



La semaine bleue

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

Du 2 au 6 octobre 2023

VIEILLIR ENSEMBLE, UNE CHANCE À CULTIVER !



Programme
et toutes les infos
sur ssd.fr/15844





Edito

Pour cette nouvelle édition de la semaine bleue, qui a pour thème « Vieillir ensemble, une chance à cultiver », le Département de la Seine-Saint-Denis a choisi une programmation qui allie deux dimensions : la proximité et l'intergénérationnel.

Ainsi, toute la semaine, des événements seront proposés pour valoriser la place des aînés dans la société sous ce prisme. Avec Stéphane Blanchet, vice-président en charge de l'autonomie des personnes, nous avons souhaité que plusieurs de ces événements se déroulent au sein des tiers-lieux autonomie.

Ces lieux hybrides sur lesquels nous comptons tout particulièrement pour créer du lien social et de la prévention au cœur de nos quartiers afin que chacun et chacune puissent avoir la chance de bien vivre chez soi, quel que soit son âge. Ces lieux hybrides qui permettent aussi aux personnes âgées d'exercer pleinement leur citoyenneté et de se sentir intégrer dans leur quartier.

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. C'est pourquoi plusieurs événements leur seront dédiés et en particulier aux jeunes aidant-e-s. Alors qu'elles et ils sont plus de 500 000 en France, nous espérons, à travers ces moments, leur transmettre des outils et des ressources pour être accompagné-e-s dans leur quotidien et avoir des moments de répit.

Stéphane Troussel

Président du Département de la Seine-Saint-Denis

Lundi 2 octobre

ACTIVITÉ COLLECTIVE

Atelier de médiation numérique au Bofill' Good

Venez vous former sur le numérique lors d'un atelier de 2h30 animé par Delta7.

Au programme : découverte des outils numériques via les smartphones, les tablettes numériques, les ordinateurs ou encore les objets connectés. La sécurité en ligne, qui est un enjeu majeur de notre époque, sera également au cœur de nos discussions, avec des conseils pratiques pour protéger votre vie numérique des menaces potentielles.

Rejoignez-nous pour cette expérience inédite et enrichissante, et le monde numérique n'aura plus de secrets pour vous.



Bofill' Good,
1 allée Ricardo Bofill -
Noisy-le-Grand



Lundi 2 octobre 2023,
de 14h à 16h30



Mardi 3 octobre

ACTIVITÉ COLLECTIVE

Parenthèse bien-être à l'Espace Canal

L'Espace Canal de Noisy-le-Sec vous ouvre ses portes pour une parenthèse de bien-être animée par Neosilver. Venez apprendre à pratiquer les bons gestes au quotidien, à choisir correctement les produits esthétiques adaptés, à confectionner vos propres soins. Cet atelier créatif et chaleureux permet de reprendre confiance en soi, et de s'ouvrir aux autres.



Espace Canal,
199 rue de Paris -
Noisy-le-Sec



Mardi 3 octobre 2023,
de 14h30 à 16h

ÉVÈNEMENT

Apéro-concert à l'EHPAD !

La résidence Lumières d'automne à Saint-Ouen vous ouvre ses portes pour partager un « apéro dinatoire » en musique. Venez partager ce moment convivial en compagnie de Miguel Angel et Amarouka, deux artistes créoles qui s'associent pour interpréter leurs compositions originales et des reprises ensoleillées dans le style funk, pop et afro.



EHPAD
Lumières d'automne,
15 bis rue Edgar Quinet -
Saint-Ouen-sur-Seine



Mardi 3 octobre 2023,
de 18h à 20h



Mercredi 4 octobre

ACTIVITÉ COLLECTIVE

Journée sport et nutrition à la Coloc' de l'Ourcq

La Coloc' de l'Ourcq et la Maison Sport Santé de la FSGT 93 vous invitent pour une journée sport et alimentation. Nous vous proposons en matinée un atelier cuisine de 10h30 à 12h pour déguster ensuite ce que nous aurons préparé ensemble. Nous prolongerons ce temps par une conférence sur la santé et la nutrition de 13h30 à 14h30 puis par une activité sportive en collectif jusqu'à 16h. Venez en tenue de cuisinier et en tenue sportive passer un bon moment avec nous !

STAND

Jeune aidant·e, à qui en parler ?

Vous êtes un·e jeune aidant·e et vous apportez une aide régulière ou ponctuelle à un membre de votre famille qui a besoin d'aide en raison d'un âge avancé, d'une maladie ou d'un handicap ?

Les services du Département vous accueillent pour vous écouter et vous informer. Vous trouverez des ressources qui faciliteront votre quotidien.

ÉVÈNEMENT

L'aéroport de Paris - Le Bourget, une mémoire partagée

L'aéroport du Bourget, lieu mythique de l'aviation, a fortement marqué la mémoire du territoire.

Durant un an, l'association Passerelle de Mémoire a recueilli et filmé les témoignages, des aîné·e·s comme des plus jeunes, pour faire émerger une histoire de l'aéroport racontée par les habitant·e·s.

Ces vidéos sont exceptionnellement présentées au Musée de l'Air et de l'Espace durant la Semaine bleue en présence des témoins. Afin de raviver cette mémoire, la projection sera précédée d'une intervention sur l'histoire de l'aéroport animée par un·e spécialiste du sujet.



