# Programme

**9h30 - 17h30**



EN PRÉSENCE DE

**Emmanuelle Rivassoux**

DES SOLUTIONS POUR RESTER BIEN CHEZ SOI



4e édition

# Salon DU Bien Vieillir

*En partenariat avec*

ici Mayenne

ouest france

LA MAYENNE
Le Département

# Les conférences

## 10h - 11h

### « Protéger ses proches et préparer sa succession »

par Maîtres Axel Brière
et Nicolas ROZEL
***Salle des congrès***

## 11h15 - 12h15

### Table ronde « Prévention des chutes et sécurité à domicile »

avec May'Autonomie, le SDIS,
la gendarmerie et l'ARS
***Salle des congrès***

## 14h - 15h

### Comprendre le stress et les émotions autrement

par Solène PAUTREL, naturopathe
***Salon partenaire 1***

## 14h - 15h30

### Confort, sécurité et design : le trio gagnant du logement de demain

par Emmanuelle RIVASSOUX,
architecte d'intérieur et
Jean-Philippe ARNOUX, Directeur
Silver Economie et Accessibilité
***Salle des congrès***

## 15h30 - 16h15

### Permis de conduire : format, validité et législation, tout savoir sur les évolutions à venir

par Sabrina GARNIER,
au titre de France Services
***Salon partenaire 1***

## 16h - 17h

### « Évolutions du sommeil liées au changement d'âge, comment les repérer et les prendre en charge ? »

par le Docteur Cyril LEFAY
***Salle des congrès***

## 16h30 - 17h

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

par la CARSAT et l'AGIRC ARRCO
***Salon partenaire 1***



# Les animations

## 9h30 - 12h et 13h30 - 16h30

### Dépistage auditif par l'UC-IRSA

Réalisez votre audiogramme
en direct avec un professionnel
***Salon partenaire 2***

## 9h30 - 15h

### Réalisez un parcours sportif avec le Comité Départemental Olympique Sportif

***Salle pégase***

## 10h30 - 12h30

### Initiation aux gestes qui sauvent

par la Fédération Française
de Cardiologie
***Salon partenaire 1***

## 15h30 - 17h

### Bougez, dansez et souriez en rythme

avec la Retraite sportive lavalloise
***Salle pégase***

## 16h - 17h

### Dédicasse Emmanuelle RIVASSOUX

***Salle mayenne***

## Toute la journée

### Préservez votre autonomie, faites le point sur vos capacités avec ICOPE !

Avec l'ARS, le Gérontopôle
et l'Inter-URPS
***Salle mayenne***

## Toute la journée

### Des jeux pour petits et grands : partagez, jouez, gagner avec le CLEP

***Salle pégase***

## Toute la journée

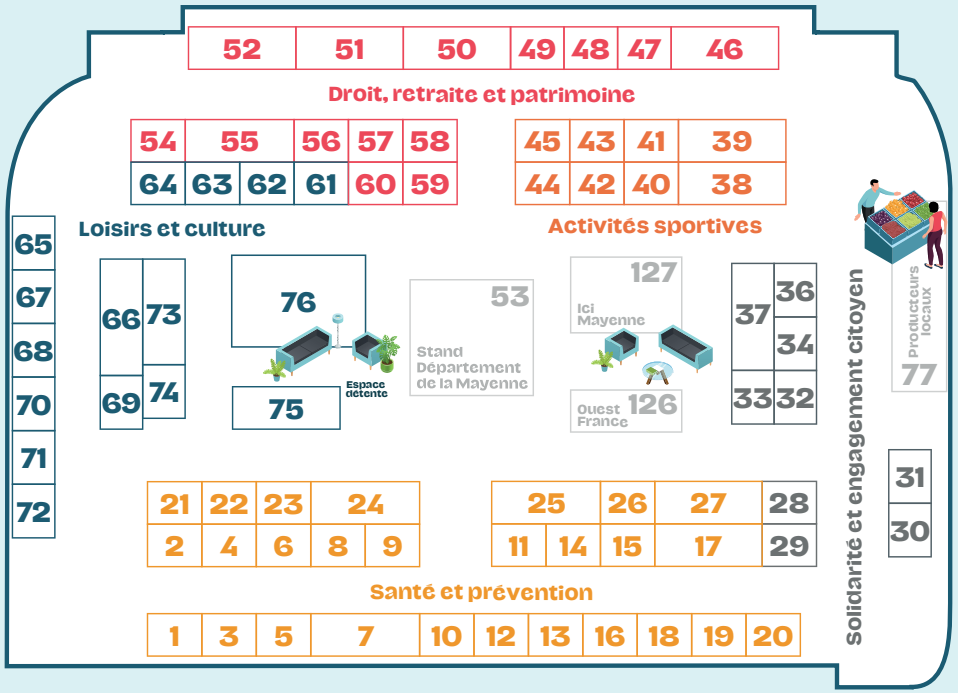
### Découvrez la mobilité autrement avec la gamme de vélo adapté d'AFAC Cycles Location

***Salle pégase***

**Restauration possible sur place**

*de 9h30 à 17h30*

# Salle Mayenne




## Santé et prévention

1. SDIS
2. Présence verte
3. Croix Rouge
4. ASEPT
5. Don May'Greffe
6. Prev'Hygéa
7. CPAM
8. Direction de la transition écologique et du climat du Conseil départemental
9. Ligue contre le cancer
10. UC IRSA
11. Asso Voir Ensemble
12. UNAFAM
13. CPTS
14. Entendre Laval
15. Opticien Mobiles
16. France Parkinson
17. Optic 2000
18. France Alzheimer
19. Prévention routière
20. ACMC
21. Lecture Labiale
22. Genourob
23. CH Ernée
24. Fédé. Cardio Anjou-Maine
25. ARS
26. Audilab
27. Écouter Voir

