Acti'forme

Vous accueille gratuitement sur Chambéry pour découvrir des activités physiques adaptées : marche, gym équilibre, pilate, remise en forme et renforcement musculaire.
Informations et inscriptions au 06 81 39 66 13 ou contact.actiforme@gmail.com

Du 6 au 13 octobre - Porte ouverte gymnastique volontaire

Le comité départemental d'éducation physique et de gymnastique volontaire de la Savoie vous propose de tester les cours gratuitement. Renseignements : epgv73.fr pour charger le dépliant du CODEP EPGV 73 ou au 04 79 60 09 83

Pôle social du Département • CLIC Bassin chambérien
116 rue Sainte Rose • 73000 Chambéry • ☎ 04 79 85 79 60

Parce que la vie commence aussi à 60 ans

la Cie Vol de Nuit présente un Spectacle Musical

QU'EST-CE QU'ON ATTEND POUR ÊTRE VIEUX

Forum BIEN VIEILLIR

Jeudi 13 octobre 2022
de 9h30 à 17h00

Centre des congrès Le Manège à Chambéry

Gratuit



LE DÉPARTEMENT



LE PROGRAMME du 13 octobre 2022

9h30	Ouverture au public et ouverture des stands
10h00 - 11h30	Conférence « préserver son capital santé, vieillir en bonne santé », Dr Anne-Catherine Jothy, médecin gériatre, centre de prévention AGIRC-ARRCO
11h45 - 12h45	▪ Atelier « yoga sur chaise », centre de prévention AGIRC-ARRCO
13h00 - 14h15	▪ Atelier « Randonnée santé », proposée par l'association Rando santé Savoie
13h15 - 14h15	▪ Conférence « prévention aux risques domestiques », proposé par les pompiers de Chambéry
13h30 - 13h45	Vernissage de l'exposition photographique de portraits de personnes âgées du territoire vivant à domicile, réalisés par Malou Pictures et l'équipe PA-PH de la Maison sociale départementale du Bassin chambérien, en présence de Madame WOLFF, Vice-présidente aux personnes âgées et handicapées et à la solidarité générationnelle au Conseil départemental
14h30 - 16h00	Spectacle musical « Qu'est-ce qu'on attend pour être vieux », compagnie Vol de nuit - Renseignements et inscription au 04 79 85 79 62
16h30	Tirage de la tombola gratuite
17h00	Fin

Déambulation des clowns «les instantanez» tout au long de la journée

Les stands sont ouverts de 9h30 à 17h00



Solidarité

Sécurité

Transports

Hébergement
Logement

Santé

Loisirs
Vacances

Sports

Accès
aux
droits

Aménagement
Logement