

LE PROGRAMME DU VENDREDI 15 MARS

LES CONFÉRENCES			
10h30-11h15	LES CLÉS POUR RESTER EN FORME Dr Emmanuelle JUHEL, médecin de prévention au centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne	15h10-15h50	VOS DROITS À LA RETRAITE, COMMENT LES CALCULER, COMMENT LES DEMANDER Emmanuelle TOUZET, Responsable de l'Agence Conseil Retraite Agirc-Arrco Rennes
11h20-12h05	TRANSMISSION DU SAVOIR MANUEL PAR LES RETRAITÉS Michel LE BORGNE, Président de l'Outil en Main Bretagne et Emmanuelle MOREAU DE BELLAING, Pilote du comité Action Sociale Agirc-Arrco Bretagne	16h00-16h45	SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU FÉMININ, À L'ARRIVÉE DE LA RETRAITE : STRESS, SOMMEIL, AIDANCE, SEXUALITÉ, MÉNOPAUSE,... Interview du Dr Aude THEAUDIN, directrice et coordinatrice médicale nationale, Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne, par France Bleu Armorique
12h10-12h55	MA RETRAITE : COMPRENDRE LES BASES POUR ANTICIPER MES 20 À 25 ANS DE VIE FUTURE Philippe EMANUEL, expert retraite, AMKAN	16h55-17h25	COMMENT LÉGUER À UNE ASSOCIATION OU À UNE FONDATION TOUT EN PRÉSERVANT SES PROCHES ? Vincent BOULANGER, Conseil en philanthropie à la Fondation de France et Virginie GAUTIER, Responsable du développement philanthropie et mécénat à la Fondation de France
13h00-13h30	COMMENT PROTÉGER JURIDIQUEMENT MES PROCHES ÂGÉS Maitre Coralie CORNUAULT, Notaire à MONTGERMONT	17h30-18h00	CYBERMALVEILLANCE - SE PROTÉGER CONTRE LES DANGERS D'INTERNET Référent Sûreté, Cellule Prévention Technique de la Malveillance, Gendarmerie Nationale
13h35-14h20	PATRIMOINE : D'UNE TRANSMISSION SUBIE À UNE TRANSMISSION CHOISIE Richard ROY et Cyril HOMO, Délégués Régionaux, le Conservateur		
14h25-15h05	LA PRÉVENTION DES AVC ET DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES Dr Emmanuelle JUHEL, médecin de prévention au centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne		

LES ATELIERS SANTÉ & ANIMATIONS			
en partenariat avec Harmonie Mutuelle			
10h20-10h50	UTILISEZ DES OBJETS CONNECTÉS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ET VOTRE SANTÉ Maxime BEUZELIN, Chef de projet e-santé chez Catel, pour le projet SmartBear	14h45-15h15	YOGA DU RIRE Esther BODENNEC, Animatrice à l'OPAR et diplômée de l'Institut Français du Yoga du rire santé
10h55-11h25	QUIZZ BIEN DORMIR Angélique BOUGEARD, psychologue, Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne	15h20-15h50	MES REINS, J'EN PRENDS SOIN ! Dr Nolwenn LORCY, Néphrologue AUB Santé
11h30-12h00	PRENDRE SOIN DE VOTRE AUDITION Ecouter et Voir, pour Harmonie Mutuelle	15h55-16h25	AIDER SANS S'OUBLIER Angélique BOUGEARD, psychologue, Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne
12h00-12h30	MON ACCÈS AUX SOINS : QUELQUES CLÉS POUR MIEUX SE REPÉRER Philippe LENORMAND, responsable de l'action sociale d'Harmonie Mutuelle en Bretagne	16h30-17h00	BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ ! OUI ! MAIS COMMENT ? Thomas BAGLIONE, Educateur Sport-Santé Fédération EPGV
13h55-14h40	BOOSTER VOTRE VITALITÉ GRÂCE À LA SOPHROLOGIE Claudie LE GALL, Sophrologue	17h05-17h50	VOS YEUX SONT FATIGUÉS ? L'ORDINATEUR VOUS PARLE ! Bernadette POIRAUD, Directrice Générale de l'association ACIAH

À NE PAS MANQUER !



