

# Programme

9h30 - 17h30

L'ÂGE DE VIVRE VOS ENVIES



EN PRÉSENCE DE  
**Marine Lorphelin**



3<sup>e</sup> 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'Hygée

*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**

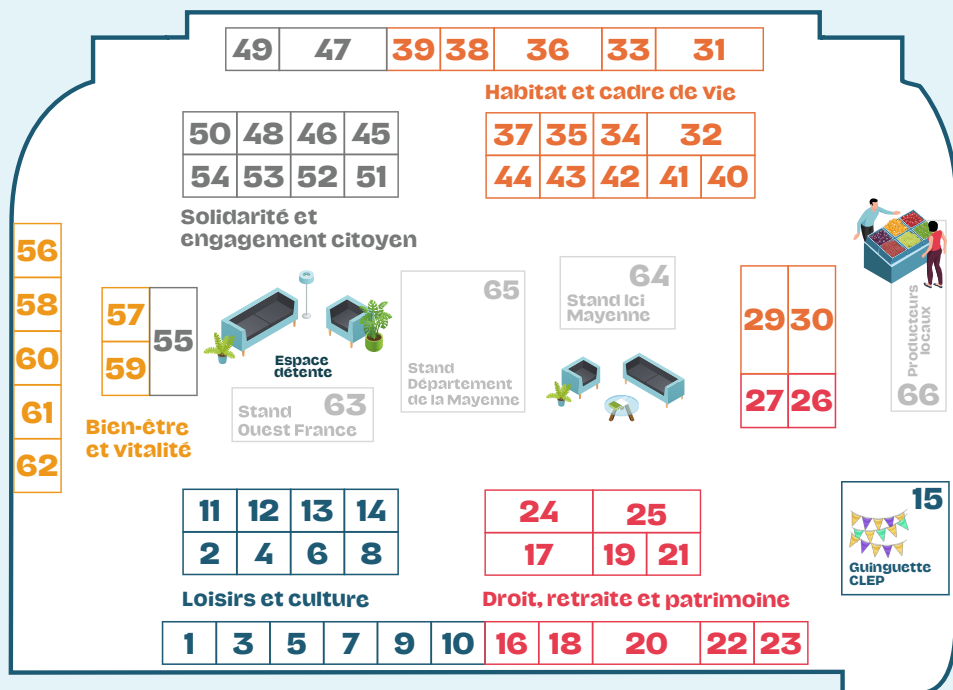
pour son livre «En pleine forme»  
*Salle Pégase à 10h15  
Salle Mayenne à 15h30*



**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 Rés'o'AP
- 54. Secours catholique 53
- 55. Service Civique Solidarité Seniors

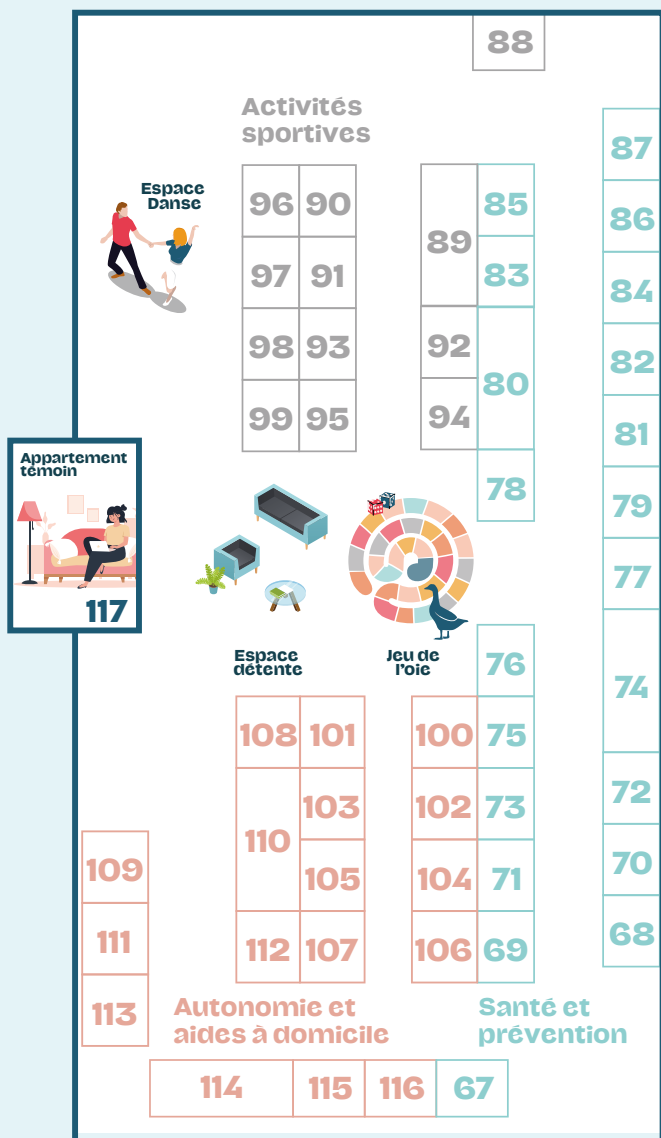
## Bien-être et vitalité

- 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**