



Commune de Barberaz
Savoie

BARBERAZ

Centre Communal d'Action Sociale

Sensibilisation au don d'organes : un évènement fort à Barberaz

Le Docteur Sulpice, Président de France ADOT 73, sera présent lors de cet évènement pour informer le public et mener une action de sensibilisation autour du don d'organes.

La soirée se poursuivra avec une représentation théâtrale de la Compagnie Hugo and Co.

A cette occasion, Hugues Van Wynsberghe partagera son témoignage poignant : il a bénéficié de deux transplantations en 1990 et en 2008.

La Commune de Barberaz, engagée de longue date pour cette cause essentielle, a réaffirmé son soutien en devenant officiellement «Ville ambassadrice du don d'organes».

Donner ses organes, c'est offrir une seconde chance à la vie. Il est donc primordial d'en parler avec ses proches et de faire connaître sa volonté.



**Vendredi 3 octobre 2025
à 19h00**

Petite salle polyvalente - 1 avenue du Stade

Une soirée théâtre citoyenne et culturelle
avec une **pièce «Itinéraire d'un enfant greffé»**

Aidants ! Qui vous aide ?

Vous venez en aide à un proche, en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap ?

A l'occasion de la Journée Nationale des Aidant-es, la commune de Barberaz et l'EHPAD les Blés d'or, mettent à l'honneur les aidants familiaux, ces personnes du quotidien souvent invisibles, comme vous, qui jouent un rôle essentiel dans l'accompagnement de leurs proches.

Cette après-midi dédiée à votre bien-être, avec des ateliers et des moments d'échanges pour vous soutenir et vous valoriser, sera l'occasion de prendre du temps pour vous, d'obtenir des informations précieuses et de rencontrer d'autres aidants, tout en bénéficiant de l'expertise de professionnels.

Nous vous invitons à participer à cet **évènement GRATUIT** qui vous est entièrement dédié !

Les aidés, adultes et enfants, seront pris en charge par des professionnels.



Mercredi 8 octobre 2025 de 14h00 à 17h30
Petite salle polyvalente
1 avenue du Stade

Au programme :

14h00 - 14h15 : Accueil convivial

14h15 - 15h30 : Court-métrage suivi d'un échange

15h30 - 17h00 : Ateliers libres :

- Soins énergétiques, luminothérapie.

- Massages assis.

- Stand bien-être .

- Stand d'information de la CPAM pour connaître vos droits.

17h00 - 17h30 : Temps convivial de clôture



Tout savoir sur le cancer du sein

Le marché de Barberaz accueillera un stand dédié à la prévention et au dépistage du cancer du sein, animé par le Centre de Coordination Auvergne-Rhône-Alpes.

Ce sera l'occasion de s'informer sur les bonnes pratiques de prévention, de poser toutes vos questions au professionnel présent et de mieux comprendre l'importance du dépistage précoce.

Un moment essentiel pour prendre soin de soi et agir ensemble pour sa santé !



**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Auvergne-Rhône-Alpes

Vendredi 10 octobre 2025
Place de la mairie
de 8h30 à 12h00

Journée nationale de la santé mentale

À l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM), l'association Coachlife vous invite à une journée gratuite dédiée à la prévention et au bien-être psychique, à travers une série d'ateliers interactifs et inspirants, pour mieux comprendre, prévenir et agir.

4 temps forts pour nourrir corps, cœur et esprit :

* 9h00-10h00 – Yoga

Sa santé mentale et sociale

Une invitation à ralentir, respirer et bouger en conscience. Le yoga comme ressource de mieux-être personnel et relationnel, pour renforcer l'équilibre corps-esprit.

Accessible à tous les niveaux – Tapis fournis.

Animation : Marjorie Massonat

* 10h30-12h00 – Réguler son stress

Les neurosciences au service de la santé mentale. Une plongée accessible dans le fonctionnement de notre cerveau face au stress, avec des outils concrets issus des neurosciences, de la respiration (cohérence cardiaque) et des pratiques corporelles. Atelier animé par : Roberto Van Nijnatten – Coach en relaxation & formateur prévention santé.



Vendredi 10 octobre 2025
Foyer Hubert Constatin
14 rue Centrale

* 13h00-16h00 – La Fresque de la Santé Mentale

Un atelier ludique et collaboratif pour explorer les enjeux de la santé mentale, déconstruire les idées reçues, favoriser la discussion et la compréhension mutuelle.

Outil pédagogique reconnu

Animation : Nicolas Guilbert éducateur sportif.

* 16h00-17h30 - Votre cerveau sait s'adapter, vous aussi !

Un atelier interactif (on apprend, on expérimente, on joue) basé sur les dernières découvertes en neurosciences avec la promesse de ne pas vous ennuyer, et des outils puissants à mettre en application dès le lendemain !

Atelier animé par : Maryline CAPITAN, Accompagnatrice du changement - Neuropraticienne (ANC).

Évènement gratuit sur inscription

<https://www.helloasso.com/associations/coachlife/evenements/journee-sante-mentale-le-10-octobre-2025>
ou appelez au 04 56 29 52 16

Places limitées

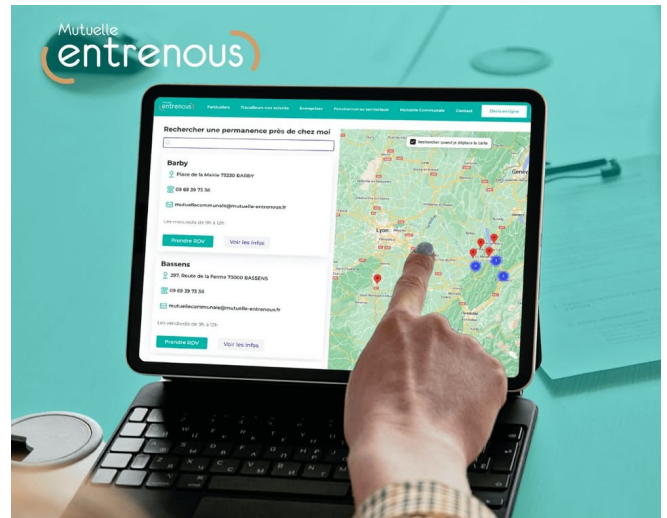
Public concerné : professionnels, associations, étudiants, habitants... toute personne curieuse de mieux prendre soin de sa santé mentale.

Mutuelle communale «Entrenous»

Les prochaines permanences de la mutuelle communale auront lieu en mairie aux dates suivantes :

- Lundi 15 septembre
- Lundi 6 octobre
- Lundi 20 octobre
- Lundi 3 novembre
- Lundi 17 novembre
- Lundi 1er décembre
- Lundi 15 décembre

Pour prendre rendez-vous, appelez
au 09 69 39 73 38



Séances Ciné Séniors

La première séance débutera en octobre.
Les séances sont accessibles à partir de 60 ans et le tarif demeure inchangé, soit 4 € la séance.
Le transport est pris en charge par le CCAS, avec un départ en autocar prévu à 14h45 à l'entrée du parking de Carrefour Express route d'Apremont.

Voici la programmation des séances pour la saison 2025/2026 :

- Jeudi 16 octobre 2025
- Jeudi 13 novembre
- Jeudi 11 décembre
- Jeudi 22 janvier 2026 (séance à 16h00)
- Jeudi 26 février
- Jeudi 19 mars
- Jeudi 23 avril



Les inscriptions devront être transmises le jeudi précédent la séance avant 12 h (soit 1 semaine avant à la Mairie de Barberaz auprès de Marie-Christine VEILEX au 04 79 60 74 95

Atelier «Gym des neurones»

Vous êtes retraités et avez + de 60 ans ?
Venez booster vos neurones avec Itinéraires de Santé, une association créée par la MSA Alpes du Nord, avec :

**4 séances les vendredis de 10h00 à 11h30
du 7 au 28 novembre 2025
au Foyer Hubert Constantin 14 rue Centrale.**

Autour d'exercices ludiques, vous stimulerez vos fonctions cognitives : la mémoire, l'attention, la rapidité, la concentration, le raisonnement, les représentations de l'espace.

1 séance = des types de jeux différents.



Inscrivez-vous gratuitement dès maintenant, car les places sont limitées,
auprès de Marie-Christine VEILEX : 04 79 60 74 95
social@barberaz.fr



Dénutrition et ateliers culinaires

Un après-midi dédié à la dénutrition, un sujet souvent négligé mais essentiel pour préserver notre santé, à travers des échanges, des conseils pratiques et des informations adaptées.

Cette rencontre vise à sensibiliser le public aux risques de la dénutrition et à offrir des solutions concrètes pour améliorer notre alimentation quotidienne.

- Conférence et ateliers culinaires animés par une diététicienne (Quiz, atelier sensoriel, lecture d'étiquettes, dégustation).

- Stand sur l'apiculture.



Mardi 18 novembre 2025 de 14h00 à 17h00
petite salle polyvalente
1 avenue du Stade



En 2026, la commune de Barberaz réalise pour les besoins de l'INSEE le recensement de sa population.

Cet acte civil est obligatoire et chaque foyer devra répondre aux questionnaires déposés par les agents recenseurs.

Les données collectées sont essentielles pour l'élaboration des politiques publiques et la planification des services à la population.

La participation de chacun permet une meilleure répartition des ressources et des infrastructures adaptées aux besoins de tous.

Il est donc important de répondre avec exactitude et dans les délais fixés.

Le recensement de la population aura lieu
du 15 janvier au 14 février 2026

Les séniors à l'honneur sur seniorcash.fr

L'expérience et la fiabilité des séniors sont des atouts qui doivent être valorisés.

C'est dans cette optique qu'a été créé le site www.seniorcash.fr, une plateforme entièrement gratuite, dédiée aux séniors souhaitant valoriser leurs compétences, proposer leurs services ou partager leurs créations.

Qu'il s'agisse de soutien scolaire, cuisine, peinture, couture, sport, bricolage, jardinage, musique, photographie ou encore bien-être, c'est l'occasion pour nos séniors de partager leur savoir-faire mais aussi de trouver le service dont ils auraient besoin.

Les services du site sont nombreux et variés. Chacun peut apporter son aide en fonction de ses envies, de ses expériences et de son emploi du temps.

Plus qu'une simple plateforme de services, SENIOR-CASH est une démarche positive et innovante qui permet de repenser l'image des séniors au sein de notre société.



Vidéo-conférence
Jeudi 6 novembre 2025 à 18h
en mairie

Pour cela nous vous invitons à vous inscrire, auprès de Marie-Christine VEILEX, par mail à social@barberaz.fr ou par téléphone au 04.79.60.74.95