

L'ÉVÉNEMENT DÉDIÉ AU BIEN-VIEILLIR

JE PEUX PAS J'AI FORUM...

Seniors

VENDREDI
31 MAI
10h - 19h

BOULODROME
DE PONT-DE-CLAIX

Avenue du Maquis de l'Oisans

CONFÉRENCES
ATELIERS
STANDS

*Entrée
gratuite*

RENSEIGNEMENTS :
Maison du Département du Territoire
de l'Agglomération Grenobloise

04 57 38 44 00



VILLE de
Pont
de
Claix

isère
LE DÉPARTEMENT

STANDS

PLUS DE 40 STANDS SUR LE BIEN-VIEILLIR

Santé - Sport - Habitat - Bien-être - Retraite
Numérique - Lien social - Culture - Prévention...

CONFÉRENCES

(Accès libre, places limitées à 50 personnes, sans inscription)

10h30 - 12h

SUCCESSION, PATRIMOINE ET DIRECTIVES ANTICIPÉES

par la Chambre des notaires de l'Isère

12h15

INAUGURATION

En présence de :

Christophe Ferrari,

Maire de Pont-de-Claix, Président de Grenoble Alpes Métropole

Sandrine Martin-Grand,

Vice-présidente du Département en charge de l'équité territoriale
Conseillère départementale du canton de Pont-de-Claix

Delphine Hartmann,

Vice-présidente du Département en charge de l'autonomie
et des handicaps

13h - 14h30

PRÉVENTION DES ACTES DE MALVEILLANCE ET DE CYBERCRIMINALITÉ

par le groupe contact de la gendarmerie nationale

15h - 16h30

AGISME : RÉALITÉS ET PERSPECTIVES SCIENTIFIQUES

par Emmanuel Monfort, Maître de conférences
en psychologie clinique UGA

17h - 18h30

UNE MESURE DE PROTECTION JURIDIQUE : POUR QUI, POURQUOI ET COMMENT ?

par Clémence Bonnin, Vice-présidente chargée
des contentieux de la protection Tribunal judiciaire
de Grenoble et l'Association Sainte Agnès - Service
Protection des Majeurs

JE PEUX PAS J'AI FORUM... Seniors

ATELIERS

(Accès libre, places limitées, sans inscription)

10h30

QUELLES AIDES AUJOURD'HUI POUR AMÉNAGER MON LOGEMENT ?

(Soliha)

11h15

ACTIVITÉ PHYSIQUE : SÉDENTAIRE OU ACTIF ?

(Prescribouge)

14h15

VIE AFFECTIVE, INTIME ET SEXUELLE DES PERSONNES ÂGÉES, CHANGEONS DE REGARD

(Petits frères des pauvres)

15h

LES MALTRAITANCES, COMMENT LES PRÉVENIR ?

(ALMA)

15h45

DIFFICULTÉS DE MÉMOIRE POUR MOI, MON PROCHE : COMMENT ADAPTER L'ENVIRONNEMENT ?

(CRIAS)

16h30

NUTRITION : PRÉPARER UNE ASSIETTE EN FONCTION DE SES BESOINS

(CPTS drac sud)

17h15

QUELLES AIDES AUJOURD'HUI POUR AMÉNAGER MON LOGEMENT ?

(Soliha)

18h

ACTIVITÉ PHYSIQUE : SÉDENTAIRE OU ACTIF ?

(Prescribouge)



DÉMONSTRATIONS

ATELIER D'INITIATION INFORMATIQUE (Stand Emmaüs Connect)

SIMULATEUR DE VIEILLISSEMENT (Stand France Présence)

BOULE SANTÉ : MAINTENIR OU DÉVELOPPER SON POTENTIEL PHYSIQUE ET MENTAL

(En extérieur, par l'association Joyeuse boule de Varces)

ATELIER SÉCURISER SES DONNÉES SUR INTERNET

(Stand L'AGE D'OR)

INITIATION AU STRETCHING POSTURAL

(Zone de démonstration, par l'Association Ancrage Postural)

GESTES DE PREMIERS SECOURS AUX PERSONNES ET AUX ANIMAUX DOMESTIQUES

(Zone de démonstration, par les secouristes Pontois)

MASSAGE BIEN-ÊTRE SUR CHAISES

(En extérieur, par le service Soutien à Domicile du CCAS de Pont-de-Claix)

ATELIER MARCHÉ «BOUGER ENSEMBLE»

(En extérieur, départ du stand de la commune de Pont-de-Claix, par le service Soutien à Domicile du CCAS de Pont-de-Claix)

DÉMONSTRATION DE TAÏ CHI

(Zone de démonstration, par l'Association Rythmes Du Tao)

PARER AUX CHUTES : SAVOIR TOMBER, SE RELEVER ET COMMENT ALERTER SI BESOIN

(Zone de démonstration, par l'ergothérapeute du CRIAS et Téléassistance Sud-Isère)

UN TRIPORTEUR SUR L'EHPAD DE DEMAIN

(À l'entrée du Forum, par la commune de Pont-de-Claix)

LA CARTE DE STATIONNEMENT : C'EST POUR QUI, POURQUOI ?

(Stand du Département de l'Isère)

- Accès PMR
- Réseau TAG : Bus C2 et 25 (arrêt Mairie de Pont-de-Claix – à 550 m du Bouldrome)
- Réseau cars région X03 (Vizille - Grenoble gare routière / arrêt Mairie de Pont-de-Claix)
- Parkings voitures à proximité
- Restauration sur place

toute la journée

COMPAGNIE THÉÂTRALE

16h15

ZAPPING
(Théâtre d'impro)

ACCESSIBILITÉ

RENSEIGNEMENTS :
Maison du Département du Territoire
de l'Agglomération Grenobloise

04 57 38 44 00

