

FORUM SENIORS

11 & 12
MARS
2025



Ateliers, conférences,
conseils et informations

ALVÉOLE 12, BASE SOUS-MARINE - GRATUIT
Plus d'infos sur saintnazaire.fr

**/saint-
nazaire
agglo**

CLIC PILOT age
Centre d'orientation
d'accompagnement
et de conseil pour les personnes âgées

ccas
Centre communal
d'actions sociales
saint-nazaire



**-SAINT-
NAZAIRE**

ÉDITO

La Ville de Saint-Nazaire, à travers l'action de son Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) lance son premier Forum Seniors, conçu en partenariat avec le Conseil des Aîné-es et de nombreux acteurs locaux.

Cet événement s'inscrit dans la continuité de notre engagement à faire de notre commune une « Ville amie des Aîné-es », où chaque senior trouve sa place et où l'ensemble de nos politiques publiques visent à améliorer la qualité de vie des plus âgés.

Durant ces deux jours, vous aurez l'occasion de participer à des tables rondes animées par des expert-es, des ateliers pratiques pour aborder des thématiques allant de la santé à la mobilité, en passant par les enjeux de l'habitat.

Le forum sera aussi un lieu d'échanges et de partage, où chacun-e pourra faire entendre sa voix et contribuer à enrichir la réflexion sur les besoins et les attentes des seniors.

Une belle occasion, en outre, pour renforcer les liens intergénérationnels, tisser des solidarités et construire ensemble une ville encore plus inclusive, attentive à chacun-e.

Que vous soyez acteur-ice de votre santé, en quête de nouvelles solutions pour votre quotidien, ou tout simplement curieuse et curieux, venez !

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un excellent Forum Seniors.

Dominique Trigodet

Adjointe au maire, en charge des politiques sociales et des personnes âgées

Anne-Sophie Perrais

Conseillère municipale, en charge de la politique intergénérationnelle et des personnes âgées



Merci aux...

Membres du Conseil des Aîné-es pour la co-construction de cet événement et l'aide apportée à l'organisation.

Jeunes qui assurent la petite restauration et à celles et ceux venu-es renforcer les équipes d'accueil.

Seniors nazairien-nes volontaires qui ont réalisé la décoration de l'Alvéole 12.

TOUTE LA JOURNÉE

Retrouvez les stands d'information et/ou de documentation de nos partenaires.

ALVÉOLE 12

Accès aux droits

- Agirc-Arrco
- Alfa répit
- CARSAT, service retraite
- CCAS de la Ville de Saint-Nazaire
- CLIC Pilot'âge
- Chambre des notaires
- Département de Loire-Atlantique
- France Alzheimer
- France Travail
- JAMALV, Jusqu'à la mort accompagner la vie
- MCRN, mutuelle communale

Habitat

- France Renov - Saint-Nazaire Agglomération
- Le Temps pour Toit
- Loki ora

Département de Loire-Atlantique

- Atelier avec lunettes simulant l'alcoolémie
- Atelier « Distance de sécurité » avec réactiomètre
- Atelier « Port de la ceinture de sécurité » avec simulateur de retournement

Résidence jeunes (HTH)

- Silène
- Soliha

Prévention santé

- Agirc-Arrco, service action sociale
- Air Pays de la Loire
- Association de Santé d'Education et de Prévention sur les Territoires (ASEPT)
- Caisse Primaire d'Assurance Maladie
- CARSAT, service action sociale
- Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers
- Communautés Professionnelles Territoriales de Santé
- Vents portants 44

À L'EXTÉRIEUR

Esprit sport 44

- Ateliers de remise en selle

Le MarSOINS, unité mobile de prévention

- 12 mars, 9h-12h : échanges sur les gestes et postures ainsi que les douleurs chroniques
- 12 mars, 14h-17h : tests de la vue et bilan auditif

Transports et mobilité

- Auto solidaire de l'agglomération
- Service mobilité, Saint-Nazaire Agglomération
- Ycéo

Vie sociale

- CFDT retraités
- Instances participatives de la Ville de Saint-Nazaire
- Service de la Vie associative, Ville de Saint-Nazaire
- Stand partenarial de lutte contre l'isolement des seniors à Saint-Nazaire

Divers

- Librairie L'embarcadère
- Sensibilisation au zéro déchet

Soliha

- Conseils pour améliorer le confort et la sécurité chez soi

Ycéo

- Présentation et tests de vélos électriques ainsi que de tricycles



MARDI 11 MARS

10h45 - 19h

(fermeture des stands à 17h30)

CONFÉRENCES - TABLES RONDES

Accès libre, dans la limite des places disponibles

11h - 12h

LE VIEILLISSEMENT DES TERRITOIRES : LES ENJEUX DE DEMAIN

Par Niels Knapp-Ziller (géographe au gérontopôle des Pays de la Loire)

La longévité est avant tout une chance mais elle transforme les territoires et soulève ainsi de nombreux enjeux.

14h - 15h

LES CLÉS POUR RESTER EN FORME

Par Nadia Wiazzane, médecin au Centre de prévention Agirc-Arrco

Mieux comprendre comment préserver son capital santé : sommeil, mémoire, alimentation, activité physique...

15h15 - 16h15

POLLUANTS INTÉRIEURS ET LOGEMENT

Par Marion Guiter (ingénieure d'étude à Air Pays de la Loire)

Quels sont les polluants que l'on peut retrouver chez soi ? Quelles alternatives pour les éviter et améliorer la qualité de l'air de son logement ?

12h

VISITE COMMENTÉE DE L'EXPOSITION RAPSODIA

Par l'association Hal'âge, sur les différents modes d'habitat en Europe.

Durée : 1h30

20 participant-es maximum

Sur inscription

16h30 - 17h30

L'AMOUR N'A PAS D'ÂGE

Par Céline Candillier, médecin psychiatre et sexologue, fondatrice d'Always Valentines

Cette conférence cherche à briser les tabous sur la vie amoureuse et intime des seniors en abordant des sujets tels que les changements physiologiques et émotionnels en lien avec le vieillissement, le couple ou le célibat.

SPECTACLE D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Accès libre, dans la limite des places disponibles

17h45 - 19h

La troupe de théâtre *La Belle Boîte* vous propose un spectacle sur le thème de l'intergénérationnel, que ce soit dans la sphère familiale, amicale ou professionnelle.

ATELIERS

Sur inscription préalable à partir du 24 février au 02 40 17 19 99 ou sur forum. seniors@saintnazaire.fr ou sur place.

13h30

FAISONS CONNAISSANCE AVEC NOTRE PÉRINÉE

Animé par Laure Flye Saint-Marie, Hélène Lebreton (kinésithérapeutes) et Justine Lacour (sage-femme)

Apprenez-en plus sur les problématiques liées au périnée via notamment des exercices pratiques de rééducation pour en prendre soin tout au long de sa vie.

Durée : 1h

20 participant-es maximum

PRÉVENIR ET IDENTIFIER LES RISQUES DANS SON LOGEMENT

Animé par une ergothérapeute

S'informer sur les risques au quotidien, liés à l'âge et trouver des solutions pour agir en amont.

Durée : 2h

10 participant-es maximum

14h

CUISINONS ENSEMBLE

Animé par Fiona Bezier (diététicienne, Du pain sur la planche)

Cuisinons ensemble pour prévenir la dénutrition.

Durée : 2h

10 participant-es maximum



14h45

TOUT EST PERMIS ! VIEILLIR OU CONDUIRE, PLUS BESOIN DE CHOISIR

Animé par des agents de la police municipale et des médiateurs de la Ville de Saint-Nazaire

Réviser l'essentiel du code de la route et du permis de conduire de manière ludique et pédagogique.

Durée : 1h

20 participant-es maximum

16h

CAFÉ MORTEL

Animé par Elvire Bornand, sociologue

Discussions et échanges autour de la mort, sans tabou !

Durée : 1h

40 participant-es maximum

Tout l'après-midi retrouvez l'association *Les Effets Papillons*, pour des ateliers de confection de produits zéro déchet.

Accès libre



MERCREDI 12 MARS

9h30 - 17h

CONFÉRENCES - TABLES RONDES

Animées par Pascal Massiot, journaliste à Pop' Média - Accès libre, dans la limite des places disponibles

9h30 - 10h15

HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL : VIVRE ENSEMBLE AUTREMENT

Par François Vaillie (directeur de la Résidence jeunes), Mathilde Duveau (directrice de Le Temps pour Toit) et Karine Macé (responsable de la politique clientèle de Silène)

10h30 - 11h30

« BOUGER AUTREMENT » : DÉFIS ET SOLUTIONS DE MOBILITÉ POUR LES SENIORS À SAINT-NAZAIRE

Avec Christophe Cotta (adjoint au Maire en charge des mobilités), Niels Knapp-Ziller (géographe au gérontopôle des Pays de la Loire), Marie-Antoinette Riolland (Saint-Nazaire auto solidaire), Hortense Leuret (coordinatrice Unis Cité)

Découvrez les dispositifs vous permettant de vous déplacer sur le territoire, échangeons et imaginons ensemble des solutions pour une mobilité inclusive et durable.

