Publicité

QUOI DE NEUF POUR LES 50+ ?

FORUM des SENIORS ATLANTIQUE

6ème ÉDITION

SE PRÉPARER DÉCOUVRIR REBONDIR AIMER...VIVRE !

132 EXPOSANTS | **85** CONFÉRENCES & ANIMATIONS | **9** VILLAGES THÉMATIQUES

JEUDI 21 | VENDREDI 22 | SAMEDI 23 **NOVEMBRE 2019**

NANTES•LA BEAUJOIRE•HALL2

PROGRAMME, INFORMATIONS PRATIQUES & INVITATION SUR : www.forumdesseniorsatlantique.fr

FICHES PRATIQUES À CONSERVER

Comment préparer ma retraite en 10 questions 4

3 questions à Anaïg Cotonnec, Vice-Présidente du Département Loire-Atlantique 5

15 règles simples pour aménager son logement 10

Les conseils du Professeur Gilles Berrut pour une retraite heureuse 20

10 conseils pour un bon usage du médicament 21

Les médicaments oui, mais pas n'importe comment 22

LE GUIDE DE VOTRE VISITE

Les 10 TEMPS FORTS du Forum 2-3

INVITATION GRATUITE 3

Fiches exposants RETRAITE & EMPLOI 5

Programme des conférences, animations, ateliers santé et dépistages

jeudi 21 6

vendredi 22 7

samedi 23 8

Fiches exposants ASSOCIATIONS 9

Fiches exposants LOGEMENT, ÉQUIPEMENTS & SOLUTIONS 10

Plan du Forum 12

Index alphabétique des exposants 13

Fiches exposants SERVICES À DOMICILE 15

Fiches exposants SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE 16-17

Fiches exposants TOURISME & PASSIONS 18-19

Fiches exposants PATRIMOINE 20

Fiches exposants DIGITAL & TECH 21

Fiches exposants LA BOUTIQUE 21

Jeu concours du Forum 24

Offert par votre journal, cahier publicitaire à Ouest-France et Presse Océan du 19 novembre 2019. Impression Ouest-France Rennes (35).

LES 10 TEMPS FORTS EXCLUSIFS

DU FORUM DES SENIORS ATLANTIQUE

©Raoul Pavart

©D.R.

©D.R.

©Collectif Pavart

©iStock

©Raoul Pavart

Le PARCOURS PREVENTION SANTE :
55 conférences, ateliers et dépistages pour rester en pleine forme !

Parcours Prévention Santé

Animé par les meilleurs professionnels de santé de la métropole de Nantes et conçu par un Conseil Scientifique* il vous propose :
Un Espace Dépistages (E26) où des professionnels de santé réalisent des tests gratuits : vue, diabète, capacité respiratoire (BPCO), tension (HTA), dépendance au tabac. Tests de l'audition et de la vue sur les stands Audika, Les opticiens mobiles (D44) et Audilab (D30),
Des ateliers santé toutes les 30' sur des sujets pointus sur l'Espace Conseil Santé (C22/D21),
Des conférences plénières sur l'actualité des grands sujets santé,
Des séances d'exercices physiques et d'initiations sportives sur l'Espace Animations.

- La CPAM vous permet d'ouvrir votre Dossier Médical Partagé. Plusieurs mutuelles de référence vous aident à trouver la complémentaire santé qui vous conviendra.

Le conseil scientifique du Forum :
Dr Vincent Ould-Aoudia - Président du Gérontopôle Pays de la Loire,
Pr. Gilles Berrut - Chef de Pôle gérontologie clinique du CHU de Nantes.
Dr Alain Guilleminot - Président de l'Union Régionale des Professionnels de Santé Pharmaciens,
Monique Monier, Responsable des activités seniors de Kiné Prévention 44,
Dr Sophie Pichierri, Gériatre et Directrice du Centre Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco.

L'ESPACE CONSEIL RETRAITE :
8 Caisses de retraite vous reçoivent.

Quand partir ? Quelles démarches entreprendre ? Quelle sera ma pension ? Puis-je reprendre une activité une fois à la retraite ? Les conseillers de la Carsat Pays de la Loire (A58), de la MSA Loire Atlantique Vendée (C49/C51), de la SSI (C55), de l'AGIRC-ARRCO (A56), de la CNRACL- RAFP (B48/C47), de l'AG2R (A54), et du Service des Retraites de l'Etat (A49) vous reçoivent individuellement pour répondre à toutes vos questions.

- Venez vous renseigner sur vos droits sur leurs stands en vous munissant de votre numéro de sécurité sociale et d'une pièce d'identité. Pour obtenir des informations concernant une tierce personne, apportez une procuration et des photocopies des deux pièces d'identité (la vôtre et celle de la personne que vous représentez).
- Ne manquez pas les conférences «Préparer et démonter : ma retraite mode d'emploi ».
- Découvrez les aides financières et les actions de prévention que les départements « Action Sociale » que vos caisses de retraite vous proposent.

CONSULTATIONS JURIDIQUES GRATUITES

NOUVEAU

- Des avocats du Barreau de Nantes se succèdent au cours des trois journées du Forum : droit de la famille, fiscalité et succession… Ils vous reçoivent individuellement sans rendez-vous (B32).
- Si le Portugal vous attire pour passer votre retraite, un cabinet d'avocat bilingue vous explique à quelles conditions vous pourrez ne pas payer d'impôts sur votre retraite française pendant 10 ans (B52).
- Apportez vos objets de valeur (ou des photos de ceux-ci) aux commissaires-priseurs de la maison Rossini : ils vous donneront gratuitement une estimation (A51).

LA MAISON DU BIEN VIVRE*,
un parcours pédagogique et un guide gratuit (E8).

NOUVEAU

Le Forum a reconstitué les 4 pièces de vie principales d'un logement et créé un Parcours Sécurité : des panneaux et des ergothérapeutes vous expliquent pièce par pièce comment faire pour éviter les chutes par des moyens simples et peu coûteux. Ils vous donnent aussi des trucs et astuces pour vivre confortablement chez soi et des idées pour faire des économies d'énergie et préserver la planète.

Un guide aide-mémoire de 8 pages fait par le Forum vous est offert. Vous découvrirez aussi une cuisine qui monte et qui descend pour s'adapter à votre taille !

**Réalisée par le Forum avec la participation de Soliha, Evidences Mobiliers, Litrimarché, Dom&Vie,la Ville de Nantes et Nantes Métropole.*

LE SILVER LAB des START UP (D40)

DES START-UP FRANÇAISES Silver lab AU SERVICE DES SENIORS

Nous avons sélectionné avec nos partenaires institutionnels (la Ville de Nantes, le Gérontopôle, le Département) et des incubateurs douze startups de la région, dont les projets, très variés, nous paraissent être porteurs de sens, avoir de l'avenir et rendre service aux 50+.

Nous leur avons proposé de venir (gratuitement) tester leurs projets auprès des visiteurs du Forum pendant une journée (indiquée dans leurs fiches exposants). Venez les découvrir en avant-première et donner votre avis !

L'ESPACE BEAUTE et BIEN ETRE (E40)

NOUVEAU

Faites-vous chouchouter par les professionnelles d'YVES ROCHER (massages des mains, du cuir chevelu, mise en beauté…) avant de prendre la pose devant le photobooth. Vous repartirez avec votre photo ! Accès gratuit et ouvert à tous.

LES CONSEILS SECURITE

Les référents sécurité de la Gendarmerie Nationale de Loire Atlantique vous reçoivent et vous conseillent pendant les 3 jours (C39). Ne manquez pas leurs conférences et celles des experts de la direction de la Tranquillité Publique de la Ville et de la Police Nationale.

Le village Silver Alliance !

NOUVEAU

Silver Alliance est un concept nouveau en France qui rass[illegible]n de marques de confiance au service du bien vieillir à domicile. [illegible] orum pour une présence inédite avec 9 de ses membres : Audika, Doro, Easy Shower, O2 Care Services, Les Opticiens Mobiles, Papy Happy, Senioriales, Sphère Santé et Vitalimmo. Retrouvez stand D44 leurs offres et services dédiés au confort, à l'autonomie et à une vie socialement active.

Jeu concours - 2000€ de cadeaux à gagner !

Le grand jeu concours du Forum est organisé cette année par Silver Alliance. Neuf questions vous sont posées dont les réponses vont vous intéresser. C'est très simple ! Rendez-vous stand D44 pour trouver les réponses et déposer votre bulletin de participation.

LES ATELIERS DU FORUM

Dans l'Espace Animations, des dizaines d'ateliers animés par des professionnels et ouverts à tous, vous attendent. Yoga, automassage, ateliers numériques (sur préinscription), taiso, carterie, Do It Yourself… Découvrez le bridge et l'atelier d'écriture, révisez votre anglais, apprenez les recettes de cuisine végan et dégustez les plats de Pascal Roy, le finaliste nantais de Master Chef jeudi, à 16h30...

LES SERVICES DE LA VILLE, de la METROPOLE, et du DEPARTEMENT

Nantes Métropole, la Ville de Nantes (A6/B11) et le Département (A7/A19) sont parmi les plus actives des collectivités territoriales en France au service du Bien Vivre , quel que soit son âge. Chaque année elles développent de nouveaux services pour les seniors. Transports, emploi,appui aux aidants, services à domicile, téléassistance, aides financières, adaptation du logement, établissements, solutions relais, associations… Venez les découvrir !

DERNIERE MINUTE !

Michèle DELAUNAY, ancienne ministre déléguée chargée des personnes âgées et de l'autonomie, qui a conçu la fameuse loi sur l'Adaptation de la Société au Vieillissement, vient spécialement au Forum pour une interview suivie d'une dédicace de son nouveau livre, qui sortira en librairie le jour d'ouverture du Forum. LE FABULEUX DESTIN DES BABY BOOMERS – éditions PLON. Jeudi 21 Novembre de 13h30 à 14h30 sur la scène d'animations.

©Olivier Favart

©D.R.

©Faust Favart

Bienvenue !

Toute l'équipe du Forum des Seniors Atlantique vous souhaite la bienvenue sur cette 6ème édition du salon !
Avec 130 exposants et 85 conférences et ateliers, le Forum grandit d'année en année et est devenu un rendez-vous majeur pour les seniors actifs, encore en activité ou déjà en retraite.
Cela a été possible grâce à votre fidélité et le soutien de ses grands partenaires : la Ville de Nantes et la Métropole, la Tan, Télé Nantes, France Bleu Loire Océan,le Département Loire Atlantique, le Gérontopôle Pays de la Loire, le Centre de Prévention Bien Vieillir, et les caisses de retraite (huit cette année) dont la CARSAT -SSI, et Silver Alliance. Merci !

Nouveaux cette année : un espace beauté avec un photobooth pour repartir avec votre photo, un programme d'ateliers pour apprendre et se découvrir des talents nouveaux, une Maison du Bien Vivre qui parle éco habitat en plus de la sécurité, et un Parcours Prévention Santé encore plus important avec plus de 55 propositions.
Posez vos questions, échangez avec des experts, et trouvez de nouvelles idées pour vitaminer votre retraite et re-traiter votre vie au service de vos projets dans tous les domaines !

Bonne visite !

85 CONFERENCES, ATELIERS SANTE ET ANIMATIONS !

Le programme détaillé est dans ce guide et les dernières mises à jour sont sur le site **www.forumdesseniorsatlantique.fr**
accessibles sur un smartphone et sur les panneaux présents sur le Forum.

INFORMATIONS PRATIQUES

Entrée 5€ à la Beaujoire, mais vous pouvez éditer une invitation gratuite à votre nom en téléchargeant votre badge sur **www.forumdesseniorsatlantique.fr.**
En renseignant **le code privilège OUFA19** vous participerez automatiquement à un tirage au sort.
- Au Forum vous trouverez : **Un restaurant, un vestiaire** (2€ par objet).

PARC DES EXPOSITIONS DE NANTES :
LA BEAUJOIRE • HALL 2
Route de Saint Joseph de Porterie - 44300 NANTES

HORAIRES :
tous les jours de 10h à 18h

COMMENT VENIR :
- **Ligne 1** > Arrêts Beaujoire ou Ranzay
- **Ligne C6, 80, 75** > Arrêts Beaujoire ou Batignolles
- **Accès direct de la gare SNCF Nord par le Tram ligne 1**
- **Périphérique** > Sortie N°40 porte de la Beaujoire
- **5 000 places de parking** aux abords immédiat du parc des expositions

CONTACTS

www.forumdesseniorsatlantique.fr
contact@forumdesseniorsatlantique.fr

FSAtlantique FDSAtlantique

INVITATION GRATUITE

OPTION 1 : Je m'enregistre sur www.forumdesseniorsatlantique.fr avec le code privilège **OUFA19**

MES AVANTAGES
1. Je reçois directement mon entrée gratuite par mail,
2. Je peux inviter jusqu'à trois personnes pour m'accompagner

OPTION 2 : J'échange ce coupon à l'accueil contre une **ENTRÉE GRATUITE**

☐ Mme ☐ Mr Nom :
Prénom :
N°/Voie :
Complément d'adresse :
Code postal :
Ville :
Année de naissance A A A A
E-mail : @

☐ J'indique mon e-mail pour recevoir une invitation gratuite pour le Forum des Seniors 2020. ☐ J'accepte de recevoir des informations fournies par des organismes liés contractuellement avec le Forum des Seniors Atlantique, sauf opposition. Les données personnelles vous concernant font l'objet d'un traitement informatique par Hervé Sauzay Conseil et sont utilisées pour informer les visiteurs de l'actualité du Forum. Elles seront conservées pour une durée maximale de 24 mois. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et de portabilité en vous adressant par email à contact@forumdesseniorsatlantique.fr ou par courrier au 26 rue Carnot, 92300 Levallois-Perret. Votre courrier doit préciser votre nom, prénom, adresse postale et doit être accompagné de la copie d'une pièce justificative d'identité. Vous avez également le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.Toute sortie est définitive.

imprimé sur du papier UPM produit en France à partir de 92% de fibres recyclées, porteur de l'écolabel européen, numéro FI/37/001. Eutrophisation : 0.011kg/ tonne.

PRÉPARER MON DÉPART À LA RETRAITE

EN 10 QUESTIONS

©Raoul Favart

1 A quel âge puis je partir à la retraite ?

Pour accéder à des informations personnalisées sur votre âge de départ, connectez-vous à votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr et utilisez le service « Obtenir mon âge de départ à la retraite ». Vous pourrez visualiser votre âge de départ au plus tôt, au taux maximum, votre nombre de trimestres acquis et le nombre de trimestres manquants pour partir.

2 « Liquider sa retraite à taux plein » ça veut dire quoi ? Quelles sont les conditions ?

Pour bénéficier d'une retraite entière, calculée au taux maximum (50%), vous devez réunir un certain nombre de trimestres. Si vous partez à la retraite avant, le montant de votre retraite est réduit. Vous souhaitez accéder à une estimation du montant de votre retraite ? Connectez-vous à votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr et utilisez le simulateur.

3 Comment est calculée ma future retraite ?

Le calcul de votre retraite tient compte :
- de votre revenu annuel moyen ;
- du taux appliqué à ce revenu annuel moyen ;
- de votre nombre de trimestres pour les activités que vous avez exercées en tant que salarié et dans certains cas, en tant que salarié agricole, artisan, commerçant.

Pour tout comprendre, ayez le bon réflexe : rendez-vous sur lassuranceretraite.fr. Des vidéos et infographies vous expliqueront très simplement comment est calculée votre retraite.

4 Comment obtenir une estimation ?

1) C'est simple ! Connectez-vous à votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr et utilisez le simulateur.

5 Dois-je demander une estimation aussi à ma caisse de retraite complémentaire ?

Ce n'est pas nécessaire : sur le site lassuranceretraite.fr, vous pouvez demander une estimation de votre retraite tous régimes confondus. Vous pourrez moduler votre simulation en fonction des différentes évolutions possibles de la fin de votre carrière.

6 Si je suis mère de famille, ça change quoi ?

Avoir eu ou élevé des enfants peut avoir un impact sur votre retraite. Vous pouvez notamment obtenir jusqu'à 8 trimestres supplémentaires par enfant :
- 4 trimestres au titre de la maternité ou de l'adoption ;
- 4 trimestres au titre de l'éducation de l'enfant.

