

SENIORS

RETRAITÉS ET TOUJOURS ACTIFS : RENDEZ-VOUS À LA SEMAINE BLEUE

Du 6 au 10 octobre, la Semaine bleue, dédiée aux personnes âgées, offre gratuitement aux retraités de la ville une programmation variée : (Re)trouvailles, le tiers-lieu de l'Ehpad La Seigneurie.

Publié le 03 octobre 2025

© Sabrina Budon

Un article de Guillaume Théchi publié dans Canal n°340 octobre 2025

La vocation de la [Semaine bleue](#) ? Mettre en lumière la place des aînés dans notre société. À Pantin, cela se traduit par cinq jours d'animations gratuites sur le thème national Vieillir, une force à partager : atelier de danse libre et de conscience corporelle lundi 6 octobre (10 h), découverte de la sophrologie le même jour à 15 h, théâtre-débat mardi 7 (15 h), atelier cartes postales mercredi 8 (14 h), après-midi dansante et festive jeudi 9 (15 h) et seul-en-scène, vendredi 10 (13 h 30).

UNE OUVERTURE VERS L'EXTÉRIEUR

Le [tiers-lieu \(Re\)trouvailles](#), qui jouxte La Seigneurie, accueillera, pour la première fois, deux temps forts : un atelier créatif à partir de cartes postales anciennes, mené par le pôle Mémoire et Patrimoine de la ville, et un seul-en-scène humoristique et touchant sur le grand âge.

« Pour nous, il s'agit d'une très belle opportunité d'ouvrir nos portes vers l'extérieur, se réjouit Édouard Prono, directeur de La Seigneurie. Il n'est pas toujours évident, pour de jeunes retraités actifs, de se retrouver avec nos résidents du quatrième âge, dont certains présentent certaines pathologies lourdes. Ce type d'atelier favorise la rencontre et permet de faire sauter cette barrière symbolique. »

DES ACTIVITÉS À TESTER

L'année dernière, Adama Diagne, retraitée inscrite au Centre communal d'action sociale (CCAS) qui organise la Semaine bleue, avait fait le grand saut en participant à une initiation de plongée sous-marine. Cette année, elle a prévu de s'inscrire à l'atelier de sophrologie, proposé par l'association pantinoise [Les Joies de la sophrologie](#). « J'en ai déjà pratiqué et cela me permet de réfléchir, d'être zen, relève-t-elle. Cela fait un bien fou. » Les places étant limitées, ne tardez pas à vous inscrire auprès du CCAS !

INFOS PRATIQUES

- Du 6 au 10 octobre. Activités gratuites sur inscription auprès du CCAS ou des maisons de quartier.
- Renseignements au 01 49 15 40 14/40 15 ou sortir.pantin.fr

CENTRE ADMINISTRATIF

84/88 AVENUE DU GÉNÉRAL LECLERC
93507 PANTIN CEDEX

 01 49 15 40 00

<https://www.pantin.fr/la-ville/en-ce-moment/retraites-et-toujours-actifs-rendez-vous-a-la-semaine-bleue-11508>

HORAIRES D'OUVERTURE :
LUNDI, MARDI, MERCRIDI, VENDREDI : 8H30 À 12H30 ET 13H30 À 17H30*
JEUDI : 13H30 - 17H30*
SAMEDI (UNIQUEMENT LE PÔLE ÉTAT CIVIL, ÉLECTIONS ET FUNÉRAIRE) : 9H À 12H30*

*LES GUICHETS N'ACCUEILLENT PLUS DE PUBLIC UNE DEMI-HEURE AVANT
LA FERMETURE AFIN DE TRAITER LES DERNIÈRES DEMANDES.