

5 - 11 octobre 2020

LA SEMAINE BLEUE DANS LE 19^e



**Semaine nationale
des retraité.e.s et personnes âgées**

Ateliers = Conférences

Permanences numériques

Visite = Exposition

PROGRAMME

Plus d'infos :

mairie19.paris.fr

Mairie du 19^e

@Paris19e

@Mairie19



Édito

Cette année encore, vous êtes nombreuses et nombreux à compter sur la « Semaine bleue », ce rendez-vous incontournable des séniors du 19^e.

C'est pourquoi, avec ma nouvelle adjointe Gwenaëlle AUSTIN et nos partenaires, nous avons souhaité maintenir cet évènement, en l'adaptant aux préconisations sanitaires.

Avec une programmation répartie sur 3 jours autour de 3 thèmes : *le numérique pour toutes et tous - Santé, Sports et alimentation - Loisirs et culture*, l'édition 2020 de la Semaine Bleue « Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire – un enjeu pour l'après COVID » vous réserve de belles surprises !

Nous serons heureux de vous y accueillir.

François DAGNAUD
Maire du 19^e
arrondissement

Programme

MERCREDI 7 OCTOBRE

10h à 12h - Salle du Conseil
Permanence numérique avec l'Accorderie

Cinq personnes vous accueilleront individuellement pour répondre à toutes les questions que vous vous posez sur le maniement de votre appareil numérique (tablette, ordinateur portable ou smartphone) et essaieront de vous apporter des solutions. Venez avec votre appareil. Accueil d'environ 30 min par personne.

Inscription obligatoire à l'accueil de la Mairie les 5 et 6 octobre - nombre de places limité.

13h30 à 15h30 - Salle du Conseil
Atelier découverte numérique avec Espace 19

Pour vous apprendre à mieux utiliser vos smartphones et tablettes.

Inscription obligatoire à l'accueil de la Mairie les 5 et 6 octobre - nombre de places limité.

JEUDI 8 OCTOBRE

10h à 11h30 - Salle d'Audience
Conférence avec la CPAM

« Comprendre l'équilibre nutritionnel pour préserver sa santé » avec une diététicienne.

Inscription obligatoire à l'accueil de la Mairie les 5 et 6 octobre - nombre de places limité.

8h30 à 19h30 - Hall de la Mairie du 19e
Journée Nationale de la Vue

Venez vérifier votre vue avec le Lions Club Paris Buttes-Chaumont.

14h à 17h - Salle d'Audience et Parc des Buttes-Chaumont
Atelier Marche Nordique avec Espace 19

14h Accueil du 1^{er} groupe (10 personnes) et projection d'un court-métrage avec des témoignages de participants, avant le départ pour une marche nordique (45 mn) – prêt des bâtons désinfectés sur place.

15 h Accueil du 2^e groupe

16h Accueil du 3^e groupe

Inscription obligatoire à l'accueil de la Mairie les 5 et 6 octobre - nombre de places limité.

13h30 à 15h30 - Salle du Conseil
Atelier Nutrition avec France Bénévolat et l'Accord'âge

Le rôle des grands-parents dans la prévention de l'obésité chez l'enfant, concours de recettes de grands-parents faciles à réaliser, apportez les vôtres.

Inscription obligatoire à l'accueil de la Mairie les 5 et 6 octobre - nombre de places limité.

16h à 17h30 - Salle du Conseil
Atelier Gymnastique et prévention des pathologies du vieillissement avec le Centre Social et Culturel Danube.

Inscription obligatoire à l'accueil de la Mairie les 5 et 6 octobre - nombre de places limité.

VENDREDI 9 OCTOBRE

Hall de la Mairie

Exposition « Les Habitants racontent leur 19^e » avec Espace 19.

Table littéraire présentation - vente des livres sélectionnés pour le Prix Chronos avec la librairie La Petite Ourcq.

10h à 12h - Salle du Conseil
Atelier écriture avec J2P

Inscription obligatoire à l'accueil de la Mairie les 5 et 6 octobre - nombre de places limité.

13h30 à 15h30 - Salle du Conseil
Conférence « Les bouleversements du second empire à Paris et leur impact sur l'Est parisien » par le Conservatoire Historique du 19^{ème}.

P. Bezzolato et A. Diefenthal vous présenteront les transformations dans la capitale et les villages annexés tel que Belleville et Ménilmontant (l'architecture, les percées et les grands équipements). Le rôle précis d'Hausmann et des autres intervenants dans ce renouveau urbain qui a façonné le Paris d'aujourd'hui
Inscription obligatoire à l'accueil de la Mairie les 5 et 6 octobre - nombre de places limité.

14h à 16h - 41 avenue de Flandre
Découvrir le Street Art

Découvrez les origines du Street Art (art urbain) et apprenez à lire des œuvres et comprendre ce monde inédit. Une visite pleine d'échanges et aussi l'occasion de vous mettre dans la peau d'un 'graffeur' (artiste urbain) et de créer votre propre 'tag' ou logo.
Visite de 2 heures qui se terminera à proximité du Pavillon des Canaux.
Inscription obligatoire à l'accueil de la Mairie les 5 et 6 octobre - nombre de places limité.

16h 30 à 17 h 30 - Salle du Conseil
Atelier couture avec l'Accord'âge et tricot avec Haïlylyne

Inscription obligatoire à l'accueil de la Mairie les 5 et 6 octobre - nombre de places limité.

LA SEMAINE BLEUE

**SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES**

du 5 au 11 octobre 2020

www.semaine-bleue.org

**Ensemble, bien dans son âge,
bien dans son territoire**

Un enjeu pour l'après COVID



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé