

2ÈME EDITION

# FORUM INTERCO SENIORS

BIEN SE NOURRIR

Pour BIEN VIEILLIR



**OCTOBRE 2024**

**DE 10H00 À 18H00**

à la salle des fêtes - Montferrat  
180 place Célestin Pégoud



ORGANISÉ PAR LA COMMISSION SOLIDARITÉ DU TOUR DU LAC



# BUVETTE ET PETITE RESTAURATION SUR PLACE



*Un grand merci à tous, pour votre aimable participation.*



# PROGRAMME

## DE LA JOURNÉE

10H00

Accueil des participants et verre de l' amitié en présence des Maires et des Elus du Département.

10H30

Ouverture des stands et des divers ateliers.

11H00

Atelier Feldenkrais "prendre conscience de son corps" animé par Claudette LATSAGUE.

11H40

Atelier Diététique animé par Hélène FODIATI diététicienne.

13H30

Atelier Feldenkrais "prendre conscience de son corps" animé par Claudette LATSAGUE.

14H00

Conférence "Bien se nourrir" animée par Serge HALIMI Professeur Emérite UGA-CH.

16H00

Atelier Diététique animé par Hélène FODIATI diététicienne.

16H40

Intervention de Christiane PEROT "L'ADMR d'hier et d'aujourd'hui."

17H00

Film GINETTE "l'Histoire d'une Vie" par la Compagnie et infusion.

# Venez à la rencontre des acteurs mobilisés auprès des seniors

## LA PARTICIPATION DES CLUBS :

Sourire de l'âge d'or de Biliou

Rencontres et amitié (Génération Mouvement) de Charavines

Sourires et amitié de Montferrat

Rencontres - partage du Pin (VLP)

Atelier Tricot de Charavines

Chantelac chorale de Charavines

## LES PARTENAIRES :

**ADMR DU LAC BLEU** : 1er réseau d'aide à la personne

**CAFE DES AIDANTS** : Partage autour de l'accompagnement des proches dépendants (maladie, handicap ou du fait de l'âge)- Coublevie.

**FRANCE ALZHEIMER** : Aide aux personnes malades et leurs familles.

**CARSAT** : Atout prévention Rhône-Alpes

**AGIRC-ARRCO** : Stand d'information sur leurs actions sociales.

**MUTUALP** : Présentation d'une mutuelle communale par M. FALCONNET.

**FRANCE SERVICE** : Vous accompagne dans vos démarches administratives et numériques.

**SERVICE AUTONOMIE DU DEPARTEMENT** : Représenté par Mme SUCHET chef de service du Territoire.

**INNOVADOM** : Lieu ressource pour le développement du maintien à domicile.

**PRESCRI BOUGE** : Accompagnement personnalisé pour reprise d'une activité physique adaptée et régulière prescrite par un médecin.

**RESIDENCE PLEIN SOLEIL** : Avec la participation de Mme DUFEUTRELLE directrice adjointe et de Mme MALTHERRE responsable portage des repas et admissions.

**CABINET DE DIETETIQUE** : Atelier & stand - Animation "comment bien se nourrir."  
*Présentés par Mme Hélène FOTIADI.*

**PHARMACIE DE MONTFERRAT** : Présentation d'outils ergonomiques.

**FELDENKRAIS** : Atelier & stand- Prendre conscience de son corps à travers le mouvement pour améliorer les dysfonctions et le bien-être physique. *Présentés par Claudette LATSAGUE.*