

VENREDI

22

SEPT. 2023  
à partir de 13h30

BRINDAS

FORUM

“À la retraite...

Et après”



Salles des Fêtes de Brindas – Montée de la Bernade  
Entrée libre et gratuite

20  
STANDS  
D'EXPERTS  
ET PROS

### AU PROGRAMME :

- 13h30-14h : Café gourmand de bienvenue
- 14h-15h : CONFÉRENCE 1 “Bien vieillir chez soi... Oui mais comment ?”
- 14h-15h : CONFÉRENCE 2 “Éviter les fraudes et arnaques financières, est-ce possible ?”
- 15h30-16h30 : CONFÉRENCE 3 - Table ronde “Mes projets, mes activités, mes engagements ?”
- 15h30-16h30 : CONFÉRENCE 4 “Équilibrer mon budget, quelles astuces ?”
- 17h30 : Apéritif de clôture

Événement  
co-organisé par

  
Le partenaire des seniors



La Macif,  
c'est vous.

## “À la retraite... Et après”

**22 septembre 2023**

Le Forum, c'est une vingtaine de stands animés par des professionnels qui vous présenteront leurs activités, vous conseilleront et répondront à vos questions.

Quatre conférences auront lieu sur des thèmes variés qui nous questionnent, nous inquiètent ou nous motivent !

Venez nombreux, le SIPAG “le partenaire des séniors” et la MACIF vous accueilleront à 13h30 autour d'un café gourmand, vous guideront tout au long des conférences, autour des stands, pour conclure par un apéritif de remerciement pour votre participation.



Le **partenaire** des seniors

**UNE ÉQUIPE D'ÉLUS ET DE PROFESSIONNELS  
AU SERVICE DES PLUS DE 60 ANS**

**Pour tout renseignement au sujet du forum 2023,  
contactez-nous**

124, Place Andrée-Marie Perrin • **69290 CRAPONNE**  
Tél. **04 37 22 07 24** / E-mail : **contact@lesipag.org**



Visitez le site internet du Sipag



**lesipag.org**

# Conférence 1

De 14h à 15h

Animation : SOLIHA, SIPAG

## “Bien vieillir chez soi... Oui mais comment ?”



Passer à la retraite, c'est arrêter de travailler mais aussi se rendre compte que notre état de santé a évolué, que notre logement ne sera peut-être plus adapté d'ici à 10, 20 ans, que notre mode d'alimentation change...que nous sommes (peut-être) l'aidant de nos parents... Participez à une Conférence ou des experts de l'aménagement de l'habitat – SOLIHA – expliqueront ce qu'il est possible d'anticiper et quelles aides financières existent...

Le Truck SOLIHA et les partenaires du SIPAG seront sur place

# Conférence 2

De 14h à 15h

Animation : CRÉSUS, Gendarmerie, MACIF

## “Éviter les fraudes et arnaques financières, est-ce possible ?”



À tout âge, nous sommes confrontés aux arnaques, c'est vrai...oui mais lorsque l'on est retraité les sollicitations malveillantes se multiplient et nous ciblent : e-mails frauduleux, arnaques à la carte bleue, etc.

Il existe des astuces pour prévenir ces arnaques. Les professionnels vous apporteront des conseils et vous redonneront confiance pour faire face...

Des conseillers numériques, partenaires du SIPAG seront sur place.

# Conférence 3 (Table ronde)

De 15h30 à 16h30

Animation : CARSAT, FRANCE BÉNÉVOLAT, MACIF

## “Mes projets, mes activités, mes engagements ?”



La CARSAT, France Bénévolat et la MACIF vous attendent lors d'une table ronde avec des témoignages de seniors qui ont décidé de se lancer dans des activités diverses de bénévolat. Le passage à la retraite demande parfois de l'anticiper et de préparer ce changement de rythme. C'est l'opportunité d'affirmer son souhait de vivre autrement et de faire de nouveaux choix tels que de nouvelles activités et pourquoi pas le bénévolat...

# Conférence 4

De 15h30 à 16h30

Animation : CRÉSUS, SIPAG

## “Équilibrer mon budget, quelles astuces ?”



“Quand tu seras à la retraite, tu verras, tu pourras faire ce qu'il te plaît, sortir, voyager”... Oui passer à la retraite, c'est bénéficier de plus de temps pour soi mais aussi voir ses revenus diminuer.

Pour vivre une retraite la plus épanouissante possible, participez à la conférence sur l'équilibre budgétaire. Des solutions, des idées et aussi des propositions d'accompagnement. Il est possible de travailler au-delà de l'âge de la retraite mais à certaines conditions...

# Les Stands

## VENEZ POSER VOS QUESTIONS AUX EXPERTS ET PROFESSIONNELS PRÉSENTS

**MACIF** - Société de groupe d'assurance mutuelle française. Partenaire et co-organisateur.

**DÉPARTEMENT DU RHÔNE** : Pilotage de la politique à destination des seniors sur les 9 communes du territoire Départemental du SIPAG (dont accompagnements sociaux)

**MÉTROPOLE DE LYON Bien vivre chez soi**  
Dispositif de prévention de la perte d'autonomie.

**MÉTROPOLE DE LYON** Pilotage de la politique à destination des seniors sur les 4 communes du territoire Métropolitain du SIPAG (dont accompagnements sociaux).

**SOLIHA** - Association dont l'objet est l'aménagement du logement / Acteur de l'économie sociale et solidaire.

**ESPACE FRANCE SERVICE** - Relais/accompagnements aux démarches administratives (via l'outil numérique notamment), au service de la population.

**CARSAT** - Organisme du réseau de la Sécurité Sociale qui agit auprès des actifs (salariés et indépendants), des retraités et des entreprises/Missions de prévention.

**Centre de Prévention AGIRC ARCO**  
Accompagnement des seniors pour "vieillir" en bonne santé/réalisation de bilans.

**FRANCE BÉNÉVOLAT** - Association qui a pour vocation "le développement de l'engagement bénévole associatif pour une citoyenneté active".

**ABAPA** - Association de bénévoles auprès de personnes âgées des communes de l'Ouest Lyonnais (visites de courtoisie à domicile et en établissement).

**SECOURS CATHOLIQUE** - Association de bénévoles dans le domaine de la Solidarité qui cherche à promouvoir la justice sociale.

**CPTS DES VALLONS DU LYONNAIS**  
Communauté Territoriale des Professionnels de Santé / Regroupement de professionnels libéraux des domaines paramédicaux et médicaux sur un même territoire qui souhaitent s'organiser - à leur initiative - autour d'un projet de santé pour répondre à des problématiques communes.

**Conseillère numérique CCVL** - Accompagnement numérique de la population autour de démarches diverses du quotidien sur le territoire de la Communauté de Communes des Vallons du Lyonnais.

**LES MENUS SERVICES** - Service de portages de repas à domicile sur le territoire (et d'offres de services étendus tels que petits travaux, jardinage, aide numérique...).

**ATOUT DÉLICE** - Service de portages de repas à domicile sur le territoire (et d'offres de services étendus tels que petits travaux, jardinage, aide numérique...).

**ÂGE D'OR SERVICE** - Service de portages de repas à domicile sur le territoire (et d'offres de services étendus tels que petits travaux, jardinage, aide numérique...).

**RÉSIDENCE ST EXUPERY** - Résidence autonomie située à Craponne également ouverte aux habitants des communes extérieures.

**SIEL BLEU** - Association œuvrant dans le domaine de l'amélioration de la santé et le bien-être tout au long de la vie notamment par le biais des activités physiques adaptées (prestataire du SIPAG pour les ateliers annuels de Gym Senior).

**DIÉTÉTIQUE/NUTRITION - Laurette Morel**, diététicienne-nutritionniste libérale (prestataire du SIPAG pour les ateliers annuels de Cuisine "La santé vient en mangeant").

**QI GONG - Cyrielle Ducourtioux**, professeure de Qi-Gong (prestataire du SIPAG pour les ateliers annuels de "Qi-Gong Bien-être").

**CONDUITE / MOBILITÉ - Auto-école Conduite +** agréée pour réaliser les sessions de prévention auprès du public sénior (prestataire du SIPAG pour les ateliers annuels de "Conduite, Sécurité et Autonomie").



## La Macif vous accompagne dans les moments de vie

Assureur mutualiste, la Macif s'engage au quotidien auprès de ses 5,7 millions de sociétaires et clients pour protéger le présent et permettre l'avenir. La Macif propose des offres et services de protection simples et utiles en assurances dommages, santé-prévoyance et finance-épargne.

**Plus d'infos sur [www.macif.fr](http://www.macif.fr).**



La Macif,  
c'est vous.

crédit photo : Tim Pannell / Fancy / GraphicObsession

**MACIF** - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 1 rue Jacques Vandier - 79000 Niort.