

Communiqué de presse

Loire
Atlantique

Cabinet du président

Hôtel du Département - 3, quai Ceineray – CS 94109
44041 Nantes cedex 1 - Tél. 02 40 99 10 00
service.presse@loire-atlantique.fr - www.loire-atlantique.fr

Contacts presse :

- Anaïs Hubert : 02 40 99 09 61
- Gweltas Morice : 02 40 99 16 68
- Laurence Corgnet : 02 40 99 17 45

Nantes, le 23 novembre 2016

Forum des seniors à Nantes les 24, 25 et 26 novembre

Le Département présente son offre de services aux seniors

A l'occasion du **forum des seniors** qui se déroulera à Nantes du **24 au 26 novembre** au **parc des expositions de la Beaujoire**, le Département de Loire-Atlantique y tiendra un **stand de 10 h à 18 h**. Des professionnels répondront aux questions des personnes âgées sur les **services du Département** et animeront des **conférences et ateliers**.

Car bien vieillir, c'est avoir toutes les cartes en main pour choisir son parcours de vie face à l'avancée en âge. Adapter son logement, accéder aux soins, se déplacer, faire appel à des services d'aide à domicile, installer la téléassistance... il existe tout un panel de réponses concrètes pour **accompagner le vieillissement et la perte d'autonomie**.

Aujourd'hui, **près de 300 000 personnes de plus de 60 ans** sont concernées sur le territoire. Le Département, par l'action de proximité qu'il mène, demeure le **premier interlocuteur institutionnel**.

Programme des conférences, atelier et animations proposés par le Département

Tous les jours de 10 h à 18 h sur le stand du Département, des professionnels seront présents pour informer les visiteurs sur les services du Département.

Conférences

- **Judi 24 novembre à 16 h 15** : « **Bien vieillir : quand alimentation rime avec prévention** », par Marylène Tardivel, diététicienne et nutritionniste du Département de Loire-Atlantique.

Les échanges se poursuivront sur le stand où de la documentation dédiée sera diffusée tout l'après-midi. L'intervenante sera présente de 14 h à 18 h.

- **Vendredi 25 novembre à 10 h 15** : « **Entrez dans l'Histoire avec les Archives Départementales** » par Didier Besseau, médiateur culturel aux Archives Départementales.

Faire sa généalogie, découvrir la petite et la grande Histoire, visiter de belles expositions, s'initier

à la recherche...sont autant d'activités proposées par les Archives Départementales. Passionnés d'histoire ou simples curieux, les visiteurs sont invités à découvrir l'offre culturelle des Archives : elle est riche, diversifiée et gratuite.

- **Samedi 26 novembre à 11 h 15** : « **Quel(s) sport(s) après 60 ans ?** » par Yunsan Meas, médecin à l'unité personne âgées de Nantes et Jacques Blandin, chargé de projet sportif au Département de Loire-Atlantique.

« Le sport est bon pour la santé... », on le sait, c'est prouvé. Mais quel sport choisir quand on n'a jamais pratiqué ou comment s'y remettre ? Le Département conseille les seniors et suggère quelques idées pour garder la forme et se faire plaisir.

Atelier

- **Samedi 26 novembre à 12 h** : « Exercices physiques pour garder sa forme et sa souplesse » en partenariat avec Profession sport et loisirs 44 et le Comité régional d'éducation physique et gymnastique volontaire.

Dans la poursuite de la conférence, le Département propose de passer de la théorie à la pratique avec les éducateurs sportifs départementaux et ses partenaires.

Animations

- **Jeudi 24 novembre de 10 h à 12 h 30. Jeux « Super Zaidan »** pour aider tout en restant en bonne santé. Sensibilisation pour les aidants familiaux.
- **Vendredi 25 novembre de 10 h à 12 h 30.** Dans la poursuite de la conférence, présentation des ressources en ligne des **Archives départementales** : presse océrisée, mémorial virtuelle, bibliothèque numérique, présentation du programme culturel...
- **Vendredi 25 novembre de 14 h à 18 h. Présentation de l'écrin du cœur d'Anne de Bretagne modélisé en 3 dimensions** par Grand patrimoine de Loire-Atlantique. Une occasion de découvrir ce joyau patrimonial.
- **Samedi 26 novembre de 14 h à 18 h. Atelier « Rester actif pour bien vieillir ».** Munis d'un ou plusieurs accessoires d'une combinaison simulant le vieillissement (casque, lunettes, gants...), les visiteurs pourront se déplacer le long d'un parcours sur le stand et dans les allées du forum. Cette animation amène à prendre conscience des difficultés liées au vieillissement et à la perte d'autonomie (déséquilibre, perte de la mobilité, déficit visuel et auditif...).

Guide pratique

- « **Bien vieillir en Loire-Atlantique** »

Au fil des ans, en fonction du parcours de vie et de l'état de santé, il est important de rester informé sur les services à la personne, les aides financières et les structures en Loire-Atlantique.

Ce guide s'adresse aux seniors et à leur entourage. Logement, transport, services d'aide à domicile, établissements médicalisés, accueil familial, contacts et sites utiles y sont répertoriés. Une nouvelle rubrique « Profiter de son temps libre » est également disponible.

La version numérique est consultable sur loire-atlantique.fr/bienvieillir

