



# Forum seniors

22 et 23 février de 10h à 18h



## Bien s'informer pour bien vieillir

Halle de la Trocardière - Entrée libre - 02 51 72 71 20 - reze.fr



## Un forum **pour qui ?**

La Ville de Rezé organise pour la première fois un forum destiné aux plus de 60 ans et à leur entourage.

---

## Pourquoi **venir ?**

- Pour vous informer sur les aides et dispositifs existants afin de mieux vivre au quotidien.
- Pour faire le plein de conseils pour bien vieillir.
- Pour rencontrer des professionnels et des associations.

### LE FORUM EN BREF

**2** jours

**50** stands

**100**  
professionnels

**7** ateliers de  
prévention

## 4 espaces d'informations

---



**Mon quotidien plus facile :** des services à domicile pour vous aider à rester le plus longtemps possible dans votre logement.



**Mon lieu de vie demain :** établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), résidence ou domicile services, colocation intergénérationnelle, trouvez la solution la plus adaptée à vos besoins.



**Mes loisirs, mon réseau :** des activités pour une retraite bien occupée.



**Mes lieux ressources :** des interlocuteurs pour répondre à toutes vos questions.

## 7 ateliers de prévention

---

**Bien vivre sa retraite :** un atelier ludique pour aborder sereinement votre retraite.

**Bien chez soi :** des conseils pratiques sur l'aménagement et l'ergonomie de votre domicile grâce à une visite virtuelle d'une maison en 3D.

**Bien anticiper :** une expérience réelle pour tester les effets du vieillissement grâce à un simulateur.

**Bien dans l'assiette :** une aventure sensorielle autour des plaisirs de l'alimentation.

**Bien en équilibre :** un parcours ludique pour tester votre équilibre.

**Bien en forme :** les conseils d'une ergothérapeute pour adopter les bons gestes dans votre quotidien et notamment éviter les chutes.

**Bien dans sa tête :** des astuces et méthodes pour mieux comprendre et booster votre mémoire.

*Ateliers gratuits sur inscription. Début des ateliers à partir de 11h.*

Deux jours  
pour  
s'informer

Vendredi 22 et  
samedi 23 février  
de 10h à 18h

Inauguration vendredi à 10h  
Entrée libre

## Contact

Service seniors  
**02 51 72 71 20**  
Infos sur [reze.fr](http://reze.fr)

# Venir au forum

Halle de la Trocardière : 101, rue de la Trocardière à Rezé

**Accessible aux personnes à mobilité réduite**

**Tram** : ligne 3, arrêt Trocardière

**Bus** : lignes 30, 33, arrêt Espace Diderot ;  
ligne 98, arrêt Jaguère (puis 10 minutes de marche)

**Parkings** vélos et voitures à proximité

