



PARI3S est une association qui œuvre dans le domaine de la prévention de la perte d'autonomie en Savoie afin d'inciter chacun à préserver ou consolider son capital santé et repousser toujours plus loin les limites de la perte d'autonomie.



La manifestation annuelle « **Bien vieillir ensemble** » doit permettre à chacun de trouver des réponses à ses questions. Nouveaux modes de prises en charge sociale ou médicale, évolutions technologiques... autant de sujets, autant de questions, autant de réponses proposées disponibles.

Rejoignez-nous !

PROGRAMME

MATIN

- 9h30** Ouverture du colloque
- 10h** Relations aidants/aidés : quand respect dignité et efficacité doivent s'inscrire dans la durée
- 10h30** Prévenir la perte d'autonomie : quelques conseils utiles pour mieux vivre le quotidien
- 11h** **TABLE RONDE N°1 :**
La vie au quotidien des aidants
Questions/débat avec la salle
- 11h40** Spectacle danses traditionnelles savoïardes
- 12h20** Conclusion de la matinée
- 12h30** Inauguration des stands

APRÈS-MIDI

- 14h30** Introduction
- 14h50** Les grands enseignements du diagnostic territorial
- 15h15** Vieillir dans la société d'aujourd'hui : facile ou pas ?
- 15h45** Tout savoir sur les aidants
- 16h15** L'expérience auprès des aidants
- 16h50** **TABLE RONDE N°2 :**
Profession aidants : un vrai métier
Questions/débat avec la salle
- 17h30** Spectacle Ballet de Savoie
- 18h15** Conclusion du colloque

3^e édition du colloque

Bien vieillir ensemble

Mardi 16 Octobre 2018

Aix-les-Bains - Centre des congrès

De 9h30 à 18h

Tous publics | Entrée libre



BÉNÉFICIER D'UN ATELIER D'1H OFFERT AVEC LES CONSEILS D'UN PROFESSIONNEL

ATELIER 1



MANGER ÉQUILIBRÉ ET MALIN

L'équilibre alimentaire, les groupes d'aliments et leurs actions sur le corps.

ATELIER 2



MÉDICAMENTS : COMMENT BIEN LES UTILISER POUR VOTRE SANTÉ ?

Respect des prescriptions, interactions, génériques... Les conseils pour un « bon usage du médicament ».

ATELIER 3



ÉQUILIBRE : GARDER LA FORME, RESTEZ DEBOUT !

Améliorer votre condition physique, renforcer vos muscles et éviter les chutes.

Inscrivez-vous vite !

Par mail : pari3s@laposte.net

ou par téléphone : **07 71 17 30 16**

En indiquant impérativement :

➔ Le choix de l'atelier :

- atelier 1 : alimentation
- atelier 2 : médicaments
- atelier 3 : équilibre

➔ L'horaire : à 14h ou à 15h

➔ Vos coordonnées : Nom, prénom, téléphone

Inscription obligatoire. Limité à 15 personnes par atelier

COLLOQUE 2018

Ce sont **42 associations** réparties en 7 espaces qui vous attendent !

1 AIDE À LA PERSONNE

Conseils utiles pour les aidés et les aidants.

2 ACCÈS AUX DROITS / ACCÈS AUX SOINS

Bien se soigner et conserver son capital autonomie, un vrai enjeu pour les seniors.

3 PRÉVOYANCE SOCIALE

Des institutions et leurs conseils utiles à votre service.

4 LOGEMENT

Et si on parlait cohabitation utile ?

5 PRÉVENTION SANTÉ

Entretenir son capital santé, véritable défi ?

6 BIEN-ÊTRE / ESTIME DE SOI

7 ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les exposants



En collaboration avec



En partenariat avec



Retrouvez-nous sur
www.pari3s.fr et www.ameli.fr