



## PROGRAMME

### A Conférences - Salon Bertrand

**10h15 - 11h** : Conférence d'ouverture du Forum Bien Vivre Paris, Bien vivre sa retraite à Paris : les clés pour réussir sa retraite

**11h15 - 11h45** : Adapter Paris au vieillissement de sa population à l'horizon 2050

**12h - 12h30** : Découvrez comment bien manger pour rester en bonne santé

**12h45 - 13h15** : L'intelligence artificielle (IA), pourquoi pas moi ?

**13h30 - 14h** : Conseils et bonnes pratiques pour mieux gérer ses dépenses

**14h15 - 14h45** : Bien vivre sa retraite à Paris : les clés pour réussir sa retraite

**15h00 - 15h30** : Bien vivre dans sa tête : briser le tabou de la santé mentale chez les seniors

**15h45 - 16h15** : Seniors à Paris, ma tranquillité ma sécurité

**16h30 - 17h** : Conférence culturelle de l'Université permanente de Paris

### B Estrades - Salle des Fêtes

**10h30 - 11h** : Gestes qui sauvent

**11h10 - 11h40** : Gestes qui sauvent

**11h50 - 12h20** : Gestes qui sauvent

**12h30 - 13h** : Boxe

**13h10 - 13h40** : Boxe

**13h50 - 14h20** : Boxe

**14h30 - 15h** : Gestes qui sauvent

**15h10 - 15h40** : Gestes qui sauvent

**15h50 - 16h20** : Boxe

**16h30 - 17h** : Boxe

### C Ateliers numériques - Salle des Fêtes

**10h30 - 11h** : Découverte de Google Lens

**11h15 - 11h45** : Initiation à l'IA

**12h - 12h30** : Cyber sécurité : «Reconnaître les arnaques en ligne»

**12h45 - 13h15** : Accompagnement numérique : Santé connectée

**13h30 - 14h** : Cyber sécurité : «La protection des données personnelles»

**14h15 - 14h45** : Cyber sécurité : «Payer en ligne en sécurité»

**15h - 15h30** : Accompagnement numérique : Santé connectée

**15h45 - 16h15** : Cyber sécurité : «Reconnaître les arnaques en ligne»

**16h30 - 17h** : Initiation à l'IA

### D Espace E-sport - Salle des Fêtes

**10h30 - 17h** : Découverte de l'E-sport

### E Tables d'activités - Salon des Arcades

**10h30 - 11h** : Art-thérapie (Arts plastiques)

**11h - 11h30** : Art-thérapie (Arts plastiques)

**12h - 12h30** : Art-thérapie (Arts plastiques)

**12h30 - 13h** : Art-thérapie (Arts plastiques)

**13h30 - 14h** : Jeux de mémoire

**14h15 - 14h45** : Théâtre d'improvisation

**15h - 15h30** : Atelier Quilling

**16h15 - 17h** : Atelier d'écriture

### F Espace interactif - Salon des Arcades

**11h - 13h** : Trophée des Seniors Silver Geek

**13h30 - 14h** : Mon rituel musculaire et articulaire

**14h15 - 14h45** : Testez vos connaissances numériques

**15h - 15h30** : Les bonnes pratiques pour optimiser sa mémoire

**15h45 - 16h15** : Gym sur chaise

**16h30 - 17h** : Paris en compagnie : le quiz qui vous tient compagnie !

### G Activités physiques - Jean Paul Laurens

**10h30 - 11h** : Gym douce

**11h15 - 11h45** : Gym

**11h15 - 11h45** : Escrime

**12h - 12h30** : Stretching adapté

**12h45 - 13h15** : Assouplissement/Danse seniors

**13h30 - 14h** : Activité physique adaptée

**14h15 - 14h45** : Jeu de l'oie : quiz sur «les bienfaits du sport sur la santé»

**14h15 - 14h45** : Mon rituel musculaire et articulaire

**15h - 15h30** : Démonstration et initiation danse

**15h45 - 16h15** : Activité physique adaptée

**16h30 - 17h** : Initiation à la danse country

### H Rendez-vous randonnée

**15h30 - 16h30** : Randonnée culturelle

En partenariat avec :



