

Prévention & santé

Et si on allait bien ?

Alimentation

Activités physiques

Loisirs

Dépistages

Accès au droit

Découverte numérique



18

STANDS

14

ATELIERS

**ESPACE DE LA TUILERIE
GIROMAGNY**

Mercredi 09 avril 2025

9 h à 17 h

Entrée libre



⊙ Ateliers gratuits sans inscription :

- ✓ 10h00 : **Activité physique adaptée / Association Equilibre**
- ✓ 10h00 : **Comprendre l'IA ; les arnaques / Amaelles**
- ✓ 10h30 : **Mon espace numérique santé / France Services**
- ✓ 11 h00 : **Gym-dos santé / Centre socioculturel la Haute Savoureuse**
- ✓ 11h30 : **Vous avez dit vaccin ? / ASEPT**
- ✓ 14h00 : **Démonstration de tango / Billy Carvalho**
- ✓ 14h30 : **Atelier Equilibre / Association Equilibre**
- ✓ 15h00 : **Comprendre l'IA ; les arnaques / Amaelles**
- ✓ 15h30 : **Relaxation sonore / Association Ox'ciel**
- ✓ 16h00 : **Sophrologie / Association Ox'ciel**
- ✓ 16h30 : **Mon espace numérique santé / France Services**

9h à 17h :

- Des conseils pour une bonne santé / **Agirc-Arrco**
- Accompagnement numérique, aide à domicile, téléassistance, portage de repas / **Amaelles**
- Prévention des addictions et gestion du stress / **ASEPT**
- Activités Physiques Adaptées / **Association Equilibre**
- Voyage séniors ; activités de prévention / **CCAS**
- Activités sportives ; groupe de paroles séniors / **Centre socioculturel la Haute Savoureuse**
- Accueil de jour / **EHPAD Saint Joseph**
- Accompagnement dans les démarches administratives / **France Services**
- Des astuces pour mieux vivre son quotidien : jeux, chutopolis, quizz, simulateurs de vieillissement, initiation à la réalité virtuelle, lecture / **Maison de l'Autonomie**
- Conseils pour bien vieillir chez vous / **Mutualité Française**
- Santé environnementale / **Mutuelle Nationale Territoriale**
- Présentation des ateliers Bons Jours / En voiture, je me rassure / **OPABT**
- Bilan prévention et matériel / **Pharmacies du Ballon et Cardinal / Pharmat**
- Soutien aux aidants / **Plateforme répit**

⊙ Ateliers gratuits sur inscriptions :



9h00 : petit déjeuner

15h00 : préparation d'un goûter avec les conseils d'une diététicienne (et si vous emmeniez vos petits enfants ?)

14h - 16h30 :
Maison de Santé
Sensibilisation dépistages