

SEMAMINE BLEUE

Vieillir, une force à partager !

Programme dans le 10^e
du 4 au 11 octobre 2025



Édito

Chères habitantes, chers habitants du 10^e,

Temps fort de l'automne dans notre arrondissement depuis 2021, la Semaine bleue constitue un moment privilégié d'échanges et de rencontres visant à renforcer les liens entre les générations et à nourrir la solidarité en insufflant un regard nouveau sur nos aînés.

Comme le souligne la thématique nationale choisie cette année, les seniors constituent une force pour notre société, qu'il nous revient à toutes et tous de protéger et de valoriser. C'est dans cette optique qu'a été conçue l'édition 2025 de la Semaine bleue, qui sera une fois encore riche d'animations. Bal, ateliers, conférences, ou encore balades thématiques et projections : ces activités variées visent à satisfaire les envies de découverte et à favoriser le bien-être quotidien des seniors, tout en sensibilisant le grand public aux questions du bien-vieillir. Intégralement gratuites, elles permettront aussi de mettre en lumière les dispositifs mis en place à Paris et dans le 10^e pour accompagner les seniors et épauler les nombreux aidants et aidantes qui sont à leur côté jour après jour.

Cette programmation n'aurait pu voir le jour sans la créativité et l'investissement renouvelé des associations du 10^e et des structures partenaires de l'événement : qu'elles en soient ici très chaleureusement remerciées.

Belle Semaine bleue à toutes et tous !



**ALEXANDRA
CORDEBARD**

Maire du 10^e arrondissement



**ISABELLE
DUMOULIN**

*Adjointe à la Maire du 10^e,
déléguée à la Jeunesse,
aux Seniors et à la Solidarité
entre les générations*

**L'ensemble des événements de la Semaine bleue sont gratuits.
Sauf mention contraire, ils sont sur entrée libre.**

Dans le cadre de la Semaine nationale dédiée à nos aîné·e·s,

Alexandra Cordebard
Maire du 10^e arrondissement,

et

Isabelle Dumoulin
Adjointe à la Maire du 10^e,
déléguée aux Seniors,

ont le plaisir de vous convier au

Bal de la Semaine bleue

qui se déroulera le **samedi 4 octobre 2025 de 15h à 18h**
dans la Salle des mariages de la Mairie du 10^e,
72 rue du Faubourg Saint-Martin.



Inscription recommandée avant le 1^{er} octobre à l'accueil
de la Mairie du 10^e, par téléphone au 01 53 72 10 10,
ou via le formulaire disponible sur mairie10.paris.fr.

Samedi
4
octobre

14h-17h : Balade inter-associative

Cette déambulation, organisée par le collectif Ensemble nous sommes le 10^e pour célébrer ses 30 ans d'actions, sera l'occasion de découvrir l'arrondissement autrement en allant à la rencontre d'associations et de structures de proximité : **Cyberdanse** (French cancan), **Le Pari's des Faubourgs**, **La Porte ouverte**, **France Bénévolat**, et le nouveau **Kiosque citoyen du 10^e**.

📍 Rendez-vous à 14h devant le gymnase Marie Paradis, 5 rue Léon Schwartzberg

Dimanche
5
octobre



14h30-18h30 : Concours de pétanque

Cette doublette organisée par l'association La Boule du 10 se jouera en 4 parties (équipes tirées au sort).

📍 Terrain de pétanque du jardin Villemain-Mahsa Jîna Amini, 14 rue des Récollets

Lundi
6
octobre

10h-11h30 : Apprendre à se protéger chez soi et sur la voie publique

Cette conférence proposée par la Direction de la police municipale et de la prévention de la Ville de Paris permettra de partager les gestes à adopter pour se protéger en toutes circonstances. Les agents viendront par ailleurs à votre rencontre sur les différentes animations de la Semaine bleue pour vous présenter les dispositifs d'accompagnement des seniors.

