



La Semaine bleue

Semaine nationale
des retraité·e·s et
des personnes âgées

Du 30 septembre au
6 octobre 2024

BOUGER ENSEMBLE... POUR ENTREtenir LA FLAMME !





Edito

Pour cette nouvelle édition de la Semaine bleue, qui a pour thème « Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! », le Département de la Seine-Saint-Denis a choisi une programmation qui s'inscrit dans la continuité des Jeux olympiques et paralympiques que nous avons eu la fierté d'accueillir en cette année 2024.

Avec Stéphane Blanchet, Vice-président chargé de l'autonomie, nous avons en effet souhaité placer cette Semaine bleue sous le signe du sport et promouvoir l'importance de l'activité physique pour les seniors. Ainsi, toute la semaine, des événements autour du sport seront proposés, notamment des initiations avec les partenaires du sport-santé du Département, afin de découvrir une multitude d'activités physiques adaptées. Plus largement, des activités autour des arts et de la culture, vecteurs de lien social, seront proposées.

Mais la Semaine bleue c'est aussi l'occasion de porter la voix de celles et ceux qui s'engagent aux côtés de nos aîné-e-s : les aidantes et les aidants. Une représentation de théâtre mettant en avant aidant-e-s et aidé-e-s sera l'occasion d'échanger sur les expériences vécues par chacune et chacun.

Enfin, la lutte contre l'isolement sera également au programme avec le bus Itinérance 93 des Petits frères des pauvres qui sillonnera le Département, et ce pendant plusieurs semaines, pour permettre aux personnes âgées en situation d'isolement de venir à la rencontre des équipes pour échanger, recevoir du soutien et être accompagnées dans leurs démarches administratives et d'accès au droit.

Stéphane Troussel

Président du Département de la Seine-Saint-Denis

Lundi 30 septembre

ÉVÈNEMENT

« Dans tes bras » Représentation de théâtre avec la Compagnie Soleil sous la pluie

La perte d'autonomie d'un-e proche vient souvent bouleverser l'équilibre familial. « Dans Tes Bras » livre trois portraits de familles où aidant-e-s et aidé-e-s sont confronté-e-s à la transformation de leur relation.

À la fin du spectacle, un échange avec le public sera proposé pour croiser les points de vue et les expériences vécues.



Centre Gérard Philipe
115 rue Jean Jaurès
Noisy-le-Sec



Lundi 30 septembre
de 14h à 16h



Mardi 1^{er} octobre

CONFÉRENCE

« Vivre sous le seuil de pauvreté quand on a 60 ans et plus » Présentation du rapport des Petits frères des pauvres

Hausse de la pauvreté des personnes âgées, privations, fort sentiment d'abandon des 60 ans et plus, minimum vieillesse sous le seuil de pauvreté, méconnaissance ou non-recours aux aides existantes... Tous les indicateurs virent au rouge depuis quelques années. Avec près de 2 millions de personnes âgées de 60 ans et plus vivant dans la pauvreté, la France ne parvient plus à résorber la pauvreté des aîné·e·s. Quel modèle de société souhaitons-nous ? Quelles réponses proposer pour enrayer la pauvreté des plus âgé·e·s ? À l'occasion de la publication d'un rapport, les Petits frères des pauvres et le Département de la Seine-Saint-Denis organisent une conférence pour croiser les témoignages sur la précarité des personnes âgées.

INAUGURATION DU BUS ITINÉRANCE 93

Le bus des Petits frères des pauvres

Assistez à l'inauguration du bus Itinérance 93. Si vous vous sentez isolé·e, venez à la rencontre de l'équipe qui pourra, autour d'un café, vous apporter soutien et conseils sur le parcours santé, l'accès aux droits ou pour réaliser des démarches administratives.



Bourse départemen-
tale du travail
Clara-Zetkin

1 place de la Libération
Bobigny



Mardi 1^{er} octobre
de 9h à 12h30



Place Yitzhak Rabin et
Yasser Arafat
Bobigny



Mardi 1^{er} octobre à
15h

Mercredi 2 octobre

ÉVÈNEMENT

Représentation Arts du cirque suivie d'un apéritif

Le cirque Aliboro vous propose une expérience immersive inédite. Depuis plusieurs mois, un groupe de seniors perfectionne sa pratique des arts du cirque. Venez assister gratuitement à leur spectacle de restitution ! Profitez d'une atmosphère chaleureuse et joyeuse autour d'un apéritif sur la scène du chapiteau pour partager un moment convivial en compagnie des artistes.

ACTIVITÉ COLLECTIVE

Initiation aux arts du cirque

Vous aussi, vous voudrez tenter l'expérience ? Juste avant la représentation, et encadré·e·s par des professionnel·le·s expérimenté·e·s des arts du cirque, cet atelier vous initiera à des disciplines telles que le jonglage, le trapèze, la marche sur fil et les arts du mouvement. Venez stimuler votre équilibre, votre coordination et votre créativité tout en passant un moment agréable et convivial.



Chapiteau Aliboro
2 rue Claude Bernard
Montreuil



Mercredi 2 octobre
de 17h à 19h



Chapiteau Aliboro
2 rue Claude Bernard
Montreuil



Mercredi 2 octobre
de 15h à 17h



Jeudi 3 octobre

FORUM ÉVÉNEMENT

Tournoi de basket et Forum Sport Santé ADEF Résidences

Sur plusieurs semaines, l'association Adef Résidences organise un tournoi de basket avec les habitant-e-s âgé-e-s de résidences sociales. À l'occasion de la Semaine Bleue, vous pourrez assister à la finale de ce tournoi, mais aussi rencontrer des partenaires sportifs et de la prévention proposant des activités physiques ou de prévention. Vous pourrez circuler librement entre les stands pour prendre connaissance des propositions des actrices et acteurs de la Seine-Saint-Denis.



Sevran



Jeudi 3 octobre
de 14h à 17h

Vendredi 4 octobre

ACTIVITÉ COLLECTIVE

Atelier danse : Initiation au tango

Rémi Esterle, fondateur et chorégraphe de la compagnie Tres Esquinas, vous propose, à l'occasion de la Semaine Bleue, un atelier d'initiation au tango. Cette danse de couple offre une activité physique reposant sur l'équilibre et le rapport à l'autre, tout l'art du tango étant de guider / être guidé-e par un-e partenaire en jouant sur le point de gravité de chacun-e des danseur-se-s.



La Chaufferie
10 bis rue Maurice
Thorez
Saint-Denis



Vendredi 4 octobre,
de 10h30 à 12h



Vendredi 4 octobre

ACTIVITÉ COLLECTIVE

Initiations aux activités physiques adaptées

Nos partenaires du sport santé vous attendent à Saint-Denis pour une après-midi sportive ! Nous vous proposons ainsi de découvrir une multitude d'initiations aux activités physiques adaptées et sur l'alimentation.

Au programme :

- Découverte yoga du rire/pilate (Sport pour Tous)

Initiez-vous à cette pratique originale proposant des exercices de profonde relaxation permettant aux participant-e-s de ressentir pleinement les effets apaisants du rire et ses bienfaits sur la posture, la réduction des douleurs dorsales, et le renforcement musculaire.

- Séance de boxe adaptée (Moovetoi)

Découvrez une séance de boxe adaptée qui vous initiera à la boxe douce, mettant l'accent sur la coordination, l'équilibre et la condition physique globale. Encadré-e-s par des professionnel-le-s, les participant-e-s apprendront les techniques de base tout en profitant d'un exercice physique bénéfique pour rester en forme !

- Atelier cuisine « collations sportives » (Les insatiables)

Participez à un atelier de cuisine animé par une diététicienne avec un temps de pratique, de sensibilisation et de dégustation. Vous bénéficierez de conseils pour allier plaisir et santé !

- Atelier prévention des chutes (AS Mouvement)

Rejoignez cet atelier de prévention des chutes pour continuer à profiter pleinement de chaque instant en toute sécurité. Ensemble, nous apprendrons des techniques simples et efficaces pour renforcer votre équilibre et prévenir les accidents.

Restez actif-ve-s, confiant-e-s, et en pleine forme grâce à cette session conviviale et adaptée à votre rythme !



Salle de la Légion
d'Honneur
6 Place de la Légion
d'Honneur
Saint-Denis



Vendredi 4 octobre
de 14h à 17h

Lundi 7 octobre

ATELIER - RÉSERVÉ AUX AGENT·E·S DU DÉPARTEMENT

Aidant·e·s au quotidien : outils et conseils pratiques

Cet atelier propose d'explorer des solutions concrètes pour mieux accompagner les proches dépendant·e·s et de découvrir des outils pratiques et des conseils adaptés au rôle d'aidant·e. Si vous êtes agent·e·s du Département et aidant·e·s, nous vous attendons nombreuses et nombreux à cet atelier.



Immeuble Picasso
1^{er} étage gauche
93 Rue Carnot
Bobigny



Lundi 7 octobre
de 11h à 12h30



RENSEIGNEMENTS :

semainebleue@seinesaintdenis.fr

01 43 93 85 75



SUIVEZ-NOUS #SSD93

seinesaintdenis.fr