

QUOI DE NEUF POUR LES 50+ ?

FORUM des SENIORS BRETAGNE

3^{ème} ÉDITION

EN PARTENARIAT AVEC :

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bretagne

SE PRÉPARER, DÉCOUVRIR,
REBONDIR, AIMER...VIVRE !

110 EXPOSANTS

65 CONFÉRENCES
& ANIMATIONS

9 VILLAGES
THÉMATIQUES

VENDREDI SAMEDI

07 | 08 FÉVRIER 2020

PARC DES EXPOSITIONS DE RENNES AÉROPORT • HALL 3

Invitation, programme, informations pratiques sur : www.forumdesseniorsbretagne.com

LE GUIDE DE VOTRE VISITE

LES 10 TEMPS FORTS DU FORUM	2	PLAN DU FORUM	6	TOURISME & PASSIONS / Pôle Mobilité	9
PATRIMOINE	3	Index alphabétique des 110 exposants	7	LA BOUTIQUE	9
INVITATION GRATUITE	3	Bien préparer et bien vivre sa retraite, les conseils de la Carsat Bretagne	7	DIGITAL & TECH	9
LOGEMENT, SOLUTIONS & ÉQUIPEMENTS	4	ASSOCIATIONS	8	LE PROGRAMME DES 65 CONFÉRENCES, ATELIERS SANTE ET ANIMATIONS	
SANTÉ, SPORT & BIEN-ÊTRE	4-5	SERVICES À DOMICILE	8-9	Vendredi 7	10
RETRAITE & EMPLOI	5			Samedi 8	11

LES 10 TEMPS FORTS EXCLUSIFS

DU FORUM DES SENIORS BRETAGNE



PARCOURS PREVENTION SANTE

45 conférences, ateliers et dépistages pour rester en pleine forme !



Animé par les meilleurs professionnels de santé de la métropole de Rennes il vous propose :

Un **Espace Dépistages** (D32-D34) où des professionnels de santé réalisent des tests gratuits : vue, diabète, capacité respiratoire (BPCO), tension (HTA), DMLA... et vous initiez à l'automesure de la tension. Tests de l'audition et de la vue sur des stands. Des ateliers santé toutes les 30' sur des sujets pointus sur l'**Espace Conseil Santé** (C36).

Des **conférences** plénières sur l'actualité des grands sujets santé dans la salle de conférences(A43).

Des séances **d'exercices physiques** et d'initiations sportives sur l'Espace Animations (E11).

• La CPAM vous permet d'ouvrir votre Dossier Médical Partagé (D28-E25). Plusieurs mutuelles de référence vous aident à trouver la complémentaire santé qui vous conviendra.



Parcours prévention santé



Espace conseil retraite



La maison du bien vivre



Consultations juridiques gratuites

L'ESPACE CONSEIL RETRAITE :

la **CARSAT** et l'**AGIRC ARRCO** vous reçoivent : informations et demande de retraite en ligne..

Quand partir ? Quelles démarches entreprendre ? Quelle sera ma pension ? Puis-je reprendre une activité une fois à la retraite ? Les conseillers de la Carsat Bretagne (qui gère aussi depuis le 1^{er} janvier le Régime des Indépendants) et de l'AGIRC-ARRCO (F34) 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 «Votre retraite en ligne, c'est simple et rapide».

• Découvrez sur le stand Pour Bien Vieillir Bretagne ((F17) les aides financières et les actions de prévention que les départements « Action Sociale » de vos caisses de retraite vous proposent.

CONSULTATIONS JURIDIQUES GRATUITES

• Des avocats du Barreau de Rennes se succèdent au cours des deux journées du Forum. Ils vous reçoivent individuellement sans rendez-vous (A23).et animent des conférences sur les mesures pour protéger ses proches et les droits des consommateurs.

• Des notaires de la Chambre de l'Ille et Vilaine (B23) vous conseillent gratuitement et répondent à vos questions tout au long du Forum. Ne manquez pas leurs conférences sur la transmission de patrimoine.

• Apportez vos objets de valeur (ou des photos de ceux-ci) aux commissaires-priseurs de la maison Rossini : ils vous donneront gratuitement une estimation (B21).

LA MAISON DU BIEN VIVRE,

un parcours pédagogique et un guide gratuit (D08).

Le Forum a reconstitué les 4 pièces de vie principales d'un logement et créé un **Parcours Sécurité** : des panneaux et des ergothérapeutes de Soliha 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. Vous découvrirez aussi une cuisine qui monte et qui descend pour s'adapter à votre taille !

Un **guide aide-mémoire de 8 pages** fait par le Forum vous est offert.

LE SILVER LAB des START UP (F04)

Nous avons sélectionné avec des incubateurs sept startups 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 !

DEVENEZ LES EGERIES

DU FORUM DES SENIORS 2021 !

Nous recherchons la femme et l'homme qui symboliseront le FORUM DES SENIORS et participeront comme mannequins à la communication de ses prochaines éditions. Venez habillés comme au quotidien et prenez la pose devant notre photographe. Vous repartirez avec votre photo ! Accès gratuit et ouvert à tous.

LES CONSEILS SECURITE

Les référents sécurité de la Gendarmerie Nationale de l'Ille et Vilaine vous reçoivent et vous conseillent pendant les deux jours (A21).Venez leur poser vos questions et ne manquez pas leur conférence sur la cyber sécurité

LE VILLAGE SILVER ALLIANCE ! JEUX CONCOURS

Silver Alliance rassemble une sélection de marques de confiance au service du bien vieillir à domicile. Retrouvez Audika, Doro, Easy Shower, O2 Care Services, Les Opticiens Mobiles, les Jardins animés, les Senioriales, Kibolt et Vitalimmo (E23) et participez au grand jeu concours officiel du Forum!

LES ATELIERS DU FORUM

Dans l'Espace Animations, des dizaines d'ateliers animés par des professionnels et ouverts à tous, vous attendent.cours de remise en forme, ateliers numériques , Do It Yourself... Découvrez l'atelier d'écriture, révisez votre anglais, apprenez les recettes de la mère Poulard ...et participez au cours de zumba à moins que vous ne préférerez le simulateur de pêche !

VOYAGES ET 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 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 les 55 magnifiques espaces naturels du département.

LES ASSOCIATIONS

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. Découvrez plus de 20 associations présentes pour faire votre choix dans des domaines très variés.

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 Vieillessement, vient spécialement au Forum pour une table ronde sur la place des seniors précédée d'une dédicace de son nouveau livre. LE FABULEUX DESTIN DES BABY BOOMERS – éditions PLON. Vendredi 7 entre 13h et 15h sur la scène d'animations.



**STAND
B29**

Études qualitatives
Études quantitatives
Formations



Le seul panel d'études consacré
exclusivement aux 50+

INSCRIVEZ-VOUS SUR LE FORUM



Bienvenue à la troisième édition du Forum des Seniors Bretagne !

Elle est co-organisée par la Carsat Bretagne et l'Institut Français des Seniors, qui est l'organisateur du Forum des Seniors Atlantique (à Nantes, 6^{ème} édition en 2019) et de 50+ Days en octobre à Paris (un tout nouveau concept de salon interactif pour les jeunes seniors actifs).

Avec 9000 visiteurs attendus et 110 exposants cette année, le Forum des Seniors Bretagne est LE grand rendez-vous annuel des 50 ans et plus de la région. Nous espérons que cette nouvelle édition réponde encore mieux à vos questions et vous apporte des idées pour entreprendre de nouveaux projets. Car la mission de ce Forum tient en une phrase : accompagner les seniors dans tous les aspects de la construction de leur nouvelle vie.

Chaque année depuis 3 ans, le Forum mobilise davantage d'exposants et de partenaires pour vous proposer une information la plus complète possible, mais aussi des services et de l'accompagnement personnalisés, pour répondre à la variété des situations qui vous concernent. Parce qu'entamer cette « troisième mi-temps » de la vie (27 ans de vie à la retraite en moyenne) est un projet unique. C'est donc à un rendez-vous très personnel que nous vous convions !

Bonne visite !

Nous remercions nos partenaires : la CARSAT Bretagne, le CICAS Ille-et-Vilaine, Bien Vieillir Retraite Bretagne, le Département Ille-et-Vilaine, le Centre de Prévention Agirc-Arrco, la CPAM Ille-et-Vilaine, le STAR, Ouest France et France Bleu Armorique.

INFORMATIONS PRATIQUES

Forum des Seniors Bretagne

Vendredi 7 et samedi 8 février de 10h à 18h

Hall 3 Parc Expo. Ligne de bus 57 Arrêt Saint Jacques de la Lande

Entrée : sur place 5€

INVITATION GRATUITE

OPTION 1 : Je m'enregistre sur www.forumdesseniorsatlantique.fr avec le code privilège **OUEFB20**

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 Nom :

Mr Prénom :

N°/Voie :

Complément d'adresse :

Code postal :

Ville :

Année de naissance

E-mail : @

J'indique mon e-mail pour recevoir une invitation gratuite pour le Forum des Seniors 2021. J'accepte de recevoir des informations fournies par des organismes liés contractuellement avec le Forum des Seniors Bretagne, 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 Allemagne à partir de 63% de fibres recyclées. Eutrophisation : 0.003kg/ tonne.



10-31-3502 / Certifié PEFC / pefc-france.org

LES EXPOSANTS

FORUM DES SENIORS BRETAGNE

PATRIMOINE



AXA PREVOYANCE & PATRIMOINE

B31

Réseau d'indépendants, spécialisé dans la prévoyance, santé, dépendance, successions, retraite auprès des indépendants, chefs d'entreprises, particuliers et notamment les seniors.

CAP FINANCES

F29

Capfinances, courtier spécialiste en gestion de patrimoine : épargne, transmission, prévoyance, fiscalité, retraite, santé. www.capfinances.fr

CHAMBRE DES NOTAIRES 35

B23

Le notaire est un professionnel du droit intervenant dans des domaines variés tels que la vente immobilière, les successions & donations, les divorces mais aussi le monde de l'entreprise. Consultations gratuites sur le Forum et conférences. www.notaires35.com

DEFISKER

B37

Partenaire des Résidences Seniors et Expert Immobilier, 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 des lieux pour certains prêts bancaires, obtention d'un crédit, d'un gage, d'un crédit-bail. www.defisker.fr

GENDARMERIE NATIONALE

A21

Les gendarmes référents sécurité de l'Ille-et-Vilaine vous reçoivent et vous conseillent pour vous permettre d'éviter les soucis de sécurité du quotidien ; cambriolage, cyber attaque, protection des données et des valeurs, vol par ruse ou fausse qualité... Conférence www.gendarmerie.interieur.gouv.fr

ORDRE DES AVOCATS DE RENNES

A23

Les 870 avocats rennais proches de vous pour vous défendre et vous conseiller, pour vos loisirs, votre patrimoine, votre protection et celle de vos proches. Consultations gratuites sur le Forum et conférences. www.ordre-avocats-rennes.com

ROSSINI MAISON DE VENTES AUX ENCHERES

B21

Intégrée dans le quartier Drouot à Paris, Rossini privilégie les ventes de spécialités. Estimations gratuites, en vue de ventes, d'expertises ou d'inventaires (partage, succession, ...) Apportez vos biens ou des photos pour une estimation gratuite sur le stand par un commissaire priseur. www.rossini.fr

TENERIFE IMMOBILIER

B33

Agence immobilière travaillant depuis la France, en collaboration avec une agence immobilière basée à Adeje, et accompagnant les futurs acquéreurs sur Tenerife, pour une résidence principale, secondaire ou locative... www.tenerife-immobilier.fr

THELEM ASSURANCES ILLE-ET-VILAINE

B27

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

VIAGIMMO

B25

Viager libre, viager occupé, vente libre à terme libre, vente à terme occupée, gestion viagère. www.viagimmo.fr

VITALIMMO

E23

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

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ ET PRÉVOYANCE

Retrouvez-nous
au Forum des
Seniors Bretagne

les 7 et 8 février

Au Parc des Expositions
de Rennes



une marque de
COMPLÉVIE



Agence de Saint-Grégoire

LES EXPOSANTS

FORUM DES SENIORS BRETAGNE

LOGEMENT : SOLUTIONS & ÉQUIPEMENTS



ACTION LOGEMENT

E16

Action Logement propose des aides financières qui facilitent l'accès au logement des salariés et des salariés retraités. Aide à l'adaptation du logement au vieillissement, aide à la rénovation énergétique : découvrez les aides 100 % gratuites d'Action Logement. <https://groupe.actionlogement.fr/>

ASSOCIATION DEPARTEMENTALE DES ORGANISMES DE L'HABITAT 35

E15

L'ADO Habitat 35 regroupe les bailleurs sociaux de l'Ille et Vilaine : Aiguillon, Archipel habitat, Emeurade habitation, Espacil habitat, Fougères habitat, Les foyers, Néotoa. Découvrez son programme « Bien vivre à domicile » : adaptation du logement, habitat spécifique, habitat intergénérationnel.

BENOIT SYSTEMES

F08

Entreprise Française qui conçoit et fabrique des motorisations afin de faciliter la vie des personnes à mobilité réduite. Sur le stand : motorisations et le Mobilikit : une chaise motorisée pour garder son autonomie et profiter de son domicile en toute sécurité (innovation 2019 primé au Silvershow et au concours Lépine). www.benoitsystemes.com

DOM&VIE

D15

Réseau national spécialisé dans les travaux d'adaptation et de réaménagement du logement pour le maintien à domicile des seniors et des personnes à mobilité réduite. Des solutions adaptées aux habitudes de vie, aux besoins et aux souhaits des seniors pour plus de sécurité, d'ergonomie et un design élégant. www.dometvie.fr

DOMITYS

C14

Leader des résidences services seniors avec plus de 100 résidences ouvertes et de nombreuses autres en commercialisation sur tout le territoire français mais également à l'international (Belgique, Italie, Île Maurice). Du grand studio au 3 pièces, un cadre de vie agréable avec plus de 800m² d'espaces Club (restaurant, piscine, salle de gym, ...) et des services sur-mesure pour accompagner les seniors autonomes. www.domitys.fr

EASYSHOWER.fr

E23

Un concept innovant exclusif qui remplace votre baignoire par une douche « type italienne » en une journée. Easyshower est membre de Silver Alliance. www.easyshower.fr

GROUPE RESIDE ETUDES

D11

Avec plus de 30 ans d'expertise, Réside Etudes 3 métiers : la promotion immobilière, la gestion et l'exploitation de Résidences étudiants, seniors et Affaires Apparthotels. 23 000 investisseurs, plus de 33 000 logements gérés, 250 résidences partout en France. www.reside-etudes-invest.com

JARDINS ANIMES

E23

Spécialiste du jardinage en ligne, propose de l'équipement ergonomique pour jardiner sans douleur. Du mobilier adapté, des outils astucieux et un jardin repensé : toutes les clés pour prolonger le plaisir du jardinage et profiter de ses nombreuses vertus thérapeutiques, livrées à domicile ! Membre de Silver Alliance. fr.jardins-animes.com

LES GIRANDIERES

C16

Des résidences services seniors qui proposent à la location des appartements, du studio au 3 pièces. Système de télésurveillance, de nombreux services, animaux de compagnie acceptés. Trois résidences en Bretagne (Saint-Malo, Dinan, Bruz) et d'autres partout en France. www.girandieres.com

MAISON DU BIEN VIVRE

D08

Créée par le Forum, elle reconstitue les quatre principales pièces de vie et présente dans un Parcours Sécurité leurs risques domestiques, dont les chutes, et les différentes façons de les éviter. Guide aide-mémoire gratuit. Visite guidée par une ergothérapeute de Soliha.

NATIVHOUSE RENNES

F18

Entreprise spécialisée dans la rénovation de l'habitat (toiture, isolation, façade et panneaux solaires) basée à Nantes et à Rennes. www.nativhouse.fr

OVELIA

D09

Propose une solution d'hébergement sécurisé, confortable et conviviale à proximité des commerces et transports en commun

RESIDENCES SERVICES SENIORS ESPACE & VIE

C20

Logements fonctionnels et modernes avec des services adaptés : aide à la personne, coordination paramédicale, restauration maison et animations quotidiennes. www.espaceetvie.fr

SENIORIALES

E23

Concept d'habitat pour les retraités autonomes souhaitant conjuguer sécurité, confort et convivialité. En Bretagne, les résidences seniors de Mordelles et Cesson-Sévigné près de Rennes ouvriront leurs portes aux locataires respectivement mi-mars et fin avril. Celle de Saint-Avé, dans le Morbihan, est prévue en juillet. Membre de Silver Alliance. www.senioriales.com

TECHNITOIT RENNES

F15 et B18

N°1 Français de la rénovation de l'habitat : toitures, façades et isolations. Concept innovant de la maison autonettoyante, énergie solaire. www.technitoit.com

TROKEUR SERVICES

E09

Vide intégralement maisons et appartements, achète meubles et objets, recycle pour l'environnement. Déménagements toutes distances, Garde Meubles, location Monte Meubles. www.trokeur.com

SANTÉ, SPORT & BIEN-ÊTRE



ACTION SOCIALE AGIRC-ARRCO

E30

Les caisses de retraite complémentaire AG2R LA MONDIALE, ALLIANCE PROFESSIONNELLE RETRAITE (AGRICA, AUDIENS, B2V, IRP AUTO, PRO BTP, LOURMEL), IRCEM, KLESIA, MALAKOFF HUMANIS affiliées à l'AGIRC-ARRCO développent au sein du Comité Régional d'Action Sociale, des actions communes pour donner les clefs du Bien Vieillir, aider les aidants, accompagner le grand âge en perte d'autonomie. Avec ou en complémentarité de leurs partenaires (Centre de prévention Agirc-Arrco, CARSAT, MSA, SSI...) www.agirc-actionsociale.fr

AMPLIFON

D30

Des audioprothésistes diplômés d'Etat vous reçoivent pour faire le bilan gratuit de votre audition afin de définir votre profil auditif avec précision. 700 centres en France. www.amplifon.com/fr

ASSOCIATIONS DE MALADES DE PARKINSON

B40

Le CECAP regroupe des associations de malades de parkinson qui proposent des activités, réunions d'information avec des professionnels de santé, des partages d'expériences et pratiquent l'entraide et la solidarité.

