CENTRE LGBTQI+
DE PARIS ET D'ÎLE-DE-FRANCE

inscriptions ouvertes

AUX ATELIERS RAINBOW D'OR 2020

Ateliers gratuits initiés
par le Centre LGBTQI+ de Paris et d'Ile-de-France
proposés aux personnes LGBTQI de plus de 55 ans.

Centre LGBTQI+ de Paris et d'Ile-de-France - 63 rue Beaubourg - 75003 Paris - Tel : 01 43 57 75 95
Contact Ateliers Rainbow d'Or : Irène Exiga - irene.exiga@centrelgbtparis.org

Projet soutenu par

La CNSA au titre de la Conférence des financeurs de Paris

ars Agence Régionale de Santé Île-de-France

Sidaction ENSEMBLE CONTRE LE SIDA

MAIRIE DE PARIS

ACTISCE

Les Ateliers
Rainbow d'or

L'objectif des ateliers est de faciliter le bien vieillir des personnes LGBT dans la société qui les entoure.
Ils sont soutenus par le Conseil de Paris et la Conférence des financeurs et financés par la CNSA via le département de Paris, l'ARS, l'association Brain Up et le Centre LGBT de Paris et d'Ile-de-France pour prévenir la perte d'autonomie, mieux anticiper le vieillissement, favoriser le bien-être et améliorer le lien social.

Les ateliers s'inscrivent dans une démarche de prévention santé, mais sont aussi et avant tout des moments de convivialité, de bonne humeur où les personnes peuvent parler librement, discuter, échanger.

Les thématiques sont choisies par les groupes seniors présents au sein du Centre LGBTQI+ Paris IDF et de ses associations membres.
En 2020, les ateliers proposés sont : le Qi Gong, l'aquagym douce, les 5 sens, le sommeil/sophrologie, la mémoire, le madison country, l'après-confinement, la douleur et le système immunitaire, la cuisine diététique.

Ils concernent chaque année plus de 80 personnes bénéficiaires pour une cinquantaine de séances.

Ils sont mixtes et ouverts à tous et toutes. Aucune adhésion au Centre LGBT Paris IDF ni aucune participation financière ne sont demandées aux bénéficiaires. Seuls une inscription préalable (dans la limite des places disponibles) et l'engagement de suivre la totalité des séances sont exigées.

Attention, les places sont limitées, aussi les inscriptions se font très à l'avance (voir modalités au verso).

L'atelier

« Reprendre pied après la période de confinement »

Cet atelier de 5 séances, en partenariat avec Brain Up, propose de revenir sur la l'impact du confinement (isolement physique et social, risque d'anxiété, état émotionnel exacerbé (irritabilité, angoisse, difficulté de concentration…)
Sur la base d'échanges de vécu, il s'articulera autour de différents axes :

- ⇒ les impacts de la situation
- ⇒ Comment est vécue l'épidémie à différents degrés
- ⇒ Confiance en soi et en l'autre ou comment les inquiétudes, les déceptions, les absences nourrissent des doutes et des remises en cause
- ⇒ La santé de son corps ou comment le sommeil est chamboulé, le corps est fatigué par le manque d'activité en extérieur, le mental est en berne…
- ⇒ La feuille de route. Quel bilan tirer de cet épisode de vie ? Cette séance est aussi une ouverture vers de nouvelles initiatives à prendre pour demain.

Calendrier

Les mardis de 13h30 à 15h30

Les 6 et 13 octobre et les 3, 10 et 17 novembre 2020

Présence obligatoire à toutes les séances de l'atelier

Au Centre LGBTQI+ PARIS IDF

ou en visio-conférence (sur votre smartphone ou sur votre ordi)

(voir fiche d'inscription à la fin du document)

L'atelier

« Comprendre la douleur et renforcer son système immunitaire »

En collaboration avec Brain Up, cet atelier de 4 séances de 2h propose de comprendre la douleur pour apprendre à mieux la gérer et à la soulager. Il propose également d'aborder nos défenses contre les agressions infectieuses qui arrivent avec le froid : rhinite, angine, gastro, bronchite, grippe…

Les séances abordent spécifiquement :

- ⇒ les mécanismes physiologiques de la douleur (signal donné par l'organisme d'un déséquilibre)
- ⇒ Les mécanismes émotionnels de la douleur : quelles stratégies adaptatives (de protection) pour compenser, éviter, fuir l'apparition ou l'intensification de la douleur et quelles conséquences ?
- ⇒ Soulager la douleur au quotidien (accompagner le traitement de la douleur, quels conseils pratiques tournés vers l'activité, l'alimentation, le sommeil et l'image de soi)
- ⇒ Comment améliorer les connaissances sur la manière de traiter et de se protéger des risques infectieux hibernaux

---

Calendrier

Les lundis de 16h à 18h

Les 2, 9, 16 et 23 novembre 2020

Présence obligatoire à toutes les séances de l'atelier

Au Centre LGBTQI+ PARIS IDF

ou en visio-conférence (sur votre smartphone ou sur votre ordi)

(voir fiche d'inscription à la fin du document)

L'atelier

« Sommeil et sophrologie »

Avec l'âge, les Seniors se plaignent davantage d'un sommeil de mauvaise qualité, de nuits écourtées, d'insomnies fréquentes, sentiment de fatigue diurne. Or ces situations sont souvent dues à une évolution normale de notre organisme liée au vieillissement. Il s'agit donc d'abord de comprendre le sommeil et d'en prendre conscience pour savoir adapter ses comportements et ses attitudes.

La sophrologie repose sur le principe que « toute action positive dirigée vers notre corps/notre mental a une répercussion positive sur notre être tout entier».

La sophrologie est donc une discipline qui cherche à rétablir l'équilibre intérieur en harmonisant le corps, l'esprit et les émotions pour dépasser les blocages et les tensions. Elle permet de renforcer ses capacités personnelles, de se régénérer et de vivre plus positivement.

Itinéraire de relaxation ou de lecture du corps, la sophrologie permet l'amélioration de la qualité du sommeil par des techniques pour apprendre à lâcher prise, à faire le vide et mieux se préparer au sommeil.

Cet atelier de 5 séances animé par un psychologue/sophrologue de Brain Up propose d'auto-gérer ses difficultés sans avoir recours aux médicaments.

Calendrier

Les mardis de 15h30 à 17h30

Les 6 et 13 octobre et les 3, 10 et 17 novembre 2020

Présence obligatoire à toutes les séances de l'atelier

Au Centre LGBTQI+ PARIS IDF

ou en visio-conférence (sur votre smartphone ou sur votre ordi)

(voir fiche d'inscription à la fin du document)

L'atelier

« Gymnastique cérébrale »

Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir

Le Centre propose, en partenariat avec Brain-Up, un atelier de 11 séances animées par une psychologue et composé d'exercices, conseils et techniques pour stimuler la mémoire et les fonctions cognitives associées. L'Atelier vise à donner les moyens à chaque participant-e :

- d'exercer ses principales fonctions cognitives ;
- d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne ;
- de connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de son cerveau.

Note : les personnes ayant déjà suivi cet atelier ont la possibilité de le reprendre avec des exercices de renforcement

Programme des 8 séances de l'atelier

Ma mémoire, mes mémoires

Explication, entraînement et conseils sur ses différentes mémoires

Bien percevoir et se concentrer pour bien mémoriser

Découvrir ses entrées sensorielles favorites—Savoir comment développer ses capacités attentionnelles

Mémoire et souvenirs personnels

S'appuyer sur ses émotions et sa motivation pour mieux mémoriser—Comprendre comment la mémoire évolue avec l'âge

Mémoire et langage

Conseils et techniques pour savoir agir « contre le mot sur le bout de la langue » S'exercer à enrichir sa mémoire à tout âge

Mémoire et actions du quotidien

Associer, organiser et planifier les informations pour mieux les mémoriser

---

Calendrier

Les mercredis de 15h30 à 17h
Les 30 septembre, les 7, 14 et 28 octobre,

les 4 et 25 novembre, les 2 et 9 décembre

Présence obligatoire à toutes les séances de l'atelier

Au Centre LGBTQI+ PARIS IDF

ou en visio-conférence (sur votre smartphone ou sur votre ordi)

L'atelier

« Les 5 sens »

La dégradation d'un ou plusieurs des sens est un signe connu de fragilité, physique, psychologique et/ou sociale. A terme, elle augure des risques de pathologies chroniques.

Le contenu des ateliers proposés par Brain Up privilégie une approche pragmatique, ludique et concrète, plutôt que scientifique ou médicale. Mais certains termes scientifiques associés au fonctionnement des organes sensoriels et aux risques de pathologiques associées ont pour but de permettre de prendre conscience de l'impact qu'ils ont au quotidien.

Sans nier la réalité des effets du vieillissement sur les cinq sens, il s'agit de mettre en avant l'idée que chacun peut être acteur de sa santé par des gestes et des habitudes de vie qui ralentissent ou pallient ces effets.

Programme des 5 séances de l'atelier

La vision - Presbytie, DMLA, cataracte, glaucome
Les conseils : lunettes (usage, entretien), éclairage, alimentation, repos des yeux, etc.

Le toucher - La peau, le contact, les sensations - Défenses du corps, diminution de la sensibilité (tactile, thermique), maladies de peau - Conseils et mise en pratique avec 2 options : un temps d'exercices de gym et de jeux corporels ou un temps sur le soin de la peau.

La proprioception et l'équilibre - Vitesse de réaction, réflexes, risques de chute - Conseils et mise en pratique : exercices de souplesse et d'équilibre

Le goût et l'odorat - l'appétit et la digestion, l'hygiène bucco-dentaire - Perception atténuée ou altérée, effets des médicaments et de certaines opérations, infections ORL - Conseils et mise en pratique : jeu culinaire sur les épices et dégustation autour d'un ingrédient

L'audition - Oreille interne, tympans, fréquences perçues (ou non) - Signes d'alerte, autodiagnostic, surdité - Formes et intérêt de l'appareillage, lien entre audition et mémoire,

Calendrier et inscriptions

Les vendredis de 15h à 17h

Les 9 et 16 octobre et les 6, 13 et 20 novembre 2020

Présence obligatoire à toutes les séances de l'atelier

Au Centre LGBTQI+ PARIS IDF

ou en visio-conférence (sur votre smartphone ou sur votre ordi)

L'atelier

« Cuisine »

Le Centre LGBTQI+ Paris IDF propose, en partenariat avec Brain Up, un atelier pratique de six séances pour concocter de bons petits plats à partir d'aliments sains.

Les participant·e·s pourront apprendre comment remplir le frigo, comment élaborer des menus équilibrés, en fonction des rythmes de vie.

Ils apprendront également comment faire des plats du quotidien, simples et savoureux qu'ils prépareront dans la cuisine équipée de Paris Anim centre Les Halles que mettra à leur disposition.

Les trois dernières séances seront réservées à la pâtisserie pour relever le défi de cuisiner des desserts succulents tout en limitant les apports de sucres

---

Calendrier et inscriptions

6 séances de 12h à 14h30 les vendredis :

les 9 et 16 octobre

les 6, 13, 20 et 27 novembre

Atelier mixte et gratuit, dans les locaux de
Paris Anim' Centre les halles Le Marais
6/8 place Carrée—Forum des Halles— 75001 Paris

Présence obligatoire aux 6 séances de l'atelier

Inscription au Centre LGBTQI+ Paris IdF
(voir fiche d'inscription à la fin du document)

L'atelier

« Aquagym douce »

Dans l'eau, on se sent plus léger. Les mouvements sont faciles à réaliser !
De plus, l'eau exerce une pression qui permet de faire travailler efficacement les muscles. Découvrez ainsi tous les bienfaits de l'aquagym dans une ambiance détendue.
Un professeur du Cercle du Marais vous accueille tous les vendredis à la piscine Saint Merri entièrement rénovée.
Vous utilisez divers accessoires (frites, gants palmés, haltères, etc.), les exercices se font en musique.
L'atelier est accessible à tou·te·s (inutile de savoir nager).
La piscine a pris des mesures pour respecter les contraintes sanitaires : rendez-vous à l'extérieur, masques dans les vestiaires, vestiaires individuels… Attention : pas de douche !

Calendrier et inscriptions

Tous les vendredis de 16h30 à 17h30
du 25 septembre à fin juin (hors vacances scolaires)

Venir 1/4 h avant avec maillot de bain, serviette, gel douche, bonnet, masque, tongues non glissantes

---

Atelier mixte et gratuit, à la piscine Saint Merri
16 rue du Renard - 75004 Paris

Inscription au Centre LGBTQI+ Paris IdF
(voir fiche d'inscription à la fin du document)

L'atelier

« Madison Country »

Musique et danse, quoi de plus sympa pour allier moment de plaisir et activité physique bénéfique ?

L'atelier Madison Country propose une danse sans contact qui se pratique en ligne et ne nécessite pas de partenaire, et qui permet de faire bouger les personnes sédentaires et/ou qui ne dansent pas habituellement.

