

La   
**Semaine**  
 **Bleue**  
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées  
**du 30 septembre**  
**au 8 octobre 2023**

**Vieillir**  
**ensemble**



**une chance**  
**à cultiver**  
**dans le 19<sup>e</sup> !**



**FORUM**  
**DES**  
**SÉNIORS**

**LUNDI 2 OCTOBRE**  
**11H-17H30**  
Parvis de la Mairie du 19<sup>e</sup>



© | agence-bleue.fr



[mairie19.paris.fr](http://mairie19.paris.fr)



Mairie19



Mairie du 19e



Paris19e

# PROGRAMME

## EXPOSITIONS PHOTOS

### « HEUREUX DANS MON QUARTIER »

**Carrefour des Solidarités**  
**Fondation Maison des Champs**  
Grilles du Parc des Buttes-Chaumont  
Entrée Botzaris

### « PARISIENS D'ICI ET D'AILLEURS »

**Association Ayyem Zamen**  
Grilles du Parc des Buttes-Chaumont  
Entrée place Armand Carrel  
**Vernissage de l'exposition**  
**Vendredi 6 octobre à 16h30**  
Dans la cour de la Mairie du 19<sup>e</sup>

## SAMEDI 30 SEPTEMBRE

**14h30-17h30 - Place de Joinville**  
**Olympiades de la Semaine Bleue**

**Carrefour des Solidarités, Café Zoïd, EHPAD Alice Guy et Association Riz'homes**

Après-midi festive, musicale avec stands, animations ayant pour thème des jeux adaptés pour les séniors, l'intergénérationnel et la mise en situation (course de fauteuils, lunettes DMLA...).



## FORUM DES SÉNIORS

### LUNDI 2 OCTOBRE

**11h-17h30 - 5/7 Place Armand Carrel, Mairie du 19<sup>e</sup>**  
**Rassemblement de tous les acteurs séniors**  
**partenaires de la Mairie du 19<sup>e</sup>**

Gratuit, ouvert et accessible à toutes et tous  
(Métro : Station Laumière, Ligne 5 ; Bus : 60/75/48)

Rassemblement de tous les acteurs partenaires agissants pour les séniors et leurs aidants dans l'arrondissement (établissements, associations, services médico-sociaux, caisses de retraite...) qui vous présenteront les activités sportives, culturelles, de bénévolat et services d'aide au grand public.

#### **Stands (parvis de la Mairie) :**

- Mairie du 19<sup>e</sup> (Conseil des Anciens 19<sup>e</sup>)
- Espace Parisien des Solidarités 19<sup>e</sup> (Services Sociaux)
- Maison des Aînés et des Aidants Paris Nord-Est
- Delta 7
- Marie Tout-Court – Je me fais la belle
- Lions Club Paris Buttes-Chaumont
- PRIF
- Helpy
- Accorderie
- Pari Solidaire

#### **Ateliers/Animations/Conférences :**

- **De 11h-12h30 :** « Atelier à jouer » (démonstration du jeu collaboratif et ludique d'Helpy avec l'aide des tablettes pour les séniors et leurs proches)
  - **De 14h-16h :** démonstration de loisirs créatifs (atelier au stand de l'EPS19 : carte 3D, Quilling, Bijoux, Patchwork)
  - **De 16h-16h30 :** démonstration de danse (Clubs Séniors 19<sup>e</sup> Ville de Paris)
  - **Animations diverses sur la plupart des stands (toute la journée)**
- 
- APATD
  - Espace 19
  - Le Conservateur (Gestion de Patrimoine – Notaire)
  - Fondation Maison des Champs – Carrefour des Solidarités
  - Fondation Maison des Champs - SAAD
  - Paris en Compagnie
  - CPAM
  - Association Valentin Haüy
  - L'EPOC
  - Les Psys Nomades
  - CNAV

## PORTES OUVERTES DES CLUBS SENIORS

Visites et présentation des activités.  
Participation possible aux activités du jour.