📍 Mairie du 10^e, 72 rue du Faubourg Saint-Martin, Salle des mariages (2^e étage)

14h-16h : Raconte-moi une histoire !

Moment de partage autour d'histoires lues ou contées par des seniors à l'occasion d'un temps d'accueil « Place aux jeux » organisé par le centre social Aires 10 à destination des enfants de 0 à 6 ans et de leurs familles.

📍 La Halte, 2 rue du Buisson Saint-Louis



14h-16h : Place aux Seniors – Partageons les ressources du quartier !

Ce temps convivial de rencontres et d'échanges, organisé par le centre social Aires 10, sera l'occasion de partager vos bons plans et vos adresses préférées dans le quartier.

📍 La Halte, 2 rue du Buisson Saint-Louis

14h-16h30 : Balade naturaliste à la découverte des portes et passages couverts de l'Est parisien



Parcours proposé par Ville Mains Jardins, Garden l'Est et Le Petit Paradis pour vous emmener à la découverte de lieux parisiens riches d'histoire (jardin Anne Frank, maison de Nicolas Flamel, passages du Bourg-l'Abbé et du Grand Cerf, portes Saint-Martin et Saint-Denis...), qui sera ponctué d'anecdotes insolites.

📍 Rendez-vous à 14h au niveau de l'impasse Berthaud, à la sortie du métro Rambuteau (ligne 11)

15h-16h30 : Atelier-découverte autour de la danse

Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, (re)découvrez le plaisir de la danse grâce à cet atelier ouvert à toutes et tous, animé par l'association Danse de vie et de partage.

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

Mardi
7
octobre



10h-12h : Animations ludiques autour du « bien-manger »

Avec France Bénévolat, (re)découvrez les fondements d'une alimentation saine et équilibrée, respectueuse de votre santé et de l'environnement.

📍 Maison des Solidarités du 10^e (ex-Espace Parisien des Solidarités), 23bis rue Bichat

14h-17h : Balade ludique à la découverte des théâtres du 10^e



Cette promenade conviviale, qui inclura questionnaire et quizz ludique d'observation, est organisée par le Conseil des Seniors du 10^e et l'association A Toi Théâtre. Elle se conclura par une remise de prix en Mairie du 10^e et une lecture de textes issus de pièces créées dans les théâtres de l'arrondissement.

📍 Rendez-vous devant la Mairie du 10^e, 72 rue du Faubourg Saint-Martin

✍️ **Sur inscription auprès du Conseil des Seniors, par courriel à l'adresse conseilseniors10@sfr.fr ou par téléphone au 06 41 01 37 24**

14h-17h30 : Projection-débat « Êtres forts, êtres fragiles »

Temps d'échange et de réflexion, proposé par l'association La Main sur l'image, pour explorer la manière dont le cinéma véhicule des émotions en mettant en lumière les forces et les fragilités des personnages.

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

14h30-17h : Atelier d'écriture créative « Contre vents et marées »

Atelier intergénérationnel, conçu en lien avec l'exposition *Avis de tempête* d'Ensemble nous sommes le 10^e sur le thème du climat, pour donner voix à ce que chacune et chacun aimerait transmettre.



📍 Espace de vie sociale La Grange, 1 rue Louis Blanc

✍️ **Sur inscription, par courriel à l'adresse laireamots@gmail.com ou par téléphone au 06 08 13 38 47**

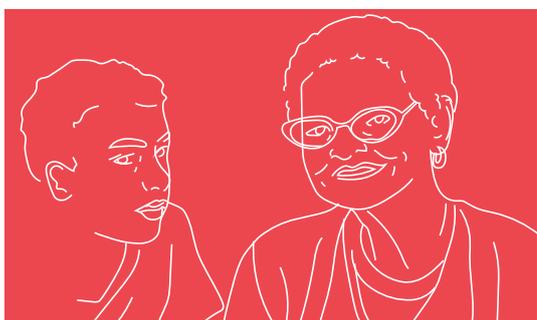
14h30-18h30 : Initiation pétanque

Tu tires ou tu pointes ? Rendez-vous avec l'association La Boule du 10 pour cet atelier d'initiation pétanque ouvert à toutes et tous !

