



Forum



# BIEN VIEILLIR CHEZ SOI



mardi  
28  
janvier  
2020

Ateliers - Stands d'information - Théâtre  
Ouvert aux seniors, aidants et professionnels

9h30-12h30 / 13h30-17h30  
Maison de Pays à Loiron-Ruillé



Maison  
de services  
au public

# Tout pour bien vieillir chez soi

## STANDS D'INFORMATION

sur le maintien de l'autonomie à domicile

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Vous vous posez des questions sur le maintien de l'autonomie à domicile ?

Venez rencontrer et échanger avec nos partenaires sur la prévention de la perte d'autonomie : la Maison départementale de l'autonomie, SOLIHA, l'Espace Info Énergie, Particulier emploi, l'ADMR, Aid'A Dom, l'UDAF (Aide aux Tuteurs Familiaux), Siel Bleu, MSAIO, Équipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation, Pôle Accueil Aidants-Aidés, EDI Le Chalet des échanges de savoirs, Action sociale CARSAT, la CPAM, UC-IRSA, Réso'AP, Présence verte téléalarme, et le Service de soin infirmier à domicile du Bourgneuf-la-Forêt.

Entrée libre

## RÉUNION D'INFORMATION

« Les mesures de protection et le mandat de protection future »

De 9h30 à 10h15

Venez-vous informer sur :

- > les différentes mesures de protection (tutelle, curatelle...),
- > l'aide aux tuteurs familiaux : un service pour les accompagner dans l'exercice de leurs mesures,
- > comment anticiper sa propre protection, ou celle d'un proche souffrant de maladie ou de handicap avec le mandat de protection future.

Animée par l'ATF53 (Aide aux Tuteurs Familiaux).

Sur inscription au 02.43.02.19.31 ou à [msap@agglo-laval.fr](mailto:msap@agglo-laval.fr), dans la limite des places disponibles.

## ATELIER

« Activité physique adaptée »

De 10h30 à 11h15 et de 11h30 à 12h15

Découvrez comment garder l'équilibre afin de réduire vos risques de chutes.

Animé par l'association Siel Bleu.

Sur inscription au 02.43.02.19.31 ou à [msap@agglo-laval.fr](mailto:msap@agglo-laval.fr), dans la limite des places disponibles.

## RÉUNION D'INFORMATION

« Comment employer une aide à domicile »

De 9h45 à 10h45

Vous souhaitez employer une aide à domicile, une auxiliaire de vie... mais vous ne savez pas quelles démarches entreprendre ?

Nos partenaires vous conseillent sur les différents modes d'emploi (emploi direct / prestataire), les accompagnements possibles (repas, toilette, entretien...), leur coût et les financements.

Animée par le Réseau Particulier emploi, l'ADMR, l'association Aid'A Dom et la Maison départementale de l'autonomie.

Sur inscription au 02.43.02.19.31 ou à [msap@agglo-laval.fr](mailto:msap@agglo-laval.fr), dans la limite des places disponibles.

## RÉUNION D'INFORMATION

« Comment stimuler votre mémoire ? »

De 11h à 12h

Venez-vous informer sur les clés pour préserver votre mémoire au quotidien.

Animée par un médecin du Centre de Prévention Santé UC-IRSA 53, avec l'intervention du Pôle Accueil Aidants-Aidés du CCAS de Laval et de la MSAIO.

Sur inscription au 02.43.02.19.31 ou à [msap@agglo-laval.fr](mailto:msap@agglo-laval.fr), dans la limite des places disponibles.

## PIÈCE DE THÉÂTRE

« Mme Reinette » par la Compagnie Folia

De 15h à 17h - Théâtre Les 3 Chênes, annexé à la Maison de Pays

Mme Reinette a 72 ans, glisse dans sa baignoire et commence à être perçue par son entourage comme n'ayant plus « toute sa tête ». Une comédie qui traite avec humour et sensibilité de la prévention des chutes chez les seniors.

Pour toute la famille !

Suivie d'une intervention de SOLIHA.

Sur inscription au 02.43.02.19.31 ou à [msap@agglo-laval.fr](mailto:msap@agglo-laval.fr), dans la limite des places disponibles.



# Maison de services au public



## INFOS ET RÉSERVATIONS

02 43 02 19 31

msap@agglo-laval.fr

Retrouvez tous les services sur [www.agglo-laval.fr](http://www.agglo-laval.fr)

### Remerciements aux partenaires présents