Si vous avez eu au moins 3 enfants, le montant de votre retraite est automatiquement augmenté de 10 %.

7 J'aimerais partir progressivement, c'est possible ?

Vous pouvez choisir d'aménager votre fin de carrière grâce à la retraite progressive. Ce dispositif vous permet, à partir de 60 ans, de percevoir une partie de votre retraite tout en exerçant une ou plusieurs activités à temps partiel. Par exemple si vous travaillez à mi temps vous pouvez percevoir la moitié de votre retraite.

8 J'ai été chômeur 2 ans avant ma retraite, quelles conséquences ?

- **Si, à 62 ans, vous réunissez le nombre de trimestres nécessaires pour bénéficier d'une retraite au taux maximum,** Pôle emploi cesse de vous indemniser. Vous devez donc demander votre retraite 6 mois avant vos 62 ans.
- **Si, à 62 ans, vous ne réunissez pas le nombre de trimestres nécessaires pour bénéficier d'une retraite au taux maximum,** vous pouvez continuer à percevoir vos allocations chômage sous certaines conditions.

Deux mois avant la fin de vos allocations chômage, Pôle emploi vous adressera un questionnaire pour vérifier si vous remplissez ces conditions. Une fois ces informations transmises à Pôle emploi, vous serez informé de sa décision de maintenir ou non vos allocations.

Lorsque vous réunirez le nombre de trimestres nécessaires pour obtenir votre retraite au taux maximum, Pôle emploi cessera de vous indemniser. **Il vous faudra anticiper vos démarches et demander votre retraite 6 mois avant cette date.**

Si, à 62 ans, vous ne réunissez pas les conditions pour partir à la retraite avec le taux maximum, vous devrez contacter votre caisse régionale qui établira une attestation destinée à Pôle emploi.

9 Quand dois-je déposer mon dossier ?

La retraite n'est pas versée automatiquement. Vous devez la demander 6 mois avant la date de départ souhaitée (9 mois avant pour un départ anticipé). Simplifiez vos démarches avec le service en ligne « Demander ma retraite », accessible depuis votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr. Vous n'avez qu'une seule demande à faire pour l'ensemble de vos régimes de retraite de base et complémentaires.

Pour simplifier encore davantage vos démarches, la Carsat Pays de la Loire propose son nouveau service « **Mon Agenda Retraite** ». En vous inscrivant sur monagendaretraite.carsat-pl.fr, vous aurez la certitude de demander votre retraite dans les temps (ni trop tôt, ni trop tard), car nous vous enverrons des emails avec les démarches personnalisées en fonction de votre date de départ à la retraite. C'est pratique et rapide !

10 Puis-je retravailler une fois à la retraite ?

Une fois à la retraite, vous pouvez reprendre une activité professionnelle. Le cumul de votre revenu d'activité et du montant de votre retraite est le plus souvent sans limite mais peut être plafonné dans certains cas. Dans le mois qui suit votre reprise d'activité, vous devez impérativement informer votre caisse de retraite et lui transmettre tous les éléments d'information et les pièces justificatives.

Carsat Retraite & Santé au travail Pays de la Loire

LES EXPOSANTS

RETRAITE ET EMPLOI

AG2R LA MONDIALE ENGAGEMENT SOCIAL A54

Premier Groupe de protection sociale en assurance des personnes, il répond à tous les besoins de ses assurés directement ou par l'intermédiaire de leur employeur en prévoyance, santé, épargne, retraite complémentaire et supplémentaire. 100 agences pour protéger son santé, sa retraite, ses proches, et son patrimoine au quotidien et tout au long de la vie. 15 millions d'assurés, 500 000 entreprises clientes. www.ag2rlamondiale.fr

CARSAT PAYS DE LA LOIRE A58

La Carsat, Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail, organisme de Sécurité sociale à compétence régionale, exerce une mission de service public :elle intervient auprès des salariés, des retraités et des entreprises de la région, au titre de la retraite, de l'action sociale et de la gestion des risques professionnels. Il n'y a pas d'âge pour s'intéresser à sa retraite ! Combien ai-je de trimestres ? Quel montant vais-je percevoir à la retraite ? Comment demander ma retraite ? Vous trouverez sur le stand les clés essentielles pour y voir plus clair et aborder plus sereinement votre carrière et votre retraite.Des conseillers retraite vous acccueillent sans rendez vous. www.carsat-pl.fr

CICAS AGIRC-ARRCO A56

L'Agirc et l'Arrco sont les régimes de retraite complémentaire des salariés du secteur privé. Gérés par les partenaires sociaux, ils sont obligatoires et reposent sur le principe de la répartition. En 2017, plus de 18 millions de salariés ont perçu une retraite complémentaire, directe ou indirecte. Venez vous informer sur vos droits à la retraite, sur les conditions de départ et les démarches à entreprendre, découvrir les services en ligne qui vous facilitent la vie… Les conseillers Agirc-Arrco se tiennent à votre écoute sur le stand pour répondre à vos questions et faire avec vous le point sur votre situation personnelle. www.agirc-arrco.fr

CNRACL / RAFP B48/C47

La Caisse Nationale des Agents des Collectivités Locales est l'un des principaux régimes spéciaux de sécurité sociale. Gérée par la Caisse des Dépôts, elle fonctionne selon le principe de la répartition et assure les retraites de 1,3 million de pensionnés relevant des fonctions publiques territoriale et hospitalière. Le régime de Retraite Additionnelle de la Fonction Publique est un régime obligatoire, par points, institué au bénéfice des fonctionnaires de l'Etat (civils et militaires), territoriaux et hospitaliers, ainsi que des magistrats, prenant en compte leurs primes et rémunérations accessoires.. Démonstration et inscription à l'espace personnel en ligne. Entretien individuel et gratuit avec un conseiller sur le stand. www.cnracl.retraites.fr et https://www.rafp.fr

ECTI : BÉNÉVOLAT DE COMPÉTENCES B50

Association de référence dans le bénévolat senior de compétence qui compte 150 adhérents en Pays de la Loire et 2500 en France. Des femmes et des hommes libres de leurs obligations professionnelles et voulant donner à leur vie sens et utilité. ECTI propose à ses adhérents des missions de courte durée, en France ou à l'International, pour accompagner des TPE, des associations… www.ecti.org

L'ASSURANCE RETRAITE - SÉCURITÉ SOCIALE DES INDÉPENDANTS C55

Les différentes missions de la protection sociale des indépendants seront confiées aux trois branches du régime général en 2020. Pendant la période transitoire, la Sécurité Sociale pour les Indépendants assure le versement des prestations maladie-maternité et vieillesse et le recouvrement des cotisations et contributions personnelles (assurance maladie-maternité, indemnités journalières, retraite de base et complémentaire, invalidité-décès, CSG-CRDS, allocations familiales). Elle développe également une politique d'Action Sanitaire et Sociale avec des aides individuelles et collectives ainsi que des offres de prévention. Venez vous renseignez sur vos droits sur le stand en vous munissant de votre numéro de sécurité sociale et d'une pièce d'identité. Pour obtenir des informations concernant une tierce personne, apportez une procuration et des photocopies des deux pièces d'identité (la vôtre et celle de la personne que vous représentez). www.secu-independants.fr

LES PETITES GRANDES VACANCES D40 SILVER LAB

Spécialiste de la garde d'enfants par des seniors inspirants à la recherche d'un complément de revenu ou de retraite . Cette start up vous propose de veiller et d'éveiller les enfants de plus de 3 ans après l'école, le mercredi, ou pendant les vacances. Décidez de la fréquence, partagez votre savoir (culture, lecture, musique, cuisine, dessin…), amusez-vous et restez dans le coup ! Un tirage au sort sur le stand ! Présents le jeudi 21. www.lespetitesgrandesvacances.fr

MSA LOIRE-ATLANTIQUE–VENDÉE C49/C51

Depuis plus de 60 ans, la MSA est en charge de la protection sociale des agriculteurs et des personnes travaillant dans le monde agricole ainsi que leur famille. La MSA gère toutes les prestations familiales, les prestations santé, la retraite… et tout cela au même endroit! https://www.msa.fr/lfy

©Raoul Pavart

NOOVIMO B54

Un réseau de 70 mandataires immobiliers créé à Nantes en 2013 et présent sur l'Ouest de la France. Il vous propose de le rejoindre et de devenir ainsi votre propre patron. Apportez votre CV !

RETRAITES DE L'ÉTAT A49

Le Service des Retraites de l'État gère le régime de retraite et d'invalidité des fonctionnaires de l'État, des magistrats et des militaires. Avec 2,1 millions d'actifs et 2,4 millions de retraités, c'est le second régime de retraite français. Le SRE présente ses 2 sites : https://retraitesdeletat.gouv.fr (information générale sur le droit des retraites) et https://ensap.gouv.fr/web/(l'espace personnel avec simulation du montant de la retraite). Un accueil personnalisé sur rendez-vous est prévu pour des usagers. https://retraitesdeletat.gouv.fr/

SILVER TESTEURS / Institut Français des Seniors B6

Organisateur du Forum, l'Institut Français des Seniors propose aussi aux entreprises, associations et aux particuliers des stages de préparation à la retraite, animés par des experts autour de 3 sujets : la santé, le projet de vie, l'économie à la retraite. Il réalise aussi des études à travers son panel « Silver Testeur » fort de plus de 5000 membres. Une fois inscrits, les membres de ce panel unique en France peuvent se voir proposer de participer à des enquêtes et des études en fonction de leur profil et de leurs centres d'interêt. Des enquêtes de société d'une part , et des études pour des entreprises d'autre part. Dans ce dernier cas les silver testeurs sont rémunérés sous forme de bons cadeaux. Inscriptions sur le stand. www.silvertesteur.com et www.institutfrancaisdesseniors.com

WALL STREET ENGLISH B56

Centre de formation en anglais à destination à la fois des particuliers, des salariés et des chefs d'entreprises pour tous les niveaux. Le centre de Nantes est un lieu d'échange chaleureux animé par une équipe pédagogique composée de professeurs de langue maternelle anglaise. www.wallstreetenglish.fr

©DR

ANAIG COTONNEC,
Vice présidente du département Loire Atlantique

Quelles initiatives en faveur des seniors le Département Loire Atlantique a-t-il prises en 2019 ?

Notre action pour bien-vieillir s'est concentrée sur 2 axes essentiels :

Tout d'abord permettre le libre-choix des personnes quel que soit son niveau de revenu ou son lieu de vie. Nous avons ainsi créé 300 nouvelles places de résidence autonomie qui associent logement et services en permettant leur accessibilité financière au plus grand nombre. Nous poursuivons aussi l'augmentation du financement des services d'aide à domicile pour des accompagnements de qualité dans toutes les communes du département.

Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui va partir en retraite ?

Anticiper ! Il est essentiel de poursuivre des activités, source de lien social et retardant l'apparition de la dépendance mais aussi de se demander si son environnement est adapté : mon logement est-il accessible ? Ai-je accès facilement à des commerces et services ?

Des solutions existent sur ces sujets dont il faut s'emparer suffisamment tôt.

Pour quelles raisons avez-vous un stand au Forum des Seniors ?

Le Département propose de nombreuses solutions pour les personnes âgées mais encore faut-il les faire connaître. Par son affluence et la diversité des animations proposées, ce salon est un lieu idéal pour communiquer auprès des seniors et de leurs proches afin de les accompagner dans cette nouvelle étape de leur vie.

Loire Atlantique

PROGRAMME

JEUDI 21 NOVEMBRE

©Pascl Favart

CONFÉRENCES

10h30 - 11h15 — **Le Dossier Médical Partagé, la mémoire de notre santé**

La connaissance de notre historique de soins et de médication permet à chaque intervenant médical de nous soigner de façon optimale. L'Assurance Maladie propose de doter chacun d'entre nous d'un Dossier Médical Partagé, totalement sécurisé. Cette conférence vous expliquera quelle est son utilité, ce qu'il peut contenir comme informations et comment il fonctionne.

Thomas Bouvier, sous directeur, CPAM Loire Atlantique

11h30 - 12h15 — **Les équipements pour bien vivre chez soi**

Pour vivre serein chez soi, l'aménagement de son logement est souvent nécessaire. Le Département de Loire-Atlantique et ses partenaires vous conseillent et vous orientent. Professionnels spécialisés, outils innovants, accompagnement sur mesure, aides financières, …des solutions existent, venez les découvrir.

Nicolas Fouquet, chargé de projet prévention, direction autonomie, Département de Loire-Atlantique et Marie Lefebvre, ergothérapeute à l'hôpital local de Corcoué-sur-Logne - DEPARTEMENT LOIRE ATLANTIQUE

12h30 - 13h15 — **Préparer et demander ma retraite : mode d'emploi**

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.

Sylvie Rocher, conseillère retraite de la Carsat Pays de la Loire

14h15 - — **Le sommeil : un ami dont il faut prendre soin**

Avoir un bon sommeil est une des conditions de base d'une bonne santé, d'une bonne mémoire et agit même sur le poids. Et pourtant les évènements de la vie peuvent le perturber. Et avec l'âge nos besoins de sommeil évoluent. Quelles sont les différentes phases du sommeil, les règles pour s'endormir facilement … et ne pas se réveiller de façon intempestive…

Dr Anne LIBERGE, gériatre au CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC- ARRCO PAYS DE LOIRE

15h30 - — **Bien Vieillir : la longévité, une chance pour tous !**

Une grande conférence du Centre de Prévention Bien Vieillir AGIRC-ARRCO PAYS DE LOIRE, deux médecins viennent nous parler de tout ce qui contribue au bien être dans l'avancée en âge, comment gérer les petits soucis qui surviennent, pour profiter de sa retraite en bonne santé. Oui vieillir peut rimer avec bien vivre et plaisir !

Dr Sophie PICHIERRI et Dr Anne LIBERGE, gériatres du CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC- ARRCO PAYS DE LOIRE

15h30 - 16h15 — **Logement : quelle est solution est faite pour moi ? Table ronde**

Les besoins de logement évoluent avec l'âge. Les solutions d'accueil aussi. Aujourd'hui on a un large choix, pour soi ou ses parents. Quelles sont-elles, que proposent elles ? Comment faire la différence et choisir la bonne solution en fonction de vos critères ? Ces spécialistes de ce secteur en plein développement vous donneront les clés pour faire le bon choix.

Karine BACHELIER, présidente HEURUS, Solène BILLY, directrice de la résidence Steredenn de Nantes, Régine El KOURI, infirmière référente et un résident.

16h30 - 17h15 — **Succession : peut-on avantager un bénéficiaire ?**

On peut légitimement vouloir donner plus à un de ses proches dans sa succession. Le législateur a imposé que des parts soient réservées à des héritiers prédéfinis. Il existe cependant des moyens d'en avantager certains tout en respectant la loi. Cet avocat spécialiste vous explique les règles à suivre et les moyens disponibles. Il apportera aussi un éclairage sur les régimes étrangers, comme celui de Californie, que l'actualité récente a mise en lumière.

Maitre Julien MONNIER, avocat au barreau de Nantes, exerçant en droit de la famille.

17h20 - 18h00 — **Vivre en sécurité chez soi**

Comment protéger votre domicile contre les cambriolages, acquérir les bons réflexes face aux faux agents (faux plombier, faux policier etc.…), la bonne utilisation des moyens de paiement et du distributeur de billets ... Les conseils d'un spécialiste de la prévention des actes de malveillance, de la délinquance et de ses modes opératoires.

Major PITON - Cellule de prévention de la malveillance de la GENDARMERIE de LOIRE ATLANTIQUE.

