Rouen

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

Du 4 au 11 octobre 2025

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !

Informations: Maison des Aînés - 24 rue des Arsins: 0232086080

Inscription: à partir du mardi 23 septembre 2025 à 9h à la Maison des Aînés

LA MARCHE BLEUE

Nicolas MAYER-ROSSIGNOL
Maire de Rouen
Président de la Métropole
Rouen-Normandie

Caroline DUTARTE
1re adjointe au Maire
chargée des Solidarités
et des personnes âgées

Marie DESBORDES
Conseillère municipale déléguée
aux personnes âgées

Chère Madame, Cher Monsieur,

Chaque année, la Semaine Bleue est un moment suspendu. Un temps pour rendre hommage à celles et ceux qui, par leur engagement, leur mémoire et leur présence, font Rouen au quotidien : nos aînés.

À Rouen, nous faisons le choix de ne pas seulement célébrer cet événement. Nous en faisons un levier d'action, de solidarité, d'inclusion. Parce que vieillir est une richesse, et non un renoncement. Parce que la vieillesse est une étape de vie qui mérite attention, respect et reconnaissance.

Du 4 au 10 octobre 2025, sous le thème « Vieillir ensemble, une force à partager », cette Semaine Bleue s'annonce riche, joyeuse et engagée. Au programme : animations sportives, ateliers bien-être, spectacles, expositions, rencontres intergénérationnelles, débats citoyens, balades en pleine nature, moments festifs dans les quartiers… Un film avec les collégiens, un pique-nique partagé, un blind test géant ou encore des fresques collectives viendront illustrer cette volonté de vivre pleinement à tous les âges de la vie.

La Marche Bleue, moment fort de cette semaine, symbolise notre volonté d'affirmer haut et fort la place essentielle des aînés dans notre cité. Une place active, visible, reconnue.

Cette dynamique, nous la devons à l'implication des agents, bénévoles, associations et professionnels mobilisés pour faire de Rouen une ville accessible, solidaire et accueillante pour tous les âges.

Vieillir ne doit jamais être un angle mort des politiques publiques. À Rouen, c'est au contraire un pilier de notre engagement collectif.

Belle Semaine Bleue à toutes et tous !

Mairie de Rouen
Direction de la Communication
et des Relations Publiques
Août 2025

SAMEDI 4 OCTOBRE

10 h OMNIA • 28 rue de la République
F1, F7, T1,T2 et T3 arrêt République

Diffusion du film : Y'a pas d'âge

Les péripéties d'une bande de joyeux brocanteurs, un peu vieux, un peu voleurs, invités par des collégiens et collégiennes pour coanimer leur radio. L'émission devient virale et les entraîne dans des aventures inattendues. Film réalisé par la compagnie de la Pleine Lune, dans le cadre du projet « Les perséides », financé par la conférence des financeurs (CFPPA) et soutenu par la Ville de Rouen, avec la participation active pendant une année de séniors et d'élèves du collège Camille Claudel de Rouen. La diffusion du film sera suivie de celle du making of (les coulisses du tournage).

Sur inscription à la Maison des Aînés 02 32 08 60 80 ou sur clic-rouen.fr.

LUNDI 6 OCTOBRE

11 h 30-16 h Pique-nique partagé et blind test géant (quizz musical).

Point de rendez-vous :

11 h 30 à la MJC Saint-Sever, place de Hanovre.
Métro (arrêt Saint-Sever), Bus 27, F1, F9 (arrêt place Saint-Sever).

Pour ouvrir ensemble cette semaine placée sous le signe du partage et de la convivialité, rejoignez les équipes de la Maison des Aînés autour d'un pique-nique partagé qui sera suivi d'un Blind test géant ! Soyez le plus rapide à trouver le titre ou l'interprète d'une chanson !

Nous pourrons également mettre en commun nos talents en réalisant une fresque participative qui nous accompagnera par la suite tout au long de la semaine. L'artiste Fanny Fannette guidera la création de l'œuvre collective à partir de collage de magazine.

Informations et inscriptions pour le pique-nique et/ou pour le blind test : Maison des Aînés 02 32 08 60 80 ou sur Clic-rouen.fr.

N'oubliez pas votre pique-nique ! (Apéritif, dessert et café offert).

LUNDI 6 OCTOBRE

10 h 30
Atelier peinture

Résidence Domitys
Les Mosaïques
64 rue Saint-Julien

Métro : arrêt Europe

Informations et inscriptions auprès de la résidence :

02 79 97 08 00

15 h - 15 h 30
Yoga équilibre debout

Résidence Domitys
Les Mosaïques
64 rue Saint-Julien

Métro : arrêt Europe

Informations et inscriptions auprès de la résidence :
02 79 97 08 00

15 h 30 - 16 h
Yoga sur chaise

Résidence Domitys
Les Mosaïques
64 rue Saint-Julien

Métro : arrêt Europe

Informations et inscriptions auprès de la résidence :
02 79 97 08 00

17 h 15
Nordic'Fit

Cours de marche nordique sur circuit à effectuer au rythme d'une musique entraînante. La méthode utilisée s'inspire du fractionné, avec des enchaînements d'exercices intensifs suivi de temps de récupération.

