

Nouveau !
Le Forum des Seniors Bretagne
9 et 10 février 2018
Rennes, Parc Expo.
10 temps forts



La première édition du Forum des Seniors Bretagne se tiendra les **vendredi 9 et samedi 10 février 2018**, à **Rennes**, parc des expositions – hall 3.

Coorganisé par la Carsat Bretagne, qui en a pris l'initiative, et l'Institut Français des Seniors, qui est l'organisateur du Salon des Seniors de Paris (qui fêtera ses 20 ans en avril) et du Forum des Seniors de Nantes, il est d'ores et déjà prévu qu'il soit chaque année le grand rendez-vous annuel des seniors actifs de Bretagne.

La mission du Forum tient en une phrase : **accompagner les seniors dans tous les aspects de leur nouvelle vie**. L'espérance de vie à la retraite est aujourd'hui de 22 ans pour les hommes et de 27 ans pour les femmes : c'est le temps d'une troisième mi-temps de la vie. Et à nouvelle vie nouvelles envies !

Les 5000 visiteurs attendus vont venir faire le plein d'**idées**, trouver les **informations** utiles à leurs projets et rencontrer les meilleurs **experts** dans **dix villages thématiques**.

10 temps forts du Forum à ne pas manquer :

1) Tout savoir sur sa retraite

Les **conseillers de la CARSAT reçoivent sans rendez-vous sur l'Espace Retraite**.

En profitant des services en ligne le visiteur saura calculer sa retraite, à quel âge partir et quelles démarches faire à quels moments. Le cumul emploi retraite, comment faire si on est poly pensionné, la pension de réversion, que se passe-t-il si je suis au chômage... les spécialistes présents répondront à toutes les questions particulières.



Une consultation qui peut se poursuivre sur les stands de **l'Agirc Arcco** (complémentaires retraite) et de la **CNRACL** (agents et élus des collectivités locales)

Des informations complétées par deux conférences plénières : « **la retraite ça se prépare, on vous explique pourquoi et comment ?** »

2) Connaître ses droits, faire les bons choix

Des notaires de la chambre syndicale d'Ille et Vilaine et des avocats du barreau de Rennes assurent des **consultations juridiques gratuites** tout au long des deux jours. Et des conférences sur la **transmission de patrimoine** et la **médiation familiale**.

Sur le village « Mes droits, ma retraite, mon patrimoine »

3) Organiser ses prochaines vacances et ses loisirs

Pour ceux qui ont soif de découverte et de culture, le Forum présente des offres sur-mesure pour tous les budgets, des bons plans et des idées originales pour partir en France ou à l'étranger (jusqu'en Inde...), le temps d'un week-end ou d'un long séjour et propose aussi de (re) découvrir Rennes et sa région... Ne manquez pas la conférence sur l'histoire et la rénovation du collège des Bernardins par Destination Rennes.

Sur les villages « Mes loisirs, mes voyages » et « Culture »

4) Un Parcours Prévention Santé



40 événements santé pour bien vivre son âge que le Forum des Seniors a créé avec les institutions et les associations de la région, dont le **Centre Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco**.

Des professionnels de santé, qui connaissent très bien les petits soucis et les affections qui peuvent survenir après 50 ans, médecins, infirmières, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, opticiens, audio prothésistes ... animent des ateliers sur l'«Espace Conseil Santé», réalisé en partenariat avec Harmonie Mutuelle, des conférences plénières, des initiations sportives gratuites et un « Espace Dépistages ».

Bien vieillir, la sexualité, le sommeil, les médicaments, les maladies de l'hiver, la nutrition, les objets connectés e-santé, la prévention des cancers ...et bien d'autres thèmes. Sur le Forum on teste sa vue, son audition, sa dépendance au tabac, sa forme physique, et on profite de dépistages du diabète. On peut aussi participer à des cours gratuits de yoga, s'initier à la méditation, suivre des cours de gym douce et apprendre les étirements à faire le matin pour affronter la journée en pleine forme !



De nombreuses mutuelles sont là pour apporter des conseils de prévention et guider les visiteurs dans le choix d'une complémentaire santé, un passage obligé une fois à la retraite.
Sur le village « Être en Forme » et le « Parcours Prévention Santé ».

5) Se lancer dans la vie associative

Un retraité sur trois est membre d'une association caritative. Le bénévolat est au centre de la vie de beaucoup de seniors actifs qui souhaitent continuer à exercer leurs talents autrement. Le Forum des Seniors accueille une sélection d'associations pour faire son choix dans des domaines très variés.

Sur le village « Associations » « Travailler après 50 ans » et « Bien vivre chez moi ».

