

**VEN 26  
SAM 27  
NOV**

**Complexe  
Martin Luther King  
Annemasse**

**Ma santé  
Mon bien-être**

**FORUM  
A TOUS  
AGES**

**se faire  
aider**

**sortir de  
chez soi**

**créer  
des liens**

**s'informer**

**9H30 À 17H • STANDS • CONFÉRENCES • THÉÂTRE • DANSE**

**GRATUIT - OUVERT À TOUS**

**Accès selon conditions sanitaires en vigueur**

**Programme complet sur [regaars.fr](http://regaars.fr)**

**UNE ACTION SOCIALE**  
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

**silver  
fourchette**  
HAUTE-SAVOIE

Conception : Espace-Handicap

  
**Annemasse Agglo**  
Annemasse - les Valloires Agglomération

  
**Arve & Salève**  
Agglomération Arve & Salève

**haute  
savoie**  
le Département

  
**ANNEMASSE**  
à vivre ensemble

  
**tac**  
MOBILES DE TOUTES FAÇONS

  
**REGAARS**  
Réseau de Gérontologie  
Annemasse Agglo Arve Salève

  
**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
AVEROIS-HOÛRS-ALPES

Ne pas jeter sur la voie publique

9h30 - 17h VISITES DE

# Qui sera présent ?

## s'informer

- › Les mairies
- › Le service autonomie 74
- › REGAARS (Réseau de Gérontologie)
- › Les Caisses complémentaires de retraites\*
- › La Maison de la Justice et du Droit
- › La chambre des notaires 74 \*
- › ATMP (Association Tutélaire)

## sortir de chez soi

- › Handy Mobil
- › Les réseaux TAC - Proxim'iti
- › UNIS CITÉ
- › MAIF Prévention
- › La Sécurité routière
- › PAÏS Location

## › Avec la Mutualité française

- Tests glycémiques/tension artérielle (infirmière)
- Tests auditifs (audioprothésiste) \*
- Tests visuels (opticien)

## › Tests auditifs Amplifon

## › CPAM 74 \* L'accompagnement en santé

## › Ateliers Atouts prévention

## › Marche nordique

## › Sophrologie

## › Plateforme Prévention Chutes - Venez tester votre équilibre

## › Gymnastique volontaire

## Ma santé Mon bien-être

**PETITE RESTAURATION SUR PLACE ASSURÉE PAR :  
L'ASSOCIATION NEJMA ETOILE SOLIDAIRE**



# LES STANDS EN CONTINU

## créer des liens

- › Intermède (réseau des bibliothèques)
- › Petits Frères des Pauvres
- › Les Clubs d'aînés d'Arve et Salève
- › Les aînés de l'Agglo (réseau des clubs d'aînés)
- › La sociétale d'Annemasse
- › Lire & faire lire
- › Services des retraités Annemasse & Gaillard
- › SAKURA (Qi gong)
- › Espace-Handicap (ateliers numériques) \*
- › Les Amis de St-Jacques
- › Silver Fourchette
- › Cortex Virtual

## Aménager son habitat

- › Coopérative Etoile
- › Projet Terranga
- › Maison de l'Habitat
- › Bocard districlub médical
- › Bastide

Et sur le parvis **SOLIIA TRUCK**  
(des aménagements grandeur nature)

## se faire aider

- › AZAE
- › ADMR
- › ADHAP
- › ASSAD
- › EMMADOM
- › DOM074
- › Particulier Emploi
- › Le Globe Traiteur
- › France Alzheimer 74
- › France Parkinson
- › France AVC
- › Alma 74
- › Jalmalv Léman Mont blanc
- › Sérénimouve
- › Accueil de jour La Kamouraska
- › Accueil de jour Andrevetan \*

\* Présent uniquement le vendredi 26 novembre

**TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES (programme sous réserve)**

## EN TRAIN EN TRAM OU EN VOITURE !

**Tous les moyens sont bons pour venir**

- › LEMAN EXPRESS – Annemasse Gare (2' à pied)
- › Parkings Relais ALTEA & Jean MONNET+ ligne TANGO (tous les 15' A/R)
- › Lignes TAC 5 & 8 arrêt Annemasse Gare (2' à pied)

**Besoin d'accompagnement dans les transports ? 07 64 88 93 61 (Service civique UNIS CITE)**

**Essayez le covoiturage pour l'évènement  
sur le site [mobicoop /évènement](http://mobicoop.org/evènement)**



**Parking Pierre SEMARD (derrière MLK)**

**Gratuit** sur présentation de ce document (Nombre de places limités)

# Le programme détaillé

## Vendredi 26 novembre

### 9h30 - Ouverture des journées ATOUTS ÂGES

10h-11h30  
Conférence-Débat

> CONFÉRENCE INAUGURALE  
**Avec Emmanuel DELESSERT**, philosophe  
**La COVID ? Un regard décalé sur hier et aujourd'hui pour  
« Osez sortir de chez soi »...**

11h30-11h45  
Projection

> AVANT-PREMIÈRE DU CLIP  
**« L'isolement ? On a tous une part de la solution ! »**

11h45-12h30  
Atelier Découverte

> ATELIER YOGA DU RIRE  
**Avec Géraldine BOIS**, sophrologue, animatrice MJC Annemasse  
Venez tester par vous-même les ressources positives du rire,  
*« ce propre de l'homme »...*

12h30 - 14h

**Visite des stands**

14h-16h30

> PETITE BOUFFE ENTRE AMIS  
**Un spectacle interactif de la Cie ThéArt&Co plein d'humour, de  
rires...et d'idées pour mieux manger !**  
Une proposition Silver Fourchette 74

### 17 h - Fermeture de l'espace forum

## Samedi 27 novembre

### 9h30 - Ouverture de l'espace forum

10h-12h  
Table ronde

> CONFÉRENCE  
**« Avec l'avancée en âge... De nouvelles façons d'habiter »**  
**Avec les témoignages de**  
\* La COOP étoile et Terranga, deux projets immobiliers coopératifs de l'Agglomération  
\* La résidence intergénérationnelle L'ÉCLUSE (Loisin)  
\* Récipro cité & l'association « chers voisins » (Gex)  
\* Service Habitat intergénérationnel de la Maison de l'Habitat (Annemasse Agglo)  
\* La CODHA (Genève)

12h - 13h30

**Visite des stands**

13h30-14h30

> PROJECTION-DÉBAT autour du clip  
**« L'isolement ? On a tous une part de la solution »**

14h30 -16h30  
Bal folk ouvert à  
tous

> VENEZ FAIRE LA FETE ! – BAL FOLK  
**Des danses A APPRENDRE avec les bénévoles du Feufliazhe..**  
Cercles, rondes, branles... à pratiquer ou regarder

### 17h - Clôture du forum ATOUTS ÂGES 2021