📍 Terrain de pétanque du jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini, 14 rue des Récollets

Mercredi
8
octobre

9h30-12h : Atelier théâtral « Passe la parole »



Atelier intergénérationnel axé sur le corps et la mémoire, proposé par la compagnie IMLA. Après un échauffement vocal et corporel, les participants seront invités à improviser des scènes inspirées de moments de leur vie.

📍 Mairie du 10^e, 72 rue du Faubourg Saint-Martin, Salle des mariages (2^e étage)

10h30-12h30 : Atelier-découverte autour de la danse

Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, (re)découvrez le plaisir de la danse grâce à cet atelier ouvert à toutes et tous, animé par l'association Danse de vie et de partage.

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

14h-17h : Loto solidaire

Cet événement est proposé par les Clubs Seniors du 10^e et le collectif Quartier partagé, avec la participation de la maison d'accueil spécialisée Les Deux Marronniers et à la clé des lots à remporter !

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

✍️ **Sur inscription au 01 40 34 14 76**

14h-17h : Atelier de cuisine intergénérationnel

Venez transmettre aux plus jeunes vos recettes fétiches, faciles à réaliser et à reproduire chez soi. Pour participer, merci d'envoyer votre recette à l'adresse mail ci-dessous **avant le 1^{er} octobre !**

📍 Aires 10, 2 rue du Buisson Saint-Louis

✍️ **Sur inscription en écrivant à floriane.fogacci@aires10.net ou par téléphone au 01 42 02 82 50**

14h-18h : Projection-débat « Êtres forts, êtres fragiles »

Temps d'échange et de réflexion, proposé par l'association La Main sur l'image, pour explorer la manière dont le cinéma véhicule des émotions en mettant en lumière les forces et les fragilités des personnages.

📍 Kiosque citoyen du 10^e, 35 rue de l'Aqueduc

14h30-16h30 : Sport pour tous

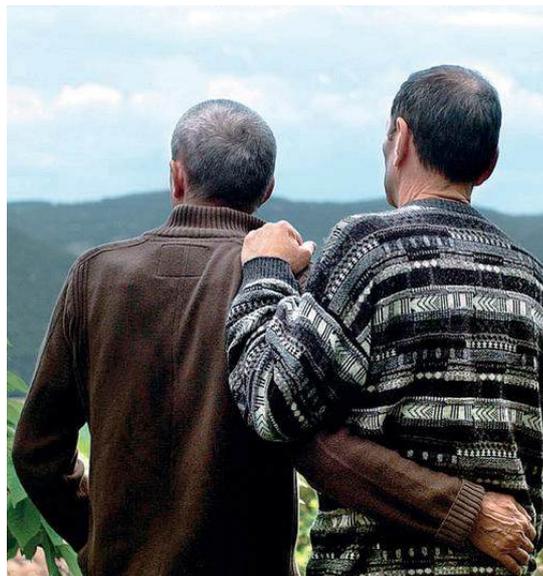
Venez bouger et vous détendre avec cette animation proposée par le Conseil des Seniors du 10^e. Au programme : qi gong avec bâton, jeu de boules et Mōlkky.



📍 Terrain de pétanque du jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini, 14 rue des Récollets

18h30-20h30 : Projection « Les Invisibles »

Ce film documentaire de Sébastien Lifshitz nous emmène à la rencontre d'hommes et de femmes nés dans l'entre-deux-guerres, qui ont pour seul point commun d'être homosexuels et d'avoir choisi de le vivre au grand jour, à une époque où la société les rejetait. Aujourd'hui, ils racontent ce que fut cette vie insoumise, partagée entre la volonté de rester des gens comme les autres et l'obligation de s'inventer une liberté.



