



Programme

SEMAINE BLEUE

DANS LE 9^e

DU 5 AU 10 OCTOBRE

Mairie du
NEUF
PARIS

Du 5 au 9 octobre

EXPOSITION "PAYSAGES IMAGINAIRES"

Venez découvrir les œuvres des aquarellistes du club senior La Tour des Dames.

Au club de la Tour des Dames, 8/12 rue de la Tour des Dames

Du lundi au vendredi 9 h 30 à 12 h 30 / 14 h à 17 h – Tél. : 01 48 74 75 10

Lundi 5 octobre

9 H 30 - 11 H 30 | MARCHE TONIQUE À LA DÉCOUVERTE D'UN QUARTIER DE PARIS

Une visite commentée et historique d'un quartier de Paris proposé par le café associatif et solidaire Tout Autre Chose.

Départ au 40 rue Milton

Gratuit (prévoir un titre de déplacement). Inscription préalable et obligatoire au 01 45 26 17 48

14 H - 17 H | BAL D'AUTOMNE

Après-midi dansant animé par Christophe Devarenne disc-jockey.

Organisé par la mairie du 9^e arrondissement en partenariat avec le Lions Club Paris Seyssel.

Mairie du 9^e, 6 rue Drouot, salle Rossini

Gratuit, entrée libre

14 H 30 - 16 H 30 | GROUPE DE PAROLES ET D'ÉCOUTE ENTRE AIDANTS SENIORS

Vous aidez un senior au quotidien ? La CPTS 9 vous invite à un groupe de paroles. Animé par une psychologue cela vous permettra de vous rencontrer, d'échanger et d'exprimer vos ressentis et vos vécus en lien avec la thématique "les aidants de seniors".

Croix-rouge 9^e, 14 rue Pierre Semard

Gratuit, limité à 10 places.

Inscription préalable et obligatoire par mail : contactcptsparisneuf.org

Mardi 6 octobre

10 H - 12 H | DÉCOUVREZ VOTRE FIBRE ARTISTIQUE !

Tout Autre chose vous propose un atelier libre de création artistique, matériel fourni : peintures, perles, magazines, de quoi dessiner. Possibilité d'apporter son propre matériel.

Tout Autre Chose, 40 rue Milton

Gratuit. Inscription préalable et obligatoire au 01 45 26 17 48

10 H - 12 H | APPRENDRE À SE PROTÉGER CHEZ SOI ET SUR LA VOIE PUBLIQUE

Atelier de prévention "Seniors à Paris : ma tranquillité, ma sécurité" proposé par la Direction de la Police municipale et de la Prévention / Mission accompagnement et prévention.

Clubs seniors des Maréchaux, 15 rue Richer

Gratuit, renseignements au 01 48 24 02 44 (9 h 30-12 h 30/ 14 h-17 h)

14 H | CHANTONS LE NOUVEAU JARDIN DE LA RÉSIDENCE ET DU RESTAURANT ÉMERAUDE NAVARIN !

Venez découvrir le nouveau jardin Navarin, imaginé et réalisé par les résidents de la résidence Navarin et l'association Sème-Sème ! Pour célébrer ce bel espace, la chorale des clubs seniors vous fera chanter. Venez nombreux découvrir, écouter... et chanter !

Résidence Navarin, 12 rue Navarin

Gratuit, entrée libre



14 H 30 - 16 H 30 | TOUTES ET TOUS À VOS AIGUILLES !

Un atelier tous niveaux de tricot et de couture vous est proposé par Tout Autre chose. Des animatrices seront à votre disposition pour vous enseigner et vous accompagner. Matériel fourni et possibilité d'apporter son propre matériel.

Tout Autre Chose, 40 rue Milton

Gratuit, inscription préalable et obligatoire au 01 45 26 17 48

15 H - 17 H | CAFÉ DES AIDANTS ALZHEIMER

Le Club Universal Alzheimer du Lion's Club accueillera, dans son Café des aidants, les médecins Legout et Miller ainsi que Les Parentèles pour échanger autour de trois enjeux majeur : le consentement, l'ennui et la fugue.

Mairie du 9^e, 6 rue Drouot, salle des mariages

Gratuit, entrée libre

16 H 30 - 18 H | QUIZ INTERGÉNÉRATIONNEL SUR LA NATURE ET LES PLANTES

Mosaïque 9 la MVAC 9 vous propose tester vos connaissances sur la nature et les plantes grâce à un quiz en équipe seniors/jeunes. Animation et ambiance garanties !

Maison de la Vie Associative et Citoyenne 9^e, 54 rue Jean Baptiste Pigalle

Gratuit, entrée libre

Mercredi

RENDEZ-VOUS

Envie de vous informer, d'échanger, de découvrir vos questions ? Venez à la rencontre des profes

À LA MAIRIE
Entrée



À l'occasion de la Semaine Bleue, de nombreux acteurs du territoire seront réunis pour vous accompagner et répondre à toutes vos questions : la mairie du 9^e, la Maison des Solidarités 9^e, la Maison des Aidants et des Aînés – DAC, la Communauté Pluridisciplinaire Territorialisée de Santé 9^e, la Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 9^e, le Centre de Ressources Territorialisé Hérold, le Club Alzheimer Universal, Droit de Regard, ainsi que les associations Slashfit et Kocoya.



7 octobre

S AU FORUM !

r de nouvelles activités ou simplement de poser
ssionnels et associations du 9^e !