©Pascl Favart

ANIMATIONS

10h30 Le Yoga anti douleurs
par l'ORPAN, l'association des seniors nantais

11h30 Se relaxer grâce aux automassages
Aline VANTZ, Responsable Prévention Santé, MUTUALITE FRANÇAISE PAYS DE LA LOIRE

12h30 Bien vivre l'avancée dans l'âge grâce à la sophrologie
Alain DONNAINT, Sandrine JUBEAUD et Claire PERRET, Sophrologues. ATHÉNÉE BIEN-ÊTRE

13h30 Interview de Michèle DELAUNAY, ancienne ministre des personnes âgées, et dédicace de son livre qui sort le 21 novembre en librairie "Le Fabuleux destin des Baby boomers"

14h30 Ateliers de découverte de l'anglais
Elizabeth HEWETSON.WALL STREET ENGLISH

15h30 Atelier tablette « Communiquer avec mes proches » Sur inscription
Dominique POUPLIN, Groupe LA POSTE

16h30-18h00 Cours de cuisine végan
Pascal ROY, finaliste nantais de Master chef 2012. Créateur du restaurant TOTUM.

ESPACE CONSEIL SANTÉ

10H30 Découverte de l'aromathérapie
Marie FREOUR, Aromathérapeute, de l'Atelier au Naturel, par L'ORPAN, l'association des seniors nantais

11h00 Le dépistage des cancers.
Dr Corinne POGU, médecin coordinateur au Centre régional de coordination des dépistages des cancers.

11h30 Ma routine sportive pour être bien au quotidien
Florent Houssin, Educateur sportif, pour Harmonie Mutuelle

12h00 Cocktails sans alcool : découverte et dégustation
Philippe Carré, du service du protocole de la Ville de Nantes

12h30 Les nouveaux vaccins (grippe, zona…)
Dr Alain GUILLEMINOT, président de l'Union Régionale des Pharmaciens Pays de la Loire

13h00 La protection juridique des personnes majeures
par l'ISTF information et soutiens aux tuteurs familliaux, Corinne DALIBERT, UDAF 44

13h30 Le bien-être par la réflexologie
Céline CHAUVEL, réflexologue, par L'ORPAN, l'association des seniors nantais

14h00 Cocktails sans alcool : découverte et dégustation
Philippe Carré, du service du protocole de la Ville de Nantes

14h30 Cholestérol et diabète : les bons réflexes alimentaires
Lucie Chauvin, Formatrice en nutrition, pour Harmonie Mutuelle

15h00 Découvrir la sophrologie
Sylvie LE GAL, Sophrologue à Saint Nazaire, pour la MGEN

15h30 La gestion de la douleur avec les thérapies douces
ATHENEE BIEN-ETRE

16h00 Les gestes qui sauvent : Malaises, comment réagir ?
Marina ROCHETEAU, ambassadrice des gestes qui sauvent, de l'association Protection civile 44, pour L'ORPAN, l'association des seniors nantais

17h00 Les gestes qui sauvent : Je garde mes petits-enfants
Marina ROCHETEAU, ambassadrice des gestes qui sauvent, de l'association Protection civile 44, pour L'ORPAN, l'association des seniors nantais

Dépistages (stand E26)

- **VUE** 10h- 12h et 14h- 16h
- **GLYCEMIE (diabète)** 13h30 - 16h30
- **TENSION ARTERIELLE (HTA)** 13h30 - 16h30
- **INFORMATION CANCERS** 10h - 18h

PROGRAMME

VENDREDI 22 NOVEMBRE

©Roust Favart

CONFÉRENCES

10h30 - 11h — **Le viager mutualisé, une solution nouvelle pour retrouver des liquidités**

Radicalement différent du viager traditionnel, le viager mutualisé met en relation des vendeurs seniors avec des acheteurs institutionnels (mutuelles…). Le vendeur percoit ainsi immédiatement et en une seule fois le paiement en capital de la valeur occupée de son logement et a la garantie d'un maintien à domicile.Venez découvrir cette innovation et comprendre comment elle fonctionne.

Eric GUILLAUME, Président de Virage Viager.

11h30 - 12h15 — **Patrimoine historique et découvertes culturelles aux Archives Départementales**

Découvrez la richesse du patrimoine historique du Département de Loire-Atlantique, les nouvelles expositions, les conférences et les cours d'initiation des Archives, Des projections de la Cinémathèque de Bretagne et des événements programmés par d'autres partenaires complètent cette offre gratuite.

Fabrice Cheignon, attaché de conservation du patrimoine

12h30 - 13h15 — **Bien vieillir, un projet ou une fatalité ?**

Nous avons toutes les chances de vieillir dans de bonnes conditions. Il suffit de suivre quelques règles simples. Découvrez tout ce qui contribue au bien-être, comment gérer les petits soucis qui surviennent et que la longévité est une chance !

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

13h30 - 14h15 — **La cyber sécurité : comment protéger ses achats et ses données sur internet**

Internet est un bel outil 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 en cas de problème.

Major PITON - Cellule de prévention de la malveillance de la GENDARMERIE de LOIRE ATLANTIQUE.

14h30 - 15h15 — **Préparer et demander ma retraite : mode d'emploi**

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.

Magali CHAUVIGNE, conseillère retraite de la Carsat Pays de la Loire

15h30 - 16h15 — **Se faire aider quand on aide**

Plus de 4 millions de personnes consacrent plus de 20 heures par semaine à s'occuper d'un proche en perte d'autonomie. Ces « aidants familiaux » indispensables et insuffisamment reconnus ont parfois besoin d'être aidés à leur tour. Découvrez ce que la Maison des Aidants de la Ville de Nantes propose comme soutien : des informations, des ateliers ... Et des initiatives d'associations pour ne pas rester seul.

Solène EVRARD, Responsable Psychologue à la Maison des aidants de la VILLE DE NANTES

16h30 - 17h10 — **Bien vivre la sécurité en ville**

Les conseils des spécialistes de la police municipale et de la police nationale pour prévenir les actes les cambriolages, les effractions de logement ou de véhicules et se déplacer sans danger dans l'espace public.

Damien LE MAIRE, brigadier-chef principal de POLICE MUNICIPALE et un représentant de la POLICE NATIONALE

17h20 - 18h00 — **Vivre sa retraite défiscalisée au Portugal**

20.000 français vivent au Portugal, un chiffre en croissance de 25% par an. Cet avocat portugais bilingue vous explique comment votre retraite française peut être défiscalisée pendant 10 ans, quels sont les autres impôts, le régime de successions, l'accès au marché immobilier, et les démarches à suivre.

Maitre Pedro SANTOS GOMES, avocat au barreau de Lisbonne.

Dépistages (stand E26)

Parcours Prévention Santé

- **VUE** 10h-12h et 14h-16h
- **GLYCEMIE (diabète)** 13h30 -16h30
- **TENSION ARTERIELLE (HTA)** 13h30 -16h30
- **CAPACITE RESPIRATOIRE (BPCO)** 10h30-12h00 et 14h30-17h30
- **TEST DE DEPENDANCE AU TABAC** 14h30-17h

ANIMATIONS

10h30 — Déverrouillage matinal pour être en forme toute la journée
Monique MONIER ,kinésithérapeute coordinatrice, actions seniors KINE PREVENTION 44

11h30 — Comment soulager son dos
Monique MONIER, kinésithérapeute coordinatrices, actions seniors KINE PREVENTION 44

12h30 — Parcours équilibre
Les animateurs d'activités physiques de SIEL BLEU pour L'ORPAN, l'association des seniors nantais.

13h30 — Se détendre grâce au Tai Chi Chuan - Séance d'initiation
Aline VANTZ, responsable Prévention Santé MUTUALITE FRANÇAISE PAYS DE LA LOIRE

14h30 — La Méthode Feldenkrais - Améliorer la posture, la flexibilité et la coordination.
Sylvie BOURDON FORÊT, praticienne Feldenkrais. MGEN

15h30 — Découverte du Taïso
L'ORPAN, l'association des seniors nantais.

16h30 — Atelier tablette « Consulter mes comptes bancaires en ligne » Sur inscription
Dominique POUPLIN. Groupe LA POSTE

17h15 — Parcours équilibre
Monique MONIER, kinésithérapeute coordinatrice, actions seniors KINE PREVENTION 44

ESPACE CONSEIL SANTÉ

Parcours Prévention Santé

10H30 — Le Bien-être par la réflexologie
Céline CHAUVEL, Reflexologue, par L'ORPAN, l'association des seniors nantais

11h00 — Bien manger pour bien vieillir
Dr Claude POMMARD et Francine POMMARD, infirmière nutritionniste, CORERS RETRAITE SPORTIVE

11h30 — Les bonnes postures tout au long de la journée : se lever, porter, se coucher
Florent Houssin, Educateur sportif, pour Harmonie Mutuelle

12h00 — La BPCO et le tabac, comment prévenir les insuffisances respiratoires
Dr Nicole STENGER, de la Fondation du Souffle

12h30 — Découverte du Qi Gong des Yeux et des Oreilles
Gwendal ABIVEN, Professeur de Qi Qong, par L'ORPAN, l'association des seniors nantais

13h00 — Papilles et plaisir : manger moins salé, moins sucré
Margaux LETORT, Diététicienne, de "Recettes 100faim », par L'ORPAN, l'association des seniors nantais

13h30 — Papilles et plaisir : les gestes simples pour manger mieux
Margaux LETORT, Diététicienne, de "Recettes 100faim », par L'ORPAN, l'association des seniors nantais

14h00 — Adapter votre alimentation à votre mode de vie
Lucie Chauvin, Formatrice en nutrition, pour Harmonie Mutuelle

14h30 — Comment préserver son équilibre physique

15h00 — Quizz sécurité routière des piétons
Damien LEMAIRE du programme "Tous Piétons" de la Police municipale de la Ville de Nantes.

15h30 — Les gestes qui sauvent : Je garde mes petits-enfants
Marina ROCHETEAU, ambassadrice des gestes qui sauvent, de l'association Protection civile 44, pour L'ORPAN, l'association des seniors nantais

16h00 — Les bienfaits des techniques énergétiques
par ATHENEE BIEN-ETRE

16h30 — Les gestes qui sauvent : Malaises, comment réagir ?
Marina ROCHETEAU, Ambassadrice des gestes qui sauvent, de l'association Protection civile 44, par L'ORPAN, l'association des seniors nantais

17h00 — Les outils d'accompagnement des aidants, le site aidants44.fr
Corinne DALIBERT, UDAF 44

PROGRAMME

SAMEDI 23 NOVEMBRE

©Pascal Pavart

CONFÉRENCES

10h30 - 11h15

La mémoire, comment la préserver

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 ? Quels sont 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 !

Dr Sophie PICHIERRI, gériatre et directrice du CENTRE PREVENTIION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO PAYS DE LA LOIRE

11h30 - 12h15

Le bon usage des médicaments

Au-delà de 65 ans, 4 seniors sur 10 doivent se surveiller régulièrement ou souffrent de maladies chroniques. Les plus de 75 ans prennent en moyenne 4 médicaments par jour. Le risque d'accidents médicamenteux augmente avec l'âge. Et pourtant éviter ce risque n'est pas très compliqué. Le bon usage du médicament est un sujet majeur que les pharmaciens connaissent bien. Ce spécialiste vient nous l'expliquer et nous indiquer les règles simples à suivre.

Dr Alain GUILLEMINOT, président de l'Union Régionale des Pharmaciens des Pays de la Loire

12h30 - 13h15

Les coulisses des ventes aux enchères

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 vous révèlera les recettes pour bien vendre et bien acheter.

Maitre François-Xavier PONCET, Commissaire-priseur, ROSSINI - MAISON DE VENTES AUX ENCHERES

13h30 - 14h15

La cyber sécurité : comment protéger ses achats et ses données sur internet

Internet est un bel outil 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 en cas de problème.

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

14h30 - 15h15

Les règles des divorces, à tous âges.

Le divorce concerne aujourd'hui toutes les générations : un couple sur trois chez les plus jeunes et un sur cinq chez les plus de 50 ans. Que ce soit pour soi ou pour ses enfants, cette avocate spécialiste vient faire le point sur les différentes formes de divorce, dont le consentement mutuel, et sur ses conséquences, y compris pour les relations grand parents -petits enfants.

Maitre Marie DESSEIN, avocate au Barreau de Nantes exerçant en droit de la famille.

15h30 - 16h15

Changer de lieux de vie : les solutions d'hébergement en 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. Logement indépendant, logement avec services, résidence autonomie, établissement médico-social, le Département vous explique et vous aide à faire le bon choix parmi les différentes solutions qui existent sur son territoire.

Vincent Durandet, service offre médico-sociale, direction autonomie, Département de Loire-Atlantique et Christelle Andres, Directrice des EHPAD Mauperthuis et Plancher à Rezé.

16h30 - 17h15

Comment voyager loin en toute sécurité

Partir à la découverte du monde mais aussi des autres, donner du sens à ses voyages, combiner détente et rencontres ou apprentissages …il y a mille façons nouvelles de voyager. On peut partir loin sans crainte à condition de suivre quelques règles simples que cet expert français des voyages vous explique; quelles sont les destinations à éviter, les règles sanitaires et de visa à anticiper, les précautions à prendre sur place ?

William REYNAERT, président fondateur de TERRES LOINTAINES

17h20 - 18h00

Vivre sa retraite défiscalisée au Portugal

20.000 français vivent au Portugal, un chiffre en croissance de 25% par an. Cet avocat portugais bilingue vous explique comment votre retraite française peut être défiscalisée pendant 10 ans, quels sont les autres impôts, le régime de successions, l'accès au marché immobilier, et les démarches à suivre.

Maitre Pedro SANTOS GOMES, avocat au barreau de Lisbonne.

©Pascal Pavart

ANIMATIONS

10h30 Des applications pour se déplacer en région Pays de la Loire
Hélène TOUSSAINT .MEDIAGRAPH

11h30 Les 7 astuces pour écrire votre histoire. Sur inscription
Audrey DENIAUD . MES MOTS POUR MEMO

12h30 Atelier carterie : 3 sessions de 20 places. Sur inscription
Nadia LOISEAU et Hélène FELDMAN de la boutique Kerglaz Scrapbooking

14h30 Découverte du bridge
Jean-Yves GRAND.NANTES BRIDGE.

15h30 Tests de senteurs et de goûts les yeux bandés
Alexandra Irles, diététicienne. Les MENUS SERVICES

16h30 Atelier tablette « Consulter un site marchand puis acheter en ligne » . Sur inscription
Dominique POUPLIN, Groupe LA POSTE

17h15 -18h Quel sport à quel âge ?
par Marie Christine BLACHE, Présidente CORERS RETRAITE SPORTIVE

ESPACE CONSEIL SANTÉ

10H30 Découverte du Qi Gong des Yeux et des Oreilles
Gwendal ABIVEN, Professeur de Qi Qong des Yeux /Oreilles, par L'ORPAN, l'association des seniors nantais

11h00 Quel sport choisir selon son âge et ses capacités ?
Florent Houssin, Educateur sportif, pour Harmonie Mutuelle

11h30 Gestion de la douleur avec les thérapies douces
par ATHENEE BIEN-ETRE

12h00 Préserver la qualité de l'air à la maison
Dr Nicole STENGER, de la Fondation du Souffle

12h30 Le bien-être par la réflexologie
Céline CHAUVEL, Réflexologue, par L'ORPAN, l'association des seniors nantais

14h00 Cuisiner maison : saveur, plaisir et santé dans votre assiette !
Lucie Chauvin, Formatrice en nutrition, pour Harmonie Mutuelle

14h30 Manger de meilleures graisses et de meilleurs sucres au quotidien
Margaux Letort, Nutritionniste, pour la Mgen

15h00 Consommer de l'alcool sans risque
Dr CHAMARD BOIS, médecin de prévention.

15h30 Comment préserver mon équilibre alimentaire
Jeanne CHARIER, Diététicienne Nutritionniste de l'Hôpital Laennec, par la Ville de Nantes

16h00 J'entretiens ma mémoire
Elisabeth PREL, Psychomotricienne, par L'ORPAN, l'association des seniors nantais

16h30 Comment arrêter de fumer
Dr CHAMARD BOIS, médecin de prévention.

