

# LA SEMAINE BLEUE

## Programme du 19<sup>e</sup>

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES



ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE, BIEN DANS SON TERRITOIRE

➤ DU 4 AU 10 OCTOBRE 2021 ⇐

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé  
En lien avec La Journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre



## Forum Autonomie Séniors

LUNDI 4 OCTOBRE

sur le Parvis de la Mairie

Les partenaires de l'arrondissement et des institutionnels vous attendent pour vous aider à bien connaître vos droits, vivre chez vous, vivre dans sa ville :

CPAM, CASVP, M2A, Fondation Maison des Champs, Carrefour des solidarités, Paris-Habitat, RIVP, PIMM'S, DPSP, APATD, ESA, L'accordâge, Paris en Compagnie, Prévention Retraite Ile-de-France (PRIF), Accorderie, Psys du cœur, Géron'd'if, Homiz, Centres Sociaux et d'Animations, Vivre Autonomes et Solidaires, Espace idées Bien Vivre chez soi (AGIRCC-ARRCO), EPOC, L'équipe territoriale de santé (DASES), Danube Palace, Lions-Club, J2P, PAD, Libres Terres des Femmes, Mouvadom, Adaptia.

## MARDI 5 OCTOBRE

**10h à 13h** Conférence **CHER 19**  
« 1870/1871 La Commune de Paris vue de Belleville » *Salle des Fêtes de la Mairie\**

**10h à 12h** **Quilling** (création de décorations graphiques en papier) par les animatrices des Clubs Quai de Seine et Bois du CASVP *en Salle du Conseil de la Mairie\**

**10h à 12h** **Portes ouvertes** Les ateliers de L'éclaboussée (danse) venez découvrir les pierrettes dans la ville *Centre social Rosa Parks 219 boulevard MacDonald\**

**10h30** «Ticket d'Entrée - Les oiseaux du Parc des Buttes Chaumont » Promenade au parc avec un ornithologue spécialiste des oiseaux de Paris, Jacky Libaud. *Départ entrée principale du Parc, côté Mairie\**

**10h à 12h** Ateliers vitalité par APATD en partenariat avec la PRIF. *Inscription*

*obligatoire avant le 24/09/21*  
**APATD 12 rue Georges Thill M° Ourcq**

**14h** **Bingo organisé par Paris en Compagnie** *en Salle du Conseil de la Mairie\**

**14h à 16h** **Visite Street Art autour du Bassin de la Villette**, avec l'Accorderie Venez découvrir les origines de Street Art (art urbain) apprendre à lire des œuvres et comprendre ce monde inédit. *Rdv au 41 avenue de Flandre à 14h. Durée 2 heures, se termine à proximité du Pavillon des Canaux \**

**14h à 16h** « **Comprendre l'équilibre nutritionnel pour préserver sa santé** » avec une diététicienne de la CPAM *en Salle d'Audience de la Mairie\**

**16h à 18h** **Atelier Sommeil** avec la CPAM Aborder le mécanisme du sommeil, les notions de micro sieste et la sophrologie *en Salle d'Audience de la Mairie\**

\* en fonction des places disponibles



## MERCREDI 6 OCTOBRE

**10h à 12h Promenade poétique a travers les siècles** - Bernadette Viola et Alain Diefenthal proposent une lecture de textes du Moyen-Âge à l'époque moderne, accompagnée par une projection d'images *en Salle du Conseil de la Mairie\**

**10h à 12h - 14h à 15h30 - 16h à 17h30 Atelier de cuisine** par Silver Fourchette *Salle d'audience attention inscription préalable obligatoire sur [paris@silverfourchette.org](mailto:paris@silverfourchette.org) ou au 06 07 01 96 71*

**14h à 16h Balade avec l'Accorderie** : Le quartier de la Mouzaïa et l'histoire du 19<sup>e</sup> - *Rendez-vous au 18 rue de l'Orme\**

**14h à 17h «Atelier intergénérationnel Couture »** Avec Laccordâge et Haïlylyne échange de savoirs autour du tissu et réalisation de fleurs» *en Salle du Conseil de la Mairie\**

