

Ce projet est porté par la Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre dont les missions sont de conseiller, d'orienter et d'accompagner toute personne de 60 ans et plus concernant les aspects de la vie quotidienne afin de favoriser le maintien au domicile.

NOS PARTENAIRES



Du 1^{er} au 6^{ème} arrondissement de Paris

Liens

Lutter contre l'isolement ensemble

Vous aimeriez voir plus de monde et
vous avez plus de 60 ans ?
Un proche vous semble isolé ?



Des professionnels vous accompagnent
et vous orientent vers des structures locales pour
tisser des liens (bénévoles, centres sociaux,
associations...)



06 12 75 07 01
liens@m2apariscentre.fr
11 rue de l'école de Médecine 75006 Paris



01 44 07 13 35
liens@m2apariscentre.fr



Échanger



Être accompagné pour des sorties en groupe ou à deux



Recevoir des visites conviviales (jeux, discussions, musique..)



Partager un moment de discussions autour d'une boisson au « Café causerie »



Partager mon logement avec un jeune (cohabitation conviviale, services ponctuels...)



Discuter par téléphone

Découvrir avec d'autres



Apprendre à se servir d'un ordinateur ou de sa tablette



Participer à des activités culturelles, artistiques, de loisirs...



Se faire apporter des livres de la bibliothèque



Aller au musée, au théâtre, au cinéma

Avoir du soutien prendre soin de soi



Faire des ateliers de relaxation, bien-être (sophrologie, méditation, psychosocio-esthétique...)



Participer à un atelier d'écriture



Pratiquer une activité physique adaptée



Bénéficier d'une écoute active, d'un accompagnement au deuil



Prendre part à des cours de cuisine, de nutrition

Toutes ces propositions sont possibles grâce aux actions et engagements de nos partenaires et de leurs bénévoles

Quelles sont les étapes ?

1. J'appelle , j'envoie un mail  ou un courrier  à la Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre
2. Je suis recontacté par une professionnelle  pour faire le point sur mes envies, mes besoins et découvrir les initiatives possibles
3. Je suis mis en lien avec les associations de mon choix 
4. Je vois du monde, crée des liens, et recontacte la M2A en cas de nouveau besoin ou nouvelle envie !