

SEMAINE BLEUE 2023

Le 10^e fête ses aîné·e·s !



Programme du 30 septembre au 7 octobre 2023

Ateliers • bal • projections • tables rondes...

Toutes les activités sont gratuites !



Samedi
30
septembre



14h-15h30 : *Ridée mais pas fanée*

Viellir, c'est vivre ! À travers cette conférence gesticulée, la comédienne Marianne Blin bat en brèche toutes les idées reçues sur les « vieux ». Plaintifs, régressifs, dépassés, dépendants ? Mais aussi, et surtout, capables de promouvoir la paix, de combattre l'oppression, et de dénoncer les inégalités et les discriminations.

Il n'y a pas d'âge pour se révolter !

La conférence sera suivie d'un temps d'échange.

📍 Le Pari's des faubourgs – 12, rue Léon Schwartzberg

✍️ **Sur inscription** au 01 45 23 34 87, ou à l'accueil du Pari's des faubourgs



Lundi
2
octobre



14h-16h : *Place aux seniors (vernissage)*

À travers les photos et les témoignages d'adhérents, de bénévoles et d'habitants du quartier, cette exposition invite à réfléchir sur ce qu'apportent à chacun et chacune les liens entre les générations.

📍 Centre social Aires 10 – 2, rue du Buisson Saint-Louis

📧 Pour plus d'informations : asl@aires10.net

Entrée libre

ATELIER

14h-16h : Détente et bien-être

Venez profiter d'un temps de détente pour prendre soin de votre corps et de votre esprit dans un cadre chaleureux (beauté et massage des mains avec des produits naturels).

📍 À Toi Théâtre – 37, rue de la Grange-aux-Belles

✍️ **Inscription recommandée** au 06 14 01 10 69, ou à l'adresse contact@atoitheatre.net

14h-17h : Réfléchir, débattre et découvrir

CINÉ-
DÉBAT &
ATELIERS

Et si vous accueilliez un étudiant chez vous ?

Venez débattre avec humour de la cohabitation intergénérationnelle autour d'une projection d'extraits de film (14h et 15h30)... avant de découvrir les stands des associations : atelier numérique, initiation au tai-chi ou au qi-gong, et chasse au trésor des temps modernes (« géocaching ») !

Un événement organisé par le CRL 10 avec Le Pari Solidaire, Ensemble 2 générations, Happy Visio, Delta 7 et Kocoya.

📍 Centre Paris Anim' Jemmapes – 116, quai de Jemmapes

Entrée libre

LECTURES

16h-19h : Hommage à Albert Camus avec la compagnie Les Lectrices & les Lecteurs

Les comédiens vous feront partager, à travers une lecture à voix haute, la beauté du recueil *Noces* d'Albert Camus.

📍 À Toi Théâtre – 37, rue de la Grange-aux-Belles

Entrée libre



© A Toi Théâtre

18h-19h : (Re)découvrir la poésie arabe

Laissez-vous transporter par la musicalité et les émotions de ces poèmes arabes, lus en version bilingue ! Un événement organisé par l'Espace Farabi.

📍 Les Petits Poètes (Centre Paris Anim' Grange-aux-Belles) – 16, rue Boy-Zelenski

Entrée libre

TABLE
RONDE



© Lola Suarez-Ville de Paris

18h-19h30 : Ensemble contre l'isolement

Comment agir pour que vieillir ne soit pas synonyme d'isolement ? Découvrez les diverses actions menées par les associations à l'occasion d'une table ronde avec Les Petits Bonheurs, Les Petits Frères des pauvres et le groupe de réflexion inter-acteurs du 10^e sur l'isolement... et n'hésitez pas à intervenir pour partager vos idées et vos témoignages !

📍 Mairie du 10^e, 72 rue du Faubourg Saint-Martin, Salle des mariages

Entrée libre

Mardi
3
octobre

13h30-16h30 : Créer, pour aller à la rencontre de soi et des autres

ATELIER

Créez une œuvre personnelle à emporter, ou participez à une fresque collective en vous laissant surprendre par ce qui jaillira sous vos doigts ! Matériaux fournis. Un événement organisé par les Clubs Seniors et les Psys Nomades.

📍 Club Seniors – 66, rue Claude-Vellefaux

Entrée libre

BALADE

14h-18h30 : Balade sur le canal Saint-Martin (1/2)

Rejoignez une équipe de marcheuses et marcheurs pour (re)découvrir le célèbre canal dans la bonne humeur ! La balade se conclura par une remise de prix en Mairie du 10^e. Un événement organisé par le Conseil des Seniors.

📍 Rendez-vous à 14h devant la rotonde de la place de la Bataille de Stalingrad, côté bassin de la Villette

✍ **Sur inscription**, par courriel à l'adresse dagault.genevieve@orange.fr ou par SMS au 06 41 01 37 24

ATELIER

16h-18h : Profiter de la retraite pour donner de son temps

S'engager bénévolement en fonction de ses disponibilités : pourquoi pas vous ?
Un atelier animé par France Bénévolat.

