

PROGRAMMATION DU 1ER AU 11 OCTOBRE 2026

Semaine bleue

Semaine nationale des retraité-es et des personnes âgées :
reliions tous les âges dans des territoires engagés !





Stéphane Troussel
Président du Département
de la Seine-Saint-Denis

Pour cette nouvelle édition de la Semaine bleue, qui a pour thème « Relions tous les âges dans des territoires engagés ! », le Département de la Seine-Saint-Denis a souhaité mettre à l'honneur celles et ceux qui, au quotidien, contribuent à faire vivre le lien social, l'intergénérationnalité et les solidarités dans nos territoires.

Avec Stéphane Blanchet, vice-président chargé de l'autonomie, nous avons souhaité accorder une place particulière aux aidantes et aux aidants, qui accompagnent au quotidien un-e proche âgé-e ou en perte d'autonomie. La première édition du Village des aidant-es leur permettra de découvrir les solutions existantes et d'échanges entre aidant-es et avec des professionnel-les.

La Semaine bleue sera également l'occasion de valoriser les initiatives portées par les tiers-lieux autonomie soutenus par le Département. Tout au long de la semaine, ces acteurs associatifs proposeront une programmation riche et variée, ouverte à toutes et tous, pour créer du lien entre habitant-es et entre les générations.

Enfin, parce que la lutte contre l'isolement de nos aîné-es est un enjeu majeur, notamment dans un territoire populaire comme la Seine-Saint-Denis, une conférence organisée avec les Petits Frères des Pauvres, à l'occasion de la publication de leur nouveau rapport, permettra d'aborder les enjeux de mobilités et d'isolement des personnes âgées.

À travers cette programmation, le Département souhaite faire de cette Semaine bleue un temps de rencontre, de partage et de solidarité, pour contribuer à faire de la Seine-Saint-Denis un territoire où chacun-e, quel que soit son âge, peut trouver sa place.

Conférence-débat avec l'association Les Petits Frères des Pauvres

**Mercredi 1er octobre
de 9h30 à 12h30**

Immeuble Pulse (46, rue Proudhon,
Saint-Denis)

À l'occasion de la publication de leur rapport national sur l'isolement des personnes âgées, participez à une matinée d'échanges avec un focus dédié à la Seine-Saint-Denis. Vous retrouverez également des stands d'information des partenaires du territoire.

Un temps fort pour mieux comprendre les réalités du territoire et réfléchir ensemble aux solutions qui favorisent l'inclusion, l'autonomie et le bien-vieillir.

La première édition du Village des aidant-es

**Les mardi 6 et mercredi 7 octobre
de 9h00 à 17h00**

Place du Front Populaire, immeubles Pulse
et Jump (46, rue Proudhon, Saint-Denis)



**Découvrez le
programme complet
et inscrivez-vous**

**Vous accompagnez un-e proche âgé-e,
malade ou en situation de handicap ?**

**Le village des aidant-es vous
propose de :**

- Rencontrer les professionnel-les, associations et acteurs-rices du territoire ;
- Découvrir les dispositifs d'aide, d'accompagnement et de répit ;
- Échanger avec d'autres aidant-es ;
- Participer aux conférences, ateliers bien-être et détente.

**Un accueil pour les personnes
accompagnées :**

Pendant toute la durée du village des aidant-es, les personnes âgées et les personnes en situation de handicap pourront être accueillies dans un accueil de jour itinérant mis en place à la Maison Départementale de l'Autonomie et des Aidant-e et à l'immeuble Jump (sur inscription).



Le grand retour du Bal des bénéficiaires de la carte Ikaria

Samedi 10 octobre de 14h à 18h (réservé aux bénéficiaires de la carte Ikaria - sur inscription)

Immeuble Pulse (46, rue Proudhon, Saint-Denis)

Venez partager un après-midi festif placé sous le signe de la musique, de la danse et de la convivialité !

Une belle occasion de se retrouver, de créer des liens et de célébrer ensemble cette Semaine Bleue.

Vous avez plus de 60 ans, vous vivez en Seine-Saint-Denis et vous n'avez pas encore la carte Ikaria ? Faites votre demande pour bénéficier de nombreux avantages et activités sur le territoire.



**Inscrivez-vous
au bal**

IKARIA.

LA CARTE DES + DE 60 ANS EN SEINE-SAINT-DENIS

Les tiers-lieux autonomie vous ouvrent leurs portes !

Du 5 au 11 octobre 2026

Venez **participer à une semaine d'activités gratuites et accessibles** à toutes et à tous autour du bien vieillir, du lien social, de la prévention santé, du numérique, de la culture et de l'intergénérationnel.



SEVRAN

Tiers-Lieu Masaryk
(19 allée Jan Masaryk)

Lundi 5 octobre

- 10h00 à 12h00 : Atelier couture
- 14h00 à 17h00 : Goûter santé avec stands partenaires, plateforme de répit et présence des Petits Frères des Pauvres

Mardi 6 octobre

- 10h00 à 12h00 : Café philosophie
« La relation entre les âges »
- 14h00 à 17h00 : Spectacle et atelier artistique

Mercredi 7 octobre

- 10h00 à 12h00 : Cuisine intergénérationnelle
- 12h30 à 14h00 : Repas partagé
- 14h00 à 15h00 : Café santé
- 15h00 à 16h00 : Atelier bien-être et prendre soin de soi

Jeudi 8 octobre

- 10h00 à 12h30 : Voyager sans partir
- 14h00 à 17h00 : Jeux de société

Vendredi 9 octobre

- 10h30 : Atelier numérique et cybersécurité
- 14h00 à 15h00 : Gym douce
- 15h00 à 17h00 : Atelier couture

NOISY-LE-SEC

Le Lieu Tranquille
(34-36 rue Moissan)

Lundi 5 octobre

- 10h30 à 11h30 : Sophrologie
- 14h00 à 15h30 : Feldenkrais (pratique qui utilise le mouvement pour améliorer la conscience de soi et libérer les tensions)
- 15h30 à 16h30 : Activité physique adaptée, nutrition et mémoire

Mardi 6 octobre

- 14h00 à 17h00 : Aide administrative

Mercredi 7 octobre

- 15h00 à 17h00 : Atelier cuisine intergénérationnel

Jeudi 8 octobre

- 14h00 à 15h00 : Activité physique adaptée, nutrition et mémoire

Vendredi 9 octobre

- 10h30 à 12h00 : Initiation au numérique
- 15h00 à 17h00 : Atelier créatif et bien-être (mandala)

Samedi 10 octobre

- 14h00 à 16h00 : Initiation à la danse country

Dimanche 11 octobre

- 10h30 à 12h00 : Atelier d'expression libre par le collage

DRANCY

La Ferme du Cœur
(31 rue Ladoucette)

Judi 8 octobre

- 10h00 à 12h00 : Atelier nutrition animé par une diététicienne - apprendre à lire les étiquettes alimentaires et mieux composer ses achats du quotidien.

SAINT-DENIS

Le Transfo (19 rue de Jeumont)

Du lundi 5 au samedi 10 octobre de 9h à 12h et de 13h à 17h

Journées portes ouvertes du tiers-lieu autonomie : venez découvrir le lieu, ses actions et ses partenaires.

VILLEMOMBLE

Le Partaj'heures (2 rue du Commandant Belleux)

Mercredi 7 octobre

- 14h00 à 16h00 : Atelier intergénérationnel autour des films d'hier à aujourd'hui

Samedi 10 octobre

- 13h30 à 18h00 : Après-midi dédiée aux aidant-es
 - Conférence d'information
 - Projection documentaire
 - Temps d'échange
 - Moment convivial

STAINS

La Ferme des Possibles
(29 rue d'Amiens)

Lundi 5 octobre

- 15h30 à 16h30 : Gym douce adaptée

Mercredi 7 octobre

- 9h30 à 10h30 : Gym adaptée - pilate
- 10h30 à 11h30 : Gym adaptée - pilate

Judi 8 octobre

- 10h00 à 12h00 : Atelier jardin participatif et pépinière
- 14h30 à 16h30 : Atelier mémoire

Vendredi 9 octobre

- 10h00 à 12h30 : Atelier cuisine « Nutri'Âges »



ROSNY-SOUS-BOIS

FaSoL Fabriquons la solidarité
(2 rue de Colmar)

Lundi 5 octobre

- 10h00 à 12h00 : Atelier couture

Mardi 6 octobre

- 10h00 à 11h00 : Gym Douce
- 14h00 à 16h00 : Atelier numérique

Mercredi 7 octobre

- 11h30 à 13h30 : Repas partagé
- 14h00 à 18h00 : Forum santé spécial sénior

Judi 8 octobre

- 10h00 à 12h00 : Atelier numérique
- 15h00 à 17h00 : Tricot et crochet

Vendredi 9 octobre

- 10h00 à 12h00 : Atelier numérique
- 14h30 à 18h30 : Atelier couture
- 14h00 à 18h30 : Atelier bois



VILLETANEUSE

L'autre Champ
(165 avenue Division Leclerc)

Judi 1er octobre

- 14h30 à 17h00 à la Grande parcelle : Ateliers pédagogiques de saison - entretien des parcelles, bricolage, désherbage, récolter les graines

Lundi 5 octobre

- 18h00 à 20h00 : Atelier auto-réparation vélo
Informations au [06 51 36 20 76](tel:0651362076)

Mardi 6 octobre

- 10h00 à 12h00 à la médiathèque Annie Ernaux : Ateliers cuisine « Nutri'Âges » avec l'association KENESÔ
Inscription au [06 50 99 77 27](tel:0650997727)

Mercredi 7 octobre

- 14h30 à 16h30 : Jardin partagé - distribution solidaire de fruits et légumes, atelier jardinage collectif
- 15h à 17h à la Grande parcelle : Permanences conseils et ressources
Inscription au [06 50 99 77 27](tel:0650997727)

Découvrez
les tiers-lieux
autonomie près
de chez vous



Retrouvez les services dédiés
aux personnes âgées, personnes en
situation de handicap et aidant-es



maison
départementale
de l'autonomie
et des aidant-es

44, rue Proudhon, Saint-Denis

01 43 93 86 86

mdaa@seinesaintdenis.fr

ssd.fr/mdaa



SUIVEZ-NOUS #SSD93

seinesaintdenis.fr