

Bien vieillir chez soi

Château-Gontier/Mayenne



de 10h00 à 17h30

- stands & expositions
- conseils & astuces
- animations & ateliers

programme
détaillé



2^e édition

gratuit



Tout un programme

programme détaillé
et horaires



A travers des conférences et des ateliers, vous aurez l'occasion de vous initier, découvrir et recueillir de précieux conseils pour améliorer le quotidien des seniors. Toutes les animations proposées sont entièrement gratuites et ne sont pas soumises à une inscription, dans la limite des places disponibles.

Conférences

Comment se protéger des cambriolages et des arnaques à domicile ?

par la Gendarmerie



Comment vivre confortablement et en toute sécurité à son domicile ?

par le Dispositif May/Autonomie



Quel est le rôle de la Maison Départementale de l'Autonomie et quels sont les dispositifs pour personnes âgées qu'elle propose ?

par la Maison Départementale de l'Autonomie



Les risques cyber : comment mieux se protéger ?

par le Crédit Agricole



Quelles sont les informations à connaître sur les droits à la retraite, les changements de situation et les services en digital ?

par Agence Conseil Retraite de Agirc-Arrco



Quelles sont les informations à connaître sur l'offre de services Action Sociale de Agirc Arrco en direction des aidants et des plus de 75 ans ? Quelles actions de prévention vous propose l'Agirc Arrco ?

par le Comité Action Sociale Pays de la Loire de Agirc-Arrco



Comment repérer sa fragilité en s'auto-évaluant ?

par le pôle de gériatrie du Centre Hospitalier du Haut Anjou



Ateliers et Animations

Les erreurs fréquentes dans une chambre et la sécurité à domicile

Tout au long de la journée - (45 min)

par le SSIAD et l'EMSA du Centre Hospitalier du Haut Anjou



Exercices d'activité Physique Adaptée

Tout au long de la journée

par Les Enseignants en Activité Physique Adaptée du Centre Hospitalier du Haut Anjou



Participez à une activité type proposée par un accueil de jour gériatrique

Plusieurs sessions de 30 min le matin

par L'EHPAD des Cèdres Bleus (RVO à Segré)



Atelier Cuisine diététique

1 atelier le matin et 1 atelier l'après-midi (1h)

par la Maison de Santé de la Motte Vauvert



Bien être auditif et visuel, Yoga des yeux et relaxation auditive

1 atelier le matin et 1 atelier l'après-midi (30 min)

par Harmonie Mutuelle et Écouter et Voir



Découverte de massages et automassages

1 atelier le matin et 1 atelier l'après-midi - limité à 9 participants (30 min)

par Les petites mains du mieux-être



Marche et santé - séance de marche dans la ville

départ à 10h30 précis de l'Espace d'animation 7 (30 min)

par L'EPGV



Médiation par l'animal : prise de soins à visée thérapeutique

2 séances le matin (20 min)

par l'association Parenthèse



Prévention des chutes

1 atelier le matin et 1 atelier l'après-midi (30 min)

par la téléassistance Lib'Alerte



Prévention et notions sur les gestes de Premiers secours

1 atelier le matin et 2 ateliers l'après-midi (30 min)

par les élèves de Terminale SAPAT du Lycée Robert Schuman de Château-Gontier



Atelier d'Art thérapie

1 atelier l'après-midi - limité à 10 participants (1h)

par Art Thérapeute



Tout au long de la journée :

- **Café Papote** avec boisson et collation gratuites
- **Espace Jeux** (société et en bois) et **Animation musicale**
- Déambulations des **clowns** de l'association Les Grands Nez Rouges
- **Restauration** payante - Food Truck "La Planch'à galette"
- **Truck SOLIHA** : véhicule aménagé avec du mobilier et des aides techniques... qui vous simplifieront la vie au quotidien
- **Tombola gratuite**

