

# PLANNING CONFERENCES NANTES 2018

## JEUDI 22

### 10h15-11h00 Les solutions d'habitat seniors en Loire-Atlantique

M. Arnaud LEGENTIL - Responsable du service habitat et Mme Enora LE MALEFAN - Chargée de suivi des établissements pour personnes âgées – DEPARTEMENT DE LOIRE ATLANTIQUE

Après 60 ans, la question d'un déménagement au profit d'un logement adapté à un nouveau projet de vie peut se poser. En complément des réponses que les établissements à vocation médico-sociales (les maisons de retraite...) peuvent apporter, d'autres solutions d'habitat seniors existent. Le Département vous aide à faire le bon choix parmi ces logements destinés aux seniors qui souhaitent garder leur indépendance dans un environnement sécurisant avec la possibilité de profiter, selon leur santé, leur besoin et leur budget, de services adaptés.

### 11h15-12h00 Prévention et dépistage des cancers

Dr Dominique BONNARD - Radiothérapeute.

On recense 385 000 cancers par an. Il n'y a pas *un* mais *des* cancers, avec des risques et des traitements différents. Les clés pour comprendre et les distinguer. La recherche progresse et les taux de guérison aussi. Un cancer découvert tôt la favorise. C'est pourquoi la prévention et les dépistages des cancers les plus fréquents (sein, poumon, colon, prostate...) sont essentiels.

### 12h15-13h00 Bien manger pour bien vieillir

Dr Guillaume ANDRE - Docteur en pharmacie et nutritionniste- ICES - INSTITUT CATHOLIQUE DE VENDEE

« Que ton alimentation soit ta première médecine » disait Hippocrate... Comment suivre ce précepte dans ma vie quotidienne ? Existe-t-il un régime anti-vieillesse ? Doit-on modifier son alimentation plus on avance en âge ?

### 13h15-14h00 La mémoire : comment ne pas la perdre ou la retrouver

Dr François CHAMARD-BOIS – Médecin de Prévention et Mme Aurore VALEZ – Neuropsychologue- CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO PAYS DE LA LOIRE

La mémoire est une fonction complexe qui peut s'altérer avec le temps. Quels sont les différents types de mémoire ? Comment fonctionne le processus de mémorisation ? Les facteurs de risque qui influencent notre performance cérébrale. Les moyens simples et efficaces de garder une bonne mémoire. La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas !

### 14h15-15h00 Bien Vieillir - un beau programme

Pr Gilles BERRUT - Professeur de gérontologie, chef du service de médecine gériatrique du CHU de Nantes - Directeur scientifique du Gérontopole Pays de la Loire.

Nous avons toutes les chances de vieillir dans de bonnes conditions. Il suffit de suivre quelques règles simples, autour de trois mots clés : manger, bouger, parler. Découvrez tout ce qui contribue au bien-être, comment gérer les petits soucis qui surviennent... Suivez cette invitation à mieux vivre.

### **15h15-16h00 Maladie d'Alzheimer : des traitements aux innovations thérapeutiques**

Dr Claire BOUTOLEAU-BRETONNIERE – Neurologue- CENTRE MEMOIRE RESSOURCE ET RECHERCHE - CHU NANTES

La maladie d'Alzheimer est la première maladie de la mémoire en fréquence. Elle touche plus de 900 000 personnes en France et son incidence augmente avec l'âge. Un triple défi : scientifique, médical et social pour les pays industrialisés dont les populations vieillissent. Des traitements symptomatiques existent améliorant l'attention et la concentration. Leur efficacité modeste mais indéniable est incontestable. Parallèlement, au cours des 10 dernières années, la compréhension et le diagnostic de cette maladie ont été transformés par des découvertes majeures. De ces connaissances nouvelles naissent les innovations thérapeutiques qui constitueront peut-être les traitements de demain, suscitant un formidable espoir.

### **16h15-17h00 Conférence par l'Université Permanente de Nantes**

*Sujet bientôt disponible*

### **17h15-18h00 Où me loger demain ? Les différentes solutions, les adaptations du logement et les aides financières possibles.**

Mme Audrey LONQUEUX – Présidente de l'Association Réseau OPALE-SOLIHA -VILLE DE NANTES-NANTES METROPOLE.

