



Infos pratiques

Association Cantonale d'Animation de la Combe de Savoie

Maison des Sociétés, Rue Jacques Marret
73250 Saint Pierre d'Albigny.
04 79 28 58 21 ou 07 83 05 48 96
aca.collectifamille@free.fr
www.acacombedesavoie.fr

DACS peut aller vous chercher : 06 45 93 51 57
www.dacs.la-montaz.com

Organisé par la commission Bien Vieillir de l'ACACS :



Hôpital
Michel Dubettier



Les fils
d'argent



Financé par :



Forum "Bien vieillir"



samedi 11 et mardi 14 mars 2017

Salle polyvalente La Treille
St Pierre d'Albigny

Entretenir ou trouver son bien-être

Samedi 11 mars de 10h à 12h30 et de 14h à 17h !

entrée libre

Des stands d'information :

A.D.M.R (Aide à Domicile en Milieu Rural), **Al.D.A.P.I** (Aide à Domicile aux Aidants et aux Personnes âgées Isolées), **ACACS** (Association Cantonale d'Animation de la Combe de Savoie), **DACS** (Déplacement Associatif du Canton de St Pierre), **Génération Mouvement** (Aînés Ruraux), **J.A.L.M.A.L.V** (Jusqu'À La Mort Accompagner La Vie), **Les Fils d'argent**, **Service Personnes âgées/Personnes handicapées du Conseil Départemental de Savoie**, **Yoga Détente**, **Eveil au Tai-Shi**, **CRUET Sophrologie et Bien-Etre**, **Praticiennes Feldenkrais**.

Zoom APAMP73 (Association pour le Prêt d'Appareillage aux Malades Paralysés) : Nouvelle association en Savoie, proposant du prêt de matériel d'occasion issu de vos dons.

Si vous le souhaitez vous pouvez apporter votre matériel inutilisé.

Une exposition itinérante :

L'exposition des résidents de l'hôpital Michel Dubettier. Thèmes d'actualité variés en forme de slam : l'école d'autrefois, la guerre, l'actualité...

Mardi 14 mars à 20h

Projection suivie d'un débat : « Et guérir de tendresse » de Chantal Hébert
à la salle polyvalente La Treille à St Pierre d'Albigny

entrée libre

Documentaire tourné à l'EHPAD de Notre Dame des Marches.

A l'issue de la projection, nous accueillerons des représentants de l'équipe de l'EHPAD qui nous parlera de leur méthode de soins qui s'appuie sur « l'humanité ».

Les rendez-vous des initiations :

Ateliers « Je prends soin de moi » (45mn) avec Florence Odin de la Maison des réseaux de santé de Savoie.

10h15 Quels exercices pour limiter le mal de dos/Pour diminuer mon petit ventre ?

11h Quel équilibriste suis-je ?

11h45 « J'ai la mémoire qui flanche : comment la stimuler » ?

14h15 « Comment bouger chez soi ? »

Méthode Feldenkrais (30 mn) avec Elisabeth Larchier et Marie Ollion : 11h15 et 14h30

Sophrologie (30 mn) avec Marie-Pierre Costille : 10h45 et 15h00

Tai-Shi (30 mn) avec Cathy Girard-Madoux: 10h et 11h45

Yoga (30 mn) avec Aline Aznag et Dominique Chiffard : 14h et 15h

Clôture :

16h30 : Danses présentées par les Aînés de l'Arclusaz et Goûter