## Solidarité et engagement citoyen

28. L'heure Civique
29. Réso'Ap
30. Ensemble 2 générations
31. Service civique solidarité seniors
32. Petits Frères des Pauvres
33. Secours catholique
34. Bien Vieillir en Mayenne
36. Action solidarité expertise
37. Espace seniors intergénérationnel

## Activités sportives

38. Tennis de table
39. Fédération sportive et culturelle
40. Compostelle
41. Siel Bleu
42. EPGV
43. Elan
44. CODERS
45. CDOS

## Droit, retraite et patrimoine

46. Groupama
47. Allianz
48. Gendarmerie
49. France Services
50. AGIRC ARRCO
51. CARSAT
52. UDAF
54. Mutualia
55. Harmonie Mutuelle
56. ALTEREGO
57. Crédit Agricole
58. Notaires Grand Anjou
59. CDCA
60. Mayenne Habitat

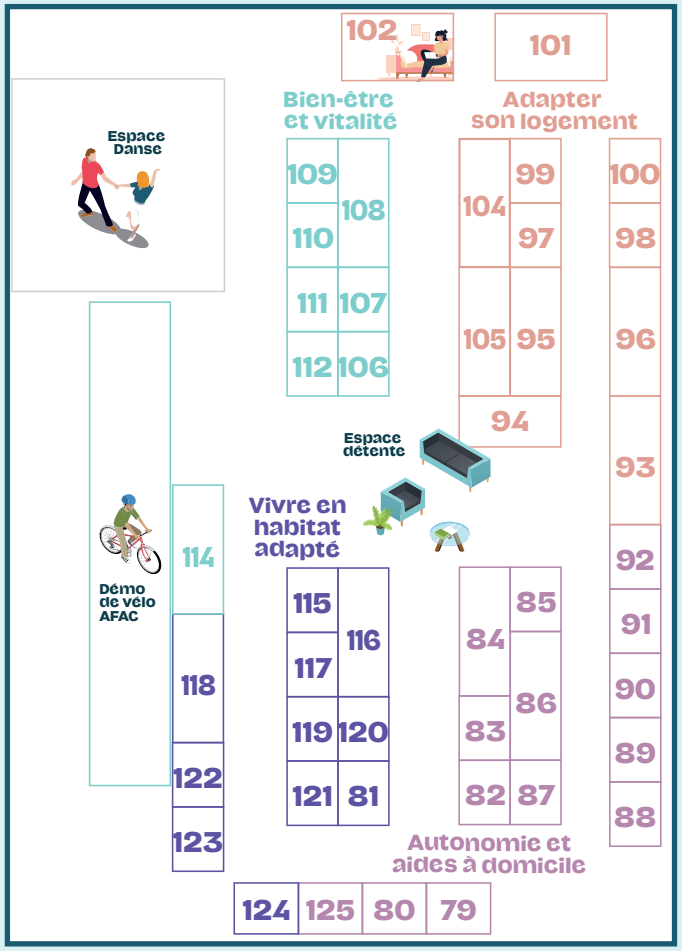
## Loisirs et culture

61. Bridge Club
62. Docteur ordinateur
63. Cercle généalogique
64. Richou Voyages
65. Destination Mayenne
66. Maison de quartier Laval
67. Les amis de la Perrine
68. Génération mouvement
69. ORPAL
70. Double Étincelle
71. UTF
72. Callilibris
73. Fédération de pêche
74. BDM
75. Notre Temps
76. CLEP

## Partenaires et producteurs

53. Conseil Départemental de la Mayenne
77. Producteurs locaux
126. Ouest France
127. Ici Mayenne

# Salle Pégase




## Autonomie et aides à domicile

79. ADHAP
80. Menu Services
82. CCAS Mayenne
83. Aid'A Dom
84. ASSMADONE
85. May Autonomie
86. CRT + SASD Laval
87. P3A
88. FEPEM
89. Petits fils
90. CRT Mayenne
91. Vivre Adom
92. ADMR
125. Partage & convivialité

## Adapter son logement

93. Laval Santé
94. Médiconseil
95. Mayenne Orthopédie
96. Dom' et vie
97. IDHé
98. Mayenne Fibre
99. Maison des travaux
100. Saint Gobain
101. Cuisine & vous
102. Truck SOLIHA - Appartement témoin
104. SOLIHA
105. Bien chez soi

## Bien-être et vitalité

106. Doux la vie
107. Santé au naturel
108. Montsûrs mieux être
109. De la tête aux pieds
110. B'O Resort thermal et spa
111. Santé longévité active
112. Nicolas Leroy Fascias
114. AFAC

## Vivre en habitat adapté

81. OUI Seniors
115. Les Bois Précieux
116. RA et EHPAD
117. Béguinage Marie-Blanche
118. Villa Beausoleil
119. Âges et Vie
120. Accueillants familiaux
121. Logis St-Julien
122. Domitys
123. Villa Saint-Fort
124. Les jardins d'Arcadie



LA MAYENNE
Le Département

lamayenne.fr