**14h30 « Le conte de nos aînés sera le conte des générations d'aujourd'hui »** Interclub intergénérationnel - Voyage dans le temps avec les aînés et les enfants des clubs Flandres et Meaux Chauffourniers et des enfants de l'école de la rue Barbanègre *Club CASVP Flandre - 142bis avenue de Flandre \**

**15h à 17h30 Initiation au tricot** avec Le Danube Palace *12, rue de la Solidarité (fond de cour)\**

## JEUDI 7 OCTOBRE

**9h30 Marche Nordique** avec la CPAM *Salle d'Audience de la Mairie du 19<sup>e</sup> (diffusion d'un film de témoignages) et Parc des Buttes-Chaumont\**

**10h Sports pour Tous**  
Yoga du rire en visioconférence (durée 45 mn) *Lien de connexion direct (caméra obligatoire) : [us06web.zoom.us/j/83269321520](https://us06web.zoom.us/j/83269321520) ID Réunion pour les participants : 83269321520 Numéro de téléphone pour ceux n'ayant pas de possibilité de Visio : 01 70 37 22 46, 01 70 37 97 29, 01 70 95 01 03 01 70 95 03 50 .*

**11h - 14h- 15h30**  
**Atelier Marche Nordique**

**14h30 à 16h30 Balade «Mémoires croisées de notre quartier »** avec Espace 19 Ourcq souvenirs personnels et histoires d'héroïnes méconnues du quartier. *Rendez-vous sur le parvis de la Mairie* pour une promenade de 1h30 à 2 heures pour ensuite un goûter convivial dans *les locaux d'Espace 19*

*Ourcq. attention inscription préalable obligatoire au 01 42 38 00 05*

**15h** (accueil à partir de 14h30) **Théâtre du Chaos** - «Les pieds dans le tapis»: Jeanne a beau avoir son âge, la vieillesse est là. Un décalage s'instaure entre son corps et sa vivacité d'esprit. Aménager son domicile ? Elle est plutôt récalcitrante. Une idylle naissante lui fera peut-être changer d'avis... Une pièce pleine d'humour et de tendresse. *Centre d'Animation Place des Fêtes - 2 rue des Lilas*

**14h à 14h45 puis 15h à 15h45 Sports pour Tous atelier Sophrologie**  
Pour se détendre, mieux gérer son stress, améliorer son sommeil - *Salle du Conseil de la Mairie\**

**18h à 19h Cohabitation Intergénérationnelle Solidaire**  
Webconférence par Laccordâge et Cohabilis *<https://msteams.link/2LBQ>*

# VENREDI 8 OCTOBRE

**10h-12h Atelier Sommeil** avec la CPAM Aborder le mécanisme du sommeil, les notions de micro sieste et la sophrologie *en Salle d'Audience de la Mairie\**

**10h-12h Atelier Origami** par Debrouille et Compagnie Pliage de l'origami et construction d'un abat jour *en Salle du Conseil de la Mairie\**

**14h30 «Voyage au cœur des Comédies musicales»** Gala du CASVP interprété par une dizaine de chanteuses et de chanteurs, danseuses, danseurs. aux Folies Bergères. *Attention nombre de places limités - les cartons d'invitation sont à retirer à la 19<sup>e</sup> section du CASVP 17 rue Meynadier à partir du 21/09*

# SAMEDI 9 OCTOBRE

**19h30 «La Commune en Lutte»** par l'Accorderie et la compagnie Amicord vous propose une représentation théâtrale *Centre d'Animation Place des Fêtes 2/4 rue des Lilas M° Place des Fêtes Bus 48 60 75 \**

# DU 4 AU 29 OCTOBRE

**« Heureux dans mon quartier »**

Exposition photos par le Carrefour des Solidarités sur les grilles du square Monseigneur Maillet (Place des Fêtes)



**ÉVÉNEMENT ORGANISÉ DANS LE RESPECT DES MESURES SANITAIRES. PORT DU MASQUE ET PASS SANITAIRE OBLIGATOIRES**