

Programme

9h30 - 17h30

L'ÂGE DE VIVRE VOS ENVIES



EN PRÉSENCE DE
Marine Lorphelin



3^e édition

Salon DU
Bien Vieillir

En partenariat avec

ici Mayenne
ouest france



Les conférences

10h - 10h45

Vous employez ou envisagez d'employer un salarié à domicile via le CESU ?

Informez-vous avec France emploi domicile et la FEPEM

Salon partenaire 1

10h15 - 11h15

Bien manger pour bien vieillir : les secrets d'une alimentation équilibrée après 60 ans

par Alexandra Charbonnier, diététicienne

Salle des Congrès

11h - 11h45

Vieillir en toute sérénité : comment l'action sociale vous accompagne au quotidien

par la CARSAT et l'AGIRC ARRCO

Salon partenaire 1

11h30 - 12h30

Table ronde « S'engager à la retraite : donner du temps, donner du sens »

avec l'Heure civique - voisins solidaires, la Bibliothèque départementale de la Mayenne et les associations France bénévolat et Petits Frères des Pauvres

Salle des Congrès

13h45 - 14h15

Découvrez la médiathèque numérique

avec la Bibliothèque départementale de la Mayenne

Salon partenaire 1

14h - 15h15

Conférence sur le bien vieillir

par Marine Lorphelin, médecin sportive et chroniqueuse santé

Salle des Congrès

15h30 - 16h15

Accompagner la post-ménopause et la vie intime des seniors

par Prev'Hygéea

Salon partenaire 1

16h15 - 17h

Futurs retraités ? Informez-vous sur vos droits et démarches !

par AGIRC ARRCO et CARSAT

Salle des Congrès

Les animations

9h30 - 17h30

Nouveauté : Visitez l'appartement pour bien vieillir chez soi

Un espace immersif pour découvrir les aménagements et aides techniques qui facilitent le quotidien à domicile. Ergothérapeutes et artisans présents toute la journée pour vous conseiller. Venez tester et poser vos questions !

Salle Pégase

9h30 - 17h30

Restez en mouvement avec le jeu de l'oie géant

animé par le Comité Départemental Olympique et Sportif

Salle Pégase

11h - 13h (toutes les 15min)

Bien-être et respiration : initiez-vous aux bienfaits de la cohérence cardiaque

avec Solène Pautrel, naturopathe chez Santé au naturel – Séance de 10 à 15 minutes par groupe de 15 personnes max.

Salon partenaire 2

15h - 16h30

Bougez, dansez et souriez en rythme

avec la Retraite sportive lavalloise

Salle Pégase

15h45 - 16h30

A vos crayons, prêts... écrivez !

Participez à la dictée de Générations mouvement

Salon partenaire 2

9h30 - 17h30

Partagez, jouez, gagnez ... RDV à la guinguette ludique

Un espace convivial animé par le CLEP, pour jouer, échanger et s'amuser autour de jeux en bois et jeux de société. Venez seul, en duo ou en groupe, pour un moment de détente et de partage !

Salle Mayenne

10h15 - 11h15

15h30 - 16h30

Séance de dédicaces de Marine Lorphelin

pour son livre «En pleine forme»

