



# 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](mailto:aca.collectifamille@free.fr)  
[www.acacombedesavoie.fr](http://www.acacombedesavoie.fr)

**DACS peut aller vous chercher : 06 45 93 51 57**  
[www.dacs.la-montaz.com](http://www.dacs.la-montaz.com)



# Forum "Bien vieillir"

Organisé par la commission  
Bien Vieillir de l'ACACS :



Hôpital  
Michel Dubettier



Les fils  
d'argent



Financé par :



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