AUDIKA

E23

Audika, leader français de l'audition. 600 centres en France exclusivement dédiés au bien être auditif. Ses spécialistes, tous diplômés d'État, proposent des solutions personnalisées innovantes. Test auditif gratuit et sans engagement sur le stand. Membre de Silver Alliance. www.audika.fr

BIOTRIAL

C33

Biotrial, centre de recherche médicale agréé par le Ministère de la santé réalise aujourd'hui des essais cliniques qui permettront demain la mise sur le marché de nouveaux médicaments. Leurs développements nécessitent de nombreuses étapes réglementaires. La participation de volontaires est essentielle. Biotrial, Ensemble pour mieux soigner demain. www.aider-recherche-clinique.fr

CENTRE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC ARRCO BRETAGNE

E32

Le Centre accueille toute personne de plus de 50 ans et propose des bilans globaux de santé sur toute la Bretagne. Conseils et recommandations personnalisés pour aider à maintenir capacités et autonomie tout au long de l'avance en âge et la possibilité d'être accompagné par un parcours de prévention si besoin. www.centreprevention.com/cpbvaa-bretagne

CHAUFFE CITRON F04 SILVER LAB samedi

Un mystère à découvrir à chaque séance ! Chauffe Citron propose une solution d'animation qui mêle découverte, plaisir du jeu et stimulation de la mémoire. Conçu autour de rendez-vous réguliers, le programme s'inscrit dans l'action de prévention pour les seniors. www.chauffecitron.com

COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ILLE ET VILAINE DE RANDONNÉE PÉDESTRE

F33

Défense et protection de l'environnement par le balisage et l'entretien des sentiers ainsi que le soutien des clubs de randonnée pédestre, marche nordique, marche aquatique, rando douce et rando santé. www.rando35.fr

CPAM D'ILLE-ET-VILAINE

D28/E25

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie accompagne ses bénéficiaires dans la prise en charge de leurs dépenses de santé et de leurs parcours de soins. Acteur central du système de santé elle vise à garantir l'accès universel aux droits et permettre l'accès aux soins tout en accompagnant chacun dans la préservation de sa santé. www.ameli.fr

DIET PLUS

B14

Une méthode unique de rééquilibrage alimentaire qui repose sur 3 piliers. Un coach vous accompagne tout au long de votre programme. www.dietplus.fr

ELANCIA E27

Première enseigne labellisée « salle sport-santé » par un collège de médecins et d'experts en activité physique et sportive. Bilan Santé détaillé, programme d'activités sportives adaptées, individualisées et sécurisées et suivi permanent.
www.elancia.fr

ESPACE CONSEIL SANTE C36

Un cycle de conférences interactives sur la santé toutes les 30 minutes, animé par des professionnels de santé de la région.

ESPACE DEPISTAGES D32/D34

Tests de vue, tension, diabète et DMLA se relaient sur les deux jours.

GUTY Silver Lab stand F04 – Samedi

Première solution intelligente d'accompagnement et de soins des troubles gastro-intestinaux et des maladies digestives.
www.guty.me

HARMONIE MUTUELLE C28/D25

Acteur de santé globale, elle accompagne ses adhérents dans leur parcours de vie en apportant des réponses solidaires et innovantes en prévention, santé, prévoyance et épargne-retraite. Réseaux partenaires (optique, audio et dentaire) et services de soins et d'accompagnement. www.harmonie-mutuelle.fr

L'OMNICUSEUR VITALITÉ E31

La cuisson basse température pour des bénéfices gastronomiques et nutritionnels au quotidien. Conception et fabrication françaises garantie 10 ans. www.omnicuseur.com

L'OPTICIEN QUI BOUGE C21

Service d'opticien à domicile. www.lopticienquibouge.fr

L'ORANGE BLEUE MON COACH WELLNESS C19

Une équipe pluridisciplinaire pour faire votre bilan sportif, diététique et ostéopathique. Une approche ciblée de la remise en forme en fonction des besoins de chacun pour allier santé et bien-être en sécurité.
www.lorangebleue.fr/clubs/wellness-vern-sur-seiche

LES LUNETTES DE LOUISETTE D21

Opticiens à domicile, ses lunettes sont 100% françaises et à 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.leslunettesdelouissette.fr

LES OPTICIENS MOBILES E23

Réseau national d'opticiens spécialisés pour intervenir sur les lieux de vie et de travail des personnes. Les Opticiens Mobiles sont membres de Silver Alliance. www.lesopticiensmobiles.com

LIGUE CONTRE LE CANCER COMITE D'ILLE-et-VILAINE C37

Prévention et promotion des dépistages des cancers accompagnement des personnes malades et de leurs proches C'est le premier organisme non-gouvernemental français de financement de la recherche dans ce domaine.
www.ligue-cancer.net/cd35

MBA MUTUELLE C35

Accompagne au quotidien ses adhérents qu'ils soient particuliers ou professionnels, célibataires ou en famille pour apporter la solution la plus adaptée en matière de protection sociale : santé, prévoyance, téléassistance et assurance.
www.mbamutuelle.com

MUTUALE, LA MUTUELLE FAMILIALE C27

Partenaire conseil en matière de santé et de prévoyance. Nous proposons des options seniors attractives adaptées à vos besoins. et participez à notre tombola pour gagner une breizhbox de 44 week-ends et courts séjours ! www.mutuale.fr

MUTUALIA GRAND OUEST E33

Propose des solutions de complémentaire santé et prévoyance, adaptées aux besoins des seniors à des tarifs compétitifs. Points d'accueil répartis dans 20 départements du territoire Grand Ouest.
www.mutualia.fr/le-groupe/en-region/mutualia-grand-ouest/

MUTUALITE FRANCAISE BRETAGNE C22/C26

Acteur de santé publique qui représente et défend les mutuelles de santé et leurs adhérents. Elle milite pour le maintien d'une protection sociale solidaire et un meilleur accès à la santé.
www.bretagne.mutualite.fr

MUTUELLE INTÉGRANCE D19

Propose des garanties santé adaptées à toutes les situations : âge, ressources, type de résidence. Des prestations de qualité avec des remboursements rapides, une écoute et un accompagnement dans le parcours de soins tout au long de la vie, un service d'assistance inclus, des cotisations solitaires et des tarifs ajustés. www.integrance.fr

MUTUELLE SOLIMUT CENTRE OCEAN C25

Accompagne les seniors dans la mise en place de solutions personnalisées en santé et en prévoyance. Mutuelle à taille humaine, présente sur 7 départements.
www.solimut-centre-ocean.fr

NAHIBU SILVER LAB stand F04 – vendredi

Kit d'analyse du microbiote. Réalisé à partir d'un échantillon prélevé chez soi, cette solution permet de détecter les bactéries présentes dans le microbiote, leur quantité et leurs fonctions. Résultats sur une plateforme digitale sécurisée, accès à des conseils nutritionnels pour rétablir l'équilibre de sa flore intestinale. www.nahibu.com

RETRAITE SPORTIVE ASS6

Activités sportives adaptées aux plus de 50 ans dont l'objectif est de maintenir les capacités physiques, de rester autonome et de prévenir les chutes. www.ffrs-retraite-sportive.org

ROCHE DIABÈTE D23

Roche Diabetes Care est des leaders mondiaux dans la prise en charge du diabète. Elle propose, avec sa gamme Accu-Chek, des produits pour l'autosurveillance glycémique.
www.roche.fr

UNIMUTUELLES C23

Mutuelle régie par le Code de la Mutualité proposant des garanties de complémentaire santé ainsi que des produits de prévoyance. Accès à la prise en charge des soins à tous les stades de la vie et proximité géographique, accompagnement et de conseil avec 6 agences en Ille-et-Vilaine.
www.unimutuelles.fr

ZENTONIC SPORT-SANTE E29

Propose des activités physiques pour personnes éloignées des pratiques sportives par sédentarité ou problématiques de santé. Gym santé corps et mental, activités gymniques en extérieur ou intérieur, marche nordique.
www.zenactisport.fr

RETRAITE & EMPLOI**AGIRC-ARRCO F34**

L'Agirc-Arrco est le régime de retraite complémentaire des salariés du secteur privé. Géré par les partenaires sociaux, il est obligatoire et repose sur le principe de la répartition. En 2019, 18,4 millions de salariés y ont cotisé et 12,6 millions de retraités ont perçu une retraite complémentaire, directe ou indirecte.

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 ?

Pour y voir plus clair, les conseillers de l'Assurance retraite Bretagne et de l'Agirc-Arrco vous accompagnent pour simplifier votre retraite.
www.agirc-arrco.fr

ASSURANCE RETRAITE BRETAGNE F34

L'Assurance retraite Bretagne fait partie du réseau de la Cnav, premier organisme français de retraite. Elle gère la retraite du régime général de la Sécurité sociale et les actions de prévention en faveur du bien-vieillir et de la préservation de l'autonomie des retraités. Au cœur de l'innovation numérique, son offre de service se diversifie grâce aux nombreuses démarches en ligne sur www.lassuranceretraite.fr.

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 ?

Pour y voir plus clair, les conseillers de l'Assurance retraite Bretagne et de l'Agirc-Arrco vous accompagnent pour simplifier votre retraite.

www.lassuranceretraite.fr et www.carsat-bretagne.fr

ECTI – PROFESSIONNELS SENIORS E28

Accompagnement des entreprises durant toutes les étapes de leur évolution, appui aux collectivités locales, aide à l'insertion professionnelle des demandeurs d'emploi, rapprochement écoles/entreprises et préparation des élèves et étudiants.
www.ecti.org

ESPACE EMPLOI AGIRC-ARRCO F31

Cet espace emploi géré par l'Agirc-Arrco accueille les demandeurs d'emploi de longue durée qu'ils soient cadres ou non sans critère d'âge. Les demandeurs sont accompagnés sur 4 mois et bénéficient d'entretiens individuels et d'ateliers collectifs.

PARTICULIER EMPLOI F24

Créé à l'initiative d'IRCEM Prévoyance, d'IPERIA l'Institut et de la FEPEM, Particulier Emploi est le réseau d'information, d'accueil et d'orientation du secteur de l'emploi à domicile au service du grand public. Les particuliers peuvent accéder gratuitement à des animations près de chez eux, des informations sur les aides financières, des outils pour faciliter la relation d'emploi, des conseils pour le recrutement.
www.particulieremploi.fr

KEYMEX RENNES E26

Centre immobilier regroupant un centre de formation en immobilier, de transactions immobilières, Keymex recherche des agents commerciaux dans l'immobilier, sous le statut d'indépendant. Accompagnement à la création mise à disposition d'un animateur coach expert en immobilier, une chargée de communication, et un service administratif. www.keymex.fr

SENEXT SILVER LAB stand F04 – vendredi

Solution digitale permettant à des retraités de réaliser des missions ponctuelles en entreprise. Missions adaptées aux envies et aux compétences, démarches administratives facilitées. Tests du site et informations relatives au statut d'auto-entrepreneur sur le stand. www.senext-job.fr

SILVER TESTEUR B29

L'Institut Français des Seniors est l'organisateur du Forum. Il propose aux visiteurs de s'inscrire à son panel d'études « Silver Testeurs » qui compte 5000 membres. 3 types d'études : des sondages, des réunions de groupes d'études qualitatives ou des tests de produits. Gratuits et sans engagement nous vous rémunérons en bons cadeaux de 20€ à 50€. Vous n'êtes jamais obligé(e) d'accepter de répondre à nos questionnaires ni à justifier de ne pas le faire. Et ce panel n'est jamais utilisé commercialement. www.silvertesteur.com

TEEPY JOB SILVER LAB stand F04 – samedi

Mise en relation entre des entreprises en pénurie de main d'œuvre et des seniors qui souhaitent bénéficier du cumul emploi retraite ou garder un lien social. Missions ponctuelles ou à temps plein. www.teepy-job.com

WALL STREET ENGLISH F27

Centre de formation en anglais à destination à la fois des particuliers, des salariés et des chefs d'entreprises pour tous les niveaux. Cours avec des professeurs anglophones, classes de conversations et activités. Eligible au CPF (mon compte formation). www.wallstreetenglish.fr



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

LISTE DES EXPOSANTS

A ACTION LOGEMENT E16	H GUTY F04	O OPAR C11
ACTION SOCIALE AGIRC-ARRCO E30	HARMONIE MUTUELLE C28/D25	ORDRE DES AVOCATS DE RENNES A23
AGIRC-ARRCO F34	IZENAH CROISIERES C15	OUEST FRANCE F10
AMPLIFON D30	JALMALV 35 ASS17	OVELIA D09
ANI-MAISON ASS4	JARDIMAN B10	P PARC FLORAL DE HAUTE BRETAGNE C09
ASSOC. DEPART. DES ORGANISMES DE L'HABITAT 35 E15	JARDINS ANIMES E23	PARTICULIER EMPLOI F24
ASSOCIATIONS DE MALADES DE PARKINSON B40	KEYMEX RENNES E26	POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE F17
ASSURANCE RETRAITE BRETAGNE F34	KIBOLT E23	PREMIER FRANCE D10
AUDIKA E23	L LA MAISON EN VILLE ENSEMBLE 2 GENERATIONS ASS5	PRESENCE VERTE TELEASSISTANCE D16
AXA PREVOYANCE & PATRIMOINE B31	LA MER MORTE B17	R RENNES LANGUAGE CENTER B12
B BENOIT SYSTEMES F08	LA MERE POULARD E17	RESIDENCES SENIORS ESPACE & VIE C20
BIOTRIAL C33	LE MANS SURPREND / OFFICE DE TOURISME C07	RETRAITE SPORTIVE ASS6
BREIZHGO C05	LE SOUVENIR FRANCAIS ASS2	RETRAITES CFDT BRETAGNE ASS1
C CAP FINANCES F29	LE TEMPS DU REGARD ASS3	ROCHE DIABETE D23
CELTEA VOYAGES INDIVIDUELS & GROUPES C17	LES GIRANDIERES C16	ROSSINI MAISON DE VENTES AUX ENCHERES B21
CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO BRETAGNE E32	LES LIONS CLUB DE RENNES ASS9	S SENEXT F04
CHAMBRE DES NOTAIRES 35 B23	LES LUNETTES DE LOUISETTE D21	SENIORIALES E23
CHAUFFE CITRON F04	LES OPTICIENS MOBILES E23	SILVER ALLIANCE E23
CITIZ C03	LIGUE CONTRE LE CANCER-COMITE D'ILLE-ET-VILAINE C37	SILVER LAB F04
COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ILLE-ET-VILAINE DE RANDONNÉE PÉDESTRE F33	LIKE A STAR C10	SILVER TESTEUR / IFS B29
CPAM D'ILLE-ET-VILAINE D28/E25	LIVESTEP F04	SNCF TER BREIZHGO C08/D07
D DEFISKER B37	L'OMNICISEUR VITALITÉ E31	SOLIHA ILLE-ET-VILAINE D17
DEPARTEMENT ILLE-ET-VILAINE D20	L'OPTICIEN QUI BOUGE C21	STAND PHOTOS B39
DIET PLUS B14	L'ORANGE BLEUE MON COACH WELLNESS C19	T TECHNITOIT RENNES F15 et B18
DOM&VIE D15	L'OUTIL EN MAIN FRANCE ASS15	TEEPY JOB F04
DOMITYS C14	MAISON DU BIEN VIVRE D08	TENERIFE IMMOBILIER B33
E DORO E23	MBA MUTUELLE C35	THELEM ASSURANCES ILLE-ET-VILAINE B27
EASYSHOWER E23	MON AIDE NUMERIQUE D21	TOM & JOSETTE F04
ECTI - PROFESSIONNELS SENIORS E28	MUTUALE, LA MUTUELLE FAMILIALE C27	TOURISTRA VACANCES C01
ELANCIA E27	MUTUALIA GRAND OUEST E33	TROKEUR SERVICES E09
ESPACE CONSEIL SANTE C36	MUTUALITE FRANCAISE BRETAGNE C22/C26	U UNICEF 35 ASS7
ESPACE DEPISTAGE D32/D34	MUTUELLE INTEGRANCE D19	UNIMUTUELLES C23
ESPACE EMPLOI AGIRC-ARRCO F31	MUTUELLE SOLIMUT CENTRE OCEAN C25	UNIVERSITE DU TEMPS LIBRE DU PAYS DE RENNES C13
F FEDERATION DE PECHE 35 ASS11	N NAHIBU F04	VIAGIMMO B25
FRANCE BENEVOLAT 35 ASS13	NATIVHOUSE RENNES F18	VITALIMMO E23
G GENDARMERIE NATIONALE A21	O O2 CARE SERVICES E23	WALL STREET ENGLISH F27
GROUPAMA LOIRE BRETAGNE D12 / E11	OFFICE DE TOURISME DU VIGNOBLE DE NANTES B16	Z ZENTONIC SPORT-SANTE E29
GRUPE RESIDE ETUDES D11		



Comment bien préparer et bien vivre votre retraite

Le Directeur Retraite de la Carsat Bretagne nous explique ce que les visiteurs vont pouvoir découvrir sur les stands retraite et nous donne des conseils clés pour bien la préparer.

En partenariat avec l'organisateur du Forum, nous proposons aux assurés bretons de plus de 50 ans un ensemble de services et de conseils pour bien préparer et bien vivre leur retraite.

Deux offres de service sont disponibles sur le Forum :

L'Assurance Retraite Bretagne et l'Agirc-Arrco : Réunis sur un même espace, leurs conseillers vous proposent un moyen simple, rapide et gratuit de vous informer et de préparer votre avenir : les services en ligne de lassuranceretraite.fr, et agirc-arco.fr parmi lesquels 3 services incontournables : "mettre à jour mon relevé de carrière", "obtenir mon âge de départ à la retraite" et "estimer le montant de ma retraite".

L'association « **Pour Bien Vieillir Bretagne** » met en œuvre une politique du « Bien vieillir » autour de la **prévention** de la perte d'autonomie et de l'**accompagnement** des retraités fragilisés. Pour prévenir les effets du vieillissement 8 programmes d'actions collectives vous sont proposés sur www.pourbienvieillirbretagne.fr

3 conseils pour bien préparer votre départ en retraite

- Dès 55 ans, vérifiez que toutes vos activités professionnelles sont reportées sur votre relevé de carrière.
- Créez votre compte personnel sur lassuranceretraite.fr et agirc-arco.fr pour vous informer grâce aux services en ligne.
- 6 mois avant la date de votre départ, simplifiez vous la vie en faisant tranquillement, à votre domicile, votre demande de retraite en ligne : une seule demande pour votre retraite de base et complémentaire.

Nicolas Beney,
directeur retraite de la Carsat Bretagne

Ensemble pour mieux soigner demain.



Devenez volontaire et participez à l'avancée de la recherche médicale.

www.aider-recherche-clinique.fr

0 800 503 460 Service & appel gratuits



JUSQU'À

240 € OFFERTS SUR VOS NOUVEAUX CONTRATS*

*Soit 60 euros de réduction sur la cotisation de la première année d'assurance sous réserve d'un montant minimum de 200 € TTC de cotisation annuelle par contrat d'assurance souscrit du 06/01/2020 au 30/04/2020 parmi les contrats suivants : Groupama Conduite, Groupama Habitation, Groupama Santé Active et la Garantie des Accidents de la Vie. Les contrats peuvent être souscrits séparément. Voir conditions en agence. Groupama Loire Bretagne - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles Bretagne-Pays de la Loire - Siège social : 23, Boulevard Sollerino - CS 51209 - 35012 Rennes cedex - 383 844 695 RCS Rennes. Entreprise régie par le code des assurances - Document et visuel non contractuels. Réf. Com CD/2019 - Création : Cheil, Octobre 2019.



Du 06 janvier au 30 avril 2020

LES COUPS DE POUCE Groupama

LES EXPOSANTS

FORUM DES SENIORS BRETAGNE

ASSOCIATIONS



ACTION SOCIALE AGIRC-ARRCO E30

Les caisses de retraite complémentaires AG2R LA MONDIALE, ALLIANCE PROFESSIONNELLE RETRAITE (AGRICA, AUDIENS, B2V, IRP AUTO, PRO BTP, LOURMEL), IRCM, KLESIA, MALAKOFF HUMANIS affiliées à l'AGIRC-ARRCO développent, des actions communes pour vous donner les clefs du Bien Vieillir, aider les aidants, accompagner le grand âge en perte d'autonomie... www.agircarroco-actionsociale.fr

ANI-MAISON ASS4

Met en relation des propriétaires d'animaux de compagnie, absents de leur domicile pour les vacances, avec des couples de retraités qui s'occupent, au domicile de leurs maîtres, de leurs petits compagnons. www.ani-maison.asso.fr

ASSOCIATIONS DE MALADES DE PARKINSON B40

Le CECAP regroupe des associations de malades de parkinson, qui proposent des activités et réunions d'information avec des professionnels de santé et des partages d'expériences.

CENTRE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO BRETAGNE E32

Il accueille toute personne de plus de 50 ans pour des bilans globaux de santé sur toute la Bretagne. Inscription pour un bilan de prévention santé gratuit sur le stand. www.centreprevention.com/cpbvaa-bretagne

COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ILLE ET VILAINE DE RANDONNÉE PÉDESTRE F33

Défend et protège l'environnement par le balisage et l'entretien des sentiers ainsi que le soutien des clubs de randonnée pédestre, marche nordique, marche aquatique, rando douce et rando santé. www.rando35.fr

ECTI - PROFESSIONNELS SENIORS E28

Accompagne des entreprises durant toutes les étapes de leur évolution, appuie des collectivités locales, aide à l'insertion professionnelle des demandeurs d'emploi et aide à la réinsertion sociale. www.ecti.org

ESPACE EMPLOI AGIRC-ARRCO F31

Espace emploi géré par l'Agirc-Arrco qui accueille les demandeurs d'emploi de longue durée qu'ils soient cadres ou non sans critère d'âge. Les demandeurs sont accompagnés sur 4 mois et bénéficient d'entretiens individuels et d'ateliers collectifs.

FEDERATION DE PECHE 35 ASS11

Développe et fait la promotion de la pêche de loisir en eau douce en Ille-et-Vilaine. La Fédération s'occupe de la protection, la gestion et la restauration des milieux aquatiques ainsi que la surveillance du domaine piscicole départemental. www.peche35.fr

FRANCE BÉNÉVOLAT 35 ASS13

Collectif d'associations qui accompagne les personnes dans la recherche d'un engagement bénévole. www.ille-et-vilaine.francebenevolat.org

JALMALV 35 ASS17

Dans la maladie grave ou le grand âge : accompagnement des personnes en fin de vie et/ou leurs proches, en institution et au domicile. www.jalmalv-federation.fr

L'OUTIL EN MAIN FRANCE ASS15

Initiation d'enfants de 9 à 15 ans par des professionnels qualifiés bénévoles à près de 150 métiers manuels : les métiers traditionnels du bâtiment, d'art, du goût, du textile, du cuir... www.loutilmain.fr

LA MAISON EN VILLE - ENSEMBLE 2 GÉNÉRATIONS ASS5

Propose aux retraités de mettre une chambre à disposition d'un étudiant en contrepartie d'une présence rassurante, d'un coup de main au quotidien ou d'un petit loyer. www.lamaisonenville.fr

LE SOUVENIR FRANCAIS ASS2

Une triple mission: conserver le souvenir de ceux qui sont morts pour la France, entretenir les monuments élevés à leur mémoire et transmettre le flambeau du souvenir aux générations suivantes. www.le-souvenir-francais.fr

LE TEMPS DU REGARD ASS3

Accompagne au quotidien des adultes touchés par un handicap affectant leur autonomie, et leurs proches, pour faciliter l'inclusion et favoriser le vivre ensemble. www.letempsduregard.org

LES LIONS CLUB DE RENNES ASS9

Le Lions Clubs est un club service dont la devise «Nous servons» fédère des Hommes et des Femmes dont les actions humanitaires contribuent au bien-être de la communauté humaine. www.lions-france.org

LIGUE CONTRE LE CANCER COMITE D'ILLE & VILAINE C37

Prévention et promotion des dépistages des cancers, accompagnement des personnes malades et de leurs proches C'est le premier organisme non-gouvernemental français de financement de la recherche dans ce domaine. www.ligue-cancer.net/cd35

OPAR C11

Un organisme de la Ville de Rennes qui propose des activités et des temps de rencontre pour que la retraite soit synonyme de convivialité, de dynamisme et de solidarité. L'OPAR propose près de 60 activités culturelles, ludiques, artistiques, créatives, physiques, de bien-être, de prévention, et diverses animations. www.opar.fr

RETRAITE SPORTIVE ASS6

Activités sportives adaptées aux plus de 50 ans dont l'objectif est de maintenir les capacités physiques, de rester autonome et de prévenir les chutes. www.ffrs-retraite-sportive.org

RETRAITES CFDT BRETAGNE ASS1

L'Union CFDT de Bretagne représente et accompagne l'ensemble des adhérents CFDT retraités du territoire breton dans la défense du pouvoir d'achat, l'accès au logement, l'aménagement du territoire, la santé et apporte des conseils retraite. www.cfdt-retraites.fr

UNICEF 35 ASS7

Fonds des Nations unies pour l'enfance chargée de défendre les droits des enfants, de répondre à leurs besoins essentiels et de favoriser leur plein épanouissement. Intervient également en cas d'urgence en coordination avec les gouvernements et les organismes internationaux. www.unicef.fr/comite-UNICEF/unicef-ille-et-vilaine

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DU PAYS DE RENNES C13

Association d'éducation continue qui se donne pour mission de contribuer à créer du lien social entre ses adhérents et à entretenir le patrimoine intellectuel des personnes sans condition d'âge ou de diplôme. Venez découvrir les cours proposés ! www.utl-rennes.net

SERVICES À DOMICILE



DÉPARTEMENT D'ILLE-ET-VILAINE D20

Le Département agit auprès des plus fragiles : personnes âgées (APA), personnes atteintes d'un handicap, familles en difficultés, personnes en insertion. Il préserve l'équilibre des territoires et agit pour la qualité de vie et l'avenir des jeunes à travers son soutien à la culture, au sport, à la transformation numérique et à l'environnement. Suivez ses conférences. www.ille-et-vilaine.fr

GROUPAMA LOIRE BRETAGNE D12/E11

Caisse régionale d'assurances mutuelles ancrée sur 6 départements bretons et ligériens (44, 49, 35, 56, 22, 29). Assureur mutualiste engagé, Groupama fait partie des assureurs majeurs en Santé, Auto, Habitation et Epargne. Propose également des prestations de télésurveillance des biens et d'assistance à la personne. www.groupama.fr

KIBOLT E23

Sans travaux spécifiques, le canon service Kibolt s'installe à la place de votre ancienne serrure. Vous pourrez alors confier vos clés à toutes les personnes qui doivent intervenir chez vous et rester maître de vos accès! Kibolt est membre de Silver Alliance. www.kibolt.fr

LIVESTEP F04 SILVER LAB - vendredi

Conçoit des solutions de gérontechnologie pour les EHPADs et les hopitaux (SSR) autour de l'errance et de la chute. Elle développe des objets connectés pour améliorer le quotidien des aides-soignants. Son premier produit est un paillason connecté discret qui détecte les errances des résidents et alerte le personnel médical.

O2 CARE SERVICES E23

O2 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. 325 agences et 14 000 collaborateurs et plus de 60 000 familles clientes. O2 Care Services est membre de Silver Alliance. www.o2.fr

POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE F17

Pour bien vieillir Bretagne réunit plusieurs régimes de retraite, qui s'engagent ensemble pour le « bien-vieillir » : la Carsat Bretagne, la Mutualité Sociale Agricole, la CNRACL et l'Ircantec. A destination de tous les retraités bretons, l'association propose des ateliers collectifs de prévention santé, animés par des professionnels, autour de 8 thématiques. En 2019, plus de 4 000 retraités y ont participé. La mémoire, l'activité physique, la nutrition, l'aménagement de votre logement sont autant de thèmes qui vous intéressent ? Venez rencontrer des professionnels de la prévention sur notre stand. Au programme : conseils pratiques et inscriptions aux ateliers Pour bien vieillir Bretagne.

www.pourbienvieillirbretagne.fr

PRESENCE VERTE TELEASSISTANCE D16

Depuis 30 ans leader et pionnier de la téléassistance en France, Présence Verte sécurise les personnes en cas de chute, malaise... Médaille ou bracelet, détecteur de chute brutale, alerte à la centrale d'écoute qui envoie alors une personne de l'entourage proche, ou les services d'urgences les plus adaptés à la situation. Sur le stand : simulateur de vieillissement, déclenchement d'alerte, et trucs et astuces pour éviter les chutes. www.presenceverte.fr

SILVER ALLIANCE E23

Silver Alliance est la première alliance de marques qui référence les meilleures solutions pour permettre aux seniors de vivre et de rester le plus longtemps possible chez eux. Elle propose des solutions de confiance (biens et services, avantages commerciaux exclusifs et conseils d'experts) réparties autour de 6 grandes familles de souhaits : « Profiter de mon temps » ; « Bien vivre chez moi » ; « Augmenter mon pouvoir d'achat » ; « Me simplifier la vie administrative » ; « Aménager mon logement » et « Veiller sur ma santé ». Jeu concours officiel du Forum organisé sur le stand. www.silveralliance.com

SOLIHA ILLE-ET-VILAINE D17

Un centre expert qui agit pour que tout citoyen puisse accéder ou se maintenir dans un habitat de qualité. Conseil et gestion d'adaptation du logement à l'avancée en âge et à l'amélioration énergétique. Une ergothérapeute de Soliha anime la visite de la Maison du Bien Vivre sur le Forum. www.soliha35.fr

TOM & JOSETTE SILVER LAB stand F04 – vendredi

Premier réseau de micro-crèches intergénérationnelles. Conçoit et gère des petites crèches accueillant 10 enfants au sein d'établissements accueillant nos aînées (EHPAD, résidences seniors, colocations senior...) centrées sur un projet pédagogique intergénérationnel. 2 enjeux : le bien-grandir et le mieux-vieillir. www.tometjosette.fr

TOURISME & PASSIONS**CELTEA VOYAGES INDIVIDUELS & GROUPES C17**

Réseau d'agences de voyages, présent dans le Grand Ouest pour l'organisation de voyages individuels, de groupes pour les associations, les CE et les entreprises. www.celtea-voyages.fr

FEDERATION DE PECHE 35 ASS11

Développe et fait la promotion de la pêche de loisir en eau douce en Ile-et-Vilaine. La Fédération s'occupe de la protection, la gestion et la restauration des milieux aquatiques ainsi que la surveillance du domaine piscicole départemental. www.peche35.fr

IZENAH CROISIERES C15

Propose une ligne directe au départ de Baden vers l'île aux Moines toute l'année, tous les jours. Départ de croisières autour du Golfe du Morbihan, parmi les 42 îles, avec ou sans escale. Déjeuners et dîners croisières pour groupes (CE, Séminaires, Asso...). www.izenah-croisieres.com

JARDINS ANIMES E23

Spécialiste du jardinage en ligne, propose de l'équipement ergonomique pour jardiner sans douleur. Du mobilier adapté, des outils astucieux et un jardin repensé : toutes les clés pour prolonger le plaisir du jardinage et profiter de ses nombreuses vertus thérapeutiques, livrées à domicile ! Membre de Silver Alliance. fr.jardins-animes.com

LA MERE POULARD E17

6 hôtels, 8 restaurants, 3 ventes à emporter, 4 boutiques cadeaux et 3 musées composent l'Armada. www.lamerepoulard.com

LE MANS SURPREND / OFFICE DE TOURISME C07

L'Office du 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, responsables d'une association ou d'une amicale, découvrez des services pour vous accompagner dans vos démarches. www.lemans-tourisme.com

OFFICE DE TOURISME DU VIGNOBLE DE NANTES B16

En charge de la promotion, il est l'interlocuteur privilégié de tous les acteurs publics ou privés du territoire. Couvre 27 communes au sud de Nantes. www.levignobledenantes-tourisme.com

OPAR C11

Propose des activités et des temps de rencontre pour que la retraite soit synonyme de convivialité, de dynamisme et de solidarité. L'OPAR s'inscrit pleinement dans la dynamique du « Bien vieillir », et propose près de 60 activités culturelles, ludiques, artistiques, créatives, physiques, de bien-être, de prévention, et diverses animations. www.opar.fr

OUEST-FRANCE F10

1^{er} quotidien français, édité à Rennes. L'actualité de votre région. Venez participer au jeu concours organisé sur le stand. www.ouest-france.fr

PARC FLORAL DE HAUTE BRETAGNE C09

Dans un parc de 25 hectares, une œuvre paysagère contemporaine conçue pour enchanter chaque saison. Cadre idéal pour une escapade romantique, une promenade solitaire ou une exploration en famille, ce Jardin remarquable met en scène une collection botanique de plusieurs milliers d'espèces de végétaux provenant des cinq continents. www.parcsetjardins.net

RENNES LANGUAGE CENTER B12

Vous souhaitez voyager et découvrir le monde ? Venez chez Rennes Language Center un lieu de vie internationale en plein centre-ville. Depuis 20 ans, notre centre propose des formations en Allemand, Anglais, Arabe, Breton, Espagnol, Français langue étrangère, Italien, Mandarin, Portugais et Russe. Savez-vous que vous pouvez utiliser votre Compte Personnel de Formation jusqu'à 65 ans ? www.rennes-language-center.com

STAND PHOTOS B39

Venez prendre la pose devant un photographe professionnel et tenter votre chance pour incarner la femme et l'homme qui symboliseront le Forum des Seniors Bretagne 2021. Accès gratuit et ouvert à tous.

TOURISTRA VACANCES C01

Akteur historique du tourisme social depuis plus de 75 ans, propose au CE des associations de retraités et autres collectivités, en groupe ou en individuel, des séjours de retraités à des prix avantageux. Séjours en hôtels clubs à l'étranger ou en village France, croisières et circuits moyens et longs courriers. www.touristravacances.com

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DU PAYS DE RENNES C13

Association d'éducation continue qui se donne pour mission de contribuer à créer du lien social entre ses adhérents et à entretenir le patrimoine intellectuel des personnes sans condition d'âge ou de diplôme. www.utl-rennes.net

WALL STREET ENGLISH F27

Centre de formation en anglais à destination des particuliers, des chefs d'entreprise et des salariés pour tous niveaux. Méthode reposant sur le principe d'apprentissage d'une langue maternelle, très orientée sur la pratique orale de l'Anglais (écouter, répéter et parler). Classes de conversation et activités anglophones, formation éligible au CPF. www.wallstreetenglish.fr

POLE MOBILITÉ**BREIZHGO C05**

Le service d'informations transports et mobilité des collectivités organisatrices des transports en Bretagne. Le car : une solution économique, écologique et confortable pour vos déplacements. www.breizhgo.bzh

CITIZ C03

Service d'auto-partage de Rennes, propose 75 véhicules (de la mini-citadine à l'utilitaire) en libre-service 24H/24. Une fois inscrit, vous réservez par internet ou par téléphone. www.rennesmetropole.citiz.fr

LIKE A STAR C10

Le réseau de métros, bus et vélos de Rennes Métropole et sa dernière nouveauté : le covoiturage. Création de la carte KorriGo, information sur tous les titres de transports STAR les mieux adaptés et chargement de votre carte sur le stand. www.star.fr

SNCF TER BREIZHGO C08/D07

L'équipe SNCF vous informe sur les tarifs, les différentes offres et services pour voyager en train, en Bretagne, en France ou à l'étranger. La boutique mobile SNCF vous permet d'acheter sur place tous vos billets et cartes de réduction pour vos prochains déplacements. www.ter.sncf.com/bretagne/gares/services

LA BOUTIQUE**JARDIMAN B10**

Spécialiste bretilien du robot de tonte

LA MER MORTE B17

Produits cosmétiques à base de minéraux de la Mer Morte, faits à partir d'ingrédients naturels. www.eshel.fr

PREMIER FRANCE D10

Distributeur exclusif en France de la marque Dead Sea premier, cosmétiques composés de sel de boue de la mer morte et de minéraux uniques et nouvelle technologie de luminotherapie, pour retonifier le visage et le corps. www.cosmetiquespremier.fr

DIGITAL & TECH**DORO E23**

Doro, membre de Silver Alliance, développe une gamme de téléphones fixes, mobiles et smartphones, particulièrement simples d'utilisation et adaptés. Via cette gamme spécifique, Doro souhaite accompagner les seniors dans la découverte des Nouvelles Technologies. www.doro.com

SILVER LAB F04

Le Forum a sélectionné huit startups qui lancent des produits et des services utiles à tous et notamment aux seniors. Ces jeunes entrepreneurs enthousiastes viennent présenter et tester leurs projets.

PROGRAMME

VENDREDI 7 FÉVRIER

CONFÉRENCES

10h25-11h10 **La retraite : un nouveau rapport au temps**
 A l'entrée en retraite le rapport au temps n'est plus contraint par le cadre professionnel. Ce changement apparemment positif, puisqu'il va vers plus de liberté, a un prix : celui de la perte des repères. Que faire de tout ce temps libéré ? Réaliser des rêves, prendre du temps pour soi, pour sa famille et ses amis, cultiver des liens intergénérationnels, s'investir au service des autres, de l'environnement... Venez découvrir 9 clés pour une saine gestion du temps à la retraite.

Sylvie Hurel, Coach, Harmonie Mutuelle

11h15-12h00 **Les clefs du bien vieillir**
 La grande conférence inaugurale du Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne. Ce médecin vient 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 avec plaisir !

Dr Nadine Murat-Charrouf, Gériatre, Centre de Prévention Agirc-Arrco

12h05-12h35 **Les espaces naturels à découvrir en Ille-et-Vilaine**
 Etangs, gravières, marais, forêts, tourbières, bocage... Les espaces naturels départementaux sont des trésors de nature, riches d'une faune et d'une flore exceptionnelles. Il existe en Ille-et-Vilaine 110 espaces naturels départementaux, dont 55 sont ouverts au public. Ces espaces représentent des trésors de nature. 3 000 hectares sont aujourd'hui protégés. Venez les découvrir.

Thibaut Gaborit, Responsable du Service Patrimoine Naturel, Département d'Ille-et-Vilaine

12h40-13h10 **Comment les résidences seniors permettent de vieillir en pleine forme**

On peut quitter son domicile et se créer un autre « chez soi » plus sécurisé avec du personnel présent 7j/7, en profitant d'activités culturelles, physiques et ludiques avec les autres résidents. C'est ce qu'offrent les résidences services seniors. Pourquoi ces résidences d'un nouveau genre rencontrent-elles le succès ? Comment se différencient-elles des solutions existantes ? Et comment fonctionnent-elles ? Cette spécialiste vous l'explique et répond à vos questions.

Joséphine Le Menn, Directrice de la résidence Senioriales de Cesson-Sévigné

13h15-13h45 **Succession et Héritage**
 Comment transmettre son patrimoine dans les meilleures conditions ? Peut-on avantager un proche ? Quelles sont les règles à respecter ? Y a-t-il des changements à anticiper ? Comment anticiper sa succession ? Comment optimiser la fiscalité de son patrimoine ? Ces notaires vous informent et répondent à vos questions.

Maitres Thomas L'OLLIVIER, Notaire à RENNES et Richard LEVIONNOIS, Notaire à SAINT GILLES - Chambre des notaires Ille et Vilaine

13h50-14h35 **La mémoire : comment l'entretenir ?**
 La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas... Comment l'exercer, l'entretenir, l'améliorer ? Et comment distinguer le simple trou de mémoire ou l'oubli dû à un manque d'attention d'un vrai problème mnésique ? Découvrez des exercices ludiques, des conseils pratiques et des astuces à adopter au quotidien dévoilées par ce médecin gériatre.

Dr Nadine Murat Charrouf, Gériatre - Centre de Prévention Agirc-Arrco

14h40-15h25 **Votre retraite en ligne, c'est simple et rapide !**
 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 et de l'Agirc-Arrco. Ils feront pour vous un tour d'horizon de vos droits et vous diront comment préparer votre demande en ligne...

Vincent Pavis - Carsat Bretagne et Emmanuelle Touzet - Cicas Agirc-Arrco Rennes

15h30-16h00 **Besoin d'être aidé à domicile ? Pensez Cesu !**
 3,4 millions de particuliers emploient un intervenant à domicile en France ! Découvrez les métiers de l'emploi à domicile, les étapes-clés de la relation de travail, les services Cesu et Cesu +, les aides fiscales et sociales auxquelles vous pouvez prétendre, ...

Autant de questions que vous vous posez avant de franchir le pas ! Un expert Particulier Emploi y répondra !

Cyril Gourdan, Coordinateur régional Particulier Emploi Bretagne, Fédération des Particuliers Employeurs

16h05-16h50 **AVC : les signes avant-coureurs, comment les prévenir ?**
 140 000 personnes par an subissent un Accident Vasculaire Cérébral soit un toutes les 4 minutes. L'AVC est aussi fréquent que l'infarctus et les 3/4 concernent les plus de 65 ans. Et pourtant il existe des moyens simples de les éviter. Quels sont les facteurs de risques, les signes d'un danger potentiel, et les règles de prévention ?

Dr Aude Théaudin, Gériatre, Directrice du Centre de Prévention Agirc-Arrco

16h55-17h25 **Comment protéger ses proches ?**
 Un proche peut parfois subir une perte de facultés de discernement ; Il peut alors devenir une proie facile pour des personnes peu scrupuleuses qui savent profiter de la faiblesse ou de la générosité de nos aînés. Il peut être également nécessaire de veiller à la gestion administrative et bancaire de la personne. Il existe toute une échelle de moyens juridiques qu'il faut bien connaître pour éviter à ses proches de se mettre en danger et faire en sorte que les aînés et leurs enfants vivent plus sereinement l'avancée en âge.

Maitre Anne-Marie QUESNEL, Barreau de Rennes

17h30-18h00 **Les dangers d'internet. Comment se protéger ?**
 Internet est un bel outil pour rester en lien avec nos proches, suivre l'actualité, s'enrichir intellectuellement, faire des achats à distance... Mais nous avons quelquefois de mauvaises surprises : harcèlement commercial, utilisation de données personnelles, achat sans notre consentement, intrusion dans notre vie privée... Venez découvrir les règles à suivre, les précautions à prendre, et les recours que vous avez en cas de problème.

Adjudant Benoit Croguennec, Gendarmerie Ille-et-Vilaine



© Pascal Favart

ANIMATIONS

10h15-10h50 **Gym Attitude**
 Raphaël BOSSOREIL, Animateur d'Activités Physiques Adaptées, Centre de Prévention Agirc-Arrco

11h00-11h45 **Parcours remise en forme**
 Marion LE BOUEDEC - OPAR

11h50-12h20 **Parcours équilibre**
 Babeth Maupilet et Géraldine Daniel, "Sport pour tous" - Pour Bien Vieillir Bretagne

12h25-12h55 **Rester en contact avec mes proches grâce au numérique**
 Pierre-Henri Lentier, Mon Assistant Numérique - Baie d'Armor

13h00-13h45 **Autohypnose**
 Antoine BECOUARN, Kinésithérapeute - Centre de Prévention Agirc-Arrco

13h50-14h45 **Table ronde : Quelle place et quelles attentes pour les seniors aujourd'hui et demain ?**

Mme Courteille, 1^{ère} Vice Présidente du Département Ille-et-Vilaine, en charge des solidarités, Mme DELAUNAY, ancienne ministre déléguée chargée des personnes âgées et de l'autonomie et auteure de "Le fabuleux destin des baby boomers" (Plon) Mme QUERIC, Directrice de la CPAM Ille-et-Vilaine, Mr JALADEAU, Directeur de la Carsat Bretagne,

14h50-15h30 **Marche Nordique Bungy Pump**
 Zentonic

15h35-16h15 **Atelier "remue méninges"**
 Sylvie BODIER - OPAR

16h20-17h05 **Initiation à l'anglais pour voyager aujourd'hui et demain**
 Wall Street English

17h10-17h55 **Fabriquer ses produits ménagers 100% naturels**
 Les Ateliers Eco

ESPACE CONSEIL SANTÉ

10h30-11h00 **Alimentation : la prévention santé par l'assiette**
 Harmonie Mutuelle

11h00-11h30 **Yoga du rire**
 Cécile Thomas, kinésologue, professeur de yoga du rire

11h30-12h00 **Tout savoir sur la complémentaire santé solidaire**
 CPAM d'Ille-et-Vilaine

12h00-12h30 **Mal de dos, douleurs chroniques et si nous bouignons ?**
 Dr Sylvie Besson, Centre anti-douleur de la Clinique de la Sagesse, pour la Mutualité Française

12h30-13h00 **Découvrez les CLIC, vos Centres Locaux d'Information et de Conseil,**
 Cécile NONE - CLIC des Portes de Bretagne

13h30-14h00 **Atelier Aroma, prendre soin de soi avec les huiles essentielles**
 Sylvie HUREL, Coach de vie Senior et Aromatologue

14h00-14h30 **Atelier naturopathie**
 Harmonie Mutuelle

14h30-15h00 **Parcours prévention santé : une solution innovante des caisses de retraite.**