Salle Pégase à 10h15

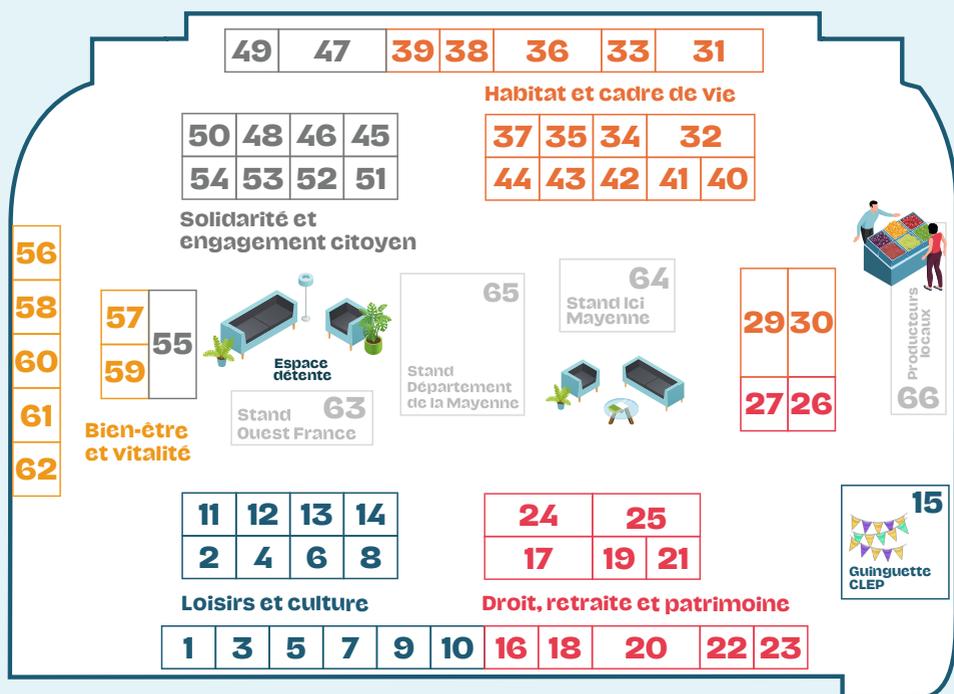
Salle Mayenne à 15h30



Restauration possible sur place

de 9h30 à 17h30

Salle Mayenne



Loisirs et culture

1. Orpal
2. Générations Mouvement 53
3. Université du temps libre de Haute Mayenne
4. Société d'Archéologie et d'Histoire de la Mayenne
5. Capsule temporelle
6. Cercle généalogique de la Mayenne
7. Clubs de Bridge de Laval et Mayenne
8. Calli Libris
9. Double étincelle
10. LM l'animation à domicile
11. Destination Mayenne
12. Association Lilavie - journal Vitelu
13. Lecture en tête
14. Bibliothèque départementale de la Mayenne (BDM)
15. CLEP

Droit, retraite et patrimoine

16. Gendarmerie
17. UDAF de la Mayenne
18. ALTEREGO Conseil et Courtage
19. Notaires du Grand Anjou
20. Groupama Centre Manche
21. France Services
22. Harmonie mutuelle
23. Crédit Agricole de l'Anjou et du Maine
24. CARSAT
25. Agirc-Arrco
26. Mutalia Grand Ouest
27. CDCA

Habitat et cadre de vie

29. EHPAD de la Mayenne
30. La maison des travaux
31. Daniel Moquet
32. Dom et vie Laval
33. Ages & Vie
34. SOLINNOV
35. Jardin Arcadie
36. Résidence Services Seniors Villa Beausoleil Laval
37. OUI seniors
38. AMEO (Ascenseur et monte-escaliers)
39. Résidence Seniors béguinage Marie Blanche Méral
40. DOMITYS Louverné
41. Mayenne Fibre
42. Résidence le Logis à Saint-Julien
43. Association des Accueillants Familiaux pour Adulte de la Mayenne (A.A.F.A.53)
44. Mayenne Habitat

Solidarité et engagement citoyen

45. ECTI Bénévolat senior de compétences
46. Doux la vie - Association de doulas
47. Maisons de quartier - Ville de Laval
48. JALMALV 53
49. Espace seniors intergénérationnel du CCAS de Laval
50. Petits frères des pauvres
51. Heure civique seniors
52. France bénévolat 53 Laval
53. Association Réso'AP
54. Secours catholique 53
55. Service Civique Solidarité Seniors

