

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

du 3 au 9 octobre 2022



Changeons
notre regard
sur les aînés

Brisons les idées reçues !



PROGRAMME

SAMEDI 1^{ER} OCTOBRE

14h à 18h

Bal des « 90 ans de la Fondation Maison des Champs »

Par le Carrefour des Solidarités – Fondation
Maison des Champs

Fanfare et concert des élèves du
conservatoire du 19^e arrondissement qui
joueront des tubes connus de tous avec
piste de danse, vente de nourritures et
de boissons au profit de la Fondation.

Place de Joinville

LUNDI 3 OCTOBRE

10h30 à 12h

Visite de la salle des mariages de la Mairie du 19^e

Par Arsmedia ; Mairie du 19^e

Présentation de cette salle classée
Monuments Historiques.

RDV à l'accueil de la Mairie

14h30 à 16h30

Représentation théâtrale de la pièce « Méli-Mélo »

Par la compagnie Méli-Mélo du club séniors
Chaufournier

Méli-mélo artistique et souvent
humoristique reprenant des extraits
de chansons, pièces et one man show
Théâtre Bouffon, 28 rue de Meaux

14h30 à 16h

Atelier-Conférence « Tri tes affaires comme Marie Kondo »

Par Movadum

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.

Salle d'Audience, Mairie du 19^e

MARDI 4 OCTOBRE

9h30 à 11h

Animation

« Bridgeons entre générations »

Par Mission approche 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^e pour
cette occasion

Salle des fêtes, Mairie du 19^e

10h30 à 12h

Conférence en ligne

« Changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues »

Par Happy Visio

Lien pour se connecter à retrouver sur
le site www.happyvisio.com

11h à 12h

Séance de danse

« Les Pierrette dans la Ville »

Par la Compagnie l'Eclaboussée

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

*Centre Socio-culturel Rosa Parks
219 boulevard Macdonald*

14h à 17h

Séance de Ciné-Débat sur la Colocation Intergénérationnelle

Par le Pari Solidaire

Projection du film « Adopte un Veuf » de
François Desagnat

*Maison du Combattant, de la Vie
associative et Citoyenne du 19^e
20 rue Edouard Pailleron*



14h à 17h
Conférence

« L'histoire du 19^e arrondissement »

Par CHER 19

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

Salle du Conseil, Mairie du 19^e

15h30 à 17h
Séance de Chi Gong

Par l'Accorderie de Paris 19

1h30 de gymnastique traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.
Rdv à l'entrée de la Butte du Chapeau Rouge

MERCREDI 5 OCTOBRE

9h30 à 12h
Atelier de Cuisine

Par Sylvier Fourchette

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

Salle du Bar, Mairie du 19^e

14h à 16h
Balade au coeur de la Mouzaïa

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^e

14h30 à 17h
Les ateliers des Clubs Séniors

Par l'EPS 19 et Sevessentiel

Présentation des différents ateliers des clubs (Théâtre, Chant, Tai Chi, Danse et Loto des odeurs...).

Salle du Conseil, Mairie du 19^e

15h à 17h30

Atelier « Gang des Pelotes »

Par Le Danube Palace

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

12 rue de la Solidarité

JEUDI 6 OCTOBRE

9h30 à 11h

Séance initiation Marche Nordique

Par la CPAM 19

Participation à la séance de marche nordique qui se déroule tous les jeudis
RDV à 9h15 à l'entrée des Buttes Chaumont

10h30 à 12h
Animation

« Le petit déjeuner des Séniors »

Par le Centre social et culturel Danube

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

98 boulevard Sérurier

9h30 à 18h

Forum de la Journée Nationale des Aidants à la Mairie du 19^e

Nombreux stands d'associations ou institutions partenaires, des animations et conférences seront proposées.

Cf. le dépliant spécial Forum de la Journée Nationale des Aidants

VENDREDI 7 OCTOBRE

9h30 à 11h
Animation

« Contes entre les générations »

Par Mission approche intergénérationnelles de l'Académie de Paris ; Ensemble demain ; Fédération Française de Bridge

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

Salle des fêtes, Mairie du 19^e

14h30 à 17h

Animation

« On joue avec Espace 19 Ourcq »

Par le Centre Social Espace 19 Ourcq

Découverte ludique des personnalités qui ont marqué l'arrondissement (time line, puzzle, association de cartes, jeu de localisation). Petite récompense à la clef.
20 rue Léon Giraud

14h30 à 17h

Conférence « Notre Dame de Paris »

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.

Salle du Conseil, Mairie du 19^e

20h à 21h30

Représentation théâtrale de la pièce « La Commune en lutte »

Jouée par la compagnie Amicord des séniors de l'Accorderie Paris 19

Centre Paris Anim' Place des Fêtes
2-4 rue des Lilas

SAMEDI 8 OCTOBRE

9h30 à 11h

Ateliers « Ça va la forme » et « Gym au quotidien »

Par l'association Sport Santé Belleville

Initiation à la gym spécial séniors et tests

Salle du Conseil, Mairie du 19^e

14h à 16h

Initiation au Walking foot

Par l'association Sport Santé Belleville

Initiation au foot marché pour les séniors, ouverte aux non-initiés

Terrain d'éducation physique (TEP)
Edouard Pailleron
22 rue Edouard Pailleron

DIMANCHE 9 OCTOBRE

9h30 à 12h30

Marche/Course intergénérationnelle « En Baskets avec Paulette »

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.

Offert pour les plus de 65 ans.

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

Place de la Bataille de Stalingrad

Modalités:

5€ pour les membres de l'association, 10€ pour les personnes extérieures à l'association

• 29 août : Ouverture des 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^e

• Retrait des dossards :

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