# Bien vivre Paris

## Forum des seniors parisiens

18 juin 2025

Programme



Bien avec  
son âge

Bien dans  
la ville

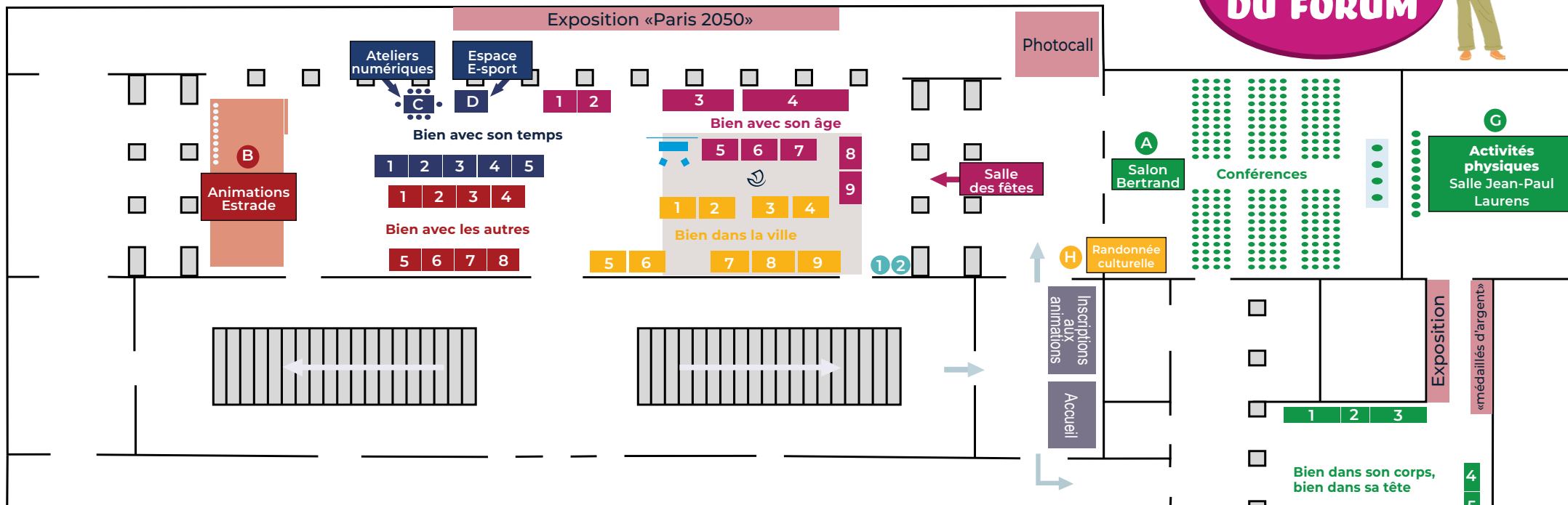
Bien avec  
les autres

Bien avec  
son temps

Bien dans  
son corps  
bien dans  
sa tête

Bien  
chez soi

# PLAN DU FORUM



## Bien avec son temps

- C Ateliers numériques
- D E-sport / Silver geek
- 1 Kocoya
- 2 Espaces publics numériques
- 3 PIMMS
- 4 Emmaus connect
- 5 Slashfit

## Bien avec les autres

- 1 Accorderies
- 2 Restos du cœur
- 3 Secours populaire
- 4 Fabrique de la solidarité
- 5 Fédération des centres sociaux
- 6 Croix rouge
- 7 Petits frères des pauvres
- 8 Paris en compagnie
- B Estrade

## Bien dans la ville

- 1 DPMP - Police municipale
- 2 DSol - Dispositif Reflex
- 3 DVD - Mobilité
- 4 DSol - Restauration
- 5 ANCV
- 6 Paris Ateliers
- 7 DSol - Clubs et loisirs
- 8 DAC - Art contemporain
- 9 DAC - Bibliothèques
- H Randonnée culturelle

## Bien chez soi

- 1 CRAMIF
- 2 Paris Habitat
- 3 RIVP / Elogie Siemp
- 4 DSol - Résidences autonomie
- 5 Résidence Moise Léon
- 6 M2A Sud / Merci Julie
- 7 Soliha
- E Tables d'activités
- F Espace animations interactives
- 1 Quiz
- 2 Boite à idées

Par le Comité des usagers seniors

## Bien dans son corps, bien dans sa tête

- 1 Mutualité française
- 2 PRIF - été indien
- 3 CPAM
- 4 Agirc Arrco Centre de prévention
- 5 DSP - Maisons sport santé
- 6 DJS - Sports
- 7 Hustle Paris
- 8 Sport pour tous / Moove Toi
- A Conférences
- C Activités physiques

Vote  
Exposition club seniors

