

## Programme semaine bleue 3 octobre au 9 octobre 2022

### En ligne

- **Conférence en ligne « Changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues »**, mardi 4 octobre à 10h30 à 12h

Par **Happy Visio**

*Lien pour se connecter à retrouver sur le site : [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)*

### Paris Centre

- **Représentation théâtrale « Elle s'appelle Rose »**

Par Gwladys Batta et la Cie Courtoujours

*Lieux :*

- 3 octobre à 15h à la Résidence Ave Marie
- 4 octobre à 14h30 à la Résidence Saint-Sauveur
- 5 octobre à 14h30 à la Résidence Madeleine Béjart

- **Exposition photos « La tête en friche »**, du 3 au 7 octobre

*Lieu : Club Jardin des Halles*

- **Exposition dessin « Dessine-moi ton Paris »**, du 3 au 7 octobre

*Lieu : Résidence Saint-Sauveur*

- **Exposition « Objets d'hier et d'aujourd'hui »**, du 3 au 7 octobre

*Lieu : Club Au Maire*

- **Exposition peinture « Le regard est né »**, du 3 au 7 octobre

*Lieu : Club Cléry*

### 6<sup>ème</sup> arrondissement

- **Spectacle de la troupe de théâtre Septuas « vieillesse sereine »**, 4 octobre à 14h30 et 7 octobre à 14h

Par l'EPS 6 et Septuas

Représentation de la troupe de théâtre, suivie d'un échange sur la notion de vieillissement et du regard de la société sur les seniors.

*Lieu : Club Malraux*

### 8<sup>ème</sup> arrondissement

- **Ateliers numérique « S’informer, se divertir, achat en ligne »**, mardi 4 octobre de 14h30 à 16h30

Par **Delta 7**

*Lieu : MVAC du 8<sup>ème</sup>*

- **Conférences « Améliorer son confort digestif »**, mardi 4 de 18h à 19h et « **Se remettre en mouvement** » mardi 11 octobre de 18h à 19h.

Par Pileje

*Lieu : MVAC du 8<sup>ème</sup> arrondissement*

- **Thé dansant seniors**, jeudi 6 octobre à 14h

*Lieu : MVAC du 8<sup>ème</sup> arrondissement*

### **10<sup>ème</sup> arrondissement**

- **Forum des Seniors du 10<sup>e</sup>**, Mardi 4 octobre 2022, de 14h à 17h

Venez rencontrer les associations et professionnels qui agissent avec et pour les Seniors du 10<sup>e</sup> ! Atelier cuisine (inscription sur place avant 15h), expériences de voyage virtuel, engagement associatif et citoyen dans le 10<sup>e</sup>, santé, bien-être, jeux de mémoire... de nombreux stands vous attendent !

*Lieu : Mairie du 10<sup>e</sup>, salle des fêtes*

- **Vieux, vieille, citoyen.ne !**, Mercredi 5 octobre 2022, de 14h à 17h

Par : Conseil national auto-proclamé de la vieillesse

Une rencontre organisée par le CNaV. Vieilles et vieux d’aujourd’hui et de demain, ne laissons pas les autres décider pour nous comment et où nous devrions vieillir ! Rien pour les vieux sans les vieux !

*Lieu : Mairie du 10<sup>e</sup>, salle des fêtes*

- **Spectacle « Murmures amoureux »**, Mercredi 5 octobre 2022, de 18h à 19h30

Par : Compagnie L’atelier Marcadet

Un spectacle proposé par la Compagnie de théâtre L’Atelier Marcadet. Parce qu’aimer n’a pas d’âge !

*Lieu : Mairie du 10<sup>e</sup>, salle des fêtes*

- **Bal des Seniors**, Samedi 8 octobre 2022, de 15h à 18h

Un moment de convivialité pour danser ensemble !

Inscriptions : à l’accueil de la Mairie du 10<sup>e</sup>, ou au service loisirs de l’EPS (sur place au 23 bis, rue Bichat, ou par téléphone au 01 53 19 26 26)

*Lieu : Mairie du 10<sup>e</sup>, salle des fêtes*

### **11<sup>ème</sup> arrondissement**

- **Salon des seniors des 11, 12 et 20<sup>ème</sup> arrondissements**, vendredi 7 octobre à 10h

Stands, conférences et animations, organisation d’un bal en fin d’évènement en cours.

*Lieux : Salle Olympe de Gouges et square de Laroquette (11<sup>ème</sup>)*

## 12<sup>ème</sup> arrondissement

- « **Pourquoi pas moi ?** », mardi 4 octobre à 14h30

Par Compagnie Coupes de colère

Réalisation de portrait de une à trois minutes avec des personnes du troisième âge et le personnel soignant travaillant en EHPAD.

*Lieu : Maison de retraite protestante de la Muette, 43 rue du Sergent, 75012*

- **À Vélo Sans Âge en Fête**, samedi 8 octobre de 14h à 20h

Par **A Vélo Sans Âge**

Fanfare, jeux intergénérationnelles, démonstration de triporteurs, buvette.

*Lieu : rue Bignon*

## 14<sup>ème</sup> arrondissement

- Exposition de photographies « instants magiques », du 27 septembre au 7 octobre

Par la Mairie du 14<sup>ème</sup> arrondissement et la Compagnie TECEM

*Lieu : Hall de la Mairie du 14<sup>ème</sup>*

- **Escapes games « De Vinci » et « Houdini »**, 3 et 5 octobre

Inscriptions auprès de l'animatrice du club Didot pour des groupes de cinq personnes au 01 45 39 93 51

*Lieux : Club Didot et Club Plaisance*

- **Ciné-conférence – débat « bien- vieillir ensemble »**, 3 octobre à 16h et 18h

Par la Mairie du 14

16h : Projection du film « Le Quator » de Yaron Zilberman

18h : conférence-débat en présence de Carine Petit : présentation d'associations du 14<sup>e</sup> favorisant la rupture de l'isolement et le bien-être, puis débat « Des clefs pour repérer et aider une personne senior en situation de fragilité, animée par les membres du Conseil Local de Santé Mentale (GHU Paris, M2A et UNAFAM).

19h : pot convivial

*Lieu : Cinéma l'Entrepôt, 7 rue Francis de Pressensé, 75014*

- **Forum sur les aides de la ville en faveur de nos aînés**, 4 octobre de 15h à 18h

Stands animés par les services du CASVP, EPS et M2A et présentation du livre « Une clown au cœur du soin » par son auteur Caroline de Diesbach de la Compagnie TECEM

*Lieu : Galerie des Artistes (55 rue du Montparnasse)*

- **Exposition « l'art n'a pas d'âge »**, le 4 octobre à partir de 17 heures (jusqu'au 13 octobre)

Exposition des artistes de la résidence les Artistes et d'un Mandala collectif réalisé par les résidents de l'Ehpad Alice Prin, des résidences autonomie Arbustes, Maine, Beaunier, et des enfants du Centre de loisirs Hippolite Maindron), vernissage à 17 h en présence de Mme Carine Petit, Maire du 14ème.

*Lieu : Galerie des Artistes (55 rue du Montparnasse)*

- **Portes ouvertes Club Didot**, 6 octobre à partir de 10h

10h café rencontre avec Carine Petit- jusqu'à 17 h expo vente, activités diverses

*Lieu : Club Didot (12 avenue Lafenestre)*

- **Journée nationale des aidants Paris Sud 14-13**, 6 octobre de 8h30 à 12h30

Matinée de rencontres à destination des aidants, de leur proche, et des professionnels du secteur : découverte des services pour les aînés et les aidants (présentations, stands), témoignages de bénévoles, ateliers de bien-être (hypnose, shiatsu, socio-esthétique, tai chi).

*Lieu : 68 rue des Plantes - Salle polyvalente Saint Augustin - 75014*

### **15<sup>ème</sup> arrondissement**

- **Célébrez la semaine bleue avec E-seniors**, mardi 4 octobre à 14h-17h

Par **E-seniors**

Présentation des projets européens de l'association, accompagnement musical, animations et buffet.

*Lieu : Tiers-lieu du 15<sup>e</sup>, 44 rue du Docteur Finlay, 75015*

### **16<sup>ème</sup> arrondissement**

- **Atelier Cuisine**, jeudi 6 octobre de 14h à 18h

Par Silver Fourchette

*Lieu : Mairie du 16<sup>ème</sup>*

### **17<sup>ème</sup> arrondissement**

- **Atelier cuisine**, vendredi 7 octobre de 14h à 18h

Par Silver Fourchette

*Lieu : Mairie du 17<sup>ème</sup>*

### **18<sup>ème</sup> arrondissement**

La semaine bleue aura lieu du 10 au 15 octobre.

### **Lundi 10 octobre**

- **Atelier pour déconstruire les idées reçues autour de**, de 10h à 12h

Par : Korhom

Sur inscription (Secrétariat des élus/Standard de la Mairie +33 1 53 41 16 07)

*Lieu : Salle des fêtes*

- **Ateliers de cuisine avec le programme Silver Fourchette**, de 14h à 16h puis de 16h à 18h

Par Silver Fourchette

Sur inscription (+33 1 53 41 16 07)

*Lieu : Salle des fêtes*

### **Mardi 11 octobre**

- **Exposition animée « La Permanence de Vieillir Vivant »**, de 14h30 à 17h

Par : Laboratoire de recherche-crédation Vieillir Vivant

*Lieu : Dans le hall sous la verrière*

- **Concert participatif**, de 14h à 15h30

Par : Association Chanson de Poche

Sur inscription (+33 1 53 41 16 07)

*Lieu : Salle des fêtes*

- **Réunion publique sur la création d'un conseil local des seniors**, de 17h30 à 18h30

Par : Mairie du 18<sup>ème</sup>

*Lieu : à définir*

## **19<sup>ème</sup> arrondissement :**

### **Lundi 3 octobre**

- **Le loto des senteurs**, 10h

Par Sèvessentielle

Jeu qui cherche à favoriser le lien social, maintenir l'autonomie, sensibiliser aux soins naturels, stimuler la mémoire olfactive et les souvenirs grâce aux plantes aromatiques sous la forme d'huiles essentielles

*Lieu : 71 rue Petit, 75019 (à confirmer)*

- **Visite de la salle des mariages de la Mairie du 19<sup>e</sup>**, 10h30 à 12h

Par **Arsmedia**

Présentation de cette salle classée Monuments Historiques.

*RDV à l'accueil de la Mairie du 19<sup>e</sup>*

- **Représentation théâtrale de la pièce « Méli-Mélo »**, 14h30-16h30

Par la compagnie Méli-Mélo du club séniors Chauffourniers

Méli-mélo artistique et souvent humoristique reprenant des extraits de chansons, pièces et one man show.

*Lieu : Théâtre Bouffon, 28 rue de Meaux 75019*

- **Atelier-Conférence « Tri tes affaires comme Marie Kondo, 14h30-16h**

Par **Movadom**

Pourquoi trier son logement ? Les astuces pour faire du tri chez soi. Comment donner ou vendre ses affaires ? Venez découvrir les astuces et méthodes des experts en rangement pour faire de la place chez vous.

*Lieu : Salle d'Audience, Mairie du 19<sup>e</sup>*

## **Mardi 4 octobre**

- **Animation « Bridgeons entre générations », 9h30 à 11h**

Par la mission « Approches intergénérationnelles » de l'Académie de Paris ; Ensemble demain ; *Fédération Française de Bridge*

Sensibilisation au bridge et activité bridge entre générations encadrée par des bridgeurs professionnels, présence d'une cinquantaine d'élèves du 19<sup>e</sup> pour cette occasion.

*Lieu : Salle des fêtes, Mairie du 19<sup>e</sup>*

- **« Les Pierrettes dans la Ville », 10h à 12h**

Séance de danse par la **Compagnie l'Eclaboussée**

Groupe de danse-improvisation qui rassemble des personnes retraitées deux fois par mois toute l'année.

*Lieu : Centre Socio-culturel Rosa Parks, 75019*

- **Projection du film « Adopte un Veuf » de François Desagnat, 14h à 17h**

Séance de Ciné-Débat sur la Colocation Intergénérationnelle par le **Pari Solidaire**

*Lieu : Maison du Combattant, de la Vie associative et Citoyenne du 19<sup>e</sup>, 20 rue Edouard Pailleron, 75019*

- **Conférence « L'histoire du 19<sup>e</sup> arrondissement », 14h à 17h**

Par **CHER 19**

Conférence résultant de 30 ans de recherches pour valoriser notre arrondissement souvent méconnu et pourtant si fascinant.

*Lieu : Salle du Conseil, Mairie du 19<sup>e</sup>*

- **Séance de Chi Gong, 15h30 à 17h**

Par **l'Accorderie Paris 19**

1h30 de gymnastique traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

*Rdv à l'entrée du Parc de la Butte du Chapeau Rouge, 75019*

## **Mercredi 5 octobre**

- **Atelier de cuisine**, 9h30 à 12h

Par **Silver Fourchette**

Réalisation d'un menu complet et équilibré, gourmand et de saison, en découvrant des conseils et astuces par des cheffes et une diététicienne.

*Lieu : Salle du Bar, Mairie du 19<sup>e</sup>*

- **Balade au cœur de la Mouzaïa**, 14h à 16h

Par **l'Accorderie Paris 19**

Découverte du quartier de la Mouzaïa et de son histoire

*Départ du 18 rue de l'Orme et arrivée à la Mairie du 19<sup>ème</sup>*

- **Les ateliers des Clubs Séniors**, 14h30 à 17h

Par l'EPS 19 et Sevessentiel

Présentation des différents ateliers des clubs (Théâtre, chant, tai chi, danse, loto des odeurs...)

*Lieu : Salle du Conseil, Mairie du 19<sup>e</sup>*

- **Atelier « Gang des Pelotes »**, 15h à 17h30

Par le **Danube Palace**

Initiative au tricot, activité reconnue pour ses bienfaits sur la mémoire, la gestion du stress...

*Lieu : 12 rue de la Solidarité, 75019*

## **Jeudi 6 octobre**

- **E-Shahrazad**, un nouveau regard sur l'âge et le vieillissement, 10h

Par 100Ages

Projet Erasmus<sup>o</sup> qui vise à être un point entre la jeune génération et les adultes de plus de 55 ans.

*Lieu : 157-161 Boulevard Serrurier, 75019 (à confirmer)*

- **Initiation Marche Nordique**, 9h30 à 11h

Par la CPAM 19

Participation à la séance de marche nordique qui se déroule tous les jeudis.

*RDV à 9h15 au parc des Buttes Chaumont, entrée Armand Carrel*

- **« Le petit-déjeuner des séniors »**, 10h30 à 12h

Par le **Centre social et culturel Danube**

Chaque jeudi matin, retrouvons-nous autour d'un moment convivial propice aux échanges, à participer à des jeux, à tricoter ou simplement à discuter.

*Lieu : 98 boulevard Sérurier, 75019*

- **Forum de la Journée nationale des aidants à la Mairie du 19e**, 9h30 à 18h

• **Conférence « Le répit de l'aidant, comment se préserver en tant qu'aidant ? »**, 9h30 à 10h30 Par **Delta 7** (Salle du Conseil)

• **Conférence « Comment faire pour qu'aider ne rime plus avec précarité ? Le cas des femmes aidantes »**, 9h45 à 10h45

Par le Collectif Je T'aide (Salle du Bar)

• **Conférence « La santé de l'aidant »**, 10h35 à 11h35

Par **Delta 7** (Salle du Conseil)

• **Conférence « Les Aides existantes pour les aidants »**, 11h40 à 12h40

Par **Delta 7** (Salle du Conseil)

• **« Café des aidants »**, 11h à 12h30

Par **APATD** (Salle du Bar)

Moment d'échanges, d'informations et de rencontres, co-animé par un travailleur social et un psychologue

• **Atelier « Sensibilisation à l'autisme »**, 14h30 à 17h30

Par le CRAIF, (Salle du Bar)

Expérimentation des situations qui s'apparentent à celles que peuvent vivre au quotidien les personnes avec Trouble du spectre de l'autisme

• **Atelier « Conscience du corps en mouvement »**, 14h30 à 15h30

Par **l'EPOC**, (Salle du Conseil)

Démonstration méthode douce pour mieux connaître son corps, prendre conscience et exprimer ses sensations, apprendre à se relaxer et retrouver son dynamisme. Attention : nécessite un tapis de sol

• **Conférence « Aider, s'entraider, veiller sur l'autre : le modèle de Vieillissons Autonomes Solidaires »**, 15h45 à 17h

Par Vieillissons Autonomes Solidaires (Salle du Conseil)

• **Stands associatifs**, 9h30 à 18h, Mairie du 19<sup>e</sup> :

- CRAIF
- **Delta 7**
- Espace Parisien des Solidarités du 19<sup>e</sup>
- Ma Boussole Aidants
- Assurance Maladie de Paris
- Maison des Aînés et des aidants Paris Nord Est
- **APATD**
- La Compagnie des Aidants
- **EPOC**
- Psys du Cœur
- Association Massage Co Vision
- **Fondation Maison Des Champs / Carrefour des Solidarités**

**Vendredi 7 octobre**

- **Animation « Contes entre les générations »**, 9h30 à 11h

Par la mission « Approches intergénérationnelles » de l'Académie de Paris, Ensemble demain, Lions Club Paris Butte-Chaumont

Un conteur proposera des contes à des élèves et des seniors, suivi d'un goûter et d'une remise de livre aux enfants.

*Lieu : Salle des fêtes, Mairie du 19e*

- **Jeux mémoire**, 10h

Par **APATD**

Travailler sa mémoire autour de questions-réponses qui mêlent sollicitation de la mémoire ancienne et « entraînement » de la mémoire immédiate. Les événements sont évoqués par des questions à choix multiples basées sur les années 50-60-70-80.

*Lieu : 12 rue Georges Thill, 75019*

- **Conférence « Notre Dame de Paris »**, 14h30 à 17h

Par **CHER 19**

Conférence-débat qui emmène le public avant, pendant et après la construction de ce monument emblématique de l'histoire de Paris. Il est question de tout, sauf du drame du 25 avril 2019.

*Lieu : Salle du Conseil, Mairie du 19e*

- **Représentation théâtrale de la pièce « La Commune en lutte »**, 20h à 21h30

Par la compagnie Amicord des seniors de **l'Accorderie Paris 19**

*Lieu : Centre Paris Anim' Place des Fêtes 2-4 rue des Lilas, 75019*

### **Samedi 8 octobre**

- **Ateliers « Ça va la forme » et « Gym au quotidien »**, 9h30 à 11h

Par l'association Sport Santé Belleville

Initiation à la gym spéciale seniors et tests.

*Lieu : Salle du Conseil, Mairie du 19e*

- **Initiation au walking foot**, 14h à 16h

Par l'association Sport Santé Belleville

Initiation au foot marché pour les seniors, ouverte aux non-initiés. Terrain d'éducation physique (TEP) Edouard Pailleron.

*Lieu : 22 rue Edouard Pailleron, 75019*

- **Les 25 ans du Conseil des Anciens**, samedi 8 octobre de 14h30 à 17h

*Lieu : Salle des Fêtes de la Maire du 19ème*

### **Dimanche 9 octobre**

- **Marche/Course intergénérationnelle « En Baskets avec Paulette »**, à partir de 9h30

Par l'association **Paris en Compagnie**

Marche de 4km (+ de 4 ans) ou Course de 8km (+de 16 ans) en binômes intergénérationnels autour du Canal de l'Ourcq.

Village des partenaires, Cadeaux à gagner, Échauffement commun à 9h30 avec un club d'athlétisme du 19<sup>e</sup>.

*RDV Place de la Bataille de Stalingrad, 75019*

Modalités :

- Gratuit pour les plus de 65 ans
- 5€ pour les membres de l'association
- 10€ pour les personnes extérieures à l'association

Inscriptions en ligne, Possibilité de se faire aider par les bénévoles de l'association au 01 85 74 75 76 et par les conseillers numériques de la Mairie du 19<sup>e</sup>.

• Retrait des dossards :

- les 7 et 8 octobre, 16h-19h, 118-130 avenue Jean Jaurès
- le 9 octobre, 8h30-9h30, sur place.