
Forum Bien vieillir pour bien vivre sa retraite Rendez-vous le mardi 16 octobre à Paris

Paris, le 9 octobre 2018

L'Assurance retraite Île-de-France et l'Assurance Maladie de Paris co-organisent, en partenariat avec la Ville de Paris, le Forum parisien Bien vieillir pour bien vivre sa retraite. Ce Forum, destiné aux retraités et aux aidants, propose des conseils et des informations sur le bien-vieillir, avec des thèmes larges (santé, logement, numérique,...).

De nombreux partenaires institutionnels et associatifs locaux engagés sur le champ de la prévention seront présents. L'entrée est libre et gratuite.

Le Forum Bien vieillir pour bien vivre sa retraite se déroulera :

Mardi 16 octobre de 9h à 17h
Cité de la Mode et du Design
34, quai d'Austerlitz – Paris 13^e

Au programme de cette journée, des conférences, animations et stands d'information organisés autour de trois thèmes :

- « En pleine forme » : accès aux soins, prévention, sport et santé, etc.
- « En action » : maintien à domicile, aménagement du logement, lien social, loisirs, etc.
- « Et connecté-e-s » : rester connecté, se former, le numérique au service du bien vieillir, etc.

- **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 !

Contacts presse

L'Assurance retraite Île-de-France
Elodie Malet
elodie.malet@cnav.fr
01 55 45 62 08

L'Assurance Maladie de Paris
Jenny Pétrus
jenny.petrus@assurance-maladie.fr
01 53 38 71 50

- **Des animations et ateliers**

Activité physique et bien être (gym douce, sophrologie, massage, bar à plantes, vélo à smoothies etc.), prévention (dépistage diabète, santé bucco-dentaire, nutrition, cuisine de saison, etc.), offre numérique pour bien vieillir (ateliers informatiques, découverte 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 sur www.sante-pratique-paris.fr

L'Assurance retraite, le service public de la retraite de la Sécurité sociale

En Île-de-France, la Cnav tient le rôle de caisse de retraite régionale : c'est l'Assurance retraite Île-de-France. Elle gère la retraite du régime général en assurant la tenue des comptes des assurés, le calcul et le paiement des retraites et des prestations d'action sociale. Elle mène également une politique de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Au cœur de l'innovation numérique, son offre de service se diversifie grâce aux nombreuses démarches en ligne sur lassuranceretraite.fr (demande de retraite en ligne, téléchargement de l'attestation de paiement...).

www.lassuranceretraite-idf.fr

L'Assurance maladie

L'Assurance Maladie assure la couverture de base des risques maladie, maternité, accidents du travail et maladies professionnelles. Elle a pour mission de garantir à tous les assurés l'accès aux droits et aux soins et d'accompagner les publics les plus fragiles. Les mesures de simplification administratives constituent un enjeu fort pour l'Assurance Maladie, qui poursuit le développement de ses services en ligne : téléchargement d'attestation de droits, commande de carte Vitale, téléchargement d'attestation d'indemnités journalières... Les chiffres 2017 révèlent que dix ans après sa création près de 77% des assurés parisiens possèdent un compte ameli.

www.ameli.fr/

Contacts presse