📍 Bibliothèque François Villon – 81, boulevard de la Villette

✍ **Inscription et renseignements** au 01 42 41 14 30, ou par courriel à l'adresse bibliotheque.francois-villon@paris.fr

**ATELIER
RÉSERVÉ
AUX
SENIORS !**

10h-11h : Tomber sans se blesser

Une chute est vite arrivée. Grâce à des techniques de judo, de taïso et de self-défense adaptées à toutes et tous, apprenez à tomber sans vous blesser !

Un événement organisé par le CRL 10 et Judo France Paris.

📍 Centre Paris Anim' Grange-aux-Belles – 6, rue Boy-Zelenski

Entrée libre

Mercredi
4
octobre



© Marc Verhille

11h-12h : Danse seniors

Profitez d'une heure de détente et de bonne humeur autour de la danse !
Un événement organisé par le CRL 10.

📍 Centre Paris Anim' Grange-aux-Belles – 6, rue Boy-Zelenski

**ATELIER
RÉSERVÉ
AUX
SENIORS !**

Entrée libre

LOISIRS

14h-16h : Loto solidaire

Un événement ludique proposé par les Clubs Seniors et le collectif Quartier Partagé, avec la participation des résidents de la maison d'accueil spécialisée Les Deux Marronniers.

📍 Club Seniors Grange-aux-Belles – 11, rue Boy-Zelenski

✍ **Sur inscription** au 01 44 84 91 34

BALADE

14h-16h30 : Balade sur le canal Saint-Martin (2/2)

Admirez les statues de Frédéric Lemaître, la façade de l'Hôtel du Nord, le couvent des Récollets puis le jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini... en chassant du regard la bergeronnette des ruisseaux et les grands cormorans à l'ombre des *Chitalpa tachkentensis*. Un événement organisé par Ville Mains Jardins avec Jacky Libaud, fondateur de Balades aux jardins.

📍 Rendez-vous à la sortie n° 2 du métro Richard Lenoir (ligne 5)

Entrée libre

**SPORT
&
LOISIRS**

14h-18h : Mercredi plein air

Détendez-vous avec un large éventail d'activités : qi-gong, tricot, jeu de Mölkky, ou encore pétanque. Amis de tout âge et petits-enfants bienvenus ! Un événement organisé par le Conseil des Seniors.

📍 Terrain de pétanque du jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini

Entrée libre

18h30-20h30 : Objets-relais

Un film d'Hélène Combal-Weiss, Yasmine Benabdallah et Irvin Anneix

Huit jeunes garçons et filles de l'Est parisien racontent leurs grands-parents au travers d'objets qui leur ont appartenu. Leur adolescence ressemble-t-elle à celle de leurs aïeux ? Quel chemin a été parcouru en deux générations, tant au sens propre, dans leurs récits de parcours de migration, qu'au sens figuré, au travers des évolutions de la société ?

La projection sera suivie d'un échange avec les réalisateur·ice·s.

📍 Aires 10 – 2, rue du Buisson-Saint-Louis

📧 Pour plus d'informations : contact@aires10.net

Entrée libre

Jeudi
5
octobre



© Joséphine Brueder-Ville de Paris

ATELIER

10h-11h30 : Entraidons-nous !

Vous aidez un senior au quotidien ? Venez partager votre expérience, échanger avec d'autres aidants et découvrir toutes les ressources du 10^e. Un atelier animé par la M2A-DAC (Maison des aînés et des aidants) Nord-Est et l'association Delta 7.

📍 Mairie du 10^e, 72 rue du Faubourg Saint-Martin, Salle des mariages

✍️ **Sur inscription** à l'adresse suivante : imen.abdellah@m2a.paris

CHANT

14h-16h : Eh bien, chantons maintenant !

Le « Chœur des Faubourgs », la chorale du Conseil des Seniors, vous ouvre ses portes : que vous soyez débutants ou confirmés, toutes les voix sont les bienvenues !

📍 Le Pari's des faubourgs – 12, rue Léon Schwartzenberg

Entrée libre



© Conseil des seniors du 10^e



15h-17h : Atelier danse

L'Ehpad Korian Magenta vous ouvre les portes de son atelier de danse ! Il sera suivi d'un goûter partagé.

📍 Ehpad Korian Magenta – 54, rue des Vinaigriers

Entrée libre



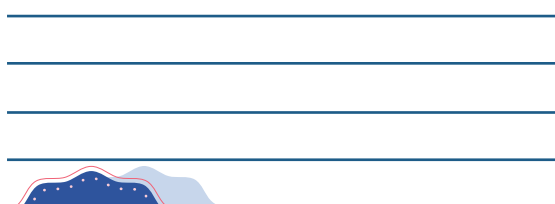
16h-18h : Jeux de société pour les 7 à 97 ans (et plus !)

Il y en aura pour tous les goûts, qu'il s'agisse de jouer avec les mots, les chiffres ou les images, pour travailler sa mémoire et sa réactivité ou juste pour s'amuser. Un événement organisé par la bibliothèque François Villon et les Clubs Seniors.