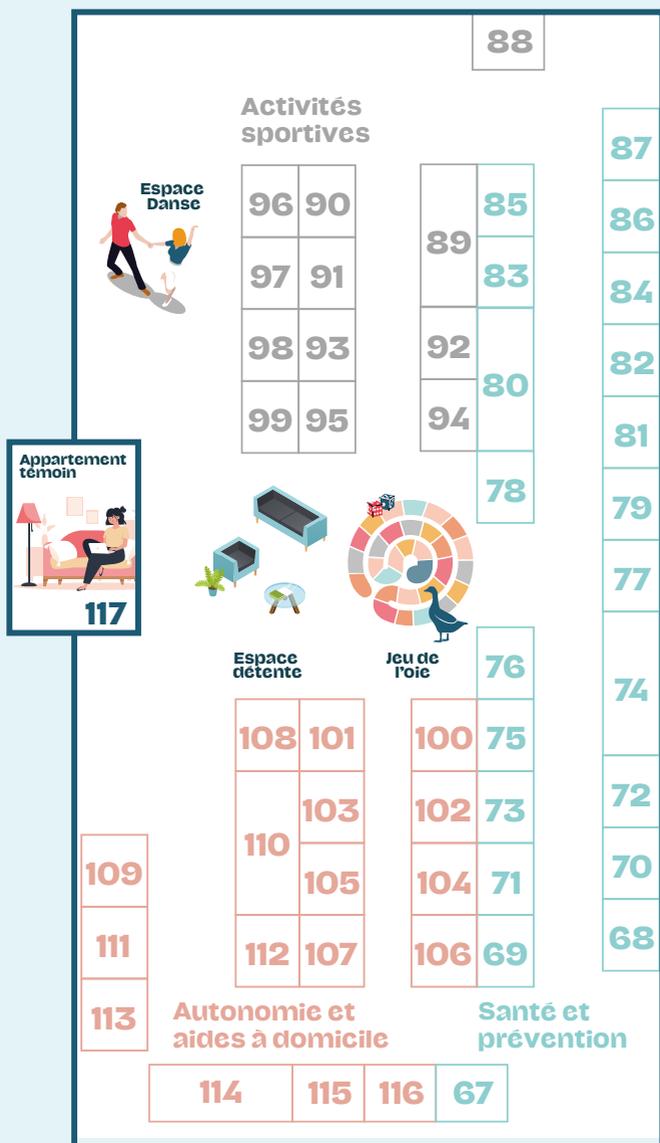
Bien-être et vitalité

56. Kinésiologie Audrey JUIGNE et Sophrologie Céline CHÂTEAU
57. Cabinet de naturopathie
58. Maoli (médiation animale)
59. B'o resort thermal & spa
60. France Shiatsu
61. Montsûrs Développement
62. Santé au naturel

Partenaires et producteurs

63. Ouest France
64. Ici Mayenne
65. Conseil Départemental de la Mayenne
66. Producteurs locaux

Salle Pégase



Santé et prévention

- 67. Équipe Mobile d'Ergothérapie - Centre Hospitalier d'Ernée
- 68. Les opticiens Mobiles Laetitia Perrier et Ellie Courant
- 69. CPAM de la Mayenne Anjou
- 70. VYV Équipement médical
- 71. Audilab
- 72. Écouter voir
- 73. ASEPT des Pays de la Loire
- 74. Optic 2000
- 75. Prev'Hygéo
- 76. Bastide médical
- 77. France Alzheimer Mayenne
- 78. PlayMoovRepeat
- 79. France Parkinson Comité 53
- 80. Mayenne Orthopédie
- 81. UNAFAM 53
- 82. Don May Greffe / CH LAVAL
- 83. Comité de la Mayenne de la ligue contre le cancer
- 84. CPTS du Pays de Laval
- 85. Entendre Laval
- 86. Lecture Labiale et Plus - ARDDS 53
- 87. ACMC Régis Grudé

Activités sportives

- 88. Mouv'Max
- 89. Comité départemental de la fédération sportive et culturelle de France de Mayenne
- 90. Handi-Cheval Mayenne
- 91. L'Acropole
- 92. Club de l'Élan
- 93. Comité FFRandonnée
- 94. Mayenne Maison Sport Santé du CDOS 53
- 95. Comité Départemental EPGV 53 (gymnastique volontaire)
- 96. L'Orange Bleue Laval
- 97. Association Siel Bleu
- 98. CODERS 53 (retraite sportive)
- 99. Compostelle 53 & Autres Chemins

Autonomie et aides à domicile

- 100. Partage & convivialité
- 101. Vivre Adom
- 102. ADHAP Laval
- 103. Présence Verte Mayenne Orne Sarthe
- 104. O2 Laval / O2 Château-Gontier / O2 Mayenne
- 105. Petits-fils
- 106. FEPEM & France emploi domicile
- 107. Les Menus Services
- 108. Équipes d'appui en adaptation et réadaptation (EAAR)
- 109. ADMR de la Mayenne
- 110. Parcours et vous
- 111. CCAS de Mayenne
- 112. Centre de Ressources Territorial du Nord Mayenne
- 113. Association AID'A DOM
- 114. ASSMADONE
- 115. Pôle accueil aidants - aidés
- 116. CCAS de Laval : CRT et service aide et soins à domicile

Appartement témoin

- 117. May'autonomie / SOLIHA Association Seconde vie autonomie Association May'human Lab CAPEB Mayenne / Handibat



lamayenne.fr