

Forum Bien vieillir Bien vivre sa retraite

Cité de la Mode et du Design
34, quai d'Austerlitz - Paris 13^e

Mardi 16 octobre 2018
de 9 h à 17 h

Entrée libre et gratuite

Conférences

Animations

Stands
d'information



SECURITE SOCIALE

**l'Assurance
Retraite**
Île-de-France

SECURITE SOCIALE

**l'Assurance
Maladie**
PARIS

MAIRIE DE PARIS 


Assurance Maladie d'Île-de-France

- Où s'informer pour bien vieillir ?
- Quelles activités privilégier pour être en pleine forme ?
- Comment diversifier ses loisirs , rester connecté ?

Au programme de cette journée

Des tables rondes et conférences	
9h30 – 10h30	L'offre parisienne face au tout numérique
9h45 – 10h15	Mieux vivre chez moi : faire le vide et découvrir le tri alternatif
10h30 – 11h00	Aider un proche : quel accompagnement pour les aidants ?
10h45 – 11h15	Les dispositifs d'aide à l'acquisition d'une mutuelle
11h00 – 12h00	Prévenir les pathologies chroniques
11h30 – 12h00	Préparer ses obsèques, se reconstruire après le deuil
14h00 – 15h00	Le numérique à la portée de tous
14h30 – 15h00	Le retour à domicile après une hospitalisation
15h00 – 15h30	Tous concernés par le risque de dépendance
15h15 – 15h45	Accompagner votre santé grâce au numérique
15h30 – 16h30	Comment aménager son logement pour bien y vieillir ?
16h00 – 16h30	Dompter son temps libre !
Des animations et ateliers	
Activité physique et bien être (vélo smoothie, gym douce, sophrologie, massage, bar à plante, etc.), prévention (dépistage diabète, santé bucco-dentaire, nutrition, cuisine de saison, etc.), offre numérique pour bien vieillir (ateliers informatiques, découvertes de sites internet, etc.)	
De nombreux stands d'information	
Comment rester en forme, aménager son cadre de vie, diversifier ses activités, effectuer ses démarches en ligne, s'inscrire pour un examen de prévention santé, etc.	

Retrouvez le programme complet sur : www.lassuranceretraite-idf.fr
et www.sante-pratique-paris.fr

Infos pratiques

Métro

Gare d'Austerlitz (5 minutes à pied)

Quai de la Gare (5 minutes à pied)

Gare de Lyon sortie rue de Bercy
(10 minutes à pied)

RER

Gare de Lyon sortie rue de Bercy
(10 minutes à pied)

Gare d'Austerlitz sortie quai d'Austerlitz
(5 minutes à pied)

Bus : 24, 57, 61, 63, 89, 91