### MARDI 3 OCTOBRE

**Club Séniors Quai de Seine - Ville de Paris**  
14h-17h - 55 quai de la Seine

### MERCREDI 4 OCTOBRE

**Club Séniors Bois - Ville de Paris**  
14h-17h - 10/12 rue des Bois

### JEUDI 5 OCTOBRE

**Club Séniors Chauffourniers - Ville de Paris**  
14h-17h - 2 allée Georges Récipon

### VENREDI 6 OCTOBRE

**Club Séniors Flandre - Ville de Paris**  
14h-17h - 142 bis rue de Flandre

### MARDI 3 OCTOBRE

**10h-12h – Mairie du 19<sup>e</sup> (salle d'audience)**  
**Conférence « le Centquatre-Paris : du dernier voyage au renouveau culturel »**

#### **CHER 19**

Conférence sur l'histoire d'un établissement culturel emblématique du 19<sup>e</sup>.

**14h-17h - Maison Gautier Wendelen**  
**(11 rue Mélingue)**

**Animation « Temps d'évasion »**

**Association des Petit-Frères des Pauvres**

Goûter, relaxation et voyage grâce à la réalité virtuelle.

**15h30-16h30 - Parc de la Butte du Chapeau Rouge**  
**(entrée avenue Debidour)**

**Initiation au Qi Gong en Plein Air**

**Accorderie**

Découvrez une gymnastique traditionnelle chinoise, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

**14h- 16h30 - Mairie du 19<sup>e</sup> (salle des mariages)**  
**Animation Contes et Goûter Intergénérationnels**  
**Lions Club – Education Nationale (Académie de Paris)**

Lecture de contes intergénérationnels et goûter proposés par des séniors du Lions Club pour des classes du 19<sup>e</sup>. Ouverts à toutes et tous pour partager ce moment avec les enfants.

### MERCREDI 4 OCTOBRE

**11h-12h – Mairie du 19<sup>e</sup> (salle du conseil)**

**Animation « Les petits profs »**

**Accorderie - Ecole Barbanègre**

Les enfants de l'école Barbanègre partagent avec les séniors de l'arrondissement leur apprentissage du Tai Chi Chuan des mains.

**15h- 17h - EHPAD Amaraggi (11 boulevard Sérurier)**

**Portes ouvertes et Atelier Peinture Résidence Amaraggi**

**Fondation Casip Cojasor**

Atelier de peinture avec présentation des œuvres d'une résidente artiste peintre. Présentation de la résidence et de son histoire.

**18h30-21h30 - Mairie du 19<sup>e</sup> (salle des mariages)**

**Animation Concert Je me fais la belle**

**Marie Tout-court**

Restitution musicale et poétique du projet « Je me fais la belle » (ateliers d'écriture de comptines et chansons, de dessins, de photos et rencontres intergénérationnelles avec une classe de grande section maternelle de l'école des Bois à Place des fêtes). Cette restitution sera suivie d'un temps d'échange sur le thème de la fin de vie, du souvenir et du départ.

### JEUDI 5 OCTOBRE

**9h20-11h – Parc des Buttes-Chaumont**

**(entrée place Armand Carrel)**

**Initiation à la Marche Nordique**

**CPAM 19<sup>e</sup>**

**10h-12h – Mairie du 19 (salle d'audience)**

**Atelier « Entraidons-nous »**

**M2A Paris Nord-Est – DELTA 7**

Groupe de parole animé par deux psychologues pour échanger sur le quotidien des aidants.

**14h-16h30 - Cour de la Mairie du 19<sup>e</sup>**

**Animation Bridge Intergénérationnel**

**Fédération Française de Bridge**

**Education Nationale (Académie de Paris)**

Apprentissage ludique (mais professionnel) du bridge avec des élèves de l'arrondissement, encadré par des bridgeurs professionnels. Goûter partagé avec les enfants. Ouvert aux amateurs et novices.

**14h-16h30 – Rosa Bonheur des Buttes-Chaumont**  
**(2 avenue de la Cascade)**

**Atelier cuisine intergénérationnel**

**Rosa Bonheur - Education Nationale**  
**(Académie de Paris)**

Apprentissage ludique de recettes avec des élèves de l'arrondissement.

15h-16h30 – Mairie du 19<sup>e</sup> (salle du conseil)

Initiation à la gymnastique quotidienne

Association Sport Santé Belleville et FSGT Paris 19<sup>e</sup>

Atelier pour apprendre à entretenir son corps en tant que sénior au quotidien.

16h-17h – Mairie du 19<sup>e</sup> (salle d'audience)

Animation Théâtre Intergénérationnel

« J'aide et je suis aidé »

Accorderie

Atelier interactif et intergénérationnel avec des personnes en perte d'autonomie et autonomes. En partenariat avec la Compagnie Amicord.

### VENDREDI 6 OCTOBRE

10h-12h – 20 rue Léon Giraud

Animation « Mon 19<sup>e</sup>, Les habitants racontent »

Espace 19 Ourcq

Lecture théâtralisée de parcours de vie d'habitants du quartier

10h-11h - Résidence Valentin Haüy (64 rue Petit)

Conférence « Qu'est-ce que bien vieillir en résidence quand on est non-voyant ou malvoyant ? »

Conférence et visite de l'établissement

14h30-16h30 - Résidence Valentin Haüy (64 rue Petit)

Atelier Découverte du Handicap Visuel

Association Valentin Haüy

Mise en situation et présentation du matériel, visite de l'établissement

14h30-16h30 – 12 rue Georges Thill

Atelier Jeux Mémoires

Association APATD

Animée par Ludologue, cette animation collective et conviviale permet de travailler sa mémoire en jouant. Les événements sont évoqués par choix multiples (année 50-60-70 et 80).

14h-16h – Mairie du 19<sup>e</sup> (salle d'audience)

Conférence « Il était une fois la peste : l'Hôpital Saint Louis et l'invention du confinement »

CHER 19

Conférence sur l'histoire de l'Hôpital Saint-Louis, établissement de santé proche du 19<sup>e</sup> arrondissement.



## BALADE DANSÉE

### « PROMENONS-NOUS DANS PARIS »

SAMEDI 7 OCTOBRE

Compagnie KeatBeck

10h : Départ de la Médiathèque Françoise Sagan

8 rue Léon Schwartzberg, 75010 Paris

11h : Étape de mi-parcours

(pour ceux qui ne souhaiteraient faire que la deuxième partie du parcours)

Place Robert Desnos, 75010 Paris

12h : Étape finale

Parc des Buttes Chaumont, entrée avenue Mathurin Moreau, 75019 Paris

Une balade dansée et dansante pour réveiller son corps et ses sens, vivre un moment de partage, et redécouvrir le paysage parisien avec la Compagnie KeatBeck.

Pique-nique à prévoir en fin de parcours.

Pas de niveau sportif prérequis.

Ouvert à l'intergénérationnel.

10h-11h30 – Parc de la Butte du Chapeau Rouge

(entrée avenue Debidour)

Initiation à la Marche Nordique

Association Sport Santé Belleville et FSGT Paris 19<sup>e</sup>



## ATELIER SYMPHONIE DES SOUVENIRS : ET SI NOUS POUVIONS RETRANSCRIRE NOS SOUVENIRS EN MUSIQUE ?

Envie de faire jouer vos souvenirs ?

Avec la Péniche la Pop et le compositeur et plasticien Charlie Aubry, venez retranscrire vos souvenirs sur du papier à musique. Les partitions sont ensuite interprétées en direct et en public dans l'enceinte de l'EHPAD par des musiciens contemporains.

MERCREDI 4 OCTOBRE

15h-17h – EHPAD Alice Guy (10 rue de Colmar)

Fondation COS Alexandre Glasberg – La Pop

SAMEDI 7 OCTOBRE

10h30-12h30 – EHPAD Alice Guy (10 rue de Colmar)

Fondation COS Alexandre Glasberg – La Pop

**TOUS CES ÉVÈNEMENTS SONT GRATUITS ET OUVERTS À TOUTES ET TOUS SANS INSCRIPTION !**