📍 Le Pari's des Faubourgs, 12 rue Léon Schwartzenberg (durée : 1h55)



Jeudi
9
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 : Les violences conjugales chez les seniors

Conférence organisée par le CIDFF (Centre d'information sur les droits des femmes et des familles) pour mieux comprendre les spécificités des violences conjugales chez les seniors, apprendre à identifier les signes ou situations à risque, et découvrir les dispositifs parisiens d'écoute, de soutien et d'accompagnement des victimes.



📍 Mairie du 10^e, 72 rue du Faubourg Saint-Martin, Salle des mariages (2^e étage)

11h-12h : Le geste et la parole au service du bien-être

Moment de partage, de créativité et de bonne humeur pour plonger dans l'univers du théâtre. Au programme : échauffement vocal et corporel, animations ludiques, et improvisations inspirées du vécu des participants.

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

✍️ **Sur inscription en appelant le 06 14 01 10 69 ou en écrivant à l'adresse atoitheatre.cie@gmail.com**

13h-16h30 : Forum des seniors

Profitez d'un après-midi convivial, avec la participation de nombreux acteurs institutionnels et associatifs du 10^e (La Porte ouverte, la bibliothèque François Villon, Les Pas d'côté, A Toi Théâtre, Les Psys nomades, La Maison des Solidarités, Paris en Compagnie...). Au programme : présentation des dispositifs d'accompagnement des seniors, accès aux droits, jeux de société, ou encore ateliers bien-être et « anti-stress ».

📍 Club Seniors Vellefaux, 66 avenue Claude Vellefaux

14h-16h30 : « Bien-être en mouvement » à la Grange-aux-Belles !



Cette rencontre artistique, organisée par Frichti Concept et le Club Seniors de la Grange-aux-Belles, débutera par un réveil musculaire et se poursuivra par une promenade chorégraphiée qui associera jeunes et seniors pour partir à la (re)découverte du quartier de la Grange-aux-Belles.

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

Vendredi
10
octobre

10h-11h30 : La Grande Dictée d'Happy Visio

Cette dictée aura pour thématique les liens humains (famille, amis, voisins...). Elle sera suivie d'un échange autour des activités proposées par la plateforme en ligne Happy Visio : n'hésitez pas à apporter votre smartphone ou votre tablette pour bénéficier des conseils numériques de l'équipe !

📍 Mairie du 10^e, 72 rue du Faubourg Saint-Martin, Salle des mariages (2^e étage)

✍ Sur inscription, en ligne sur www.happyvisio.com ou par téléphone au 01 76 28 40 84



Happy Visio proposera plusieurs conférences en ligne entre le 6 et le 10 octobre (« Happy Pilates », « Vieillir, c'est le bonheur »...). Découvrez le programme sur www.happyvisio.com et inscrivez-vous avec le code partenaire SEMAINEBLEUE.

10h-16h : Journée Portes Ouvertes de la Maison des Aînés et des Aidants (M2A-DAC)

Rendez-vous à la Maison des Aînés et des Aidants pour découvrir les aides et dispositifs d'accompagnement proposés aux plus de 60 ans et à leurs proches aidants, rencontrer les équipes, et participer à des ateliers gratuits de prévention et de bien-être.



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

✍️ **Entrée libre. Ateliers sur inscription gratuite en écrivant à l'adresse imen.abdellah@m2a.paris, ou par téléphone au 06 48 96 36 37**

11h-12h30 : Et si on apprenait à dompter l'intelligence artificielle (IA) ?



Un débat convivial pour parler de l'intelligence artificielle, ses promesses et ses mystères. Ici, pas de jargon compliqué : on discute, on échange, et on teste des outils simples et utiles pour apprivoiser cette nouvelle technologie. Pensez à venir avec votre smartphone si vous en avez un !

📍 Club Seniors Vellefaux, 66 avenue Claude Vellefaux

✍️ **Sur inscription au 01 40 34 14 76 ou 07 85 77 93 07**

14h-16h : Le Grand Quizz des seniors

Au programme de ce quizz dédié aux membres des Clubs Seniors du 10^e : culture générale, épreuves multisensorielles et défis de rapidité. Venez nombreuses et nombreux pour encourager les équipes !

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

15h-16h15 : Eh bien, chantons maintenant !

Venez passer un après-midi en chanson avec les chorales de l'EHPAD Korian Magenta et du Conseil des seniors du 10^e. L'animation sera suivie d'un goûter partagé.



📍 EHPAD Korian Magenta, 54 rue des Vinaigriers

16h30-19h30 : Alors on danse !

Spectacle chorégraphique intergénérationnel, suivi d'une initiation tout public (madison, country, cumbia, charleston, danse irlandaise...). Cet événement est organisé par le CRL10 et la compagnie SAMRHA.

📍 Centre Paris Anim' Jean Verdier, 11 rue de Lancry (3^e étage)

Samedi
11
octobre

10h-12h30 : Promenons-nous dans Paris

La compagnie KeatBeck vous propose une promenade chorégraphique « d'un arbre à l'autre », entre les 10^e et 19^e arrondissements. Au programme : une danse collective, participative et intergénérationnelle, pour faire corps dans l'espace public, réveiller son énergie et stimuler son imagination. Avec la participation d'A Toi Théâtre, Ville Mains Jardins, et la chorale du Club Seniors Robert Blache.



📍 Départ à 10h depuis le kiosque à musique du jardin Villemin-Mahsa Jîna Amini (14 rue des Récollets) / fin prévue à 12h30 au parc des Buttes Chaumont

7 jours pour le dire, 365 jours pour agir

Les festivités se poursuivent jusqu'en décembre !

Manifeste des invisibles : du 2 au 16 décembre 2025

► Vernissage mercredi 3 décembre à 19h

L'exposition *Manifeste des invisibles* vise à rendre visibles, à travers la photographie, l'écriture et la mise en voix, celles et ceux qui le sont trop peu dans l'espace public et la mémoire collective. Ce projet, porté par l'association des Psys nomades avec le soutien du Conseil des Seniors et des Clubs Seniors du 10^e, en partenariat avec la bibliothèque François Villon, est le fruit d'ateliers de création organisés auprès de seniors de l'arrondissement.



© Philippe Leone / Unsplash

📍 Mairie du 10^e, 72 rue du Faubourg Saint-Martin (coursives du 2^e étage)

Paris Info Seniors prend un coup de jeune !

Édité chaque trimestre, *Paris Info Seniors* recense l'actualité des seniors en proposant un programme culturel et de loisirs, des dossiers thématiques, ainsi que de multiples informations pratiques à destination des aînés.



Pour fêter son 100^e numéro, le magazine fait peau neuve. Nouvelle maquette, rubriques enrichies, mise en page dépoussiérée, impression écoresponsable : découvrez le dernier numéro à l'accueil de la Mairie du 10^e et de la Maison des solidarités, ou en version numérique sur mairie10.paris.fr.



- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Mairie du 10^e 2. Aires 10 3. À Toi Théâtre 4. Espace de vie sociale La Grange 5. Kiosque citoyen du 10^e 6. Club seniors Grange-aux-Belles 7. Club seniors Robert Blache 8. Club seniors Vellefaux 9. Maison des solidarités 10. EHPAD Korian Magenta | <ol style="list-style-type: none"> 11. Gymnase Marie Paradis 12. La Halte 13. Jardin Villemin-Mahsa Jina Amini 14. Maison des aînés et des aidants Paris Nord-Est 15. Paris Anim' Grange-aux-Belles 16. Paris Anim' Jean Verdier 17. Le Pari's des Faubourgs |
|--|---|

La Mairie du 10^e remercie chaleureusement l'ensemble des partenaires ayant œuvré pour rendre possible cette 5^e édition de la Semaine bleue du 10^e.

Ne pas jeter sur la voie publique

