

JOURNÉE DE PRÉVENTION SANTÉ

LES CLÉS DU BIEN VIEILLIR

SAMEDI 12 OCTOBRE 2024

9H30 - 17H30

CENTRE DES CONGRÈS D'AIX-LES-BAINS

ATELIERS · CONFÉRENCES · STANDS

GRATUIT
OUVERT À TOUS



CPTS
GRAND
AIX LES BAINS



LA MAIRIE



CCAS

www.aixlesbains.fr

   @aixlesbainsfr

CONFÉRENCES

45 MINUTES
ENVIRON

10h OÙ AI-JE MIS MES CLÉS ? LA MÉMOIRE DANS TOUS SES ÉTATS.

Le fonctionnement de la mémoire est complexe et implique de multiples processus cognitifs. Certaines maladies sont à l'origine de son dysfonctionnement. Ensemble, abordons la prévention, le dépistage, le diagnostic et les perspectives de prise en soin globale.

INTERVENANT(S) : Dr Marc-Henri DESTAILLEUR
et Dr Aurélien PRATO (gériatres à l'hôpital d'Aix-les-Bains)

11h30 COMMENT PRÉPARER SA SUCCESSION ET PROTÉGER SES PROCHES ?

Ensemble, nous aborderons la prévention des conflits entre les héritiers, la protection du conjoint, du partenaire et du concubin et le sort des comptes bancaires. Nous évoquerons l'intérêt d'établir une donation ou un testament. Vous serez également renseigné(e) sur la fiscalité lors d'une succession.

INTERVENANT : Maître Alexandre GIROUD, notaire à Entrelacs

14h IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, L'IMPORTANT C'EST D'EN PARLER !

Comment prévenir les chutes et améliorer mon équilibre ? Tout le monde est concerné mais les conséquences sont variables. La chute est la première cause de passage par un service d'urgence. Mais des solutions existent : nutrition, activité physique adaptée, aménager son logement.

INTERVENANT(S) : Dr Audrey ANCEL et Dr Fanny AMIOTTE
SUCHET et Dr PONCET (gériatres à l'hôpital d'Aix-les-Bains)

16h RETRAITE ET DYNAMISME. ANTINOMIQUE ? PAS SI SÛR !

Comment gérer cette période de changements et vivre une retraite active et épanouissante ? Une réflexion à partager ensemble afin d'identifier les clés pour rester en forme !

INTERVENANTE : Bérénice LUBOZ, psychologue

STANDS

- Aix Loisirs
- Allô Maltraitance des Personnes Âgées (ALMA)
- Association pour le Développement des Activités Physiques à l'Âge de la Retraite (ADAPAR)
- Association Mieux Voir ● Aux Belles Histoires
- Bibliothèque municipale Lamartine
- Centre intercommunal d'action sociale Grand Lac (CIAS)
- Centre local d'information et de coordination de la Savoie (CLIC)
- Communauté professionnelle territoriale de santé Grand Aix-les-Bains (CPTS)

ATELIERS

EN CONTINU

TESTEZ VOTRE AUDITION

Tests et informations sur l'audition avec un audioprothésiste

TESTEZ VOTRE VUE

Tests et informations sur la vue avec 2 orthoptistes

30 MINUTES ENVIRON

JOUONS ET COGITONS ENSEMBLE 4 ateliers

Stimulez votre cerveau en vous amusant avec une orthophoniste et une infirmière Azalée.

2 sessions le matin
11h15 et 11h45

2 sessions l'après-midi
15h et 15h30

GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

11h Apprivoisez l'anxiété avec l'hypnose

15h Gérez mieux vos douleurs avec la sophrologie

ATELIER GYM

10h05, 11h35, 14h05, 15h20

LA GYM ADAPTÉE AU SENIOR

Gym sur chaise et atelier équilibre avec un intervenant en activité physique adaptée (APA)

10h, 11h30, 14h, 15h15

SENIORS : PRENEZ SOIN DE VOS MUSCLES

Gym tonique avec un kinésithérapeute

- Fédération des Particuliers Employeurs de France (FEPEM)
- France Alzheimer ● France Bénévolat Savoie
- France Parkinson
- Gymnastique Volontaire Aix-les-Bains
- Jusqu'à la Mort Accompagner la Vie (JALMAV)
- Thérapeute en hypnose et sophrologie