11h45 - 12h30

RETROUVER LE SOMMEIL NATURELLEMENT

Par Lucie Chapereau (La sauge bleue) et Aurélie Le Couturier (MCRN, mutuelle communale de Saint-Nazaire)

14h - 15h

TRANSMISSION ET HÉRITAGE : PERSPECTIVES JURIDIQUES, MATÉRIELLES ET SPIRITUELLES

Par la Chambre des notaires, Florence Rosnharo (Home organiser) et Isabelle Pasquereau (écrivaine publique)

Échangez sur la transmission : patrimoine, spirituelle...

15h15 - 16h15

SENIORS ET MÉDIA

Avec Méliissa Asli-Petit (docteure en sociologie), Hélène Alex (association Les Pieds dans le paf) et deux représentants du Conseil des Aînés de la Ville de Saint-Nazaire

Quels sont les modes de communication et les principales sources d'information des seniors ? Quels enjeux et quels défis ?

Tout l'après-midi retrouvez les animateurs de la direction Gestion et valorisation des déchets de Saint-Nazaire Agglomération pour une sensibilisation sur les biodéchets.

ATELIERS

Sur inscription préalable à partir du 24 février au 02 40 17 19 99 ou sur forum. seniors@saintnazaire.fr ou sur place.

10h15

À VOS SOUHAITS

Animé par JAMALV

Un jeu pour discuter de vos souhaits de fin de vie.

Durée : 1h
10 participant-es maximum

ATELIER MÉMOIRE

Animé par Thomas Le Cam (Siel bleu)

Durée : 1h
15 participant-es maximum

11h30

APPRENDRE À PRENDRE LE BUS

Animé par des volontaires d'Unis Cité

Durée : 1h
2x10 participant-es maximum

BOUGER AUTREMENT

Animé par Lucie Richard (association Alisée)

Comprendre les enjeux et découvrir les différents modes de déplacement sur l'agglomération.

Durée : 1h
20 participant-es maximum

13h30

SENIORS ET MÉDIAS

Animé par Hélène Alex (Les Pieds dans le paf)

Les « vieux », comment sont-ils dépeints dans les médias ?

Durée : 1h
18 participant-es maximum

MON APPLICATION

« ESPACE SANTÉ »

Animé par Claire Marquez (CPAM Loire-Atlantique)

Découvrez l'application en quelques clics et ses nombreux avantages.

Durée : 1h
25 participant-es maximum

14h45

DÉJOUER LES PIÈGES DES SOLLICITATIONS ET ARNAQUES

Animé par Ginette Babilaère (bénévole de l'UFC Que choisir - Saint-Nazaire)

Durée : 1h
25 participant-es maximum

ATELIER ÉQUILIBRE

Animé par Thomas Le Cam (Siel bleu)

Durée : 1h
15 participant-es maximum

16h

ÉCRIRE LA MORT, ÉCRIRE LA VIE

Animé par Isabelle Pasquereau (écrivaine publique)

L'héritage moral, un bien au moins aussi précieux à léguer aux siens que le patrimoine matériel.

Durée : 1h
10 participant-es maximum

À TIROIRS OUVERTS

Animé par Florence Rosnharo (Home organiser)

Alléger et partager : comment transmettre vos objets et souvenirs. Idées et outils pratiques.

Durée : 1h
10 participant-es maximum

INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires

Mardi 11 mars de 10h45 à 19h
(fermeture des stands à 17h30)

Mercredi 12 mars de 9h30 à 17h

Conditions d'accès

Entrée libre et gratuite

Ateliers sur inscription préalable
à partir du 24 février au 02 40 17 19 99
ou sur forum.seniors@saintnazaire.fr
ou sur place.



Petite restauration sur place

par l'association Polytech solidaire

Comment venir ?



Bus (lignes U2 et U4 - arrêt Ruban Bleu)

Arceaux vélos à proximité

Parkings à proximité (parking du Ruban bleu gratuit)

Accessible aux personnes à mobilité réduite

À VÉLO SANS ÂGE VOUS TRANSPORTERA
DU PARKING (ENTRE LE BD DE LA LÉGION
D'HONNEUR ET LE QUAI DU COMMERCE)
JUSQU'À L'ALVÉOLE 12.

PLUS D'INFOS
SUR [SAINTNAZAIRE.FR](http://saintnazaire.fr)