Maisons de retraite, Résidences services, Habitat partagé, Collocation intergénérationnelle... Comment s'y retrouver ? Un panorama des différentes façons de se loger. Le point sur les aides financières disponibles pour adapter son logement ou celui de ses parents à l'avancée en âge.

## **Vendredi 23**

### **10h15-11h00 Ma retraite : mode d'emploi**

Mesdames ROCHER et CHAUVIGNE - CARSAT PAYS DE LA LOIRE

Vous commencez à penser à prendre votre retraite ? Un moment clé à ne pas rater qui suscite beaucoup de questions... Comment est-elle calculée ?

Quand partir ? Pourrai-je continuer à travailler ? Quelles sont les démarches à entreprendre ? Quand faut-il les commencer ? Quels outils en ligne-vous sont proposés ? Venez écouter et interroger les experts de la Carsat Pays de la Loire. Ils feront pour vous un tour d'horizon de vos droits et vous diront comment préparer votre demande.

### **11h15-12h00 « Faire l'histoire » : d'un poilu par les Archives Départementales**

M. Fabrice CHEIGNON - Attaché de conservation du patrimoine et M. Gildas COUVREUX - Médiateur culturel. DEPARTEMENT DE LOIRE ATLANTIQUE

Face au foisonnement ou, au contraire, à la pénurie de sources, retracer en détail le parcours d'un ancêtre ayant vécu la Grande Guerre peut parfois s'avérer complexe. Vers quelles institutions se diriger et comment organiser les informations collectées ? Les Archives départementales font le point sur les ressources disponibles et les méthodes de recherche pour reconstituer l'histoire des combattants de ce conflit. Elles présenteront à cette occasion le mémorial virtuel et le programme de l'exposition « Retour(s) de guerre » proposés aux Archives jusqu'au 7 avril 2019.

### **12h15-13h00 Dans les coulisses des ventes aux enchères**

Me François-Xavier PONCET – Commissaire-priseur-ROSSINI - MAISON DE VENTES AUX ENCHERES

A l'occasion d'une succession se pose souvent la question de vendre des objets de valeurs pour payer les droits ou tout simplement pour se séparer de biens. Mais comment vendre ? A quel prix ? Quels sont les frais ? Que peut apporter un commissaire-priseur ? Ce spécialiste répondra à toutes ces questions et révélera les recettes pour bien vendre et bien acheter.

### **13h15-14h00 Les différentes solutions de protection juridique des majeurs pour protéger mes proches.**

Mme Peggy PLAZA - Spécialiste de l'accompagnement des personnes âgées et M. Julien MONNIER - Avocat au barreau de Nantes - VILLE DE NANTES/ NANTES METROPOLE

### **14h15-15h00 La vie en résidences services seniors - LES GIRANDIERES**

La résidence services seniors est une réponse possible pour soi ou pour un proche. Plus de 7000 logements se sont créés en 2 ans en France. Pourquoi ces résidences d'un nouveau genre rencontrent-elles autant de succès ? Comment se différencient-elles des solutions existantes ? Comment se passe la vie quotidienne ? Combien ça coûte ? L'exemple d'un leader du marché.

### **15h15-16h00 Le bon usage des médicaments**

Dr Alain GUILLEMINOT – Président de l'Union Régionale des Pharmaciens des Pays de Loire et M. David GUILLET – Président de l'Union Régionale des Infirmiers Libéraux de Pays de Loire

Les médicaments sont là pour vous aider...mais ils ont parfois du mal à vivre ensemble. Le risque d'accidents médicamenteux augmente avec l'âge et avec le nombre de médicaments à prendre. Il est à l'origine de 128 000 admissions aux urgences chaque année. Et pourtant éviter ce risque est possible. Ces spécialistes viennent nous expliquer comment en suivant quelques règles simples.

### **16h15-17h00 Prévenir la dépression chez un proche**

Dr Delphine PIOLET – Médecin-GERONTOPOLE PAYS DE LOIRE

La dépression chez les personnes âgées est une réalité fréquente qui cause de grandes souffrances. Pour y faire face, pour soi ou pour un proche, il faut la comprendre. Quelles en sont les causes. Quelles

conséquences peuvent-elles avoir ? Comment reconnaître les signes de la dépression pour la prévenir et réagir ?

### **17h15-18h00 Les dangers d'internet. Comment se protéger.**

Major Piton -Cellule de prévention technique de la malveillance de la GENDARMERIE de LOIRE ATLANTIQUE.

