

# SEMAINE



# BLEUE



## Le 10<sup>e</sup> fête ses aîné.e.s !

Programme du 28 septembre au 6 octobre 2024

*Bal • ateliers • projections • balades • chorale...*

# Édito

---

Chères habitantes, chers habitants du 10<sup>e</sup>,

La Semaine bleue constitue un moment privilégié pensé d'abord pour les seniors et leur bien-être. Entremêlant temps festifs et de partage, balades thématiques ou encore ateliers-découvertes, elle vise notamment à lutter contre l'isolement en valorisant la contribution essentielle de nos aînés au tissu culturel, économique et social du 10<sup>e</sup>. Elle est aussi l'occasion de sensibiliser le grand public aux questions du bien-vieillir pour renforcer le lien intergénérationnel qui nous unit et nous permet de faire véritablement société.

Après la formidable aventure des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, qui a rassemblé tout l'été jeunes et moins jeunes sur le site de festivités de la Grange-aux-Belles, nous sommes très heureux de poursuivre la fête avec cette 4<sup>e</sup> édition de la Semaine bleue dans le 10<sup>e</sup>. Et cette année, c'est le désormais traditionnel Bal du 10<sup>e</sup> qui en donnera le coup d'envoi samedi 28 septembre en Mairie, avant une riche semaine d'animations en tous genres.

*Parmi les nouveautés de cette édition 2024, nous aurons le plaisir d'accueillir la course solidaire de Paris en Compagnie ainsi que le premier « Village des aidantes et des aidants », organisé en partenariat avec la Mairie du 19<sup>e</sup> arrondissement pour valoriser le rôle des 11 millions d'aidants en France et mettre en lumière les nombreux dispositifs mis en place par la Ville de Paris pour faciliter leur quotidien.*

Cette programmation de qualité reflète l'engagement de votre équipe municipale et des services de la Ville de Paris, qui œuvrent sur le terrain pour vous accompagner au mieux, vous orienter, vous permettre de prendre soin de vous et de vous divertir gratuitement. Elle n'existerait pas sans le professionnalisme et la créativité des associations et des structures partenaires de cet événement : qu'elles en soient ici très chaleureusement remerciées.

Belle Semaine bleue à toutes et tous !



**ALEXANDRA  
CORDEBAR**

Maire du 10<sup>e</sup> arrondissement



**ISABELLE  
DUMOULIN**

Adjointe à la Maire du 10<sup>e</sup>,  
déléguée à la Jeunesse,  
aux Seniors et à la Solidarité  
entre les générations

Samedi  
**28**  
septembre

## 15h-18h : Bal de la Semaine bleue

Venez partager un moment de convivialité sur la piste de danse à l'occasion du traditionnel bal intergénérationnel du 10<sup>e</sup>, animé cette année par Josias et l'orchestre Paris Guinguette !

📍 Mairie du 10<sup>e</sup>, 72 rue du Faubourg Saint-Martin, Salle des Mariages (2<sup>e</sup> étage). Une entrée accessible aux personnes à mobilité réduite se trouve au 1, rue Hittorf.

✍️ **Inscription recommandée à l'accueil de la Mairie du 10<sup>e</sup>, par téléphone au 01 53 72 10 10 ou via le formulaire en ligne disponible sur le site [www.mairie10.paris.fr](http://www.mairie10.paris.fr)**



Les événements de la Semaine bleue sont gratuits et ouverts à toutes et tous. Sauf mention contraire, ils sont sur entrée libre.

Lundi  
**30**  
septembre

## **14h-16h : Place aux seniors - Partageons les ressources du quartier !**

Temps convivial de rencontre et de partage ouvert à toutes et tous pour échanger sur les bons plans et les bonnes adresses du quartier ! Un événement organisé par le centre social Aires 10 à destination des seniors du quartier Buisson Saint-Louis/Sainte-Marthe et du carrefour Belleville.

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

## **14h-17h : Balade chorégraphique à la Grange-aux-Belles**

Restitution tous publics des ateliers « Bien-être en mouvement » menés depuis le printemps autour du quartier de la Grange-aux-Belles avec une rencontre chorégraphique associant seniors et jeunes des 10<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> arrondissements. Un événement organisé par le club seniors de la Grange-aux-Belles et l'association Frichti Concept.

 Club seniors de la Grange-aux-Belles, 11 rue Boy-Zelenski

## **14h30-17h : Atelier d'écriture inventive « Mémoires vers le futur »**

Atelier intergénérationnel d'écriture inventive pour réfléchir à ce que chacune et chacun d'entre nous aimerait transmettre à la postérité. Un événement organisé par l'Aire à Mots dans le cadre de la 29<sup>e</sup> édition des Rencontres interculturelles du collectif Ensemble, nous sommes le 10<sup>e</sup>.

 Mairie du 10<sup>e</sup>, 72 rue du Faubourg Saint-Martin  
(salle de réunion du 2<sup>e</sup> étage via l'accès B)


 **Sur inscription à l'adresse suivante : [laireamots@gmail.com](mailto:laireamots@gmail.com)**




## Une semaine pour apprivoiser le numérique en s'amusant

L'association Colombbus vous propose **une semaine d'ateliers gratuits pour apprivoiser le numérique sous un angle nouveau**, depuis les applications mobiles pour exercer votre mémoire ou apprendre une langue étrangère jusqu'aux réseaux sociaux et à l'intelligence artificielle.

Lundi 30 septembre, mardi 1<sup>er</sup> octobre, jeudi 2 octobre et vendredi 3 octobre de 10h à 12h

 Colombbus, 3 passage du Buisson Saint-Louis

 **Sur inscription au 01 75 57 13 82**



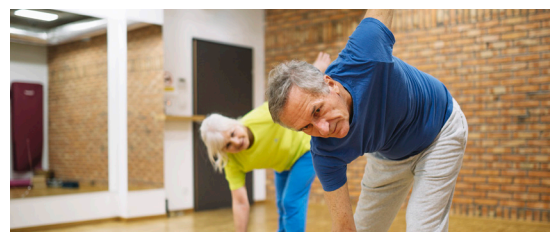
---

---

---

---

Mardi  
**1<sup>er</sup>**  
octobre



## 14h-16h : Testez votre équilibre et évaluez votre forme !

Atelier ouvert à toutes et tous incluant un parcours pour comprendre les principes de l'équilibre, ainsi que des tests individuels pour mesurer ses capacités physiques (souplesse, équilibre, adaptation à l'effort...) et ainsi identifier ses forces autant que ses axes d'amélioration. Un évènement organisé par l'association Prim'adal et le club seniors Vellefaux, sous la responsabilité d'intervenants qualifiés en activités physiques adaptées.

 Club seniors Vellefaux, 66 avenue Claude Vellefaux



## 14h-16h : Atelier beauté

Venez profiter d'un temps de détente pour prendre soin de vous dans un cadre chaleureux (massage et beauté des mains avec des produits 100 % naturels).

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

✍️ **Inscription recommandée, par téléphone au 06 14 01 10 69 ou par courriel à l'adresse [atoitheatre.cie@gmail.com](mailto:atoitheatre.cie@gmail.com)**

## 14h-16h30 : Entraidons-nous

Vous aidez un senior au quotidien ? Venez partager votre expérience, en apprendre davantage sur les mécanismes de la maladie d'Alzheimer et autres pathologies apparentées, et découvrir les ressources parisiennes pour accompagner les malades et leurs proches. Ce temps d'échange sera complété par un atelier bien-être autour de la sophrologie et de la méditation. Un événement co-organisé par la Maison des aînés et des aidants Paris Nord-Est et France Alzheimer.

📍 Le Pari's des Faubourgs, 12 rue Léon Schwartzberg

✍️ **Sur inscription, par courriel à l'adresse [imen.abdellah@m2a.paris](mailto:imen.abdellah@m2a.paris) ou par téléphone au 06 48 96 36 37**



## 14h-17h : Balade ludique à la découverte des passages du 10<sup>e</sup>

Rejoignez une équipe de marcheuses et de marcheurs pour partir à la (re)découverte du 10<sup>e</sup> et de ses passages à travers une balade ludique (questionnaire, quizz...). L'animation se conclura par une remise des prix en Mairie du 10<sup>e</sup>. Un événement organisé par le Conseil des seniors du 10<sup>e</sup>.

📍 Rendez-vous à 14h devant la Mairie du 10<sup>e</sup>, 72 rue du Faubourg Saint-Martin

✍ **Sur inscription auprès du Conseil des seniors, par téléphone au 06 41 01 37 24 ou par courriel à l'adresse [dagault.genevieve@orange.fr](mailto:dagault.genevieve@orange.fr)**

## 14h30-15h15 : Au cœur du royaume des graines

Projection du documentaire réalisé par L'Académie In Vivo autour de quatre personnalités passionnées et passionnantes qui conduisent des programmes de recherche botanique indispensable pour nos vies et la planète. La séance sera suivie d'un temps de questions/réponses en présence des réalisateurs du film. Un événement organisé par Emmaüs Solidarité.

📍 Jardin partagé d'insertion (square Saint-Laurent), 68 boulevard de Magenta

## 16h30-18h : Lecture théâtralisée



(Re)découvrez la beauté de textes de la littérature française avec les comédiens de la compagnie Les Lectrices et les Lecteurs.

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

\_\_\_\_\_

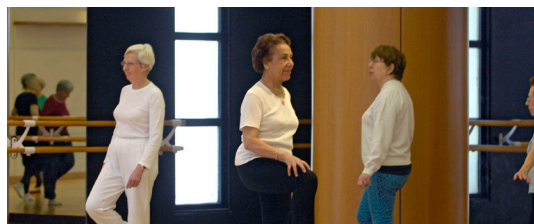
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mercredi**  
**2**  
**octobre**



## **10h-11h : Apprendre à tomber sans se blesser**

Une chute est si vite arrivée... Apprenez à tomber sans vous blesser en coordonnant vos mouvements ! Un événement organisé par le CRL10 et Judo France Paris.

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

## **10h-12h30 : Sensibilisation autour des violences faites aux femmes**



Le van itinérant du Centre d'information des Femmes et des Familles (CIDFF) vous attend sur la place du Buisson Saint-Louis pour vous informer, vous sensibiliser et répondre à toutes vos questions sur la lutte contre les violences faites aux femmes.

📍 Place du Buisson Saint-Louis

## **14h-16h30 : Loto solidaire**

Un événement ludique et convivial proposé par les clubs seniors du 10<sup>e</sup> et le collectif Quartier Partagé, avec la participation de la maison d'accueil spécialisée Les Deux Marronniers.

📍 Club seniors Robert Blache, 4-6 rue Robert Blache

✍️ **Sur inscription au 01 40 34 14 76 , dans la limite des places disponibles**



## 14h-17h : Les mercredis du Conseil des seniors

Venez vous détendre et vous amuser avec un large éventail d'activités et de jeux pour toutes et tous : qi-gong, Mölkky, ou encore pétanque. Proches et petits-enfants bienvenus ! Un événement organisé par le Conseil des seniors du 10<sup>e</sup>.

📍 Boulodrome du jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini, 14 rue des Récollets

## 15h-17h : Le numérique pour tous les âges



Atelier ludique pour découvrir la robotique et le coding, à destination des seniors accompagnés ou non de leurs petits-enfants à partir de 7 ans !

📍 Colombbus, 3 passage du Buisson Saint-Louis

✍️ **Sur inscription au 01 75 57 13 82**

## 15h30-18h : Raconte-moi une histoire

Moment de partage autour d'histoires lues ou racontées par des seniors dans leur langue maternelle à l'occasion d'un temps d'accueil (« Place aux jeux ») organisé par le centre social Aires 10 à destination des familles avec enfants de 0 à 6 ans.

📍 La Halte, 2 rue du Buisson Saint-Louis



## 16h-17h : Viens, on va faire un foot

Vous ne pouvez pas courir ? Découvrez la pratique du football en marchant à travers de courtes animations adaptées à toutes et tous ! Un événement organisé par l'Association française du foot en marchant.

📍 Jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini, 14 rue des Récollets

✍️ **Sur inscription en écrivant à [pierrederauglaudre@affm.football](mailto:pierrederauglaudre@affm.football) ou [leadubeau@affm.football](mailto:leadubeau@affm.football)**

---

---

---

---

---

Jeudi  
**3**  
octobre



## 15h-16h30 : Eh bien, chantons maintenant !

Les chorales de l'EHPAD Korian Magenta, du Conseil des seniors du 10<sup>e</sup> et du club seniors Robert Blache vous invitent à passer un après-midi en chansons. Préparez-vous à donner de la voix ! L'animation sera suivie d'un goûter partagé.

📍 EHPAD Korian Magenta, 54 rue des Vinaigriers

✍️ **Sur inscription au 01 55 26 95 50**

## 15h-16h : Atelier autour de l'art floral japonais

Apprenez à fabriquer un kokedama, cette sphère de mousse qui permet aux plantes de s'épanouir en intérieur et dont la réalisation relève d'un art codifié au Japon. Une activité créatrice et apaisante qui vous permettra de faire entrer la nature chez vous ! Cet événement est organisé par Emmaüs Solidarité.

📍 Jardin partagé d'insertion (square Saint-Laurent), 68 boulevard de Magenta

**✍ Sur inscription avant le 29 septembre, par téléphone au 07 49 90 29 94 ou par courriel à l'adresse [jardinsinsertion@emmaus.asso.fr](mailto:jardinsinsertion@emmaus.asso.fr)**



## 15h-17h : Rallye numérique



Balade urbaine entre la Gare de l'Est et le quartier Buisson Saint-Louis pour apprendre à utiliser le GPS de son smartphone tout en (re)découvrant les beautés du 10<sup>e</sup>. Un événement organisé par l'association Colombbus.

📍 Rendez-vous à 15h sur le parvis de la Gare de l'Est.

**✍ Sur inscription au 01 75 57 13 82**



Vendredi

4

octobre

## 10h-16h : Portes ouvertes de la Maison des aînés et des aidants Paris Nord-Est

Rendez-vous à la Maison des aînés et des aidants Paris Nord-Est pour découvrir les aides et dispositifs d'accompagnement proposés aux plus de 60 ans et à leurs proches aidants. La journée sera rythmée par une riche programmation de conférences et ateliers, à découvrir en détail sur la page d'accueil du site de la Mairie du 10<sup>e</sup>, [www.mairie10.paris.fr](http://www.mairie10.paris.fr).

📍 M2A-DAC Paris Nord-Est, 126 quai de Jemmapes

**Entrée libre toute la journée. Pour participer aux ateliers, inscription obligatoire par courriel à [contact.nordest@m2a.paris](mailto:contact.nordest@m2a.paris) ou par téléphone au 01 40 40 27 80**

## 14h-17h : Conférence-concert « J'ai la mémoire qui chante »



Comment fonctionne la mémoire ? Quels exercices pratiquer au quotidien pour stimuler son cerveau et certaines fonctions mentales *engourdies* ? Quels astuces et moyens mnémotechniques peut-on utiliser pour en faire meilleur usage ?

Cette conférence sera suivie d'un concert participatif où le public sera invité à chanter sur des airs de musique populaires. Un événement organisé par la bibliothèque François Villon et l'association ABC Insertion.

📍 Bibliothèque François Villon, 81 boulevard de la Villette

✍ **Sur inscription, par téléphone au 01 42 41 14 30 ou par courriel à [bibliotheque.francois-villon@paris.fr](mailto:bibliotheque.francois-villon@paris.fr)**



## 16h-19h : Alors on danse !

Spectacle chorégraphique intergénérationnel suivi d'une initiation tous publics (mambo, rumba, cha cha cha) et d'un thé dansant. Ambiance chaleureuse et festive garantie ! Un événement organisé par le centre Paris Anim' Jean Verdier et la compagnie SAMRHA.

📍 Centre Paris Anim' Jean Verdier, 11 rue de Lancry (3<sup>e</sup> étage)

---

---

---

---

**Samedi**  
**5**  
**octobre**

---

---

---

---

## 14h-17h : Balade inter-associative

Déambulation dans les rues du 10<sup>e</sup> pour aller à la rencontre de quatre associations de l'arrondissement et découvrir leurs activités : **Cyber-danse Paris** (French cancan), **Paillettes & Cambouis** (réparation de vélos), le **centre Medem-Arbeter Ring** et le **MRAP** (Mouvement contre le racisme et pour l'amitié entre les peuples). Un événement organisé dans le cadre de la 29<sup>e</sup> édition des Rencontres interculturelles du collectif Ensemble, nous sommes le 10<sup>e</sup>.

📍 Rendez-vous à 14h devant l'entrée du gymnase Marie Paradis, 5 rue Léon Schwartzberg



Dimanche

6

octobre



## 10h30-16h : En baskets avec Paulette

Marche et course solidaires en binôme (avec un proche, un ami, un collègue...) pour soutenir nos aînés et créer des ponts de manière festive entre les générations.

Deux parcours sont proposés :

- **11h : Marche de 4 km, accessible à tous les âges et toutes les mobilités**
- **11h30 : Course de 6 km, accessible aux plus de 16 ans**

De nombreuses animations seront par ailleurs organisées au cœur du Village solidaire et le long du parcours, sur les berges du canal Saint-Martin.

**Inscription gratuite ou sur don libre avant le 5 octobre 2024 via le site [www.parisencompagnie.fr](http://www.parisencompagnie.fr)**

*Tous les dons serviront à financer des actions en faveur des seniors accompagnés par les associations Paris en Compagnie et les Petits Frères des Pauvres.*

📍 Rendez-vous dès 10h30 au jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini, 14 rue des Récollets

## 11h-16h : Village des aidants

À l'occasion de la Journée nationale des aidants, les Mairies des 10<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> arrondissements vous invitent à découvrir le Village des aidants. Au programme : des ateliers, des expositions et de nombreux stands d'information pour mettre en lumière les dispositifs d'accompagnement existant à Paris et sensibiliser le public au quotidien des millions d'aidants en France qui œuvrent souvent dans l'ombre.



📍 Belvédère Claude-Gérard Marcus, à l'angle de la rue La Fayette et du quai de Valmy, et Maison de la vie associative et citoyenne du 10<sup>e</sup>, 206 quai de Valmy

## La fête ne s'arrête pas là !

### Lundi 7 octobre

#### 14h-16h30 : Balade naturaliste autour du faubourg Saint-Martin

Venez (re)découvrir l'histoire du faubourg et partez explorer la richesse de la faune et de la flore du 10<sup>e</sup> à travers cette balade conduite par Jacky Libaud, horticulteur et grand connaisseur de l'écosystème naturel parisien. Le parcours passera notamment par le jardin Marielle Franco, l'église et le square Saint-Laurent, ou encore le canal Saint-Martin.

📍 Rendez-vous à 14h sur la place Madeleine Braun (devant la Gare de l'Est)

### Samedi 12 octobre

#### 14h-17h : Avec du cœur et des carreaux

Tournoi de pétanque solidaire et familial organisé par l'association La Boule du 10, avec le collectif Quartier Partagé et les clubs seniors du 10<sup>e</sup>.

📍 Boulodrome du jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini, 14 rue des Récollets



- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mairie du 10<sup>e</sup></li> <li>2. Aires 10</li> <li>3. À Toi Théâtre</li> <li>4. Belvédère Claude-Gérard Marcus</li> <li>5. Bibliothèque François Villon</li> <li>6. Club seniors Grange-aux-Belles</li> <li>7. Club seniors Robert Blache</li> <li>8. Club seniors Vellefaux</li> <li>9. Colombbus</li> <li>10. EHPAD Korian Magenta</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Gymnase Marie Paradis</li> <li>12. La Halte</li> <li>13. Jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini</li> <li>14. Maison des aînés et des aidants Paris Nord-Est</li> <li>15. Paris Anim' Grange-aux-Belles</li> <li>16. Paris Anim' Jean Verdier</li> <li>17. Le Pari's des Faubourgs</li> <li>18. Place du Buisson Saint-Louis</li> <li>19. Square Saint-Laurent</li> </ol> |
|---|---|

La Mairie du 10<sup>e</sup> remercie chaleureusement l'ensemble des partenaires ayant œuvré pour rendre possible cette 4<sup>e</sup> édition de la Semaine bleue du 10<sup>e</sup>.