Dépistages (stand E26)

- **VUE** 10h-12h et 14h -16h
- **GLYCEMIE (diabète)** 13h30 -16h30
- **TENSION ARTERIELLE (HTA)** 13h30 -16h30
- **CAPACITE RESPIRATOIRE (BPCO)** 10h30-12h00 et 14h30-17h
- **TEST DE DEPENDANCE AU TABAC** 14h30-17h

LES EXPOSANTS

ASSOCIATIONS

CCFD-TERRE SOLIDAIRE ASS2

Présent dans plus de 63 pays, le CCFD-Terre Solidaire agit contre toutes les formes d'injustices pour que les droits fondamentaux de tous soient respectés : manger à sa faim, vivre de son travail, habiter dans un environnement sain… Découvrez ses actions et ses propositions. Jeu sur les paradis fiscaux. Vidéo de présentation des projets. https://ccfd-terresolidaire.org/

CHIENS GUIDES D'AVEUGLES DE L'OUEST ASS11

L'Association créée en 1975 a pour mission d'élever, éduquer et remettre gratuitement des chiens guides ou des cannes blanches électroniques à des personnes non-voyantes ou malvoyantes. Elle recherche toute l'année des familles d'accueil bénévoles pour accompagner les futurs chiens guides d'aveugles dans leur parcours. Portez vous candidat(e) ! www.chiens-guides-ouest.org

CREA CÂLINS 4 PATTES ASS5

L'association introduit en établissements médico-sociaux des chiens, au cours de séances de travail animées par des intervenants spécialisés de l'association, afin de développer et redéployer les potentiels cognitif, moteur, psychomoteur, social et sensoriel des participants. www.creacalins4pattes1.e-monsite.com

DEMEN'AGE A42

DEMEN'AGE n'est pas un déménageur! Mais une association d'accompagnement au changement de lieu de vie et au maintien à domicile. A l'écoute des seniors et des personnes seules ou fragilisées, elle propose l'aide au tri, la mise en cartons, et de trouver un déménageur et assurer sa coordination. Découvrez le guide « Je Demen'age », pour que votre changement de lieu de vie se passe bien. www.demen-age.fr

GÉNÉRATIONS MOUVEMENT 44 ASS4

Un réseau de 103 associations dans le monde agricole en Loire-Atlantique. Il compte 12 500 adhérents, principalement des retraités. www.loireatlantique.generations-mouvement.org

IRIS, PRENDRE SOIN ASS10

Association Loi 1901 à destination des personnes touchées par le vieillissement, le handicap ou la maladie, des aidants et des aidés, et des acteurs du soin et de l'accompagnement. www.iris-prendre-soin.org

LE SOUVENIR FRANCAIS ASS7

Une triple mission sous le haut patronage du Président de la République: conserver le souvenir de ceux qui sont morts pour la France ,entretenir les monuments élevés à leur mémoire,transmettre le flambeau du souvenir aux générations successives. 200 000 membres en France. http://le-souvenir-francais.fr/

LE TEMPS POUR TOIT - HABITAT PARTAGÉ INTERGÉNÉRATIONNEL ASS9

Une association de cohabitation intergénérationnelle présente sur l'agglomération de Nantes et d'Angers qui propose à des jeunes et moins jeunes d'être hébergés chez des particuliers personnes âgées. www.letempspourtoit.fr

LIGUE CONTRE LE CANCER DE LOIRE-ATLANTIQUE C30

ONG française de lutte contre le cancer créée en 1918, constituée de 103 Comité départementaux. Près de 140 bénévoles mettent leurs compétences, leur motivation et leur temps au service de la Ligue en Loire-Atlantique. Venez-vous renseigner sur les différentes missions de bénévolat que propose la Ligue. www.liguecancer44.fr

MANOU PARTAGES D6

Un facilitateur de lien social de proximité entre les générations pour contribuer à l'épanouissement et à l'équilibre de chacun par la transmission des savoirs. Devenez papi ou mami de cœur ! www.manou-partages.org

ORPAN, L'ASSOCIATION DES SENIORS NANTAIS B8

Lieu d'accueil, d'information, de prévention, de réflexion et de concertation, l'ORPAN (VILLE DE NANTES) agit et mobilise les partenaires nantais qui proposent des activités sociales, culturelles ou de loisirs, offrent des services et organisent des actions de sensibilisation à destination de tous les seniors nantais. Venez découvrir son offre d'activités et de services, et en particulier l'accompagnement numérique. www.orpan.fr

©Faust Favent

RELAIS AMICAL 44 ASS3

Les Relais Amicaux rassemblent essentiellement des préretraités ou retraités qui souhaitent mettre leurs compétences et leur disponibilité au service des autres et se rencontrer en toute convivialité. Des activités très variées de bénévolat, physique et sportives, et de loisirs. www.relais-amical.malakoffmederic.com

RETRAITÉ-E-S CFDT ASS6

La CFDT défend les salariés et retraités dans de nombreuses instances : assurance maladie, mutuelle, mutualité sociale agricole, caisses de retraite, prévoyance, Pôle Emploi, conseil économique et social, conseil des Prud'Hommes… et fournit des conseils retraite. www.cfdt-retraités.fr

RETRAITE SPORTIVE D23

La Fédération Française de la Retraite Sportive accueille les seniors à partir de 50 ans pour pratiquer des activités physiques Label Sport Senior Santé .16300 adhérents dans 64 clubs dans Les Pays de la Loire. www.corers-pdl.fr

TDS VOYAGE ASS8

TDS Voyage propose depuis plus de 20 ans des voyages solidaires en petits groupes privilégiant la rencontre et les échanges avec les habitants. Des circuits en Asie, Amériques, Europe et Afrique mixent périodes d'immersion en villages et excursions sur les sites incontournables. Offres de séjours et circuits solidaires en Ouzbékistan, Éthiopie, Équateur, Cambodge, Crète, Mexique, Chine, Portugal, Tanzanie, Maroc, Tunisie, Bénin, Nicaragua, Togo et Albanie. http://www.tdsvoyage.com

UFCV PAYS DE LA LOIRE ASS1

Association nationale de jeunesse et d'éducation populaire à but non lucratif depuis plus de 100 ans, elle développe le Bafa et Bafd, les vacances enfants et jeunes, les vacances adaptées organisées, la formation BAPAG (Bases de l'Animation Pour personnes AGées), Bien vivre sa retraite… Découvrez ses actions seniors et le service civique auprès du public senior. Quizz, jeux et idées d'animations. www.ufcv.fr

LES EXPOSANTS

LOGEMENT : SOLUTIONS & ÉQUIPEMENTS

©Faust Fauret

APAIS'MANS, LE BIEN ÊTRE INNOVANT A30/B29

Société spécialisée dans le bien-être et dans le fauteuil de massage. Toute une gamme autour de plusieurs types de massages : automatique, manuel, en pressothèrapie ou en fonction de chaleur. Faites une pause relaxation !
apaismans@gmail.com

APPART'SENIORS A14

Les résidences Appart'Seniors ont été créées pour des seniors autonomes à la recherche d'un habitat accessible assurant bien-être, convivialité, et sérénité. Chacun peut vivre en parfaite cohabitation tout en préservant son intimité. Découvrez un ensemble de services pratiques pour un coût maîtrisé. De 50 à 90 logements. A proximité des commerces et services. www.appartseniors.fr

COGEDIM CLUB B19

Un concept de logement pour une clientèle de seniors autonomes . Location d'appartements en résidence seniors avec services. Découverte des résidences du Pouliguen et de Vannes. Qualité architecturale ,présence rassurante et bienveillante d'une équipe d'accueil ,tout en restant indépendants. Venez visiter une résidence ou réserver un séjour d'une durée de votre choix. https://www.cogedim-club.fr/

DOM & VIE LOIRE-ATLANTIQUE E13

Réalise des travaux d'aménagement du domicile des seniors et des personnes à mobilité réduite ainsi que l'adaptation des locaux professionnels aux normes en vigueur. Des solutions de douches adaptées, de monte-escalier, et toutes solutions d'aménagement pour le maintien à domicile. Partenaire de La Maison du Bien Vivre (cuisine motorisée, douche sécurisée, wc…). www.dometvie.fr

DOMITYS B13

Groupe spécialiste de Résidences Services Seniors nouvelle génération. Avec plus de 6000 résidents, Domitys est leader de son secteur.Des logements adaptés à l'avancée en âge : salles de bain spacieuses avec douche ultraplate, volets électriques, ascenseurs... Au rez-de-chaussée, de nombreux espaces de détente et de services. www.domitys.fr

DOUCHEA C7

Des douches à l'italienne fabriquées en Bretagne, à la main, dans des matériaux de haute qualité issus directement de l'industrie navale. www.douchea.com

EASYSHOWER D44

Un concept innovant exclusif qui remplace votre ancienne baignoire par une douche "type italienne", dernière génération, le tout en une journée seulement. En avant première,le tout nouveau receveur universel qui s'adapte à toutes les salles de bains. Offre de "reprise environnementale" de l'ancienne baignoire jusqu'à 750 euros. Membre de Silver Alliance. www.easyshower.fr

ELDEN IMMOBILIER B41

Agent immobilier prestataire de services clés en main pour vous décharger de tous les aspects logistiques et administratifs d'un achat, d'une vente, d'une location, d'une gestion locative ou d'une vente en viager.

ESCALYS C19

Rénover, embellier et sécuriser les escaliers.
www.escalier-renovation.com

ESPACE & VIE – RESIDENCES SERVICES SENIORS A40

Elles accueillent des seniors en quête de sécurité dans un environnement familial avec simplicité et convivialité. Des services adaptés : aide à la personne, personnel 24h/24, restauration maison, animations quotidiennes, coordination paramédicale… 3 résidences à Pornic, Pornichet et Saint-Herblain. www.espaceetvie.fr

ÉVIDENCES SENIORS E11

Fabricant français spécialiste du mobilier pour seniors. Fabriqués en Vendée. Modèles exclusifs et déposés ,personnalisables ! Partenaire de La Maison du Bien Vivre.
www.boutique.evidencesmobiliers.fr

GROUPE RÉSIDE ÉTUDES B28

30 ans d'expertise, Réside Etudes est leader des Résidences Services et a 3 métiers : la promotion immobilière, la gestion, et l'exploitation de Résidences étudiants, seniors et affaire. 22000 investisseurs, 31000 logements gérés, 220 résidences partout en France. www.reside-etudes-invest.com

HEURUS B31

Un modèle innovant de Résidences Services pour les Seniors autonomes ou en perte d'autonomie, seuls ou en couple. Heurus propose un accompagnement personnalisé et un package de 9 services inclus dans le prix de votre loyer.
www.heurus.com

LA MAISON AUTO-NETTOYANTE NANTES A22/B27

N°1 Français de la rénovation de l'habitat : toiture, façade, isolation thermique. L'entreprise est implantée à Nantes depuis 2006. Technitoit est le créateur de la maison autonettoyante grâce à l'application de son hydrofuge qui rend le support (toiture/façade) hydrophobe. www.technitoit.com

LES GIRANDIÈRES A20

Les résidences services seniors Les Girandières proposent des appartements en location du studio au T3, dans un environnement sécurisé et convivial. Une équipe de professionnels présente 24h/7J offre aux résidents des services à la carte adaptés aux besoins des seniors d'aujourd'hui.
www.girandieres.com

LITRIMARCHÉ C14/D13

Spécialiste des grandes marques de literie à petits prix.Partenaire de la Maison du Bien Vivre. www.litrimarche.fr

NATIVHOUSE C21/C27

Société spécialisée dans la rénovation de l'habitat auprès des particulier, implantée sur le 44 et le 35.
www.nativhouse.fr

NATURE ET RESIDENCE GROUPE B20

Nature & résidence groupe propose des solutions innovantes d'habitat et de service entièrement dédiés à la silver génération. www.natureetresidence.com

PAPYHAPPY D44

Papyhappy, l'expert en recherche de logement senior, propose un service d'accompagnement complet, à la fois numérique et physique, afin de conseiller les personnes âgées et leur entourage pour trouver un logement adapté. Une plateforme collaborative et comparative du logement est en démonstration sur le village Silver Alliance. Jeu concours. Membre de Silver Alliance. www.papyhappy.fr

PROFESSIONAL BACKSTAGE E15

Une technologie innovante de WC classiques et hydro-lavants qui améliore le confort et l'autonomie. Propose également un modèle adapté aux personnes en situation de handicap définitif ou temporaire. Offres spéciales Forum.
http://professionalbackstage.com/

RENO OUEST A23/A27

Le spécialiste de l'isolation de combles perdus.
www.renoouest.fr

SENIORIALES D44

Depuis près de 20 ans, Senioriales propose des résidences services seniors pour les retraités autonomes. Plus de 70 résidences et 5 700 résidents. Nos résidences sont construites autour de 4 valeurs : la sécurité, le confort, la convivialité et le partage. Un appartement adapté, des animations et services, une équipe sur place… pour une retraite en toute sérénité ! Venez découvrir toutes leurs destinations et tentez de gagner un panier gourmand! Membre de Silver Alliance. www.senioriales.com

15 règles simples et peu couteuses à suivre

Les chutes provoquent 9300* décès de personnes âgées chaque année et sont la première cause de décès des plus de 65 ans. Il y a pourtant des mesures simples qui permettent de les éviter. Le Forum des Seniors et des ergothérapeutes vous les expliquent dans « la Maison du Bien vivre » à l'entrée du hall.

1. Préférez une douche sans seuil haut à une baignoire, pour éviter de glisser
2. Vissez une barre de maintien dans la cabine de douche, pour vous rattraper si vous glissez
3. Prévoyez une main courante dans les montées d'escalier, pour vous sentir en sécurité
4. Posez des robinets thermostatiques, pour éviter les brulures
5. Veillez à ce que toutes les parties du logement soient bien éclairées, y compris l'extérieur
6. Disposez un interrupteur près de la tête de lit, pour ne pas traverser la chambre dans le noir la nuit
7. Entourez les interrupteurs de scotch fluorescent, pour les repérer facilement
8. Préférez les meubles aux angles ronds plutôt qu'aigus, pour éviter de se blesser
9. Fixez sous les tapis du scotch double face ou un sous tapis en caoutchouc anti dérapant
10. Mettez un tapis antidérapant au pied de l'évier et des lavabos, pour ne pas glisser en cas de projection d'eau
11. Mettez les placards de la cuisine suffisamment bas, pour ne pas avoir à monter sur un tabouret pour se servir
12. Préférez les fauteuils aux chaises, pour disposer d'appui pour de lever
13. Rehaussez si nécessaire les pieds du lit, pour en sortir facilement
14. Supprimez les fils électriques dénudés ou courant sur le sol, pour ne pas trébucher
15. Installez les prises les plus utilisées et le four de la cuisine à hauteur de bassin, pour éviter de se baisser.

**Institut Français des Séniors*

Appart'Seniors

UN HABITAT ADAPTÉ À VOS BESOINS
ET À VOTRE BUDGET

FORUM DES SENIORS ATLANTIQUE

LES 21, 22 ET 23 NOVEMBRE

Rendez-vous au stand A14 - Nantes, La Beaujoire

POUR Y VIVRE OU INVESTIR

Découvrez :

- Des résidences en cœur de ville
- Des services pratiques à coûts maîtrisés
- Des logements adaptés, du T1 bis au T3

02 72 01 46 06

www.appartseniors.fr

SAS Cabinet Jean Michel Lefeuvre au capital de 53 424 € - 2 rue de Rieux 44000 Nantes - RCS Nantes 326 650 165 - Carte professionnelle n°CPI 4401 2018 000 030 033 délivrée par la CCI Nantes Saint-Nazaire - Garantie par CEGC, 16 rue Hoche, Tour Kupka B, TSA 39999, 92919 La Défence - Crédits photos : VJacques, Freepik

RÉSIDE ÉTUDES, LEADER DES RÉSIDENCES URBAINES AVEC SERVICES

GROUPE RÉSIDE ÉTUDES 30 ANS 1989•2019

Avec Réside Études,
j'ai vu plus loin
pour mon avenir

RETROUVEZ-NOUS
SUR LE STAND B28

OBJECTIF PATRIMOINE

Là, c'est le jour où j'ai décidé de sécuriser mon avenir. J'ai choisi un investissement performant, et je bénéficie aujourd'hui d'un revenu régulier garanti, net de charges et allant jusqu'à **4,15 % HT/HT (1)**. Je suis devenu propriétaire d'un bien géré par le leader des résidences urbaines avec services.

Pour mon avenir, j'ai choisi Réside Études !

