PLAN D'ACCÈS

Renseignements : CLIC | Maison des services publics
167 rue de Genève - 01170 Gex
Téléphone : 04 50 41 04 04 | Mail : clic@paysdegexagglo.fr

Pays de Gex agglo

ET SI VOUS VENIEZ TESTER VOTRE SANTÉ ?

Forum Bien vieillir dans le Pays de Gex

Jeudi 25 septembre 2025 de 10h à 17h
Espace de Vaise - SEGNY

Tests / Ateliers / Initiations / Rencontres
Entrée libre

CLIC Au service des plus de 60 ans

AIN 01 le Département

Centre local d'information et de coordination - Maison des services publics | 167 rue de genève - 01170 Gex
04 50 41 04 04 | clic@paysdegexagglo.fr | www.paysdegexagglo.fr

DÉPISTAGES

Bénéficier, gratuitement, de différents tests :
Glycémie, audition, tension, albuminémie …
Pour vous permettre de présenter les résultats de vos tests à votre médecin traitant, vous pourrez les reporter sur un passeport santé qui vous sera remis lors de votre arrivée au Forum.

Bénéficier d'informations
Quels sont les tests de dépistage contre le cancer à effectuer et à quels âges ?

ATELIERS, CONSEILS, INFORMATIONS

- Qu'est-ce que bien dormir ? Quelles sont les incidences du manque de sommeil sur la santé ?
- Comment prévenir et traiter les désagréments bucco dentaires ?
- Quels moyens pour lutter contre l'obésité ? Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? L'avancée en âge a-t-elle une incidence sur la prise de poids … ?
- Comment stimuler, entretenir sa mémoire ?
- Quels sont les facteurs de risques de chutes ? Comment les prévenir ?
- Quels sont les dangers de l'automédication ?
- Comment s'octroyer du bien être en quelques minutes ?
- Que ressent-on lorsque l'on est sous l'effet de l'alcool ou d'un surdosage de médicaments ?
- Comment agit la fatigue sur vos réflexes, votre vue, votre équilibre ?

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

- Comment adapter son logement et quelles sont les aides possibles ?
- Quelles aides techniques pour faciliter mon quotidien ?

LA PERSONNE DE CONFIANCE EN MATIÈRE DE SANTÉ

- Pourquoi est-il important de désigner une personne de confiance ?
- Qu'est-ce que les directives anticipées ? Pourquoi sont-elles importantes pour moi et pour mes proches ?

LE CLIC DU PAYS DE GEX VOUS ACCUEILLE, INFORME ET ORIENTE

- Quelles sont les possibilités d'aide à domicile ? Quelles sont les aides financières ?
- Quels sont les différents types d'hébergements pour les personnes dépendantes ou autonomes ?
- Quelles sont les solutions de répit ? Quels soutiens pour les aidants ?

Le CLIC vous informe sur toutes les questions concernant l'avancée en âge