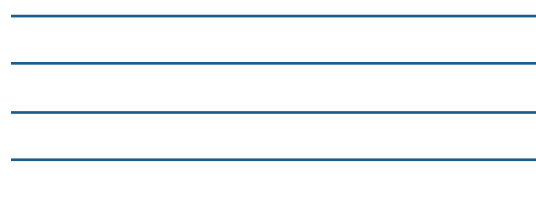
📍 Bibliothèque François Villon – 81, boulevard de la Villette

📞 Pour plus d'informations : 01 42 41 14 30 / bibliotheque.francois-villon@paris.fr

Entrée libre



Vendredi
6
octobre



9h30-12h : Bien vieillir

Laissez-vous inspirer par ces scènes tirées d'expériences vécues par des seniors du 10^e... qui ne manqueront pas de vous faire réagir ! Un événement organisé par la compagnie L'Envers de l'art, les Psys Nomades, les Clubs Seniors et les bibliothèques du 10^e.

Les portes ouvriront dès 9h30 pour un temps d'échange autour d'un café avant le début de la représentation.

📍 Mairie du 10^e, 72 rue du Faubourg Saint-Martin, Salle des mariages

Entrée libre



14h30-17h30 : Bal des seniors



Venez partager un beau moment de convivialité sur la piste de danse, à l'occasion du traditionnel Bal des seniors du 10^e !

📍 Mairie du 10^e, 72 rue du Faubourg Saint-Martin, Salle des mariages

✍ Sur inscription à l'accueil de la Mairie du 10^e ou auprès du Service loisirs de l'Espace parisien des solidarités (au 23 bis, rue Bichat ou par téléphone au 01 53 19 26 26).



© Gérard Sanz - Mairie de Paris



19h : Le sport pour toutes et tous, à tout âge !

Ce débat, animé par le Conseil des Seniors depuis le plateau Web TV du centre Paris Anim' Château-Landon, sera retransmis en direct sur Internet, librement accessible sur la plateforme vidéo Twitch.

Flashez ce QR code pour suivre le débat en ligne



Samedi
7
octobre



© François Grunberg

BALADE

10h-12h : Promenons-nous dans Paris !

Une balade dansée et dansante pour réveiller ses sens et redécouvrir le paysage parisien avec la compagnie KeatBeck. Ponctué d'expérimentations artistiques, ce parcours en 9 étapes reliera des lieux emblématiques des 10^e et 19^e arrondissements. Pensez à prévoir un pique-nique pour la fin de parcours et n'hésitez pas à venir avec vos proches de tout âge !

- 10h : départ de la médiathèque Françoise Sagan – 8, rue Léon Schwartzberg, 10^e
- 11h : étape à mi-parcours sur la place Robert Desnos, 10^e
(possibilité de rejoindre l'itinéraire à cette étape)
- 12h : étape finale au parc des Buttes Chaumont (entrée avenue Mathurin Moreau), 19^e.



© Compagnie KeatBeck

14h : Tournoi de pétanque

Un événement organisé par le collectif d'associations Quartier Partagé et la Boule du 10^e.

📍 Terrain de pétanque du jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini

✍️ **Inscription sur place à 14h précises**

**SPORT
&
LOISIRS**



À découvrir aussi...

Le numérique facile

Avec l'association Colombbus, apprivoisez le numérique sous un angle nouveau, depuis les applications pour exercer sa mémoire ou apprendre une nouvelle langue jusqu'aux réseaux sociaux et à l'intelligence artificielle.

- **Ateliers découverte : du lundi 2 au vendredi 6 octobre, de 10h à 12h**
- **Rallye chasse au trésor : jeudi 5 octobre, de 15h à 17h**
Munissez-vous de votre smartphone et apprenez à utiliser le GPS en découvrant les beautés de votre quartier !
- **Atelier art et numérique : samedi 7 octobre, de 15h à 17h**

📍 Colombbus – 3, passage du Buisson Saint-Louis
📞 01 75 57 13 82 / contact@colombbus.org
(en indiquant comme objet « Semaine bleue Colombbus »)



Rejoignez une équipe de foot en marchant !

Les ateliers organisés par l'Association française de foot en marchant (AFFM) sont mixtes et durent une heure (échauffements, explication des règles, mini-match et étirements).

Pour constituer l'équipe spéciale Semaine bleue, écrivez sans tarder à : contact@affm.football

Les événements de la Semaine bleue sont gratuits et ouverts à toutes et tous !

La Mairie du 10^e remercie chaleureusement tous les partenaires de la Semaine bleue.



1. Mairie du 10^e
2. Le Pari's des faubourgs
3. Aires 10
4. Paris Anim' Jemmapes
5. À Toi Théâtre
6. Club Seniors Vellefaux

7. Bibliothèque François Villon
8. Paris Anim' Grange-aux-Belles
9. Club Seniors Grange-aux-Belles
10. Jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini
11. Ehpad Korian Magenta
12. Association Colombbus



Départ de la balade du mardi 3 octobre



Départ de la balade du samedi 7 octobre

