



## RETROUVEZ LE PROGRAMME DE LA JOURNÉE

-  BIEN-ÊTRE / CULTURE / LOISIRS
-  BIEN CONNAÎTRE SES DROITS
-  BIEN PRÉSERVER SA SANTÉ
-  BIEN VIVRE CHEZ SOI

Avec le Conseil des Anciens du 19e  
et la Maison des Aînés et des Aidants M<sup>2</sup>A

## LA LETTRE AUX SÉNIORS DU 19<sup>e</sup> LE MOT DU MAIRE

Nous avons le plaisir avec mon adjointe Violette BARANDA de vous inviter à cette nouvelle édition du Forum des Séniors.

Au programme : quatre pôles « bien connaître ses droits », « bien préserver sa santé », « bien vivre chez soi » et « bien-être / culture / loisirs »

Vous pourrez découvrir toutes les associations et organismes qui agissent au bénéfice des Séniors, retraité.e.s ou non, et obtenir les réponses à chacune de vos interrogations : lieux d'activités, aides et soutien à domicile, santé, transports, restauration, loisirs, renseignement notarial...

Ce forum vous est dédié ; nous savons que notre arrondissement doit beaucoup aux séniors qui apportent une contribution essentielle à la vitalité de nos quartiers.

En couple, en solo ou entre ami.e.s, partez à la découverte des stands, promenez-vous sur le parvis de la Mairie et assistez aux nombreuses conférences !

Des animations rythmeront cette journée - démonstrations de tango, de gymnastique chinoise, de vélo à trois roues, sans oublier une dégustation de mets préparés par Paris santé Nutrition.

Nous tenons à remercier chaleureusement tou.te.s celles et ceux qui participent avec enthousiasme et professionnalisme à l'organisation de ce Forum des Séniors.

Rendez-vous le mardi 19 juin à la Mairie du 19<sup>e</sup> !



François DAGNAUD,  
Maire du 19<sup>e</sup> arrondissement

## BIEN-ÊTRE / CULTURE / LOISIRS

Retrouvez de nombreuses activités  
sportives, culturelles ou de loisirs  
proposées dans le 19<sup>e</sup> !

*Avec la participation des Bibliothèques, Espace 19, Ligue de l'enseignement, URA, Cité des sciences, Retraite sportive de Paris, DJS, Lions Club, Le Danube Palace, Pass culture*

## BIEN CONNAÎTRE SES DROITS

*Quelles sont les aides dont vous pouvez bénéficier ?  
Quelles sont les solutions face à des problèmes  
administratifs ?*

**Rendez-vous au pôle Bien connaître ses droits où des spécialistes  
répondront à vos questions.**

*Avec la participation du Commissariat du 19e, CFDT Retraités, PAD, Services funéraires, PIMMS Paris-nord-est, Assurance Maladie (CPAM CRAMIF), Direction de la Prévention, de la Sécurité et de la Protection, ADIL de PARIS*

## BIEN VIVRE CHEZ SOI

**Tous les intervenants présents vous donneront  
de nombreux conseils pour vivre  
sereinement chez vous !**

*Avec la participation de Immobilière 3 F, SOLIHA PRIF, PARIS DOMICILE Nord Est, ADIAM, PARIS HABITAT, APATD, Fondation Maison des Champs, AVH, ADHAP Services, Maison des Aînés et des Aidants / Conseil des Anciens du 19e, Les Petits Frères des Pauvres, Les Menus Services, Plateforme d'accompagnement delta 7, ESPACE IDEES BIEN CHEZ MOI AGIRC ARRCO, PAM 75, CASVP19, L'Accorderie, Carrefour des solidarités, L'Accordage/CNAV, IR-CEM/IPERIA/FEPEM, EHPAD Alice Guy, EHPAD Océane, EHPAD Harold, établissement d'hébergement temporaire Gauthier Wendelen*

## BIEN PRÉSERVER SA SANTÉ

**Découvrez l'offre de soins et les dispositifs pour prendre  
soin de vous et garder la forme !**

*Avec la participation de Paris Santé Nutrition, L'EPOC, SSIAD Hôpital Jean Jaurès, Flandre Rose, La Semaine du Son*

## SOUS LE CHAPITEAU



### « BIEN ENTENDRE POUR RESTER EN FORME »

DE 10 H 00 À 11 H 00

Conférence de sensibilisation à la santé auditive  
Par un audioprothésiste D.E., à l'initiative de  
l'association La Semaine du Son

### « PROTECTION DES PERSONNES VULNÉRABLES ET ANTICIPATION SUCCESSORALE »

DE 11 H 00 À 12 H 00

Par le Cabinet notarial BENASSE/BREAU

### ATELIER DÉGUSTATION

DE 12 H 00 À 13 H 15

Dégustation de recettes élaborées à partir de produits de saison  
par Paris Santé Nutrition

### « PRÉSENTATION DU RÔLE DU MANDATAIRE CHARGÉ DE LA MESURE DE PROTECTION »

DE 13 H 45 À 14 H 45

Par Camille BOLO, directrice de l'association du  
Groupe d'Aide à la Gestion

### « L'ACCEPTATION DU VIEILLISSEMENT »

DE 15 H 00 À 16 H 00

Par Patrick ALMEIDA, psychologue à l'Espace  
Psychanalytique d'Orientations et de Consultations (L'E.P.O.C)

### « CONFÉRENCE SUR L'ADAPTATION DU LOGEMENT AU VIEILLISSEMENT »

DE 16 H 00 À 17 H 00

Travaux en locatif, copropriété et financement par SOLIHA et ADIL 75



## SUR LE PODIUM

### QI GONG

DE 10 H 45 À 11 H 15

Par l'association DAYUN

Démonstration et initiation à la gymnastique chinoise de santé

### DES OBJETS INNOVANTS

DE 11 H 30 À 12 H 00

Présentation et démonstration d'objets usuels innovants  
pour vous faciliter la vie au quotidien par SOLIHA/PRIF

### DANS LA PEAU D'UN SÉNIOR

DE 12 H 00 À 12 H 15

ADAHP SERVICES vous permet, le temps d'une simulation, de vous mettre dans la  
peau d'un senior, grâce à une combinaison spécialement conçue pour ressentir  
une perte de mobilité, une altération de la vue et de l'audition

### CHORALE DU CLUB DES TERNES

DE 14 H 00 À 15 H 00

Choristes dirigés par Jacqueline VARNIER

### ATELIER DE TANGO

DE 15 H 00 À 15 H 30

Démonstrations improvisées de Tango Argentin  
avec la participation de La Casa del Tango.



### QI GONG

DE 15 H 45 À 16 H 15

Par l'association DAYUN

Démonstration et initiation à la gymnastique chinoise de santé

### DANS LA PEAU D'UN SÉNIOR

DE 16 H 30 À 16 H 45

ADAHP SERVICES vous permet, le temps d'une simulation, de vous mettre dans la  
peau d'un senior, grâce à une combinaison spécialement conçue pour ressentir  
une perte de mobilité, une altération de la vue et de l'audition

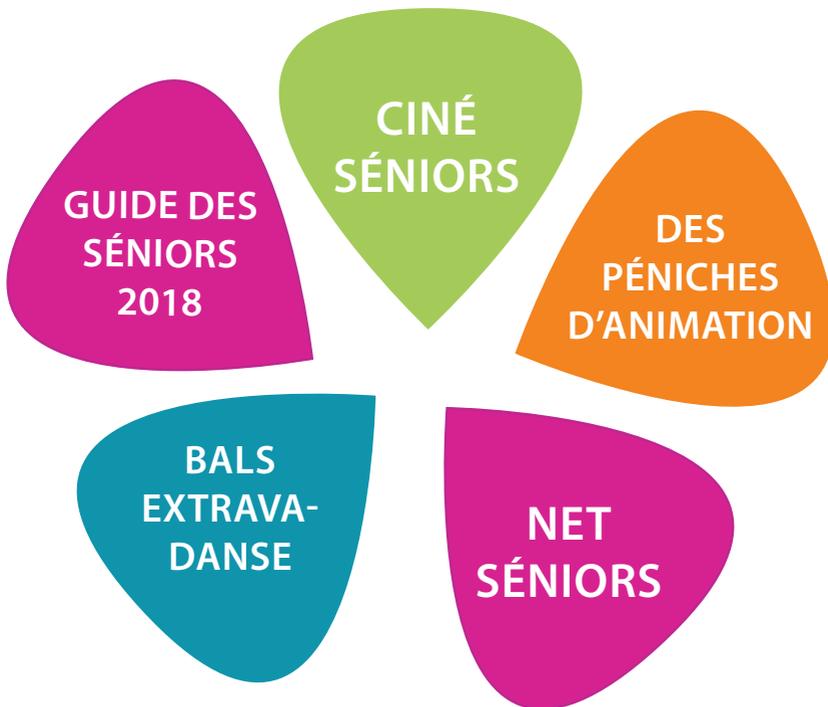
### INITIATION AU VÉLO À 3 ROUES

Tout au long de la journée, sur le parvis de  
la Mairie, participez à l'initiation au  
vélo 3 roues qui vous sera proposée  
par l'association AICV PARIS



# LE SAVIEZ-VOUS ?!

La Mairie du 19<sup>e</sup> vous informe  
et vous propose des activités innovantes !



Ce forum s'adresse aussi à vous qui  
allez prendre votre retraite.

## ACCÈS

5/7 place Armand-Carrel

Métro : Laumière - Bus : 48 / 60 / 75