La Maison du Bien Vivre
Découvrez comment, pièce par pièce, rendre votre **logement plus confortable et sécurisé** avec des aménagements simples et peu coûteux en suivant un parcours animé par des ergothérapeutes.
En partenariat avec ERGO LOGIS, LEROY MERLIN, ARMEN SANTE, ETIENNE AGENCEMENT, BASTIDE et BROCELIANDE MEDICAL.

Les conférences
Un programme complet sur des sujets qui vous concernent, **animés par les meilleurs experts de la région** : calculer sa retraite, les solutions logement, gérer son patrimoine, entretenir sa mémoire, prévenir les cambriolages, les recettes pour bien vieillir... Venez les écouter et poser vos questions.

Accès libre et sans réservation

Parcours Prévention Santé
30 événements : des conférences et ateliers animés par des professionnels de santé, des exercices physiques et des dépistages.
Un programme complet pour être rassuré et vivre sa retraite en pleine forme !



Les ateliers santé
Retrouvez en **Espace Conseil Santé et Animations*** une série d'ateliers dédiés aux sujets santé : mémoire, sommeil, stress... et des animations : découverte de la sophrologie, exercices physiques, art énergétique japonais...

Accès libre et sans réservation
**En partenariat avec Harmonie Mutuelle*



Des consultations juridiques gratuites
Des notaires de la Chambre d'Ille-et-Vilaine se succèdent et vous reçoivent individuellement sans rendez-vous.
Ne manquez pas leurs conférences sur la transmission de patrimoine et la protection des proches.

LE PROGRAMME DU SAMEDI 16 MARS

LES CONFÉRENCES			
10h30-11h15	LES CLÉS POUR RESTER EN FORME Dr Aude THEAUDIN, directrice et coordinatrice médicale nationale, Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne	14h25-15h10	VIE SEXUELLE ET AFFECTIVE À TOUT ÂGE Dr Aude THEAUDIN, directrice et coordinatrice médicale nationale, Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne
11h20-12h05	VOS DROITS À LA RETRAITE, COMMENT LES CALCULER, COMMENT LES DEMANDER Emmanuelle TOUZET, Responsable de l'Agence conseil Retraite Agirc-Arrco Rennes	15h15-16h00	TRANSMISSION DU SAVOIR MANUEL PAR LES RETRAITÉS Michel LE BORGNE, Président de l'Outil en Main Bretagne et Emmanuelle MOREAU DE BELLAING, Pilote du comité Action Sociale Agirc-Arrco Bretagne
12h10-12h55	7 CLÉS POUR UNE RETRAITE ACTIVE : DÉVELOPPER DE NOUVELLES PASSIONS ET TROUVER UN ÉQUILIBRE SATISFAISANT Sylvie HUREL, praticienne en psychologie positive	16h05-16h50	SUCCESSIONS ET HÉRITAGE Maître Claire CHERDRONNET, Notaire à RENNES
13h00-13h45	STRATÉGIE RETRAITE : AGIR POUR NE PAS SUBIR Cyril HOMO, Délégué Régional, le Conservateur	16h55-17h25	PRÉVENTION DE LA MALTRAITANCE SUR LES PERSONNES VULNÉRABLES Spécialiste prévention et protection des personnes vulnérables, Maison de Prévention et de Protection des Familles, Gendarmerie Nationale
13h50-14h20	COMMENT DONNER DU SENS ET ORGANISER SA NOUVELLE VIE DE RETRAITÉ ? René MELOU, Président de France Bénévolat 35		