L'atelier de 9 séances, dispensé par une professionnelle formée aux Etats Unis et en Grande Bretagne, permet aussi aux personnes de travailler l'équilibre, la mémoire visuelle, auditive, gestuelle, la prise de conscience du corps dans l'espace, le maintien de la forme...

Calendrier et inscriptions

9 séances les mercredis de 14h à 15h :

24 et 30 septembre - 7,14 et 28 octobre

- 4 et 25 novembre - 2 et 9 décembre

Atelier mixte et gratuit, au square Anne Frank tout près du Centre
(sous réserve de l'autorisation de la Ville)
Les jours de beau temps...

Présence obligatoire aux 9 séances de l'atelier

Inscription au Centre LGBTQI+ Paris IdF
(voir fiche d'inscription à la fin du document)

L'atelier

« Qi GONG »

Comment s'économiser dans ses gestes, comment éviter de pousser un mouvement ou une posture jusqu'à la blessure, comment maintenir son équilibre, comment faire circuler l'énergie dans tout le corps… ? Les principes de base qui gouvernent le Qi Gong peuvent être étendus à un nombre infini de situations : le calme dans le mouvement, la séparation dans la connexion, le vide dans le plein, etc. Ils conduisent à une plus grande unité du corps, une meilleure précision et une plus grande justesse du geste mais aussi à une harmonisation du corps et de l'esprit.

Objectifs d'apprentissage des 13 séances de l'atelier :

À partir de gestes habituels des participant.e.s ou de mouvements proposés pour y appliquer les principes, debout, assis voire même couché, la personne sera capable, à l'issue d'un ou plusieurs ateliers :

- d'établir une posture correcte
- de se déplacer avec un corps moins fragmenté, plus uni
- de découvrir son centre pour pouvoir développer un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
- d'inscrire son mouvement dans une continuité.

Calendrier et inscriptions

Les lundis de 14h à 15h30

21 et 28 septembre - 5, 12, 19, et 26 octobre - 2, 9, 16, 23 et 30 novembre - 7 et 14 décembre

Atelier mixte et gratuit au square Anne Frank tout près du Centre
(sous réserve de l'autorisation de la Ville)
Les jours de pluie : retour au Centre

Inscription au Centre LGBTQI+ Paris IdF

LES ATELIERS RAINBOW D'OR 2020

Fiche de demande d'inscription

Ecrire très lisiblement

Nom ……Prénom …….

Tél ……Mail……..

Je souhaite m'inscrire gratuitement :

(noter 1,2,3,… dans les cases choisies, par ordre de priorité) :

- ☐ **Aux 5 séances « Reprendre pied après le confinement »**
- ☐ **Aux 4 séances « Douleur et système immunitaire »**
- ☐ **Aux 5 séances de l'atelier « Sommeil et sophrologie »**
- ☐ **Aux 8 séances de l'atelier « Mémoire »**
- ☐ **Aux 5 séances de l'atelier « 5 sens »**
- ☐ **Aux 6 séances de l'atelier « Cuisine »**
- ☐ **A l'atelier annuel « Aquagym douce »**
- ☐ **Aux 9 séances de l'atelier « Madison Country »**
- ☐ **Aux 13 séances de l'atelier « Qi Gong »**

Merci d'indiquer pour les ateliers proposant la visioconférence si vous souhaitez cette option

Je fais partie :

- ☐ Je suis adhérent de l'association Les Gais Retraités
- ☐ Je fais partie du groupe Senioritas du Centre LGBT Paris IDF
- ☐ Je suis adhérent·e de l'association Grey Pride
- ☐ Je ne fais partie d'aucun de ces groupes - Demande individuelle

☐ Je m'engage à suivre toutes les séances des ateliers auxquels je m'inscris (merci de vérifier vos agendas pour être sûr·e·s de vos disponibilités)

Document à envoyer ou déposer à l'accueil du Centre LGBTQI+ de Paris IdF
63 rue Beaubourg - 75003 Paris ou par mail à irene.exiga@centrelgbtparis.org

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée

CENTRE LGBTQI+
DE PARIS ET D'ÎLE-DE-FRANCE

61-63 rue Beaubourg

75003 Paris

Tél : 01 43 57 75 95

E.mail : contact@centreLGBTparis.org

Web : www.centreLGBTparis.org

Document
à détacher et à envoyer ou à déposer à l'accueil
du Centre LGBTQI+ de Paris IdF

ou par mail à irene.exiga@centrelgbtparis.org

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée