

AGENDA SENIORS

NOVEMBRE-DECEMBRE

BALS

MARDI 26/11
& 17/12

14H-18H

5 €

FORUM

JEU. 28/11
& VEN 29/11

9H-15H



Découvrez
le programme
du forum au dos
de ce flyer

OÙ ? Annexe de la mairie (salle des fêtes)
12, rue Pierre-Castagnou

Pour découvrir
l'agenda seniors
et s'inscrire
à la newsletter



POUR PLUS D'INFORMATION
Accueil de la Mairie – 2 place Ferdinand-Brunot
citoyennetemairie14@paris.fr
mairie14.paris.fr



FORUM SENIOR

"BIEN VIVRE SA RETRAITE"

**Vous avez + de 60 ans? Vous habitez le 14^e arr. ?
Ce rendez-vous est pour vous !**

Venez rencontrer celles et ceux qui vous informent,
vous divertissent, prennent soin de vous,
vous aident toute l'année!

+ de 30 stands · Ateliers · Animations · Espace « Détente et salon de thé »

28 et 29 nov. - 9h à 15h - Annexe de la Mairie du 14^e

JEU. 28 NOVEMBRE

9h30-10h

RESTER CONNECTÉS EN SÉCURITÉ

Les arnaques sur internet et sur son
téléphone : comment s'en protéger ?

Commission nationale

de l'informatique et des libertés (Cnil)

10h15-10h45

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Oui mais comment ?

Maison sport santé Florimont

11h-11h30

PRENDRE SOIN DE SOI

Quelles astuces pour mieux gérer son
stress au quotidien ?

Les psys nomades

11h45-12h15

TROUVER DE L'AIDE

La vie, ses ruptures,
ses pertes et nos ressources

Association EKR

VEN. 29 NOVEMBRE

9h30-10h

PRENDRE SOIN DE SOI

Atelier de soins des mains
par une socio-esthéticienne

10h15- 10h45

PRENDRE SOIN DE SOI

Atelier de soins des mains
par une socio-esthéticienne

11h-11h30

RESTER CONNECTÉS EN SÉCURITÉ

Les arnaques sur internet
et sur son téléphone :
comment s'en protéger ?

*Commission nationale de l'informatique
et des libertés (Cnil)*

11h45-12h15

ÊTRE AIDANT·E :

QUELLES SOLUTIONS DE RÉPIT ?

*Équipe de la plateforme de répit
de Notre Dame de Bon Secours*