

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

**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 Cyber Déclic)

**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



VILLE DE  
Pont  
Claix

isère  
LE DÉPARTEMENT