Laurence MARTIN, service prévention sociale de la CARSAT Bretagne, Stéphane PUBERT, Pilote du comité action sociale Agirc-Arrco Bretagne et Dr Aude THEAUDIN, Gériatre, directrice du Centre de Prévention Agirc-Arrco

15h00-15h30 **Tout savoir sur le Dossier Médical Partagé**
 Brigitte THEBAULT, Responsable du pôle frais de santé à la CPAM d'Ille-et-Vilaine

15h30-16h00 **Garder sa mobilité au quotidien grâce au geste anatomique®,**
 Marie-Noëlle Vansteene, enseignante en geste anatomique®

16h00-16h30 **Comment bien gérer ses douleurs**
 Dr Nadine MURAT-CHARROUF, Gériatre, Centre de Prévention Agirc-Arrco

16h30-17h **Atelier massage cardiaque et défibrillateur**
 Éric BOURDE, pour Harmonie Mutuelle

Dépistages (stand D32-D34)

- 11h00-13h00 et 14h30-16h30 : **DMLA et tension artérielle (initiation à l'auto-mesure) par le Dr Elisabeth Berne - Centre de Prévention Agirc-Arrco**
- 11h00-13h00 et 14h00-18h00 : **Glycémie (diabète) par une infirmière D.E**
- 10h00-12h00 et 14h00-16h00 : **Vue, par les Opticiens Mobiles**

Parcours
Prévention
Santé

PROGRAMME

SAMEDI 8 FÉVRIER



©Rouff Fournier

CONFÉRENCES

10h30-
11h15**La sexualité à tous âges**

Quand on aime on a toujours 20 ans dit la chanson... et bien vivre sa sexualité est possible quel que soit l'âge. La vie sexuelle des couples peut prendre des formes différentes mais toutes vont nourrir le lien entre les conjoints. Nos corps changent et réagissent différemment jusqu'à quelquefois provoquer des inquiétudes. Mais il existe des façons de s'adapter et de les traiter très simplement. La conférence abordera sans tabous toutes les questions que l'on peut se poser.

Dr Aude Théaudin, Gériatre, Directrice du Centre de Prévention Agirc-Arrco

11h20-
12h05 :**Le viager mutualisé au service de votre budget**

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

Éric Guillaume, Président de Virage Viager

12h10-
12h55**La transmission patrimoniale : les donations**

Les seniors sont généreux et la fiscalité les encourage à faire des donations à leur conjoint et / ou à leurs descendants. Mais celles-ci sont encadrées très précisément. Les règles changent souvent en cette matière. Quelles sont-elles en 2020 ? Les successions se passent toujours mieux si on les prépare à l'avance. Jusqu'où puis je privilégier quelqu'un ? Quels sont les avantages fiscaux ?

Maitres Aurore GUILLARD, Notaire à RENNES et Nathalie SIDNEY-DURAND, Notaire à RENNES, Chambre des notaires Ille-et-Vilaine

13h00-
13h45**Mes droits comme consommateur**

Si je commande à distance : comment me défendre si le produit livré n'est pas conforme à la commande ? Ou arrive cassé ? Puis je exiger des dommages et intérêts en cas de retard de livraison important ? Que faire si le transporteur me réclame le paiement de droits de douanes ? Quel usage un commerçant a-t-il le droit de faire de mes données personnelles (RGPD) ? Comment faire une réclamation à la CNIL en cas de harcèlement commercial ? Si je commande en face à face quel est mon droit de rétractation ?

Maître Ludovic de la MONNERAYE, Barreau de Rennes

13h50-
14h35**L'alimentation : comment préserver notre capital santé**

Bien manger pour bien vieillir c'est possible ! L'alimentation est notre meilleure amie au service de notre santé et on peut se faire plaisir tout en préservant son capital santé en suivant quelques règles simples. Cette spécialiste vous dit comment et répond à vos questions.

Dr Natacha Lamire, Gériatre et Nutritionniste, Centre de Prévention Agirc-Arrco

14h40-
15h25**Bien dans sa tête, bien dans son corps au moment de la retraite**

La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social. L'entrée en retraite permet de se recentrer sur soi : activité physique, alimentation, sommeil mais aussi de soi, confiance, optimisme, gestion du stress et des émotions, écoute des besoins. Cette conférence vous propose des pistes de réflexion et des conseils simples et clairs pour encore mieux prendre soin de vous chaque jour.

Sylvie Hurel, coach, Harmonie Mutuelle

15h30-
16h15**Le bon usage du médicament**

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 est à notre portée. Cette spécialiste vient nous l'expliquer et nous indiquer les règles simples à suivre.

Dr Natacha LAMIRE, Gériatre, Centre de Prévention Agirc-Arrco

16h20-
16h50**L'Allocation Personnalisée d'Autonomie**

En Ille-et-Vilaine, plus de 20 000 personnes âgées bénéficient de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA). Versée par le Département, elle a pour but de faciliter le maintien à domicile en aidant au financement des frais liés aux actes essentiels de la vie ou de participer aux frais liés à l'hébergement en établissement ou en famille d'accueil agréée. Qui peut en bénéficier ? Où et comment en faire la demande ? Quelles dépenses sont financées ? Quel montant maximum peut atteindre l'APA ? Venez faire le point sur le sujet.

Marie-Pierre Chapron, cheffe du service Prestations individuelles et soutien à l'autonomie, Département d'Ille-et-Vilaine

16h55-
17h40**Votre retraite en ligne, c'est simple et rapide !**

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 et de l'Agirc - Arrco. Ils feront pour vous un tour d'horizon de vos droits et vous diront comment préparer votre demande en ligne...

Vincent Pavis - Carsat Bretagne et Emmanuelle Touzet - Cicas Agirc-Arrco Rennes



©Rouff Fournier

ANIMATIONS

10h30-

Gym Attitude

Raphaël BOSSOREIL, Animateur d'Activités Physiques Adaptées
Centre Prévention Agirc-Arrco

11h10-

Fabriquer ses produits ménagers 100% naturels

Les Ateliers Eco

12h05-

Activité Physique Adaptée, Parcours équilibre,

Elisabeth Maupilet et Géraldine Daniel, "Sport pour tous" - Pour Bien Vieillir Bretagne

13h10-

Atelier simulateur de pêche

Fédération de Pêche 35

14h15-

Atelier d'écriture partagée

Virginie TRELUYER - OPAR

15h20-

Atelier respiration pour garder une bonne santé

Nathalie CHANTREUX - Harmonie Mutuelle

16h10-

Cooking show : l'Omelette normande

La Mère Poulard

17h05 -

Cours de Zumba

La Mère Poulard

17h50

ESPACE CONSEIL SANTÉ

10h30-

Atelier naturopathie

Harmonie Mutuelle

11h00-

Atelier massage cardiaque et défibrillateur

Eric BOURDE, pour Harmonie Mutuelle

11h30-

Le sommeil au service d'une meilleure qualité de vie

Colette PAROT, Zentonic

12h00-

Être aidant : c'est quoi, où trouver de l'aide... ?

Sandrine Goizet - CLIC Alli'âges Rennes et la Mutualité Française

12h30-

Découverte de la sophrologie

Arnaud Hayaert, Directeur de l'Institut de Sophrologie de Rennes

13h30-

Réapprendre à respirer

Cécile Thomas, professeur et praticienne de Reiki

14h00-

Tout savoir sur le Dossier Médical Partagé

Cyrielle EYRAL, sous-direction des offreurs de soins à la Cpm d'Ille-et-Vilaine

14h30-

Quizz sommeil

Angélique BOUGEARD, Psychologue spécialisée sommeil

Centre de Prévention Agirc-Arrco

15h00-

Alimentation : la prévention santé par l'assiette

Harmonie Mutuelle

15h30-

Quizz mémoire

Camille SIMON, Psychologue spécialisée mémoire, Centre de Prévention Agirc-Arrco

16h00-

La maladie de Parkinson, parlons-en !

Yves BOCCOU, Président - CECAP

16h30-

Tout savoir sur la complémentaire santé solidaire

CPAM d'Ille-et-Vilaine

17h00

Dépistages (stand D32-D34)

■ 11h00-13h00

Tension artérielle par une infirmière D.E

■ 14h00-18h00

Glycémie (diabète) par une infirmière D.E

■ 10h00-12h00 et 14h00-16h00

Vue par les Opticiens Mobiles

Parcours
Prévention
Santé

NOUVELLES RÉSIDENCES SENIORS

LOUEZ EN BRETAGNE !

- › Cesson-Sévigné (35)
- › Mordelles (35)
- › Saint-Avé (56)



SENIORIALES
patrimoine & services

05 62 47 86 10
www.senioriales.com

Mon Département **prend soin de moi**

Le Département d'Ille-et-Vilaine accompagne
les personnes âgées au quotidien.
Il leur propose des solutions d'hébergement
selon leurs besoins et leur situation personnelle.

- Vie à domicile (APA)
- Maison de retraite
- Accueil de jour
- Accueil familial
- Logements adaptés...



7 & 8
FÉVRIER 2020
FORUM
DES SENIORS

PARC EXPO
RENNES AÉROPORT
À BRUZ – ENTRÉE GRATUITE
Stand D20

www.ille-et-vilaine.fr




Ille & Vilaine
LE DÉPARTEMENT

Ille-et-Vilaine, **la vie**
à taille humaine