LES ATELIERS SANTÉ & ANIMATIONS			
en partenariat avec Harmonie Mutuelle			
10h20-10h50	COMMENT DÉVELOPPER DES RELATIONS SOCIALES SIGNIFICATIVES ? Sylvie HUREL, praticienne en psychologie positive	14h45-15h15	MAPRIMEADAPT', COMMENT ÇA MARCHE ? Lucie GARDREL, ergothérapeute et Responsable service maintien à domicile chez SOLIHA
10h55-11h25	QUIZZ MÉMOIRE : J'AI DES OUBLIS ET ALORS ? Julie KUENTZ psychologue, Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne	15h20-15h50	ATELIER DE JIN SHIN JYUTSU (ART ÉNERGÉTIQUE JAPONAIS D'HARMONISATION DU CORPS, DU MENTAL ET DES ÉMOTIONS) Armelle HACHET, praticienne en Jin Shin Jyutsu pour l'OPAR
11h30-12h00	GARDEZ UN OEIL SUR VOTRE VUE ! Ecouter et Voir, pour Harmonie Mutuelle	15h55-16h25	LE STRESS : QU'EN FAIRE ? Julie KUENTZ psychologue, Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne
12h00-12h30	BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ ! OUI ! MAIS COMMENT ? Thomas BAGLIONE, Educateur Sport-Santé Fédération EPGV	16h30-17h15	VOS YEUX SONT FATIGUÉS ? L'ORDINATEUR VOUS PARLE ! Bernadette POIRAUD, Directrice Générale de l'association ACIAH
13h35-14h05	UTILISEZ DES OBJETS CONNECTÉS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ET VOTRE SANTÉ Maxime BEUZELIN, Chef de projet e-santé chez Catel, pour le projet SmartBear	17h20-18h00	AMÉLIOREZ VOTRE SOMMEIL GRÂCE À LA SOPHROLOGIE Claudie LE GALL, Sophrologue
14h10-14h40	COMMENT MAINTENIR MON AUTONOMIE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE ? Ekip'âge		

LA PRÉVENTION SANTÉ MISE À L'HONNEUR

Pendant les deux jours du Forum, découvrez le pôle prévention santé avec des **tests gratuits sur l'Espace dépistages*** et posez vos questions sur le dépistage de certains cancers (colorectal, du sein...).

Stand B8 : Test d'insuffisance rénale par FRANCE REIN : 10h-13h, 14h-18h, prise de tension et test de glycémie (diabète) : 10h-13h, 14h-18h

Stand C2 / D1 : Dépistage auditif par AUDITION SANTE : 10h-13h, 14h-18h

Stand B10 : Atelier d'autopalpation pour la détection des anomalies du sein par l'ASSURANCE MALADIE : 10h-18h

Stand D14 : Dépistage auditif et test de la vue par ECOUTER ET VOIR : 10h-12h

Accès libre et sans réservation
** En partenariat avec Mutuelle Intégrance*



FORUM DES Seniors BRETAGNE



*Programmes sous réserve de modification



Audition Santé

Pour un **dépistage auditif gratuit⁽¹⁾** et sans rendez-vous, rejoignez-nous :

Stand C2/D1
De 10h à 18h

N'hésitez pas à venir accompagné.

Scannez ce QR code pour en savoir plus sur AuditionSanté

(1) Bilan non médical, conformément à la réglementation.

Suivez nous sur :



