

Semaine bleue du 6 au 12 Octobre 2025

Lundi 6 Octobre :

- **Séance de sport bien être de 9h00 à 10h00 et de 10h15 à 11h15**

Au programme : renforcement musculaire, étirements avec un rythme adapté.

En partenariat avec le service des sports

60 places par créneau, inscriptions auprès de l'éducatif sportif, gratuit

Gymnase Maurice Baquet

Rue Elsa Triolet

93200 Saint Denis

- **Café itinérant de 14h à 17h :**

En partenariat avec le service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)

Mise en place d'un espace mobile proposant :

- Un point d'information et d'orientation sur les services disponibles.
- Une aide administrative (formulaires, explications des démarches).
- Un espace convivial (café-rencontre, discussions, animations).
- Des thématiques variées (nutrition, prévention santé, bien-être, loisirs).

Place de la Mairie

2 Place de la Libération

93380 Pierrefitte-Sur-Seine

Mardi 7 Octobre :

- **Atelier lecture de 10h à 12h : à la rencontre des mots et des enfants**

En partenariat avec l'association mots et regards

Au programme :

- Découverte de l'album jeunesse : formes, langages, thématiques.
- Techniques de lecture à voix haute : articulation, intonation, rythme, posture.
- Choix d'un album en fonction de l'âge des enfants et du contexte.
- Création de moments de lecture vivants et interactifs.
- Sensibilisation à l'échange intergénérationnel autour du livre.

A la Résidence Basilique

2 rue du Pont Godet

93200 Saint-Denis

● Visite au musée numérique : de 10h à 11h

Assistez à une présentation de tableaux par une médiatrice sur la thématique suivante : « Les âges de la vie à travers les arts ».

Jauge : 20 personnes.

Hôtel de ville de Pierrefitte

Place de la Libération

93380 Pierrefitte

● Journée « A votre santé » de 13h30 à 19h30 (présence de l'association les petits frères des pauvres afin de présenter leur association et leurs actions)

Vous avez 60 ans ou plus ? Vous voulez savoir comment rester en bonne santé et prendre soin de vous ? Vous vous posez des questions sur votre santé et votre bien-être ?

Les acteurs de santé de Saint-Denis se mobilisent le 7 octobre de 13h30 à 19h30. Venez à la rencontre de professionnels de santé : bilans prévention, évaluation des risques cardio-vasculaires, informations sur la nutrition et l'activité physique, démarches santé, audition...

Sans rendez-vous et gratuit !

Organisé par la Communauté professionnelle territoriale de santé de Saint-Denis et la maison des séniors. En partenariat avec la commune nouvelle de Saint-Denis, le Défi forme santé, le DAC 93 sud et les professionnels de santé de Saint-Denis.

Salle de la légion d'honneur

6 Place de la légion d'honneur

93200 Saint Denis

Mercredi 8 Octobre :

● Atelier Patajeux intergénérationnel de 10h à 11h30

Avec la résidence Dionysia

Venez participer à une matinée ludique et conviviale avec les enfants du centre de loisirs Victor Hugo. Vous aurez l'occasion de découvrir une variété de jeux et partager un moment de convivialité.

Pour finir sur une note gourmande, vous pourrez déguster une collation que vous aurez préparée avec les enfants.

A la Résidence Dionysia

2 rue Eugène Fournière

93200 Saint-Denis

● Ateliers artistiques proposés par l'espace culturel Maurice Utrillo

L'espace culturel Maurice Utrillo invite les seniors à participer à des ateliers artistiques avec des enfants pour un moment de partage et de création intergénérationnel.

Mercredi 8 octobre.

Groupe de théâtre le matin de 10h30 à 12h avec les 7/11ans (12 enfants environ)

- ouvert à **10 personnes**

Groupe des arts plastiques l'après-midi de 15h à 16h30 (avec 6 enfants environ)

- ouvert à **6 personnes**

Espace culturel Maurice Utrillo – place Jean-Jaurès à Pierrefitte

● Café itinérant de 14h à 17h :

Avec le service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)

Mise en place d'un espace mobile proposant :

- Un point d'information et d'orientation sur les services disponibles.
- Une aide administrative (formulaires, explications des démarches).
- Un espace convivial (café-rencontre, discussions, animations).
- Des thématiques variées (nutrition, prévention santé, bien-être, loisirs).

Quartier Franc-Moisin

93200 Saint Denis

● Initiation à l'art thérapie et exposition de 14h à 16h

Avec la résidence Croizat

Venez découvrir l'Art Thérapie avec Mathew et Chloé.

Vous pourrez vous initier lors des ateliers à la poterie et à l'aquarelle tout cela sur un fond musical.

Inscriptions à la maison des séniors

de 14h à 15h : 2 groupes de 4 personnes

de 15h à 16h : 2 groupes de 4 personnes

Atelier gratuit

Résidence Croizat

Avenue Romain Rolland

93200 Saint Denis

● **Visite de la fabrique de la ville de Saint Denis 15h** (gratuit)

En partenariat avec l'association Franciade

Là-Haut, Saint-Denis se raconte, 2h :

-1 heure de visite guidée (par une guide de l'Unité d'Archéologie de Saint-Denis). A la fin, un temps de pause au belvédère marque le début de l'atelier.

-1 heure d'atelier où chaque participant.e réalise sa *Carte d'Identité d'Autrefois* : il.elle.s choisissant leur période préférée parmi les principales, et grâce à des documents, il.elle.s sont amené.e.s à en apprendre plus sur les habitant.e.s de Saint-Denis à l'époque et choisir quel aurait été leur profession, leur passe-temps...

