

## APPRENEZ À VOUS DÉTENDRE

De 14h30 à 15h00  
Salon David d'Angers

*Les gestes anti-stress »  
avec Les Psys Nomades*

L'association Les Psys Nomades pratique le soutien thérapeutique auprès des publics en précarité ou plus vulnérables, tels que les seniors, pour favoriser l'accès à la santé psycho-sociale, c'est-à-dire, prendre soin de soi et développer le lien social.

UN ATELIER POUR MIEUX VIVRE VOTRE STRESS ET APPRENDRE À VOUS ÉCOUTER EN PRATIQUANT 5 GESTES POUR VOUS APAISER.

### LES ATELIERS ET ESPACE BIEN ÊTRE

## SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ DES PERSONNES ÂGÉES

De 14h00 à 15h30  
De 16h00 à 17h30  
Salle des Conférences

avec la Police municipale de Paris et la Police nationale

Atelier de sensibilisation à la sécurité des personnes âgées

Toutes les mesures et conseils destinés à prévenir toute atteinte à votre sécurité vous seront présentés.

## J'AIDE UN MEMBRE OU UN PROCHE DE MA FAMILLE QUI EST MALADE : QUI PEUT M'AIDER À MON TOUR ?

De 15h15 à 15h45  
Salon Victor Faure

Vous pourrez poser toutes les questions que vous souhaitez à Estelle Rames Arenou, chef de projet du dispositif Centr'Aider à la Maison des Aînés et des Aidants

Dispositif d'Appui à la Coordination de Paris Centre et à d'autres associations partenaires, telles que :

- Où trouver du réconfort ?
- Où trouver du répit ?
- Comment être accompagné et soutenu ?
- Comment prendre du temps pour vous à travers des activités diverses ?
- Comment faire pour reconstituer vos ressources ?

## « POSEZ-VOUS »

De 16h30 à 17h00  
Salon David d'Angers

avec l'Ecole de Méditation

Cet atelier vous fait découvrir comment le fait d'apprendre à se poser, sans rien avoir à faire de particulier ni rien à réussir, peut vous aider à vous relier à vous-même, aux autres, au monde qui vous entoure et à vous sentir plus en paix.

*Cette expérience vous donnera, peut-être, envie de poursuivre cette découverte au sein des ateliers animés deux fois par mois dans les locaux de la Maison des Aînés et des Aidants - Paris Centre.*