GROUPE
RÉSIDE ÉTUDES
30 ANS D'IDÉES NEUVES

01 53 23 26 07
www.reside-etudes-invest.com

(1) Dans le cadre de la Location Meublée Non Professionnelle (LMNP). Taux proposé sur certaines résidences selon les stocks disponibles. Revenus nets de charges d'entretien, selon les conditions du bail commercial proposé par le Groupe Réside Études et ses filiales. Hors frais de notaire, hors impôts fonciers et taxe d'ordures ménagères.

www.rggroupparis — Octobre 2019 — Document non contractuel. Crédits photos : Getty Images

SALLE DE CONFÉRENCES
C68 C66
C62 C64
D65 D63 D61
RESTAURANT
A58
Carsat Retraite & Santé au travail Pays de la Loire
C55
SÉCURITÉ SOCIALE INDÉPENDANTS
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE agirc-arrco
A56
C54 C56 D57 D59
C52 C52bis D55 D53
ESPACE ANIMATIONS
A55
A51
A54
msa santé famille retraite services Loire-Atlantique - Vendée
C51
A52 B50 B52 B54 B56 C49
C50 D51
C46 C48 D49 D50
A49
A48
A42 A44 B41
B48 C47
CNRACL
RAFP
C44 C45 D47
C42 D41
D44
SILVER ALLIANCE
E48
E40
ESPACE BEAUTÉ BIEN-ÊTRE
FINANCES PUBLIQUES RETRAITES DE L'ÉTAT
A40 B31
A30 B29
B32 C39
C29
C40 D39
C30 D23
Silver lab
D40 E39
D30 E30
Audilab
Ensemble, pour une belle écoute
E26
ESPACE DÉPISTAGES
Parcours Prévention Santé
A27
A23
B27
A22
B28 C27
B22 C21
C22 ESPACE CONSEIL SANTÉ D21
Parcours Prévention Santé
EN PARTENARIAT AVEC HARMONIE MUTUELLE
mgen GROUPE VYV
D28 D26 E27
E23
D22 D24 E21
L'Assurance Maladie LOIRE-ATLANTIQUE
COGEDIM club RÉSIDENCES SENIORS
A19
A20 B19
A14 B13
B20 C19
B16 C15
C20 D19
C14 D13
D20 E15
D14 E13
E20
Maison du Bien Vivre
E8
Loire Atlantique
A7
B11
Nantes Métropole
Ville de Nantes
A6
tan
B8 C7
B6
C12 D11
C6 D5
D12 E11
D8 E7
D6 E5
SILVER TESTEUR .com
Groupama LOIRE BRETAGNE
VESTIAIRE
CAISSE
ACCUEIL EXPOSANTS
ASS1 ASS2 ASS3 ASS4 ASS5 ASS6 ASS7 ASS8 ASS9 ASS10 ASS11
ENTRÉE
SORTIE

LISTE DES EXPOSANTS

A
- ABRADEBARRAS D40
- AG2R LA MONDIALE ENGAGEMENT SOCIAL A54
- AMELYS PATRIMOINE A55
- AMEMI VOYAGES D61
- ANIM'OUPS MEDIATION ANIMALE D40
- APAIS'MANS, LE BIEN ÊTRE INNOVANT A30/B29
- APPART' SENIORS A14
- ATHÉNÉE BIEN-ÊTRE E39
- AUDIKA D44
- AUDILAB SOLUTIONS AUDITIVES D30

B
- BARREAU DE NANTES B32
- BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO E27
- BIKE CENTER D65

C
- CADRE NOIR DE SAUMUR C52
- CALICEO SAINT HERBLAIN C52bis
- CARSAT – AGIRC-ARRCO – ACTION SOCIALE D24
- CARSAT PAYS DE LA LOIRE A58
- CCFD-TERRE SOLIDAIRE ASS2
- CENTR'ÂGE, PLUS DE VIE DANS LES VIEUX JOURS D40
- CEZAM PAYS DE LA LOIRE C45
- CHÂTEAU DE CHENONCEAU C56
- CHIENS GUIDE D'AVEUGLES DE L'OUEST ASS11
- CICAS AGIRC-ARRCO A56
- CIMEMORY D40
- CNRACL / RAFP B48/C47
- COGEDIM CLUB B19
- CPAM DE LOIRE-ATLANTIQUE E20
- CREA CÂLINS 4 PATTES ASS5

D
- DEMEN'AGE A42
- DEPARTEMENT LOIRE-ATLANTIQUE A7/A19
- DESTINATION GO CHALLANS GOIS C50
- DOM&VIE LOIRE-ATLANTIQUE E13
- DOMITYS B13
- DORO D44
- DOUCHEA C7

E
- EASYSHOWER D44
- ECTI : BENEVOLAT DE COMPETENCES B50
- ELDEN IMMOBILIER B41
- ENVIE AUTONOMIE 44 D40
- ESCALYS C19
- ESHEL LA MER MORTE C62/C64
- ESPACE & VIE RESIDENCES SERVICES SENIORS A40
- ESPACE BEAUTE ET BIEN-ÊTRE E40
- EVIDENCES SENIORS E11

F
- FENARAC 44 A52
- FOREVER E21

G
- GENDARMERIE NATIONALE 44 C39
- GENERATIONS MOUVEMENT 44 ASS4
- GERONTOPOLE PAYS DE LA LOIRE D26
- GLENAN CONCEPT CARS D51
- GLOBE CONTEUR D40
- GROUPAMA LOIRE BRETAGNE C6/C12
- GROUPE LA POSTE D14/D20
- GROUPE RESIDE ETUDES B28

H
- HARMONIE MUTUELLE C40/D39
- HAVAS VOYAGES D49
- HEURUS B31

i
- ICI LA SOLUTION A VOTRE ENVIE PRESSANTE D40
- IRIS, PRENDRE SOIN ASS10

J
- JARDIN DE FRANCE C66

L
- L'ADMR, POUR TOUS, TOUTE LA VIE, PARTOUT D11
- L'ASSURANCE RETRAITE – SECURITE SOCIALE DES INDEPENDANTS C55
- L'OMNICUISEUR VITALITE D19
- LA MAISON AUTO-NETTOYANTE NANTES A22/B27
- LA REVUE BONNE GARDE C48
- LE MANS SURPREND / OFFICE DE TOURISME D53
- LE SOUVENIR FRANCAIS ASS7
- LE TEMPS POUR TOIT - HABITAT PARTAGE INTERGENERATIONNEL ASS9
- LES GIRANDIERES A20
- LES LUNETTES DE LOUISETTE E23
- LES MENUS SERVICES E5
- LES MUTUELLES LIGERIENNES C20
- LES OPTICIENS MOBILES D44
- LES PETITES GRANDES VACANCES D40
- LES SOUVENIRS PARTAGES D40
- LIGUE CONTRE LE CANCER DE LOIRE-ATLANTIQUE C30
- LITRIMARCHE C14/D13

M
- MANOU PARTAGES D6
- MEDIAGRAPH D47
- MEMENTOP D40
- MES MOTS POUR MEMO C44
- MGEN SANTE PREVOYANCE D22/D28
- MOBIL'ETTE D40
- MSA LOIRE-ATLANTIQUE -VENDEE C49/C51
- MUTUALIA GRAND OUEST C29
- MUTUALITE FRANCAISE PAYS DE LA LOIRE E30

N
- NANTES BRIDGE E48
- NATIVHOUSE C21/C27
- NATURE ET RESIDENCE GROUPE B20
- NOOVIMO B54

O
- O2 CARE SERVICES D44
- ORPAN, L'ASSOCIATION DES SENIORS NANTAIS B8
- OSEOS DIVERTISSEMENT D40
- OUEST-FRANCE – PRESSE OCEAN C42/D41

P
- PAPYHAPPY D44
- PARC BOTANIQUE DE HAUTE BRETAGNE D59
- PEDRO SANTOS GOMES AVOCAT BILINGUE B52
- PRESENCE VERTE TELEASSISTANCE D5
- PROFESSIONAL BACKSTAGE E15

R
- RELAIS AMICAL 44 ASS3
- RENO OUEST A23/A27
- RETRAITE SPORTIVE D23
- RETRAITÉ-E-S CFDT ASS6
- RETRAITES DE L'ETAT A49
- ROSSINI MAISON DE VENTES AUX ENCHERES A51

S
- SAS DEFISKER A48
- SAVEURS ET VIE D12
- SENIORIALES D44
- SILVER ALLIANCE D44
- SILVER TESTEURS / IFS B6
- SOLIHA SOLIDAIRES POUR L'HABITAT E7
- SPHERE-SANTE D44

T
- TAN B16
- TDS VOYAGE ASS8
- THALASSO ALLIANCE PORNIC C54
- THELEM ASSURANCES C46
- TL VOYAGES BY TERRES LOINTAINES D50
- TOURISTRA VACANCES D55

U
- UFCV PAYS DE LA LOIRE ASS1
- UNIVERSITE PERMANENTE DE NANTES C15

V
- VIANOOO RECITS DE VIES D57
- VILLE DE NANTES / NANTES METROPOLE A6/B11
- VITALIMMO D44
- VOTRE SECOND SOUFFLE D8

W Z
- WALL STREET ENGLISH B56
- ZEEBOX - SERVICES TV A44

ASSOCIATIONS · SANTÉ, SPORT & BIEN-ÊTRE · TOURISME & PASSIONS · PATRIMOINE · LOGEMENT : SOLUTIONS & ÉQUIPEMENTS · DIGITAL & TECH · SERVICES À DOMICILE · LA BOUTIQUE · RETRAITE & EMPLOI

PARTENAIRES SANTÉ ÉCONOMIES et **QUALITÉ** pour vos équipements(1)

ASSISTANCE Jusqu'à **40H D'AIDE MÉNAGÈRE** en cas d'immobilisation(2)

LES Santé Groupama

INNOVATION 6 CONSULTATIONS EN TÉLÉMÉDECINE offertes/an(3)

SOUTIEN AUX AIDANTS Transfert de mon **ASSISTANCE** à un proche(4) (livraison de repas, Téléassistance, garde à domicile,...)

(1) Les partenaires de santé de Groupama (audioprothèse, dentaire, optique) font partie du réseau SEVEANE. Le client garde l'entière liberté du choix du professionnel de santé. (2) Service proposé dans le cadre de l'Assistance à Domicile, suite à une hospitalisation de plus d'une journée ou une immobilisation à domicile de plus de 8 jours consécutifs ou un décès. Service soumis à conditions. Pour connaître les conditions détaillées, se référer aux contrats ou se renseigner auprès d'un conseiller Groupama. (3) Chaque bénéficiaire majeur du contrat Groupama Santé Active dispose de 6 téléconsultations par an. Détail et conditions disponibles auprès d'un conseiller Groupama. (4) Offres soumises à conditions, valables uniquement pour les garanties d'assistance santé à domicile listées ci-dessous : Livraison des repas et des médicaments, l'aide ménagère, la garde à domicile, la Téléassistance. Pour connaître les conditions détaillées, l'étendue territoriale et les limites des garanties, se référer aux Conditions Générales du contrat Groupama Santé Active, disponibles auprès de votre conseiller.
Les prestations d'assistance sont mises en œuvre par MUTUAIDE ASSISTANCE, S.A au capital de 12 558 240 euros, 8/14, avenue des Frères Lumière 94368 BRY-SUR-MARNE CEDEX, 383 974 086 RCS Créteil, entreprise régie par le code des assurances.
Groupama Loire Bretagne - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles Bretagne-Pays de la Loire - Siège social : 23, Boulevard Solférino - CS 51209 – 35012 Rennes cedex – 383 844 693 RCS Rennes. Entreprise régie par le code des assurances
Document et visuel non contractuels - 10/19

Groupama
la vraie vie s'assure ici

Naturopathie
Thérapies douces
Soins personnalisés

Prévention du vieillissement
Accompagnement des personnes atteintes de pathologies chroniques

ATHÉNÉE
BIEN ÊTRE
www.athenee-bienetre.com

Retrouvez-nous au
FORUM DES SENIORS
du 21 au 23 novembre 2019
Parc de la Beaujoire - Nantes - Hall2
STAND E39

LES EXPOSANTS

SERVICES À DOMICILE

ABRADEBARRAS D40 SILVER LAB

Une jeune startup qui propose un service d'enlèvement d'encombrants à la demande pour les particuliers et professionnels. Une estimation en ligne et une intervention de personnes formées ,à moindre coût. Après chaque débarras vos encombrants sont envoyés vers la filière de recyclage ou de valorisation la mieux adaptée où ils vont bénéficier d'une seconde vie. Présents le jeudi 21. www.abradebarras.com

CARSAT AGIRC- ARRCO ACTION SOCIALE D24

La Carsat et l'Agirc-Arrco vous accompagnent financièrement et vous conseillent pour rester vivre à votre domicile et bénéficier d'un accompagnement temporaire :aides à domicile (courses, préparation des repas, toilette...) hospitalisation, travaux d'adaptation du logement…

CENTR'ÂGE, PLUS DE VIE DANS LES VIEUX JOURS D40 SILVER LAB

Des plans de vie personnalisés et adaptés : évaluation exhaustive de toutes les composantes (capacités, domicile, ressources, besoins, …) puis remise d'un rapport complet. Evaluation personnalisée, pour soi ou un proche, pour mieux vivre à tout âge. Présents le samedi 23.
https://www.facebook.com/centrage

DEMEN'AGE A42

DEMEN'AGE n'est pas un déménageur! Mais une association d'accompagnement au changement de lieu de vie et au maintien à domicile. A l'écoute des seniors, des personnes seules ou fragilisées elle propose l'aide au tri, la mise en cartons, et de trouver un déménageur et assurer sa coordination. Découvrez le guide « Je Demen'age », pour que votre changement de lieu de vie se passe bien. www.demen-age.fr

DÉPARTEMENT LOIRE-ATLANTIQUE A7/A19

Territoire dynamique, le Département de Loire-Atlantique offre une variété d'activités pour rester actif, se divertir et profiter pleinement de son temps libre. Engagé dans l'accompagnement des seniors et de leurs proches, le Département développe des solutions adaptées aux souhaits de chacun : services à domicile, téléassistance, aides financières, adaptation du logement, entrée en établissement, solutions relais…
www.loire-atlantique.fr

GERONTOPÔLE PAYS DE LA LOIRE D26

Il réalise des projets et des études pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées pour faire du vieillissement un relais de croissance et d'innovation pour l'économie régionale et les citoyens.4 domaines d'intervention : la recherche, entre partenaires publics et privés ; le développement économique, en accompagnant les entreprises par son expertise ;les territoires, en accompagnant les collectivités territoriales confrontées au vieillissement; la formation, dont le CAP Longévité. Découvrez les ateliers et les conférences proposées au grand public par le Gérontopôle et ses partenaires. Le Gérontopôle est membre du Conseil Scientifique du Parcours Prévention Santé du Forum. www.gerontopole-paysdelaloire.fr

GROUPAMA LOIRE BRETAGNE C6/C12

Assureur mutualiste engagé sur son territoire (44, 49, 35, 56, 22, 29) 600 000 clients sociétaires. Santé, Auto, Habitation et Epargne… Groupama propose également des prestations de télésurveillance des biens et d'assistance à la personne. Concours sur le stand pour gagner un coffret cadeau contenant 10 places de spectacles. www.groupama.fr

GROUPE LA POSTE D14/D20

La Poste est une entreprise française multimétiers, à la fois opérateur de services postaux (courrier, colis et express), banque, assurance, opération de téléphonie mobile, fournisseur de services numériques et de solutions de commerce en ligne .Venez découvrir le service à la personne : « Veiller sur mes parents » et le pack sécurité habitat. www.laposte.fr

IRIS, PRENDRE SOIN ASS10

Association Loi 1901 à destination des personnes touchées par le vieillissement , le handicap ou la maladie, des aidants et des aidés, et des acteurs du soin et de l'accompagnement. www.iris-prendre-soin.org

L'ADMR, POUR TOUS, TOUTE LA VIE, PARTOUT D11

1er réseau français au service des personnes. Depuis 70 ans au plus près des besoins de chacun, de la naissance à la fin de vie pour plus de confort, pour retrouver un équilibre familial, pour continuer à vivre chez soi. Ateliers thématiques : smartphone, danse, activité physique adaptée, nutrition, parcours santé et bien-être. Offre d'emplois. Missions de bénévolat. www.admr44.org

LE TEMPS POUR TOIT - HABITAT PARTAGÉ INTERGÉNÉRATIONNEL ASS9

Le temps pour toiT est une association de cohabitation intergénérationnelle présente sur l'agglomération de Nantes et d'Angers qui propose à des jeunes et moins jeunes - étudiants, salariés, personnes en formation ou en reconversion professionnelle - d'être hébergés chez des particuliers personnes âgées. En échange du prêt gracieux du logement, la personne hébergée apporte une aide bénévole à son hôte. www.letempspourtoit.fr

LES MENUS SERVICES E5

Société de services à la personne spécialisée dans la livraison de repas à domicile et d'autres services à domicile comme la téléassistance et bientôt le ménage à domicile eco-responsable.Menus réalisés par des chefs cuisiniers ou par les bénéficiaires. Menus pour les régimes particuliers. Sur le stand des ateliers sur la perte du goût et l'odorat les yeux bandés ! Animation sur les huiles végétales, les céréales, les laits végétaux.
https://www.les-menus-services.com/

MAISON DU BIEN VIVRE E8

4 pièces de vie où vous suivez un parcours sécurité pédagogioque pour éviter les chutes et vivre confortablement, animé par des ergothérapeutes. Ne manquez pas la cuisine qui s'adapte à votre taille ! Et les trucs et astuces à savoir pour faire des économies d'énergie avec des spécialistes eco habitat de la Ville de Nantes. Demandez le guide aide mémoire de 8 pages que le Forum a réalisé pour vous.