Rdv devant la maison des seniors à 14h45, 12 places

Jeudi 9 Octobre :

● **Atelier Tambouille à mot pour petits et grands de 10h à 12h**

En partenariat avec l'association mots et regards

Un moment chaleureux où les livres ouvrent l'appétit et où la cuisine devient prétexte à raconter, à rire, à partager.

Au programme :

- Des lectures d'albums jeunesse pleines de goûts et de couleurs,
- Une recette simple à préparer ensemble,
- Des échanges autour des souvenirs, des mots, des saveurs et des générations.

Public : enfants et seniors

A la Résidence Dionysia

2 rue Eugène Fournière

93200 Saint-Denis

● **Lutte contre l'isolement via panneaux mobiles (définition, actions, mosaïque photo) de 9h à 18h**

- Qu'est-ce qu'une personne âgées isolées ? Et comment la repérer ? Quelles situations qui peuvent créer l'isolement ; quels sont les impacts de l'isolement sur la personne âgée.
- Comment agir pour rompre l'isolement des PA.
- Identifier des actions à mettre en place

Mise à disposition des habitants des grands panneaux mobiles où vous pourrez dessiner, écrire autour de ces questions. Les situations d'isolement sont nombreuses et peuvent concerner plus de personnes qu'on ne le croit : personnes seules, sans ou avec très peu de ressources financières, qui ont des problématiques de santé qui font qu'elles ne peuvent pas se déplacer en dehors de chez elle de manière autonome pour rencontrer du monde ou celles qui vivent dans des endroits isolés avec peu de modes de déplacement. Repérer ces personnes est ce qui va permettre de mettre en place des actions en fonction de la situation d'isolement.

Hôtel de ville de Saint Denis

2 Place du Caquet

93200 Saint Denis

● **Bal de la semaine bleue « Tous en bleu » à 14h**

Bienvenue au traditionnel bal de la semaine bleue ! Les maisons des seniors de Saint Denis et le pôle seniors de Pierrefitte-Sur-Seine vous invitent à une après-midi festive animée par la troupe de la célèbre Céline Arnaud accompagnée de ses musiciens et de ses taxis boys et taxis girls. Notre splendide salle des mariages sera spécialement réaménagée pour l'occasion, créant l'atmosphère parfaite pour ce moment tant attendu de l'année. Ne manquez pas ce grand rendez-vous offert à tous, une opportunité unique de danser, de s'amuser et de partager des souvenirs inoubliables. Venez nombreux et faites partie de la fête !

Hôtel de ville de Saint Denis, Salle des mariages

2 Place du Caquet

93200 Saint Denis

Vendredi 10 Octobre :

● **Atelier artistique sur le thème de la transmission générationnelle et du souvenir : 10h-12h**

en partenariat avec la Réunion des musées nationaux Grand Palais

Avec l'artiste Frédéric Guérin, venez raconter vos souvenirs à propos de Pierrefitte et de Saint-Denis et les intégrer en écriture ou en dessin à une carte de GR (randonnée).

Jauge : 15 personnes.

Hôtel de ville de Pierrefitte

Place de la Libération

93380 Pierrefitte

- **Pique-nique Parc Frédéric Lemaître et rando bleue de 12h à 14h**

Après avoir participé à l'atelier artistique à l'hôtel de ville de Pierrefitte, venez pique-niquer avec nous au parc Frédéric Lemaître et participer à la rando bleue de Pierrefitte à la Basilique de Saint Denis afin de participer à la clôture de cette semaine qui vous est dédiée !

Rendez-vous devant l'hôtel de ville de Pierrefitte à 12h

Place Jean Jaurès à Saint Denis :

- **Concert de la chorale des seniors du conservatoire de 14h à 15h**

La chorale des seniors, créée à l'initiative de la Maison des seniors et du Conservatoire en 2021 suite à une première « chorale éphémère », accueille désormais une cinquantaine de participants, réunis en 3 pupitres (Soprano, Alto et Basse).

Dirigée par Marie-Reine Bogui, enseignante au conservatoire, cette chorale aborde des répertoires allant du gospel à l'opéra en passant par la variété française, le R&B, les musiques africaines et latines mais aussi les percussions corporelles qui rythment les séances de travail. À la chorale des seniors, apprendre de belles mélodies n'est pas le seul intérêt car avec les techniques vocales nous découvrons notre voix, apprenons à l'aimer, à l'explorer et la faire vivre.

- **Démonstration de danse des Lyly girls de 15h30 à 16h30**

Venez contempler notre démonstration de danse proposée par notre animatrice de la maison des seniors avec nos seniors qui ont participé aux cours proposés toute l'année dans notre programme

- **Flashmob intergénérationnel de la semaine bleue 17h00**

Madison géant !

En partenariat avec les directions des sports, des accueils loisirs et la DGEP

Pour clôturer en beauté la semaine bleue 2025, nous vous convions à un événement exceptionnel : Cette année encore, nous souhaitons renouveler l'expérience en essayant de battre ensemble un nouveau record avec le plus grand Madison en bleu et intergénérationnel au monde. Après plusieurs séances d'initiation, notre objectif est d'occuper l'esplanade du centre-ville, de l'hôtel de ville jusqu'à la Basilique, puis jusqu'à la salle de la légion d'honneur. Prêts à participer à cet hommage festif à l'occasion de la semaine des seniors ? Ensemble, venez participer à cet événement : seniors, enfants, petits-enfants, famille, amis, service jeunesse, accueils de loisirs, partenaires...

Samedi 11 Octobre :

- **Cinéma bleu**

Dans le cadre de la Semaine bleue, le cinéma l'Écran propose une séance de cinéma dédiée aux seniors. La séance sera suivie d'un moment de partage autour d'un verre.

Cinéma l'écran

Place du Caquet – Saint-Denis

Présence de l'habitat inclusif sur toute nos actions