Internet est un bel outil pour rester en lien avec nos proches, suivre l'actualité, s'enrichir intellectuellement, faire des achats à distance... Mais nous avons quelquefois de mauvaises surprises : harcèlement commercial, utilisation de données personnelles, achat sans notre consentement, intrusion dans notre vie privée... Venez découvrir les règles à suivre, les précautions à prendre, et les recours que vous avez en cas de problème.

## **Samedi 24**

### **10h15-11h00 Comment lutter contre les cambriolages**

Major Piton -Cellule de prévention technique de la malveillance de la GENDARMERIE de LOIRE ATLANTIQUE.

Comment protéger votre domicile contre les cambriolages, acquérir les bons réflexes face aux faux agents (faux plombier, faux policier etc....), les dangers d'internet (escroqueries, chantage), l'utilisation des moyens de paiement et du distributeur de billets. Pour se sentir plus en sécurité dans la vie de tous les jours, chez vous, en voyage...

### **11h15-12h00 L'Arthrose : Comment la prévenir, la combattre**

Mme Monique MONIER – Kinésithérapeute -KINE PREVENTION 44.

Qu'est-ce que l'arthrose ? Comment se manifeste-t-elle ? Les différentes formes de la douleur qu'elle engendre. Quelles conséquences ? Comment la prévenir et la combattre ?

### **12h15-13h00 La Culture pour tous : tout savoir sur les machines de l'île, les rendez-vous de l'Erdre**

Mme Aurélie PENEAU - Directrice du Développement Touristique « Le Voyage à Nantes » et Mme Estelle BEAUVINEAU - Action culturelle de l'été - VILLE DE NANTES - NANTES METROPOLE

Le Voyage à Nantes connaît une renommée internationale. Comment ce projet-il il né et s'est-il développé ? Aujourd'hui c'est une offre permanente : un "monument dispersé" s'étirant sur 12 kilomètres, une ligne verte tracée au sol conduit toute l'année les visiteurs à la découverte des trésors culturels et architecturaux de Nantes : une œuvre signée par un grand artiste, une ruelle historique, une architecture contemporaine, un incroyable coucher de soleil sur l'estuaire... Vous découvrirez aussi les projets 2019 de l'association culturelle de l'été sur les territoires de Métropole, du département et de la région.

### **13h15-14h00 La prévention des chutes : des moyens simples**

Mme Monique MONIER - Kinésithérapeute -KINE PREVENTION 44.

Les chutes causent trois fois plus de décès que les accidents de la route. Très souvent, la peur de tomber freine le dynamisme des plus âgés. Il n'y a pourtant pas de fatalité. Il faut d'abord savoir comment fonctionne notre équilibre. Nous ne tenons pas en équilibre par hasard, mais grâce à de subtiles informations analysées et gérées par notre cerveau. Comprendre quelles sont les causes les plus fréquentes des chutes et comment les prévenir par des moyens simples.

### **14h15-15h00 Se mettre à son compte sur le marché du bien être**

M. François BABLOT et Mme Catherine GABORIT - FOREVER

Travailler à son rythme, être indépendant, créer de nouveaux contacts et...pour les plus audacieux, gagner sa vie en jouant sur les atouts du marketing de réseau. Venez découvrir pourquoi des milliers de personnes ont rejoint ce nouveau modèle économique. Illustration par un cas concret : profitez du boom du marché du bien être en diffusant des produits naturels dans une démarche éthique et commerciale.

### **15h15-16h00 Ma retraite : mode d'emploi**

Mesdames ROCHER et CHAUVIGNE- CARSAT PAYS DE LA LOIRE

Vous commencez à penser à prendre votre retraite ? Un moment clé à ne pas rater qui suscite beaucoup de questions... Comment est-elle calculée ? Quand partir ? Pourrai-je continuer à travailler ? Quelles sont les démarches à entreprendre ? Quand faut-il les commencer ? Quels outils en ligne-vous sont proposés ? Venez écouter et interroger les experts de la Carsat Pays de la Loire. Ils feront pour vous un tour d'horizon de vos droits et vous diront comment préparer votre demande.

### **16h15-17h00**

*Sujet bientôt disponible*

### **17h15-18h00**

*Sujet bientôt disponible*