La Coloc' de l'Ourcq,
2 sente Léonard de
Vinci - Bobigny



Mercredi 4 octobre,
de 10h à 16h



Espace Tête à Tête,
Centre Commercial Rosny 2,
Porte 7,
avenue du Général de
Gaulle - Rosny-sous-Bois



Mercredi 4 octobre,
de 14h à 17h



**Musée de l'Air
et de l'Espace**
3, esplanade de l'Air et
de l'Espace - Le Bourget



Mercredi 4 octobre,
16h30 à 18h00

Jeudi 5 Octobre

FORUM

Prendre soin de soi à tout âge !

Au cours de ce forum, vous pourrez rencontrer de nombreuses et nombreux partenaires culturels et sportifs, proposant des activités de loisirs ou de prévention.

Vous pourrez circuler librement entre les stands pour prendre connaissance des propositions des actrices et acteurs de la Seine-Saint-Denis, et ainsi peut-être trouver l'association ou le club de sport que vous allez fréquenter tout au long de l'année.

En plus des stands d'information, cette après-midi sera l'occasion pour vous de participer à des ateliers proposés par nos partenaires :

- Un atelier culinaire animé par Silver Fourchette,
de 14h30 à 16h30

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 !

- Un atelier d'adaptation du logement animé par Merci Julie,
de 14h30 à 15h30

Vous vous êtes déjà demandé quel équipement vous pourriez acquérir pour rendre plus confortable et sécurisante votre vie quotidienne dans votre logement ? Cet atelier est fait pour vous !

- Un atelier numérique animé par Delta 7,
de 14h30 à 15h30

Comment naviguer sur Internet et payer en ligne en toute sécurité ? Répondez à cette question lors d'un atelier pour explorer l'univers de la sécurité en ligne et partager ensemble les meilleures pratiques.

- Une conférence autour de la Voix et ses bienfaits proposée par l'Agirc-Arrco,
de 15h30 à 16h30

Savez-vous qu'il est possible d'utiliser vos cordes vocales pour réduire le stress ? Charlotte Perrin vous donnera les techniques qui permettent de faciliter l'expression vocale et d'en tirer tous les bénéfices.

- Une initiation au yoga hatha animée par Home Association,
de 16h à 16h45 :

Initiez-vous au yoga avec Home Association. Le yoga hatha est une méthode douce et zen pour tous les âges et tous les niveaux. Pensez à amener une tenue adaptée !



Artagon Pantin,
34 rue Cartier Bresson -
Pantin



Jeudi 5 octobre,
de 14h à 17h

Vendredi 6 Octobre

ACTIVITÉ COLLECTIVE

Rencontre conviviale des aidantes et des aidants de Seine-Saint-Denis

Vous prenez régulièrement soin d'un-e proche dépendant-e (personne âgée, handicapé-e ou malade) ? Vous n'êtes pas seul-e ! Le Département et ses partenaires vous proposent un moment de convivialité pour échanger avec des professionnel-le-s et d'autres aidant-e-s. Ce sera l'occasion aussi de vous présenter les solutions de proximité pour trouver aide et soutien.

CONFÉRENCE

Les jeunes aidantes et aidants : qui sont-ils/elles et comment les aider ?

Le nombre de jeunes aidant-e-s en France est estimé à plus de 500 000, soit un-e enfant par classe. Les enjeux sont pourtant de toute importance car tant qu'ils/elles seront nié-e-s dans leur fonction d'aidant-e, les risques seront là : décrochage scolaire, désinsertion sociale, fatigue, douleurs physiques et morales, dépression, stress, addictions, harcèlement... Le Département, en partenariat avec l'association JADE et le CRAIF, vous convie à une conférence de présentation des dispositifs d'accompagnement et des initiatives existantes.

CONFÉRENCE

Aux petits soins de mon proche... et moi ?

Le service renforcé d'accompagnement et d'aide à domicile "Aux petits soins chez soi" vous propose une conférence en soirée pour bénéficier d'informations et de conseils sur la thématique des aidant-e-s. Cette conférence sera animée par Pierre Roquebert, psychologue clinicien et psychothérapeute. Plusieurs sujets qui vous concernent peut-être seront abordés : le regard des autres, le lien avec le proche accompagné, la santé et le sentiment de culpabilité des aidant-e-s. Des réponses en termes de ressources et de solutions de répit pourront vous être apportées.



**Théâtre Municipal
Berthelot-Jean Guerrin,**
6 rue Marcelin Berthelot -
Montreuil



Vendredi 6 octobre,
de 10h à 12h



**Théâtre Municipal
Berthelot-Jean Guerrin,**
6 rue Marcelin Berthelot -
Montreuil



Vendredi 6 octobre,
de 14h à 16h30



Le Social Bar,
106 avenue Gabriel Péri -
Saint-Ouen-sur-Seine



Vendredi 6 octobre,
de 18h à 19h30





RENSEIGNEMENTS :

semainebleue@seinesaintdenis.fr

01 43 93 85 75



SUIVEZ-NOUS #SSD93

seinesaintdenis.fr