IE DU NEUF

e libre

AU PROGRAMME

- Des stands pour vous proposer de l'information, de la documentation, de l'orientation et des ressources adaptées à vos besoins dans les domaines de la **prévention de la perte autonomie**, de la prise en charge de la **fragilité motrice**, des **parcours de soins**, de la **maladie d'Alzheimer**, de l'**accès aux droits**, du **numérique**, du **bien-être**, des **loisirs**, etc.
- Un atelier intergénérationnel "**Le cinéma d'hier, d'aujourd'hui et de demain**" **par l'association kocoya**. *Inscriptions au 07 85 74 70 63.*
- Un atelier "**Se relever d'une chute**" avec un **ergothérapeute**. *Entrée libre.*
- Des **dépistages de la vue** gratuits avec **Droit de regard**. *Entrée libre.*
- Des **jeux** et **animations** autour du **numérique**, de l'**IA**, de la **mémoire**, de la **prévention des chutes**.
- Des **conseils personnalisés**.

Venez en famille, seul, ou avec un proche : il y aura forcément une information, une activité ou une rencontre qui pourra vous être utile !

Nous vous attendons nombreux pour une journée placée sous le signe de l'échange, de la prévention et du partage !

Mercredi 7 octobre

14 H | À LA DÉCOUVERTE DE MONTMARTRE ET DE SON MUSÉE

Le club seniors des Maréchaux vous invite à une promenade découverte du quartier Montmartre (ses rues, ses cabarets, ses monuments historiques) suivie d'une visite libre du musée de Montmartre.

Club seniors des Maréchaux, 15 rue Richer

Gratuit, visite limitée à 12 places. Inscription préalable et obligatoire auprès du club seniors des Maréchaux ou par téléphone au 01 48 24 02 44 (9 h 30-12 h 30/ 14 h-17 h).

14 H 30 - 16 H | LE BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT

2 ateliers sont proposés au Club seniors de La Tour des Dames :

- 14 h-15 h : Atelier Biodanza "danse la vie" : augmentation de l'estime de soi via la musique, le mouvement et les interactions en groupe
- 15 h-16 h : Atelier méthode Feldenkrais pratique éducative et corporelle douce qui utilise le mouvement pour développer la conscience de soi et améliorer la coordination.

Club seniors de La Tour des Dames, 8/12 rue de La Tour des Dames

Gratuit, places limitées. Inscription préalable et obligatoire auprès du club seniors La Tour des Dames ou par téléphone au 01 48 74 75 10 (9 h 30-12 h 30/ 14 h-17 h).

14 H 30 - 16 H 30 | TOUTES ET TOUS À VOS AIGUILLES !

Un atelier tous niveaux de tricot et de couture vous est proposé par Tout Autre chose. Des animatrices seront à votre disposition pour vous enseigner et vous accompagner. Matériel fourni et possibilité d'apporter son propre matériel.

Tout Autre Chose, 40 rue Milton

Gratuit. Inscription préalable et obligatoire au 01 45 26 17 48



Jeudi 8 octobre

9 H 30 - 11 H | EXPÉRIMENTEZ LA SOPHROLOGIE AU CAFÉ DES SENIORS

Envie de vous détendre, de vous relaxer ? Le café des seniors vous accueillera autour d'un café suivi à 10 h d'une séance bien-être de sophrologie animée par une professionnelle de la CPTS.

Résidence La Rochefoucauld, 25 rue La Rochefoucauld

Gratuit. Entrée libre dans la limite des places disponibles.

Vendredi 9 octobre

10 H - 12 H | ATELIER "LES GESTES QUI SAUVENT"

L'unité locale de la croix-rouge 9^e vous convie à une séance d'initiation aux gestes qui sauvent adapté aux seniors : alerter les secours, conduite à tenir en cas de chute, démonstration de gestes qui sauvent, préventions des accidents domestiques...

Unité locale de la croix-rouge du 9^e, 14 rue Pierre Semard

Gratuit - 10/12 places maximum. Renseignements et inscription obligatoire au 01 48 78 63 87



Samedi 10 octobre

12 H - 14 H | ATELIER CONVIVIAL DE CUISINE INTERGÉNÉRATIONNEL

Le foyer des jeunes cordées et l'association Sème-Sème vous invitent à venir cuisiner pour confectionner et déguster une délicieuse recette avec les jeunes résidentes du Foyer.

Venez partager un moment savoureux et convivial !

FJT jeune cordée, 25C rue de Maubeuge (1^{er} étage sans ascenseur)

Gratuit, 12 places maximum. Inscription et réservation au 01 53 20 08 20

14 H - 17 H | À LA DÉCOUVERTE DU JEU VIDÉO AVEC "CONNECT'ÂGE"

Vous êtes senior et souhaitez découvrir ou redécouvrir le jeu vidéo ? Venez partager avec l'association "y' a rien ça joue !" un moment convivial et intergénérationnel avec des plus jeunes qui vous accompagneront pour jouer.

Centre Jacques Bravo, 14/18 rue de La Tour des Dames au studio N9uf (RDC)

Gratuit, entrée libre. Renseignements : yariencajoue@gmail.com





Mairie du
NEUF
PARIS

MAIRIE DU NEUVIÈME ARRONDISSEMENT DE PARIS

6 rue Drouot 75009 Paris · 01 71 37 75 09 · www.mairie09.paris.fr ·    [mairie9paris](https://twitter.com/mairie9paris)