



FORUM DES SENIORS

MARDI 8 OCTOBRE

De 9h30 à 17h30, salle Sèvre et Maine, tout au long de la journée participez à des ateliers, des animations et des conférences sur les thématiques : « Bien être et loisirs », « Bien au quotidien et avec les autres » et « Bien vivre chez moi ».

Bien être et loisirs

9h30 | Atelier prévention santé

Échanges et questions sur votre santé toute la matinée avec le Dr Bideau, gériatre au SSR confluent Croix Rouge.
Salle Sèvre

10h45 | Découverte du yoga du rire

Le rire est bon pour la santé physique et mentale. Pour se sentir bien, tout simplement, HUMACTIVE Formation et Développement vous invite à découvrir le yoga du rire.
Salle du sous-sol

11h | « Je me sens bien dans mon assiette »

Une conférence présentée par Nathalie Parmentier, nutritionniste. Atelier financé par l'IRCEM RETRAITE.
Salle Maine

13h30 | Prévention santé

Mutualité Retraite vous délivre des conseils de prévention santé dans la bonne humeur !
Salle Sèvre

14h | Atelier danse contemporaine

Un moment de détente proposé par l'École de Musique et de Danse.
Salle du sous-sol

15h | Prendre du temps pour soi

HUMACTIVE Formation et Développement organise des jeux pour travailler sur vos émotions.
Salle Sèvre

15h | Atelier mémoire

Découvrez des astuces pour faire travailler efficacement votre mémoire !
Salle du sous-sol

Bien être et loisirs

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

- **Rester en forme** : la santé par l'activité physique adaptée ! Au cours d'un atelier, découvrez le groupe associatif Siel Bleu et ses propositions d'activités. *Salle Sèvre*
- **Lire et faire lire** : donner un peu de son temps pour lire dans les écoles, c'est que vous proposez de découvrir la Ligue de l'enseignement de Loire-Atlantique et l'Union départementale des Associations Familiales.
- **Espace lecture** : rencontre de l'auteur vertavien Alexandre Feraga de « *Je n'ai pas toujours été un vieux con* » (le matin), et découverte de Libre Cour, la bibliothèque de Vertou (ouvrages mis à disposition, présentation du comité de lecteurs).
- **Billard** : démonstration et initiation par l'association La Vaillante.
- **Chorale** : l'école de musique et de danse propose une chorale éphémère, au cours de la journée. La Clé des chants donnera également le LA de l'après-midi.
- **«Manger des plantes sans se planter ! »** : avec Guy Cariou de l'association Bretagne Vivante.

Bien au quotidien et avec les autres

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

- **L'outil en main** : les membres de l'association proposent des démonstrations des métiers représentés.
- **Ateliers numériques** : pour surfer en toute sérénité sur votre smartphone ou votre tablette, initiez-vous ou perfectionnez-vous aux outils numériques avec l'ANAF (association Nantaise d'Aide Familiale).
- **Espace associatif** : des associations vous proposent de découvrir leurs activités et leurs missions de bénévolat. L'Association Généalogique Vertavienne [« La mémoire est l'avenir du passé »] et La fabrique du Bien Vieillir 44 (Manou Partages, Bénévolt...) seront notamment présentes.

**Bien au quotidien et avec les autres****9h30 | Atelier philosophie**

De l'homme et de la nature, lequel appartient-il le plus à l'autre ? Intervention de Joël Gaubert de l'association Vertou Seniors.

*Salle du sous-sol***9h30 | Conférence Le Temps pour Toit**

La cohabitation intergénérationnelle et solidaire ? Mais qu'est-ce que c'est ? Découvrez-le avec des extraits du film *Adopte un veuf* et des cohabitants de l'association Le Temps pour Toit.

*Salle Maine***15h45 | Conférence sécurité routière**

Échanges, conseils, rappel du code et des nouvelles réglementations en matière de conduite avec la cellule de prévention technique de la malveillance de la gendarmerie de la Loire-Atlantique.

*Salle Maine***Bien vivre chez moi****10h, 13h, 14h30, 16h | Aménagement de l'habitat**

4 ateliers participatifs avec les chercheurs de l'École Nationale Supérieure d'Architecture et de l'École de Design de Nantes : discussions ludiques sur le thème de l'adaptation de mon pavillon à mon vieillissement.

*Salle Sèvre***10h | Atelier SOLIHA**

L'occasion d'en savoir plus sur les aides pour rénover son logement.

*Salle du sous-sol***14h | Accompagner et pouvoir être aidé**

Quel sont les dispositifs d'accompagnement et d'aide pour les seniors et leur entourage ? Des intervenants et des bénéficiaires témoignent.

*Salle Sèvre***14h30 | Conférence conseils et prévention de la Gendarmerie de Loire-Atlantique**

La cellule de prévention technique de la malveillance vous donne des conseils pour vous prémunir des vols par ruse, de la cybercriminalité et protéger vos biens et les personnes.

*Salle Maine***14h30 | Savoir ranger et trier**

« Année après année, garder, ranger, entreposer... et si je faisais de la place ? »

Un atelier proposé par Démén'âge.

Salle Sèvre