O_2 CARE SERVICES D44

O_2 Care Services, marque principale du groupe Oui Care, est leader des services à la personne en France. Multi-spécialiste en entretien du domicile (ménage, repassage, jardinage), garde d'enfants, accompagnement des seniors et des personnes en situation de handicap, O_2 compte un réseau de 325 agences et 14 000 collaborateurs. Avec une stratégie reposant sur la qualité des prestations et le professionnalisme des intervenants, O_2 est devenue en 20 ans l'oxygène de plus de 60 000 familles. Membre de Silver Alliance. www.o2.fr

PRÉSENCE VERTE TÉLÉASSISTANCE D5

1er réseau de téléassistance en France depuis 30 ans au service de l'autonomie des seniors, actifs ou dépendants, à l'intérieur et en dehors de leur domicile. Téléassistance classique au domicile, ou mobile avec localisation par satellite du déclenchement de l'alarme afin de favoriser l'arrivée précise et rapide des services de secours . ... et aussi le bracelet détecteur de chute, le coffre à clés, un soutien psychologique… www.presenceverte.fr

SAVEURS ET VIE D12

Cette entreprise de services à la personne propose des repas à domicile adaptés aux besoins des personnes âgées ou devant suivre un régime alimentaire spécifique (régimes sans sucre, diabétique, sans sel…) tout en délivrant des conseils nutritionnels personnalisés. Nouvelle agence de La Roche sur Yon .Offre découverte, tarifs… www.saveursetvie.fr

SILVER ALLIANCE D44

Première alliance de marques au service du bien vieillir chez soi. Silver Alliance référence des solutions de confiance (biens et services) et propose des avantages et des conseils d'experts pour permettre aux seniors de vivre et de rester le plus longtemps possible chez eux. Aujourd'hui, Silver Alliance regroupe 16 entreprises. Sur le stand profitez d'un bilan auditif et visuel offert par Audika et Les Opticiens Mobiles et participez au Grand Jeu Concours Silver Alliance, le jeu officiel du Forum des Seniors Atlantique. 2000 € de cadeaux sont à gagner ! www.silveralliance.com

SOLIHA SOLIDAIRES POUR L'HABITAT E7

Une entreprise de l'Economie Sociale et Solidaire qui propose des services d'accompagnement aux travaux d'amélioration de l'Habitat et de maintien à domicile. Diagnostic et conseils par un ergothérapeute, recherche de financements personnalisés, constitution des demandes de subventions (ANAH, Conseil départemental, Caisses de retraite, Action logement…). Présence de deux ergothérapeutes SOLIHA pour vous guider sur les aménagements adaptés.Information sur les nouvelles aides 2019-2020. Partenaire de la Maison du Bien Vivre. www.loireatlantique.soliha.fr

VILLE DE NANTES / NANTES MÉTROPOLE A6/B11

Pour une ville où il fait bon vivre quel que soit son âge, Nantes Métropole et la Ville de Nantes agissent au quotidien et aménagent les lieux de vie. Ces collectivités proposent également de nombreux services spécifiques (le CLIC de Nantes, la Maison des Aidants, la coordination gérontologique de la Métropole…) pour les personnes âgées. Venez les découvrir ! Nantes adhère depuis février 2017 au réseau « Ville amie des Aînés ».
www.nantesmetropole.fr et www.nantes.fr

VOTRE SECOND SOUFFLE D8

Service d'accompagnement et de relais aux aidants pour qu'ils puissent s' accorder une pause à l'extérieur ou chez eux grâce à son équipe d'intervenants professionnels qui assure le relais. https://www.votresecondsouffle.fr/

LES EXPOSANTS

SANTÉ, SPORT & BIEN-ÊTRE

ANIM'OUPS MÉDIATION ANIMALE — D40 SILVER LAB

Anim'oups met en relation des animaux médiateurs (chiens, cochons d'inde, lapins...) avec un pubic fragilisé afin de travailler la stimulation cérébrale, le bien-être, la valorisation de soi... En établissements médicosociaux ou à domicile. Présents le samedi 23. www.animoups.com

ATHÉNÉE BIEN-ÊTRE — E39

Centre de thérapies douces qui accompagne des adultes, des enfants et des familles. Forts de leur expérience de l'accompagnement des malades en milieu hospitalier, ses spécialistes proposent des dispositifs particulièrement adaptés aux seniors et aux personnes atteintes de pathologies chroniques. www.athenee-bienetre.com

AUDIKA — D44

Avec 40 ans d'expertise et plus de 550 centres dédiés à l'audition, Audika accompagne près de 400 000 clients chaque année, grâce à un service de proximité leur permettant de prendre soin de leur santé à travers une meilleure audition. Membre de Silver Alliance. www.audika.fr

AUDILAB SOLUTIONS AUDITIVES — D30

Spécialiste de l'audition depuis plus de 30 ans, Audilab est un réseau dirigé par des audioprothésistes qui propose des solutions auditives adultes et enfants sur mesure, de réparation-entretien toutes marques, des accessoires (casques TV, téléphones, réveils, …), des protections anti-eau et anti-bruit, la prise en charge de l'acouphène. Contrôle auditif, jeu et tirage au sort sur le stand. www.audilab.fr

BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO — E27

Le Centre de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Pays de Loire propose à toute personne de plus de 50 ans active ou retraitée, adhérente ou conjoint(e) d'adhérent(e) du régime de retraite Agirc et Arrco, un bilan personnalisé médico-psychosocial, des ateliers collectifs et des conférences abordant des sujets liés à l'avancée en âge : mémoire, sommeil, nutrition … "N'attendez plus d'être vieux pour rester jeune ! » Membre du conseil scientifique du Parcours Prévention Santé du Forum. www.centredeprevention.com

BIKE CENTER — D65

Magasin de vente et location de vélos à assistance électrique et d'accessoires. Venez découvrir ses nouvelles gammes de vélos à assistance électrique avec les marques O2feel, Winora, KTM, Kalkhoff, et Riese & Muller.. Offres spéciales Forum. Essais sur place à l'extérieur. www.bybike.fr

©Faust Fievet

CPAM DE LOIRE-ATLANTIQUE — E20

La Caisse d'Assurance Maladie de Loire-Atlantique accompagne ses bénéficiaires dans la prise en charge de leurs dépenses de santé et leur parcours de soins. Elle garantit l'accès aux droits et aux soins pour tous et à apporte un soutien en cas de difficultés. Sur son stand, vous y découvrirez ses offres de service pour mieux gérer votre santé au quotidien. Avec votre carte Vitale, vous pourrez ouvrir en direct votre dossier médical partagé (DMP). Véritable carnet de santé numérique, le DMP vous permet de conserver vos informations de santé, dans un seul endroit et en toute sécurité. www.ameli.fr

ENVIE AUTONOMIE 44 — D40 SILVER LAB

Envie autonomie 44 est un acteur engagé de l'économie sociale et solidaire qui donne une seconde vie au matériel médical usagé ou inutilisé et le distribue à prix solidaire. Pour réduire le gaspillage ,créer des emplois ,et permettre aux personnes en difficulté financière de s'équiper à moindre coût. www.envieautonomie.org

ESPACE BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE — E40

Venez vous faire chouchouter sur un nouvel espace dédié à la beauté et au bien-être. Massages des mains, du cuir chevelu, mise en beauté, réflexologie plantaire… Immortalisez ce moment avec une photo ! Un espace animé par la société Yves Rocher. www.yves-rocher.fr

ESPACE CONSEIL SANTE — C22/D21

Des ateliers santé toutes les 30 minutes animés par des professionnels de santé experts dans leur domaine. Un espace concu avec le Conseil Scientifique du Forum et soutenu par Harmonie Mutuelle. Programme détaillé dans le guide, sur le site internet du Forum et sur place.

ESPACE DEPISTAGES — E26

Des professionnels de santé vous propose de tester votre tension, votre glycémie (diabète),votre dépendance au tabac, votre capacité respiratoire. Consultez les horaires sur place et dans le guide.Des tests de la vue et de l'audition sont par ailleurs dispensés sur des stands d'entreprises partenaires (Audika, Les opticiens mobiles, Les lunettes de Louisette, Audilab,…).

FOREVER — E21

Le numéro 1 mondial de l'aloe vera. Venez profiter des conseils de professionnelles expérimentées pour découvrir les vertus curatives de l'Aloe Vera qui vous aideront à améliorer votre sommeil, vos douleurs articulaires , vos troubles de la mémoire , votre concentration ,et retrouver ainsi une bonne énergie ! Offres spéciales Forum.
www.foreverliving.fr

GERONTOPÔLE PAYS DE LA LOIRE — D26

Découvrez les ateliers et les conférences proposés au grand public par le Gérontopôle et ses partenaires…Le Gérontopôle est membre du conseil scientifique du Parcours Prévention Santé du Forum.
www.gerontopole-paysdelaloire.fr

©Faust Fievet

HARMONIE MUTUELLE — C40/D39

La santé est un capital qu'il faut promouvoir en agissant sur tous ses déterminants :physiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux.Entreprise à but non-lucratif, elle s'engage pour le mieux vivre de tous et propose des solutions mutualistes collectives et personnalisées, notamment grâce à ses réseaux partenaires (optique, audio et dentaire) et ses services de soins et d'accompagnement. Harmonie Mutuelle assure 4,3 millions de personnes et est adossée au 1er groupe de protection sociale mutualiste et solidaire : le Groupe VYV. Partenaire de l'Espace Conseil Santé. www.harmonie-mutuelle.fr

ICI LA SOLUTION A VOTRE ENVIE PRESSANTE — D40 SILVER LAB

Ici est une application mobile permettant au plus grand nombre de répondre à leurs envies d'aller aux toilettes lorsqu'ils sont en déplacement en ville à travers l'application ICI. Présents le samedi 23.

L'OMNICUISEUR VITALITE — D19

La cuisson basse température pour des bénéfices gastronomiques et nutritionnels au quotidien. Un livre de recettes à chaque saison. Conception et fabrication française garantie 10 ans. Démonstrations, cuissons et dégustations sur le stand. www.omnicuiseur.com

LES LUNETTES DE LOUISETTE — E23

Opticiens à domicile, ses lunettes sont 100% Françaises et au prix juste. Un choix de plus de 300 montures de verres Origine France Garantie. Conseils personnalisés en fonction de votre vue, votre utilisation, votre style et votre budget. www.leslunettesdelouisette.fr

LES MUTUELLES LIGERIENNES — C20

Mutuelle Indépendante, elle propose le Tiers-Payant sur toute la France (pharmacies, hôpitaux, cliniques, opticiens, auxiliaires médicaux, …), la télétransmission (Noémie) avec les régimes obligatoires, l'accès à vos remboursements en ligne, une garantie assistance sur tous les contrats (aide à domicile, service juridique…) et des contrats spécifiques pour les seniors, agréés Loi Madelin. www.lesmutuellesligeriennes.com

LES OPTICIENS MOBILES D44

1er réseau national d'opticiens spécialisés pour intervenir sur les lieux de vie et de travail auprès des personnes actives comme des personnes fragiles : à domicile, en Ehpad, en résidences services, en établissements médico-sociaux et en entreprises. Présents sur tout le territoire, ils couvrent tous les besoins: lunettes correctrices, solaires, de protection ,de sécurité, protection auditive, basse vision et accessoires. Le réseau est certifié NF Services aux personnes à domicile par l'AFNOR et reconnu par Silver Alliance. Membre de Silver Alliance. www.lesopticiensmobiles.com

LIGUE CONTRE LE CANCER DE LOIRE-ATLANTIQUE C30

ONG française de lutte contre le cancer créée en 1918, constituée de 103 Comité départementaux, elle a 4 missions : Recherche, Actions pour les malades, Prévention et dépistages, Société et Politiques de Santé. www.liguecancer44.fr

©Paust Favart

MEMENTOP D40 SILVER LAB

Solutions destinées aux patients atteints de la maladie d'Alzheimer et à leurs aidants. Agenda partagé, mémos interactifs, messages vidéos, albums de famille,jeux de stimulation cognitive et mnésique. Présents le vendredi 22. www.mementop.com

MGEN SANTÉ PRÉVOYANCE D22/D28

Avec 4 millions de personnes protégés, MGEN est un acteur majeur de la protection complémentaire maladie, adossé au groupe, à l'initiative de nombreuses actions de prévention et d'éducation à la santé . Des formules au choix, un accès aux soins facilité ,101 agences sur le territoire, 33 établissements sanitaires .Complémentaire santé -Anticiper sa perte d'autonomie- Prévoir ses obsèques- Assurance de prêts immobilier- Établissements de convalescence. Un vélo à smoothie sur le stand. www.mgen.fr

MUTUALIA GRAND OUEST C29

Mutualia Grand Ouest propose des solutions de complémentaire santé et prévoyance, adaptées aux besoins des seniors à des tarifs compétitifs. Avec des points d'accueil répartis dans 20 départements du territoire grand ouest et des conseillers spécialistes de la santé, elle vous facilite l'accès à une offre de soins de qualité et de proximité. www.mutualia.fr

MUTUALITÉ FRANCAISE PAYS DE LA LOIRE E30

Porte-parole du mouvement mutualiste, la Mutualité Française Pays de la Loire représente plus d'1,8 million de personnes protégées par les mutuelles santé présentes en région. De nombreuses animations santé à tester : est-ce que votre assiette correspond à vos besoins nutritionnels, comment faire un peu d'activité physique chaque jour, comment être soutenu quand on est aidant ? Réponses sur le stand. Le robot NAO vous attend avec des cadeaux à gagner. www.paysdelaloire.mutualite.fr

©Paust Favart

RETRAITE SPORTIVE D23

La Fédération Française de la Retraite Sportive, représentée par le Comité Régional de la Retraite Sportive des Pays de la loire accueille les seniors à partir de 50 ans pour pratiquer des activités physiques (60 sont reconnues par la fédération), dans le but de maintenir les capacités physiques le plus lontemps possible, de rester autonomes et prévenir les chutes. Label Sport Senior Santé. 16300 adhérents dans 64 clubs dans Les Pays de la Loire. www.corers-pdl.fr

SPHERE SANTÉ D44

Leader français de vente en ligne de produits d'incontinence avec plus de 1500 produits disponibles pour pallier aux problèmes de fuites urinaires. Livraison en 24h sur toute la France. Conseils par téléphone. Echantillons gratuits. Informations sur cette pathologie touchant plus de 3 millions de français. Membre de Silver Alliance. www.sphere-sante.com

VENEZ FAIRE UNE PAUSE Prévention Santé !

MUTUALITÉ FRANÇAISE PAYS-DE-LA-LOIRE

› ALIMENTATION Votre assiette correspond-elle à vos besoins nutritionnels ?