SOUS L'ÉGIDE DE JEAN-PIERRE LECOQ

MAIRE DU 6<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT

CONSEILLER RÉGIONAL D'ÎLE-DE-FRANCE



# FORUM DES SENIORS ET DES AIDANTS



Jeudi 21 septembre 2023  
de 14h à 17h30

ATELIERS . ESPACE BIEN ÊTRE

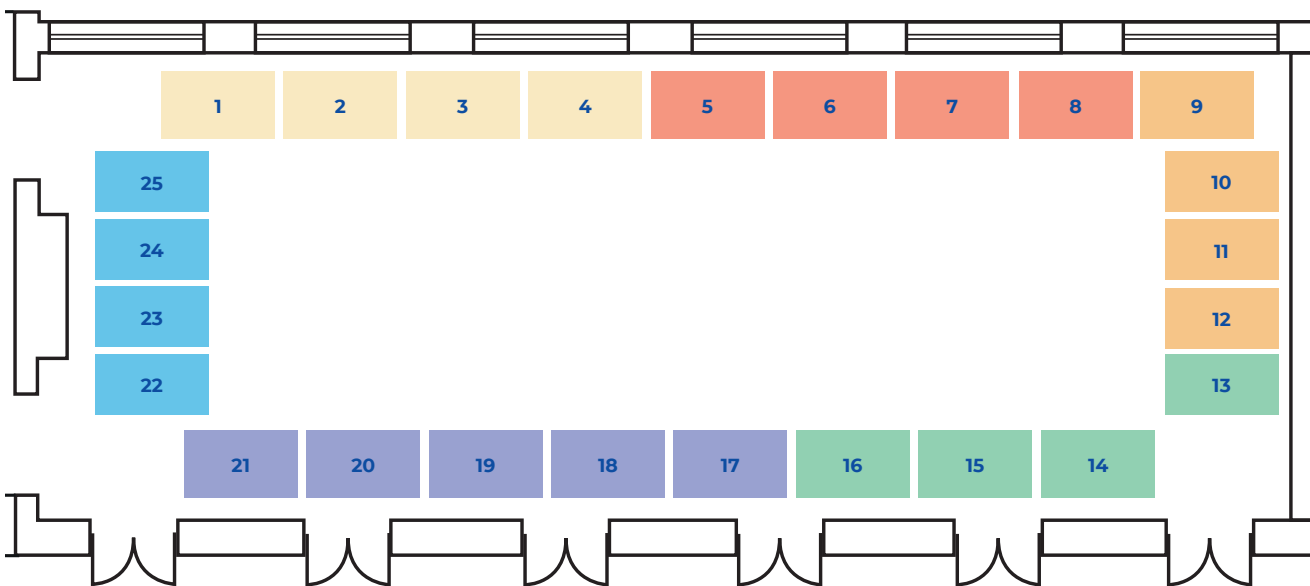
©AdobeStock

ENTRÉE LIBRE

SALLE DES FÊTES DE LA MAIRIE DU 6<sup>e</sup>  
78 rue Bonaparte - 75006 Paris [mairie06.paris.fr](http://mairie06.paris.fr)



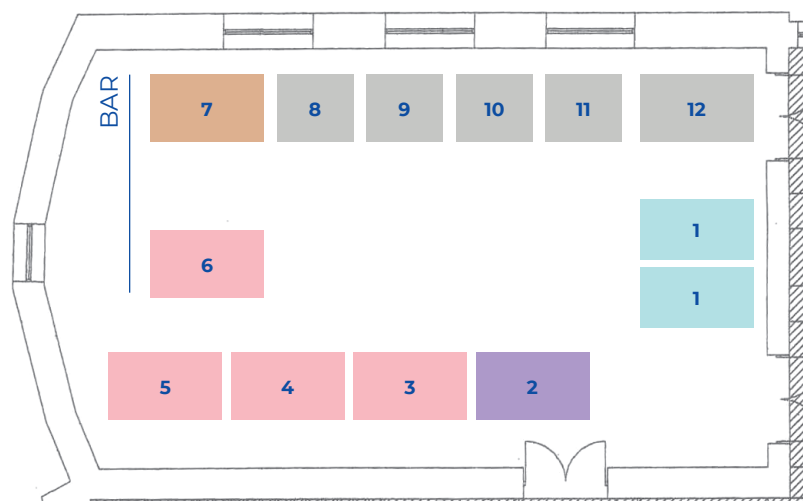
# SALLE DES FÊTES



- 1 PARIS, LES AINÉS D'ABORD
- 2 PARIS DOMICILE CENTRE
- 3 ADIAM
- 4 ATMOSPHÈRE *Fondation Partage & Vie*
- 5 CPTS
- 6 CPAM *Prévention*
- 7 FRANCE ALZHEIMER
- 8 PRIF
- 9 HAPPY VISIO
- 10 CENTRE PARIS ANIM'
- 11 HUSTLE
- 12 LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT
- 13 DJS + SANTÉ FORME PARIS

# SALON FRANÇOIS COLLET

- 1 ACCUEIL CASVP
- 2 M2A
- 3 M2A - PASSERELLE ASSIT' AIDANTS
- 4 M2A - CENTR'AIDER
- 5 PLATEFORME DE REPIT *Accueil de Jour Saint-Germain*
- 6 DELTA 7
- 7 DPMP
- 8-9 EMMAÛS CONNECT
- 10-11 KOCOYA
- 12 CPAM *(Numérique, accès aux droits, ect...)*



- 14 LES INSATIABLES *Ex-silver fourchette*
- 15 ÉCOLE DE LA MÉDITATION
- 16 LES PSYS NOMADES
- 17 CAMARAGE
- 18 MOVADOM
- 19 DOMUS
- 20 NOUVELLES SOLIDARITÉS RIVE GAUCHE
- 21 ENVIE AUTONOMIE
- 22 ASTRÉE
- 23 DISCUSSIONS SOLIDAIRES
- 24 FONDATION CLAUDE POMPIDOU
- 25 PETITS FRÈRES DES PAUVRES

## LÉGENDE

<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #f9c79f; border: 1px solid black;"></span> SOUTIEN À DOMICILE / ACCOMPAGNEMENT PHYSIQUE	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #f9c79f; border: 1px solid black;"></span> CULTURE / LOISIRS	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #8e9498; border: 1px solid black;"></span> HABITAT	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #c7e9e9; border: 1px solid black;"></span> ACCUEIL	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #f9c79f; border: 1px solid black;"></span> AIDANTS	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #8e9498; border: 1px solid black;"></span> NUMÉRIQUE
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #f08080; border: 1px solid black;"></span> SANTÉ / PRÉVENTION	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90ee90; border: 1px solid black;"></span> BIEN-ÊTRE	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #4169e1; border: 1px solid black;"></span> CONVIVIALITÉ	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #9370db; border: 1px solid black;"></span> COORDINATION SÉNIORS	<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #f08080; border: 1px solid black;"></span> SÉCURITÉ	