



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 séniors
- 15h45 - 16h15** : Séniors 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

Sur inscription

C Ateliers numériques - Salle des Fêtes

- 10h30 - 11h** : Découverte de Google Lens
- 11h15 - 11h45** : Initiation à l'IA
- 12h - 12h30** : Cyber sécurité : «Reconnaitre 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 : «Reconnaitre les arnaques en ligne»
- 16h30 - 17h** : Initiation à l'IA

Sur inscription

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 Sur inscription
- 14h15 - 14h45** : Théâtre d'improvisation
- 15h - 15h30** : Atelier Quilling
- 16h15 - 17h** : Atelier d'écriture

F Espace interactif - Salon des Arcades

- 11h - 13h** : Trophée des Séniors 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 Sur inscription
- 11h15 - 11h45** : Escrime
- 12h - 12h30** : Stretching adapté
- 12h45 - 13h15** : Assouplissement/Danse séniors
- 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 Sur inscription

En partenariat avec :



Bien vivre Paris

Forum des séniors parisiens

18 juin 2025

Programme



Bien avec
son âge

Bien dans
la ville

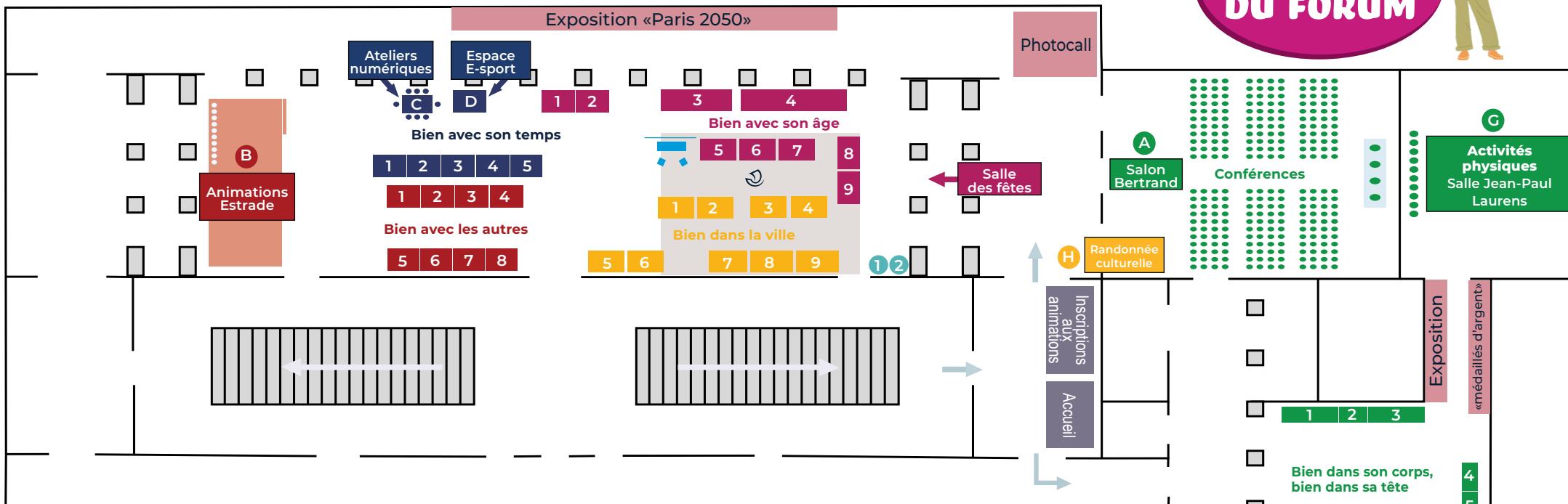
Bien avec
les autres

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 son âge

- 1 Centr'aider
- 2 Plateformes de répit
- 3 Agirc Arrco
- 4 CNAV
- 5 DSol - Autonomie
- 6 Maisons des aînés et des aidants
- 7 DRH - Bureau des retraites
- 8 DSol - Séniors
- 9 DSol - Maisons des solidarités

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 Boîte à idées

Par le Comité des usagers séniors

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



Stands Ville de Paris