› TABAC Souhaitez-vous une aide pour arrêter de fumer ?

› ACTIVITÉ PHYSIQUE Comment bouger chaque jour suffisamment ?

› AIDE AUX AIDANTS Comment être soutenu si vous êtes aidant ?

Des RÉPONSES à retrouver sur notre STAND E30 au village « ÊTRE EN FORME » avec des ANIMATIONS ludiques et des CADEAUX à la clef !

UNE PAUSE PRÉVENTION SANTÉ, ÇA VOUS TENTE ?

ON VOUS ATTEND AVEC IMPATIENCE !

ON EST AUSSI SUR L'ESPACE ANIMATIONS DU FORUM !

« SE RELAXER GRÂCE AUX AUTOMASSAGES »
Atelier découverte
Jeudi 21 novembre à 11 h 30

« SE DÉTENDRE GRÂCE AU TAI CHI CHUAN »
Séance d'initiation
Vendredi 22 novembre à 13 h 30

STAND E30

LES EXPOSANTS

TOURISME & PASSIONS

AMEMI VOYAGES D61

Agence de Voyages spécialisée dans le tourisme Haut de Gamme qui s'adresse à une clientèle senior aimant voyager confortablement en petits groupes. Une sélection de 8 circuits originaux à travers le monde. www.amemi-voyages.com

CADRE NOIR DE SAUMUR C52

Depuis deux siècles, au cœur du Val de Loire et de l'Anjou, le Cadre noir incarne l'excellence de l'équitation de tradition française, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. La programmation 2020 du Cadre noir vous propose visites guidées, démonstrations équestres et grands galas entre février et novembre, entre amis, en famille ou en groupe. Sur le stand les guides Grand Saumur, des goodies, et des invitations! www.cadrenoir.fr

CALICEO SAINT HERBLAIN C52bis

Aux portes d'Atlantis, découvrez Calicéo, 4000 m² d'installations exceptionnelles entièrement dédiées à la détente et au bien-être. Un Spa Beauté-Massages avec ses senteurs délicates et ses musiques relaxantes, des massages, des offres de Noël. Profitez des massages de 5 à 10 minutes en démonstration. Un jeu concours avec des places à gagner ! www.caliceo.com

CEZAM PAYS DE LA LOIRE C45

Depuis près de 30 ans le réseau CEZAM propose à des collectifs adhérents des prestations de loisirs, de culture et des vacances. Avec la carte CEZAM vous bénéficiez de réductions sur plus de 140 000 références (parcs de loisirs, zoos, concerts, manifestations sportives, partenaires tourisme ..) partout en France. 6 antennes sur la région. Découvrez la carte CEZAM 2020 téléchargeable et son application. www.cezam.fr

CHÂTEAU DE CHENONCEAU C56

Chef d'oeuvre de la Renaissance, le château de Chenonceau est un site exceptionnel, par sa conception originale, la richesse de ses collections… mais aussi par sa destinée, puisqu'il fut administré par des femmes. Découvrez « Noël au pays des châteaux » en 2019 et l'apothicairerie de Catherine de Médicis. Restaurant gastronomique de l'Orangerie, Cave des Dômes pour les dégustations de vins de l'AOC Touraine Chenonceaux et plus encore… www.chenonceau.com

DESTINATION GO CHALLANS GOIS C50

Destination GO Challans GOis, c'est la nature préservée à moins d'une heure de Nantes. L'Office de Tourisme vous invite à découvrir le Passage du Gois, des petits ports, de nombreuses espèces d'oiseaux.Partez à la rencontre des sauniers et des éleveurs de volaille de Challans, en balade à vélo…Découvrez le Marais Breton Vendéen et le village de Sallertaine et ses échoppes d'artisans d'art. www.challansgois-tourisme.fr

GLÉNAN CONCEPT CARS D51

Depuis 2002, Glénan Concept Cars réalise l'aménagement d'Horizon-van (fourgon aménagé sur la base du Renault Trafic) avec des fonctionnalités uniques comme leurs propres réservoirs d'eau. Un travail d'artisans. www.glenanconceptcars.com

HAVAS VOYAGES D49

LA REVUE BONNE GARDE C48

A Nantes depuis 70 ans un spectacle à l'esprit chansonnier avec danseuses et orchestre maison. La Revue Bonne Garde vous attend de mi-février à fin mars pour 32 représentations. www.revuebonnegarde.com

LE MANS SURPREND / OFFICE DE TOURISME D53

L'Office de Tourisme du Mans- Le Mans surprend ! assure la promotion de la ville du Mans sur le plan touristique et patrimonial. Besoin d'idées pour une étape ou un séjour ? Que vous soyez individuels ou responsables d'une association, découvrez des services pour vous accompagner dans vos démarches : guide Bienvenue au Mans, l'agenda des manifestations et le catalogue groupes et individuels. www.lemans-tourisme.fr

LES SOUVENIRS PARTAGÉS D40 SILVER LAB

Depuis 2017, « Les Souvenirs Partagés » proposent d'enregistrer les souvenirs des grands-parents en son ou en vidéo pour conserver ces instants précieux au sein de la famille et les transmettre de générations en générations. Présents le vendredi 22.

©Paulet Pavart

MES MOTS POUR MEMO C44

Écrivain biographe, il vous écoute et rédige le récit de votre vie afin de transmettre vos mémoires à vos proches sous forme de livre. Tranches de vie, voyages, événements, souvenirs d'enfance, récits professionnels ou personnels…Laissez une trace de votre vie qui intéresse les jeunes générations. Venez samedi 23 commencer votre livre.
www.mesmots-memo.fr

MOBIL'ETTE D40 SILVER LAB

Une plateforme de mise en relation entre personnes âgées et étudiants. Les services proposés sont du shopping, des loisirs et découvertes et de l'administratif en extérieur. Un emploi ponctuel et flexible pour des jeunes qui cherchent un sens à leurs jobs étudiants. Présents le vendredi 22.

NANTES BRIDGE E48

Le Bridge est à la fois un jeu qui stimule notre mémoire et une occasion de lien social. Les Clubs de Bridge de Nantes et sa région vous accueillent et vous proposent une initiation gratuite sur le Forum. www.ffbridge.fr

OUEST FRANCE / PRESSE OCEAN C42/D41

Quotidiens de référence de l'Ouest de la France et à Nantes, ils vous accompagnent sur tous les sujets. Offres spéciales Forum. Jeu concours et exemplaires sur le stand.

PARC BOTANIQUE DE HAUTE BRETAGNE D59

Avec plus de 8000 essences de végétaux, le Parc Botanique vous invite à une journée d'évasion. Autour de ses 24 jardins thématiques sur 25 hectares, des parcours inoubliables en pleine nature, 5 chambres d'hôtes du château de la Foltière et le restaurant « Le Casse grain » avec Mr Galon, maître restaurateur. www.jardinbretagne.com

TAN B16

TAN est le réseau de transports collectifs de l'agglomération nantaise qui vous permet de vous déplacer sur le territoire des 24 communes. Venez échanger avec ses conseillers pour opter pour la formule la plus adaptée à vos besoins. Pour voyager tous les jours, l'abonnement « Formule Illimitée 60 ans et plus » est la solution la plus économique pour profiter de la ville. www.tan.fr

TDS VOYAGE ASS8

TDS Voyage propose depuis plus de 20 ans des voyages solidaires en petits groupes privilégiant la rencontre et les échanges avec les habitants. Des circuits en Asie, Amériques, Europe et Afrique mixent périodes d'immersion en villages et excursions sur les sites incontournables. Offres de séjours et circuits solidaires en Ouzbékistan, Éthiopie, Équateur, Cambodge, Crète, Mexique, Chine, Portugal, Tanzanie, Maroc, Tunisie, Bénin, Nicaragua, Togo et Albanie. http://www.tdsvoyage.com

TL VOYAGES BY TERRES LOINTAINES D50

Depuis près de 10 ans, Terres Lointaines, spécialiste du voyage personnalisé en individuel et en petit groupe, a déjà accompagné plus de 40 000 voyageurs autour du monde. Bureaux à Nantes. www.terres-lointaines.com

THALASSO ALLIANCE PORNIC C54

Situé sur la plage de la Source face à l'île de Noirmoutier, Alliance Pornic est un resort hôtel thalasso & spa. Pour vos semaines, vos weekends ou une journée de soins…Offres spéciales Forum! www.thalassopornic.com

TOURISTRA VACANCES D55

Opérateur historique du Tourisme Social, avec 19 villages vacances en France, 8 hôtels Club 3000 en Europe, des centaines de locations à la mer, à la montagne ou à la campagne, et 35 circuits dans le monde. Découvrez des séjours ANCV, le nouveau village vacances de Balaruc les Bains, des circuits d'exception dans les pays voisins ou au bout du monde. Un ancrage local et une approche humaniste, éco responsable et engagée pour un tourisme durable. Sur le stand : une tombola - les catalogues France et étranger et des codes promotion. www.touristravacances.com

UNIVERSITÉ PERMANENTE DE NANTES C15

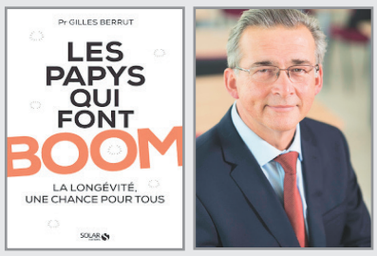
Elle contribue à la formation tout au long de la vie en proposant une large offre de cours et de conférences sur différentes thématiques, de concerts en soirée et beaucoup d'autres activités culturelles. www.up.univ-nantes.fr

VIANOOO RÉCITS DE VIES D57

Partagez votre histoire avec ceux que vous aimez. Un livre pour permettre de comprendre qui vous avez été et qui vous êtes. Choisissez ce que vous souhaitez transmettre. www.vianooo.fr

WALL STREET ENGLISH B56

Un centre de formation en anglais à destination à la fois des particuliers, des chefs d'entreprises et des salariés pour tous les niveaux, aussi bien débutants que personnes maitrisant l'anglais. Tous les cours sont animés par des professeurs de langue maternelle anglaise. www.wallstreetenglish.fr



©DR

Le Professeur Gilles BERRUT,

Chef du Pôle de gérontologie du CHU de Nantes, Président Fondateur et responsable scientifique du Gérontopôle Pays de la Loire, Président du Comité Scientifique du Parcours Prévention Santé du Forum des Seniors Atlantique, nous fait part de son expérience.

3 conseils à un retraité pour vivre en forme

Les trois conseils essentiels peuvent se résumer par le trio manger-bouger-parler :

- **La nutrition :** la variété des aliments est essentielle, en veillant à un apport suffisant en protides (viande et poisson).
- **L'activité physique :** même sans être sportif, veillez à toujours effectuer une activité physique, avec un peu d'effort mais sans excès.
- **Le lien social :** parler, faire des rencontres et même accepter d'être dérangé par les autres sont des excellents stimulants cognitifs.

Les grands progrès de la médecine depuis 20 ans pour la génération des 65 ans -75 ans

En termes de santé publique, les principaux progrès ont été réalisés par la prévention **des maladies cardiovasculaires et des complications du diabète**. En termes de succès thérapeutiques, c'est dans le domaine du traitement du **cancer de la personne âgée** que les progrès de pointe ont été réalisés. Aujourd'hui, moins d'une personne sur deux qui a un cancer va en mourir, et les traitements sont beaucoup mieux tolérés, autorisant un volontarisme même au grand âge.

Le sujet de santé principal des 10 prochaines années est le risque infectieux : il est paradoxalement plus élevé aujourd'hui qu'il y a 10 ans. Apparaissent de plus en plus de bactéries résistantes à tous les antibiotiques existants.

L'autre sujet de santé que l'on pensait avoir dépassé est la mortalité par la grippe. Or, on assiste à un effondrement de la proportion de personnes vaccinées, tant pour les personnes âgées que pour les personnels soignants à leur contact. Il faut rappeler que la vaccination contre la grippe ne contient pas d'adjuvants et que si son efficacité est incomplète, elle reste le seul et unique moyen de réduire la mortalité.

Le principal progrès que l'on espère est la mise en œuvre d'une véritable politique de prévention des maladies chroniques à l'échelle de la population avec une implication forte de tous les acteurs de santé et une mobilisation des citoyens. C'est le seul moyen pour que l'on puisse maintenir le système de protection sociale et d'assurance maladie en améliorant notre qualité de vie tout au long de notre vie.

LES EXPOSANTS

PATRIMOINE

AMELYS PATRIMOINE A55

Depuis 1998 à Angers puis en Loire-Atlantique, Ille et Vilaine, Mayenne, Sarthe,et Indre-et-Loire elle compte 4 400 clients qu'elle accompagne dans le développement de leur patrimoine. Retraite, prévoyance, transmission, capital, fiscalité. Bilans patrimonial, placements, retraite, défiscalisation, immobilier financier,assurance vie, FIP/FCPI, LODEOM, SCPI.
www.amelyspatrimoine.fr

BARREAU DE NANTES B32

Les avocats du Barreau de Nantes vous accueillent pendant les 3 jours du Forum pour des consultations gratuites.
https://www.barreaunantes.fr

FENARAC 44 A52

La Fédération Nationale des Retraités de l'Artisanat et du Commerce de proximité défend leurs intérêts et leur apporte de multiples services d'ordre social et récréatif.
www.fenarac.org

GENDARMERIE NATIONALE 44 C39

Les gendarmes » référents sécurité » vous recoivent et vous conseillent pour vous permettre d'éviter les soucis de sécurité du quotidien ; cambriolages, cyber attaque, prorection des données et des valeurs, vol par ruse ou fausse qualité… Comment vous protéger par quelques réflexes simples.

PEDRO SANTOS GOMES AVOCAT BILINGUE B52

Avocat à Lisbonne (Portugal) avec plus de 20 ans d'expertise, intervenant dans les domaines comme le droit des contrats, immobilier, commercial, immigration et contentieux civil et fiscal. Comment bien vivre sa retraite au Portugal ? Les régles pour défiscaliser sa retraite française.
http://www.crma.pt

ROSSINI MAISON DE VENTES AUX ENCHERES A51

Installée à Paris, elle réalise des estimations en vue de ventes, d'expertises, d'inventaires (partage, succession). Bijoux, Tableaux, Objets d'art etde collection, Vins, Art d'Asie et du Monde, Arts Décoratifs, Design, Philatélie, Livres… Estimations gratuites de vos objets sur le Forum, sur présentation de ceux-ci ou sur photo .Conseils sur les questions de succession et d'imposition. www.rossini.fr

©Paul Pavet

SAS DEFISKER A48

Partenaire des résidences services seniors et expert immobilier agréé auprès du Centre National d'Expertise Immobilière, Defisker réalise des expertises de valeur vénale d'un bien immobilier ou évalue votre patrimoine dans les cas suivants : vente ou achat immobilier ,prêt ,déclaration d'impôt sur la fortune,partage, donation,état de lieux pour certains prêts bancaires ,obtention d'un crédit, d'un gage, d'un crédit-bail.
www.defisker.fr

THELEM ASSURANCES C46

Assurances Mutuelles et Prévoyances pour Seniors. Gamme de produits Thelem Assurances du Particulier (Habitation, Automobile, Prévoyance et Santé). Assureurs de biens, des personnes et de la famille, l'agent général Thelem Assurances conseille et suit personnellement ses clients.
www.thelem-assurances.fr

VITALIMMO D44

Précurseur du Viager Mutualisé. Radicalement différent du viager traditionnel, le viager mutualisé Vitalimmo met en relation des vendeurs seniors avec des acheteurs institutionnels à forte capacité financière (Mutuelles…). Les vendeurs seniors perçoivent ainsi immédiatement et en une seule fois le paiement en capital de la valeur occupée de leur logement et ont la garantie d'un maintien à domicile toute leur vie de manière pérenne et totalement sécurisée. Membre de Silver Alliance. www.vitalimmo.fr.