ForumDesSeniorsBretagneRennes



FORUM DES SENIORS



forumdesseniorsbretagne.com



Liste des exposants du Forum

RETRAITE & EMPLOI

AGIRC-ARRCO D22

CLUB BREIZH SILVER ECO A23

FNTV BRETAGNE D15

SANTÉ, SPORT & BIEN-ÊTRE

ARMEN SANTÉ A23

ASSOCIATION DES DIABÉTIQUES DE FRANCE B8

ASSURANCE MALADIE B10

AUDITIONSANTE C2/D1

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE B2

COMPLEVIE B12

ESPACE DÉPISTAGES B8

FF RANDONNÉE 35 B7

FRANCE ASSOS SANTÉ ASSO2

FRANCE REIN BRETAGNE B8

HARMONIE MUTUELLE D14

INITIAL C1

LIGUE CONTRE LE CANCER ASSO1

L'OMNICUISEUR VITALITÉ D3

MBA MUTUELLE C3

ORKYN A20

SMART BEAR B3

ZENTONIC SPORT-SANTÉ B6

LOGEMENT : SOLUTIONS & ÉQUIPEMENTS

AGES ET VIE A23

BASTIDE MÉDICAL A24

BECCLEAN A23

DOMITYS B15

ERGO LOGIS A31

LA MAISON AUTO-NETTOYANTE

RENNES A15

LA MAISON EN VILLE B22

LEROY MERLIN A28

LES GIRANDIÈRES B19

LES JARDINS D'ARCADIE A16

MIEUX VIEILLIR CHEZ SOI A26

MON ACCOMPAGNATEUR RENOV' - AIDE À L'AMÉLIORATION DE L'HABITAT B24

RÉSIDENCE AVEC SERCIVES

LES JASMINS A18

RÉSIDENCES EKIP'AGE

HABITAT SENIORS D6

RÉSIDENCES SENIORS ESPACE ET VIE B21

SENIORIALES B14

SONAIDE A23

SERVICES À DOMICILE

BROCELIANDE MÉDICAL - TDS 35 B20

GENDARMERIE NATIONALE D19

GROUPAMA LOIRE BRETAGNE A12

LES MENUS SERVICES - RENNES A23

PETIT-FILS B23

PRESENCE VERTE PAYS D'OUEST B25

SOLHIA BRETAGNE B27

PATRIMOINE

ADN VIAGER D9

AMKAN RETRAITE A23

CABINET BOURBON CONSEILS RENNES D11

CHAMBRE DES NOTAIRES

D'ILLE ET VILAINE D16

ELISAVIE C4

GAULTIER HENRY IMMOBILIER C7

LA FONDATION DE FRANCE D13

LE CONSERVATEUR C8

PARANGON PATRIMOINE C6

PFG / DIGNITÉ PRÉVOYANCE B16

ROSSINI MAISON

DE VENTES AUX ENCHÈRES D7

THELEM ASSURANCE C11

TOURISME & PASSIONS

À CONTRE-COURANT A13

BOUGEZ - BRIDGEZ A5

COMITÉ DES FLORALIES A6

KEOLIS RENNES / LIKE A STAR B1

LE VOYAGE À NANTES A11

MAISON PECHE ET NATURE 35 A8

OF COURSE LE MANS A2

OFFICE DE TOURISME DU VILLEDIEU B4

OPAR B5

RADIO FRANCE BLEU A1

WALL STREET ENGLISH A10

ASSOCIATIONS

ASS FRANCE BÉNÉVOLAT ASSO7

ASSOCIATION EGGE ASSO6

EAU & RIVIÈRES DE BRETAGNE ASSO5

OTECI GRAND OUEST C17

UNION SYNDICALE DES RETRAITES CGT ASSO3

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE A4

URR CFDT BRETAGNE ASSO4

DIGITAL & TECH

L'ORDI SIMPLE ASSO8

*Sous réserve de modification

VOTRE AVIS A DE LA VALEUR !

A l'issue de votre visite, nous vous invitons à nous partager vos impressions et vos suggestions en répondant à notre enquête visiteur.



Rendez-vous sur

WWW.EXPONANTES.VOUSECOUTE.COM

RETROUVEZ
LE FORUM DES SENIORS
À NANTES
DU 21 AU 23
NOVEMBRE 2024

FORUM DES
Seniors
ATLANTIQUE
NANTES

BIENVENUE
AU FORUM
DES SENIORS
BRETAGNE !

Le rendez-vous incontournable
des 50+ de Bretagne pour préparer
leurs 27 ans à la retraite.

8 VILLAGES THÉMATIQUES
AU SERVICE DE VOS PROJETS

Retraite et Emploi

J'échange avec les conseillers des caisses de retraite et de la protection sociale sur l'**Espace Conseil Retraite** pour connaître et comprendre mes droits. Je trouve des pistes pour rebondir professionnellement.

Sport, Santé et Bien-être

Je suis le **Parcours Prévention Santé**, construit avec un Comité Scientifique : ateliers sur l'**Espace Conseil Santé et Animations**, conférences, **dépistages** et exercices physiques. J'étudie les offres de compléments santé.

Logement : solutions et équipements

Je trouve des idées pour rénover, équiper ou adapter mon logement ; je contacte une résidence senior pour mes parents.

Services à domicile

Je découvre des solutions, des services d'aide et de maintien à domicile. Je repère des aménagements simples, économiques et sécurisants dans la **Maison du Bien Vivre**.

Patrimoine

Je bénéficie de consultations gratuites avec des notaires sur le stand de la Chambre des Notaires de Bretagne.

Tourisme et passions

Je trouve des idées de voyages et de nouvelles destinations. Je révèle mes talents à travers des activités créatives.

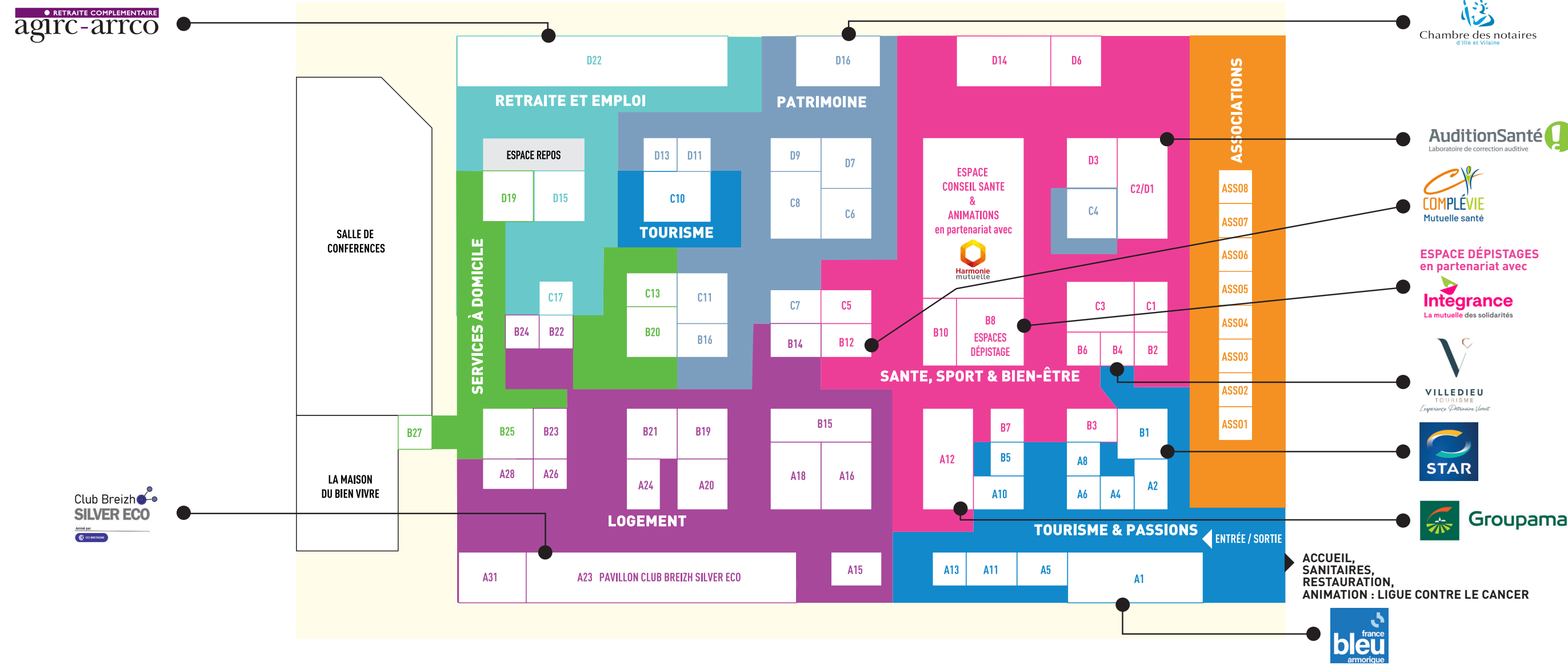
Associations

Je veux m'engager bénévolement, soutenir une cause ou me faire accompagner en découvrant plus de 20 associations.

Digital et Tech

Je teste des produits innovants et des services adaptés pour rester connecté et communiquer avec mes proches.

PLAN DU SALON



*Sous réserve de modification