6) Un appartement du Bien Vivre



Créé avec la **Carsat Bretagne**, il explique comment adapter son logement et celui de ses parents pour y vivre confortablement et très longtemps.

Les visiteurs suivent un **parcours sécurité** animé par des ergothérapeutes qui présente dans chaque pièce de façon claire les mesures simples et économiques pour **éviter les chutes** (9300 décès par an, première cause de mortalité des plus de 65 ans) et vivre confortablement grâce à du **meublé innovant**.

Les visiteurs repartent avec un **guide aide-mémoire** fait spécialement par le Forum.

Il existe plusieurs types **d'aides financières** pour aménager son logement. Les conseillers de **Cap Retraite Bretagne**, et ceux de **Soliha**, sont là pour guider les visiteurs et les aider à constituer leurs dossiers de demandes.

A côté de cet appartement, les visiteurs pourront rencontrer des professionnels qui apportent des services qui concourent au maintien au domicile : **services à la personne, télé assistance, équipementiers, douches ...**

Une autre façon de continuer à vivre chez soi est de rejoindre une résidence service : on a son propre logement tout en bénéficiant de prestations dans la vie quotidienne. **Les nouvelles résidences de la région sont sur le Forum.**

Des conférences et une table ronde sur l'habitat complètent ces informations.

Sur les villages « Mon logement » et « Bien vivre chez moi »

7) Tester et découvrir des innovations en avant-première



Le Forum a sélectionné cinq start-ups qui lancent des produits et des services utiles à tous, dont les seniors. Ces jeunes entrepreneurs enthousiastes viennent tester leurs projets auprès des 50+ dans l'espace « **Silver Lab** ».

Aujourd'hui les jeunes seniors passent plus de 12 heures par semaine sur internet et un tiers utilise une tablette. Des professionnels de la téléphonie et de l'informatique présentent au Forum les derniers produits sortis, toujours plus faciles à utiliser. **Des ateliers internet** sont en accès gratuit sur l'espace animations pour devenir un parfait « Silver surfeur » !
Sur le village « nouvelles technologies »

8) Profiter des services de la ville de Rennes, de la Métropole et du Département.

Ils sont partenaires du Forum et leurs agents sont là pour répondre à toutes les questions. Membre parmi les premiers du réseau Villes Amies des Aînés, Rennes offre une multitude d'opportunités de faire rimer « bien vieillir » avec « bien vivre ».

9) Une piste d'essai de vélos électriques.

Le Forum accueille le plus grand distributeur spécialiste de Rennes qui permet d'essayer toute une gamme de vélos à assistance électrique. Un bon moyen de rester mobile et sportif !

10) Vivre en sécurité au quotidien

Les référents sécurité de la **Gendarmerie Nationale**, spécialistes de la prévention, se mobilisent pendant les deux jours pour donner aux visiteurs les recettes simples pour éviter les escroqueries, les vols, les cambriolages et les arnaques internet...



INFORMATIONS PRATIQUES

- * Dates : Du vendredi 9 au samedi 10 février 2018
- * Horaires : Tous les jours de 10h à 18h
- * Lieu : RENNES – Parc des expositions aéroport – Hall 3. Bus ligne 57, arrêt Saint Jacques de la lande
- * Invitations gratuites à télécharger sur www.forumdesseniorsbretagne.com/ 5 euros sur place.

Le Forum des Seniors Bretagne est coorganisé par la Carsat Bretagne et l'Institut Français des Seniors.

La Carsat Bretagne assure trois grandes missions : la préparation et le paiement de la retraite, l'aide et l'accompagnement des retraités et des personnes fragilisées, et la prévention des risques professionnels. Plus de 600 000 retraités bretons sont concernés. Elle accompagne les personnes fragilisées par des problèmes de santé, de handicap et par le vieillissement. Elle favorise l'accès aux soins des personnes en situation de précarité, contribue à la lutte contre l'exclusion et au maintien à domicile des seniors.

L'Institut Français des Seniors organise par ailleurs le Salon des Seniors de Paris (20ème anniversaire du 5 au 8 avril) et le Forum des Seniors Atlantique à Nantes. Il réalise des études et des sondages sur son panel « Silver testeur », anime des stages de préparation à la retraite et conçoit des campagnes de communication vers les seniors. Sa mission est de valoriser leur place dans la société et de les aider à construire un projet de vie à la retraite.

CONTACT PRESSE :

charlotte.maucherat@salonsdeseniors.com et julia.bensoussan@salonsdeseniors.com

01 81 93 82 91 – 06 77 86 17 10

Les études de L'Institut Français des Seniors : cliquez [ici](#)

Le kit Presse : cliquez [ici](#)

Accréditation Presse : cliquez [ici](#)