Achat OR - ARGENT - PLATINE
OR EN CA$H LA SEULE VALEUR SÛRE
Vente OR INVESTISSEMENT
Or en Cash achète l'or sous toutes ses formes
Bijoux, pièces, lingots
Expertises gratuites
Pièces et lingots
La seule épargne sûre !
www.orencash.fr 24 rue de Strasbourg, NANTES - 02 40 75 59 46
RCS Paris 512 412 628. Seul un paiement par virement ou par chèque est réglementairement autorisé.
L'activité de rachat d'or est interdite aux mineurs. La transaction liée au rachat d'or est soumise à une obligation fiscale (reçu, information...)

télénantes loire-atlantique
BOX 30 TNT 31

LES EXPOSANTS

DIGITAL & TECH

CIMEMORY — D40 SILVER LAB

Permettre le partage et la transmission du savoir et des émotions via 3 fonctionnalités : mon histoire, la généalogie et les dernières volontés. Présents le samedi 23.
www.cimemory.com

DORO — D44

Avec plus de 40 ans d'expérience, Doro est l'expert européen des télécoms pour seniors. Large gamme de téléphones fixes, mobiles et smartphones, au son puissant,très lisibles, avec une touche d'assistance pour plus de sécurité. Au sein du village Silver alliance, découvrez le nouveau smartphone Doro 8080 ultra-design. Testez les différents modèles. Membre de Silver Alliance. www.doro.com

GLOBE CONTEUR — D40 SILVER LAB

Sa mission : la transmission de nos histoires vécues entre générations. Ecoute, recueil et diffusion des petites histoires sur notre cartographie globeconteur.org. Présents le jeudi 21. https://globeconteur.org/

MEDIAGRAPH — D47

Depuis 1997, au cœur de Nantes, l'association initie et forme aux outils et usages numériques tous les publics, et principalement ceux qui s'en sentent les plus éloignés. Notamment les seniors lors d'ateliers collectifs conviviaux par petits groupes et par niveaux. Inscriptions à la carte ou à l'année. Prise en charge de 10 à 90 % de certains ateliers par Nantes Métropole, la Carsat et la Conférence des Financeurs.
www.assomediagraph.fr

ORPAN, L'ASSOCIATION DES SENIORS NANTAIS — B8

Lieu d'accueil, d'information, de prévention de la Ville de Nantes, l'ORPAN offre des services d'accompagnement numérique. www.orpan.fr

OSEOS DIVERTISSEMENT — D40 SILVER LAB

La projection de films grâce à des casques de réalité virtuelle permet de rendre accessible ce qui ne l'est pas. En groupe ou à domicile, pour donner le choix à chacun de vivre des sensations fortes ou de détente dans le domaines des sports, voyages, loisirs, art, culture et bien-être. Venez tester la réalité virtuelle en choisissant le film qui correspond à ses attentes. Présents le jeudi 21. www.oseos-divertissement.com

SILVER LAB — D40

12 start up de la région sélectionnées par le Forum et ses partenaires viennent tester leurs projets auprès de vous. 4 start up différentes par jour, dont vous trouverez le descriptif et le jour de présence dans les différents villages avec la mention « D40 SILVER LAB ».

ZEEBOX – SERVICES TV — A44

La solution Zeebox vous permet de rester à votre domicile plus longtemps, tout en étant en sécurité. Avec Zeebox, recevez les messages et les photos de votre famille directement sur votre écran de télévision. Organisez vos rendez-vous et restez informé sur la vie locale grâce aux informations de votre ville. Venez tester cette innovation et découvrir ses services dédiés aux personnes âgées. www.zeebox.fr

LA BOUTIQUE

ESHEL LA MERT MORTE C62/C64

Produits cosmétiques de la mer morte. Venez les essayer sur le stand. http://www.eshel.fr/fr/

JARDIN DE FRANCE — C66

Découvrez un grand choix d'outils de jardinage de qualité et durables. https://jardin-defrance.fr/

10 conseils pour un bon usage du médicament

Une fiche à découper et coller sur votre armoire à pharmacie

©istock

1. Je respecte la posologie et la prescription : le nombre de cachets ou de gouttes par prise, le nombre de prises, l'horaire des prises, la durée du traitement.
2. J'informe mon ou mes médecins de tous les médicaments que je prends et je n'hésite pas à demander s'il existe des risques d'interactions.
3. Je ne décide jamais moi-même d'interrompre de suspendre ou d'espacer un traitement en cours.
4. Je signale à mon médecin tout événement pouvant modifier l'efficacité ou la tolérance d'un traitement : hospitalisation, infection, choc émotionnel…
5. Si je soupçonne mon traitement d'être à l'origine d'effets indésirables, j'avertis immédiatement mon médecin.
6. Je fais un bilan régulier, au moins tous les ans, de mes traitements en cours, avec mon médecin traitant.
7. Je conserve mes médicaments dans leur emballage d'origine.
8. En cas de substitution par un générique, je fais clairement préciser par le pharmacien à quel médicament inscrit sur l'ordonnance il correspond; je le fais inscrire sur la boîte.
9. Je demande conseil au pharmacien lorsque j'achète un médicament sans ordonnance
10. Dans tous les cas, je n'hésite pas à interroger les professionnels de santé - médecins, pharmaciens.

*©D.R. *Source Haute Autorité de Santé*

IfS INSTITUT FRANCAIS DES SENIORS
FORMATION / CONSEIL / ETUDES

Le Premier Panel d'Études des 50+

Études qualitatives
Études quantitatives
Tests de Produits

SILVER TESTEUR .com

INSCRIVEZ-VOUS sur le stand B6

LES MÉDICAMENTS

OUI ... MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

Les médicaments sont indispensables à notre santé et nous protègent. Mais leur usage n'est pas anodin. Dans certains cas (mauvais dosage, traitements multiples…), leur consommation peut avoir des effets négatifs sur notre santé et entraîner des troubles. Les accidents médicamenteux entraînent plus de 128 000 hospitalisations par an* !

©iStock

Ce qui peut poser problème

- Un mauvais dosage : par exemple, lorsqu'au lieu des trois gouttes prescrites, on en prend cinq.
- Une mauvaise prise : par exemple, lorsqu'au lieu de prendre ses médicaments le matin, comme prescrit sur l'ordonnance, on les prend le soir. Les effets secondaires peuvent être différents.
- Un non-respect du traitement prescrit : toutes les études montrent que de nombreux patients ne suivent pas correctement le traitement prescrit. Soit ils augmentent la dose, soit ils la diminuent, soit ils suspendent, provisoirement ou définitivement, le traitement.
- Une interaction : lorsqu'un patient souffre de plusieurs pathologies, il prend plusieurs traitements. C'est le cas chez les plus de 75 ans :
  4,5 médicaments par jour en moyenne selon l'étude faite par l'Institut Français des Seniors en 2016. Cette polymédication entraîne le risque d'incompatibilité des médicaments entre eux et de cumul des effets secondaires.
- Une prescription inappropriée : lorsque le médicament prescrit par le médecin ne correspond plus à l'affection.
- Des effets indésirables : les effets secondaires d'un médicament peuvent varier, en nature et en intensité, d'un patient à l'autre en fonction de sa morphologie, de son état du moment ou des médicaments associés.
- L'automédication : elle peut venir en contradiction avec les médicaments prescrits.
- Une confusion de nom : un médicament générique n'entraîne pas de risques supplémentaires. Toutefois, un changement de nom peut provoquer chez le patient un risque d'erreur. N'hésitez pas à écrire sur la boîte le nom du médicament qu'il remplace.
- Informez de manière complète votre médecin de tous les médicaments que vous prenez, qu'ils soient prescrits par d'autres spécialistes ou pris en automédication, et demandez-lui une fois par an de réviser vos ordonnances.
- Le pharmacien veille aux risques d'accidents médicamenteux. Grâce au Dossier Pharmaceutique, votre pharmacien a accès à la liste de vos médicaments dispensés par d'autres pharmacies ou à l'hôpital dans les 4 derniers mois. Ainsi, il peut vous prévenir en cas de risque, et le cas échéant informer le médecin traitant afin de modifier si nécessaire votre traitement. Le Dossier Pharmaceutique est gratuit, il peut être ouvert avec votre carte vitale et votre accord. Il ne peut être consulté que par un pharmacien, et uniquement en votre présence.

Les signaux d'alertes

Fatigue, Diminution de l'appétit, Perte de poids, Vertiges, Malaises, Troubles de l'équilibre, Chute, Pertes de mémoire, Troubles digestifs, Troubles urinaires, Palpitations, Troubles de la vision. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien !

**Source Haute Autorité de Santé*

Publicité

Audilab
Ensemble, pour une belle écoute

AUDILAB,
DES PROFESSIONNELS
À VOTRE ÉCOUTE !

Unique réseau d'audioprothésistes à détenir les certifications NF 518, ISO 9001 et ISO 14001, Audilab est une référence en la matière.

Sandrine Boisseleau, Peggy Bonneville et Charles-Alexis Gasnier, audioprothésistes diplômés d'État dans les 8 centres de Loire Atlantique, dont 3 à Nantes, vous apportent des solutions auditives personnalisées proches de chez vous. Ils vous en disent plus.

ENSEMBLE, POUR UNE BELLE ÉCOUTE
Être membre du réseau Audilab nous oblige à être d'un professionnalisme irréprochable dans notre relation client. Nous prenons le temps nécessaire pour proposer l'appareillage auditif qui correspond à chaque patient sans proposer de solution standard. Après un bilan auditif[1] offert, nous proposons avant tout une solution tenant compte des exigences personnelles de chacun. **Dans le réseau Audilab, l'appareillage est prêté gratuitement au cours d'une période d'essai d'un mois[2]** : cela permet au patient de se rendre compte que le dispositif correspond bien à ses attentes et d'adapter au mieux les réglages. Durant la durée de vie qualitative des appareils, soit 4 ans, **nous garantissons un suivi régulier** ainsi qu'une garantie panne, perte, vol, et casse[4].

1 BILAN AUDITIF [1]
+
1 MOIS D'ESSAI [2]
GRATUITS

OFFRE
PRIVILÈGE [3]
SPÉCIALE FORUM

4 ANS
DE GARANTIE
SERVICES
INCLUS

(1) Test à but non médical - (2) Sur prescription médicale - (3) Sur présentation de cette annonce - (4) Voir conditions générales et conditions particulières de vente dans votre centre

www.audilab.fr

PRENEZ RDV DANS NOS CENTRES PROCHES DE CHEZ VOUS :
NANTES 3 centres, LIGNÉ, MACHECOUL-ST-MÊME, REZÉ, ST-PHILBERT, VALLET.

Forum des Seniors Atlantique

Venez échanger avec les professionnel·le·s du Département sur les aides et services dédiés aux seniors et participer aux différentes animations proposées.

Rendez-vous sur le stand
A7-A19
Village « services à domicile »

loire-atlantique.fr/bienvieillir

© Photo : Christiane Blanchard

Le Département agit pour les personnes âgées

Loire Atlantique

Ville de Nantes | Nantes Métropole

Bien vieillir à Nantes

Être épaulé au quotidien à domicile, réfléchir à un nouveau mode d'habitat ou à l'adaptation du logement, se déplacer...

Informations, conseils et orientations :
Accueil sur le stand n° A6/B11 à l'entrée du forum.

DG Information et Relation au Citoyen - Ville de Nantes - Adaptation du par...

GRAND JEU CONCOURS SILVER ALLIANCE

FORUM des SENIORS ATLANTIQUE

Plus de 2 000 € de cadeaux à gagner... et un bilan auditif et visuel offert par Audika et Les Opticiens Mobiles sur le stand D44 !

POUR JOUER, C'EST TRÈS SIMPLE !

1. **Remplissez votre bulletin de participation** en répondant aux 9 questions. N'oubliez pas d'indiquer vos coordonnées et d'accepter le règlement du jeu concours.
2. **Venez déposer votre bulletin** de participation **dans l'urne installée sur le village Silver Alliance (stand D44).**
3. **Un tirage au sort**, parmi les bulletins ayant donné les 9 bonnes réponses, **sera effectué** à l'issue du Forum des Seniors Atlantique pour désigner les 24 gagnants.

1. Quelles solutions commercialise Audika ?

- ☐ Des solutions oculaires
- ☐ Des solutions dentaires
- ☐ Des solutions auditives

À gagner : 2 casques TV sans fil Sennheiser Set 860 (valeur : 269 €).

2. Quels équipements commercialise Doro ?

- ☐ Des téléphones simplifiés
- ☐ Des box Internet
- ☐ Des enceintes connectées

À gagner : 1 téléphone mobile Doro 6050 (valeur : 79,90 €) et 1 smartphone Doro 8040 (valeur : 239 €).

3. De quelle pièce de la maison Easy Shower est-il le spécialiste ?

- ☐ La cuisine
- ☐ La salle de bain
- ☐ Le salon

À gagner : 3 maillots blanc « Paris-Nice 2019 » (taille S, M et L) dédicacé par Bernard Hinault.

4. Quel type d'interventions proposent Les Opticiens Mobiles ?

- ☐ À votre domicile
- ☐ En cabinet d'optique
- ☐ Par visioconférence

À gagner : 4 paires de lunettes de soleil sans correction Ray Ban (valeur : de 119 à 149 €).

5. Quelle activité propose l'entreprise O2 ?

- ☐ De la téléphonie
- ☐ Des services à domicile
- ☐ Des soins esthétiques

À gagner : 1 aspirateur balai ROWENTA RH8920WO (valeur : 139,99 €).

6. Quelle typologie de logement visite Papyhappy ?

- ☐ Résidence services seniors
- ☐ Résidence étudiante
- ☐ Foyer jeune travailleur

À gagner : 1 maillot de l'AJ Auxerre (taille L) dédicacé par les joueurs (valeur : 75 €).

7. Combien y a-t-il de résidences Senioriales en France ?

- ☐ 22
- ☐ 56
- ☐ 73

À gagner : 1 panier gourmand Délices du Sud-Ouest (valeur : 42,95 €).

8. En France, combien de personnes souffrent d'incontinence urinaire ?

- ☐ 1 million
- ☐ 2 millions
- ☐ Plus de 3 millions

À gagner : 3 coffrets TENA (valeur : 37,50 €) et 4 tensiomètres Hartmann Veroval (valeur : de 49,90 à 69,90 €).

9. De quel projet immobilier VITALIMMO est-il le spécialiste ?

- ☐ La location de locaux commerciaux
- ☐ La vente en viager mutualisé
- ☐ L'achat de biens immobiliers neufs

À gagner : 3 Wonderbox « Tables Gourmandes » (valeur : 59,90 €).

Nom* : _____ Prénom* : _____

Téléphone* : _____ E-mail : _____

☐ J'accepte le règlement(1) du Grand Jeu Concours Silver Alliance*

☐ J'accepte le traitement de mes données personnelles requis pour participer au Grand Jeu Concours Silver Alliance*(2)

☐ J'accepte de recevoir la lettre d'information de Silver Alliance et le traitement de mes données personnelles requis à cette fin(2)

Audika · doro · EASY SHOWER DOUCHES & BAINS · Les Opticiens MOBILES · O2 care services · papyhappy · SENIORIALES · Sphere-santé · VITALIMMO le Viager Mutualisé

* Champs obligatoires

(1) Le règlement du Grand Jeu Concours Silver Alliance est disponible à l'adresse : https://www.silveralliance.com/reglement-grand-jeu-concours-silver-alliance-forum-des-seniors-atlantique-2019/

(2) Les données personnelles vous concernant font l'objet d'un traitement informatique par SILVER ALLIANCE et sont utilisées pour organiser le présent jeu et, sous réserve de votre choix, de vous envoyer la lettre d'information SILVER ALLIANCE. Elles seront conservées pour une durée maximale de vingt-quatre mois. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation, de portabilité et de suppression de vos données. Vous seul pouvez exercer ces droits sur vos données à tout moment en vous adressant par email à donneesperso@silveralliance.fr ou par courrier à SILVER ALLIANCE, Tour CIT, 3 rue de l'Arrivée - 75015 Paris, dans les conditions mentionnées dans le règlement du Grand Jeu Concours et, en cas de souscription à la lettre d'information, selon les Conditions Générales d'Utilisation et la Politique de Confidentialité de notre site www.silveralliance.fr. Votre courrier doit préciser votre nom, prénom, adresse postale et être accompagné de la copie d'une pièce justificative d'identité. Vous avez également le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.