

# SALON BIEN VIVRE SON ÂGE

## JEUDI 29 MARS 2018 DE 10H A 18H

### > ANIMATIONS

#### SALLE DES COMMISSIONS

**11h - 12h** : Démonstration **Bungy Pump** animée par l'association Randonneurs de Paris. Venez découvrir une gymnastique de plein air avec des bâtons à élastique.

**12h à 13h** : **Atelier pose vernis bio** animé par l'association « Rêves et Matières ». Inscription obligatoire au 01 40 72 16 97. Places limitées.

**14h à 14h30** : **Atelier « Les émotions au coeur de l'odorat »** animé par l'association « Rêves et matières ». N'hésitez pas à venir rejoindre le groupe pour vivre une expérience olfactive intéressante avec différents arômes, les senteurs oubliées et les parfums de l'enfance.

**14h30 à 15h30** : **Atelier yoga** animé par Espace Cre-Asana by Creadanse Paris - Centre de bien-être.

**17h à 18h** : **Atelier Nutrition-Santé** animé par Noé.

#### SALLE DES MARIAGES

**ESPACE NUMERIQUE** - Initier les aînés au numérique, animé par l'association « Les Astroliens ».

**14h à 15h** : **Atelier découverte « Démarches administratives numériques »** animé par l'association « Les Astroliens ».

**16h à 17h** : **Atelier numérique auprès des seniors** animé par l'association « Les Astroliens ».

**17h à 18h** : Deux ateliers animés par la Plateforme Répît 7<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> :

- **Atelier « Art thérapeutique Mandala Créatif »** animé par M<sup>me</sup> SCHABAILLIE, Art-thérapeute.

- **Atelier de Réflexologie** animé par M<sup>me</sup> MAYENS et M. KARAMPOURNIS, Réflexologues. Réflexologie plantaire, palmaire ou crânienne. Inscription obligatoire au 01 40 72 16 97. Places limitées.

#### PERISTYLE

**14h à 17h** : **Concours de Bridge** animé par le Club seniors Mozart.

### > ESPACE SALON NUMÉRIQUE

#### HALL D'ENTRÉE

Tracassé par vos outils informatiques ? Venez avec votre tablette et/ou votre smartphone ! L'Association Kocoya ThinkLab, spécialisée dans l'éducation numérique, met à votre disposition des experts pédagogues pour répondre à vos questions.

### > ESPACE BÉNÉVOLAT

#### HALL DES MARIAGES

Que faire de son temps libre ?

### > CONFÉRENCES

#### SALLE DES COMMISSIONS

**10h30** : **Mini-conférence « Bien vivre en accueillant un étudiant »** animée par Ensemble2générations sur la lutte contre la solitude des seniors.

**15h30 à 16h30** : **Mini-conférence « Aide aux soins de beauté-soin pédicure »** animée par Mme Anne-Sophie Roudet, Pédicure-Podologue du 16<sup>e</sup> en cabinet et à domicile.

**16h30 à 17h** : **Mini-conférence « Quels aliments ? A quel âge ? »** animée par Saveurs et vie.

### DÉMONSTRATIONS

#### Toute la journée :

- Démonstration « Virtualage » animée par ADHAP Services. Casque de réalité virtuelle et vidéos à 360° permettant au grand public de découvrir les risques domestiques comme les seniors.
- Venez découvrir la télé assistance nouvelle génération Otono Me sur le stand Vitame.
- Exposition de photos et d'œuvres **CHANGER LE REGARD**, réalisées lors des ateliers par des personnes accueillies dans les Accueils de jour du territoire 16<sup>e</sup> avec leurs proches et les soignants.
- Espace maintien à domicile « Les accessoires et meubles à adapter » animé par Vitaconfort.

#### Salle des fêtes - Estrade

**14h à 15h** : Démonstration de Qi gong suivie de Tai Chi animée par l'association Retraite Sportive Paris Ouest.