Point de départ :
presqu'île Rollet, située à l'extrémité des quais rive gauche au pied du Pont Flaubert.
Téor, arrêt Pasteur + navette fluviale Calypso (ponton Pasteur)

Informations et inscriptions :
ASPTT 02 35 12 65 40 ou
rouen@asptt.com

07 84 96 54 80

MARDI 7 OCTOBRE

10 h 30 - 11 h 30
À livre ouvert

Une rencontre conviviale autour du livre proposée par Virginie, bibliothécaire. Venez découvrir une sélection de documents sur le thème mis à l'honneur pendant la semaine bleue : «Vieillir une force à partager ». Vous pourrez ensuite emprunter vos coups de cœur !

Maison des aînés
24 rue des Arsins.

Informations et inscriptions :
Bibliothèque Parment
02 76 08 80 73
ou virginie.tournadre@rouen.fr

14 h - 16 h
Partage culinaire

Partage de recettes de cuisine et d'expériences culinaires

Jardins d'Arcadie de Rouen
40 rue Saint-Vivien.

Informations et inscriptions :
02 32 76 10 85 ou
avankempen@jardins-arcadie.fr

14 h 30 - 15 h ou 15 h 15 - 15 h 45

Séance de réflexologie en automassage

Résidence Tiers-Temps Rouen
86/88 rue des Bons-Enfants

Teor T4 (arrêt place Cauchoise).

Informations et inscriptions :
02 35 14 53 53 (demander l'animatrice)
ou tt-rouen@domusvi.com

14 h 30 - 16 h

Lectures Intergénérationnelles

Échanges de lectures entre les séniors de la Maison des Ainés, les résidents de la Rose des sables et les enfants de CE1 de l'école Théodore Bachelet. Venez partager avec nous ce temps intergénérationnel.

Résidence la Rose des Sables
15 rue de la Maladrerie • Rouen

Métro, T4 ou F2, F7, 11
(arrêt gare rue Verte)

Informations et inscriptions
02 32 10 99 25
ou gracinda.decaldas@rouen.fr

15 h 30 - 16 h 15

Gym douce

Résidence Domitys
Les Mosaïques
64 rue Saint-Julien

Métro :
arrêt boulevard de l'Europe

Informations et inscriptions auprès de la résidence :
02 79 97 08 00

16 h 30 - 17 h 15

Gym tonique

Résidence Domitys
Les Mosaïques
64 rue Saint-Julien

Métro :
arrêt boulevard de l'Europe

Informations et inscriptions auprès de la résidence :
02 79 97 08 00

MERCREDI 8 OCTOBRE

14 h - 17 h

Métro ou F1 arrêt : Saint-Sever

Forum « Évitez les chutes, passez à l'action ! »

Halle aux toiles, place de la Basse Vieille Tour.

Arrêt République : F1, T2, T3, F1, F7, 11

Animations et stands seront au rendez-vous autour de la thématique de la prévention des chutes.

Vous pourrez retrouver des professionnels de santé (médecins, ergothérapeutes, pédicures), des activités de sport adapté ainsi que des ateliers et des mises en situation autour de l'aménagement du logement.

Vous pourrez également obtenir des conseils adaptés à votre situation ainsi que des informations concernant les possibilités de financement.

Venez nombreux ! **Entrée libre.**

12 h

Remise en forme

Renforcement musculaire global adapté à tous.

Stade Lemire
(site de la Petite Bouverie)
avenue Pierre de Coubertin
Bus 20, arrêt Hauts Grigneux.

Informations et inscriptions :
ASPTT 02 35 12 65 40
ou rouen@asptt.com

14 h - 17 h

Portes Ouvertes à l'EHPAD La Pléiade

Découverte de la vie en EHPAD, du fonctionnement aux animations avec un temps de rencontre autour d'un concert de violon ou de jeux avec des enfants.

EHPAD la Pléiade
16 rue Jacques Fouray

Informations et inscriptions :
02 35 72 01 73 ou
glabardacq@ch-boispetit.fr

14 h 30 - 16 h

Découverte et pratiques d'activités physiques de précision

Cornholl, tir à l'arc, jeux de palet, pétanque, fléchettes...

Un moment convivial autour du mouvement et du jeu se terminant par un goûter offert par la résidence Les Boréales

Résidence les Boréales Rouen sud • 52 rue méridienne

Métro arrêt Honoré de Balzac - Bus F1 ou F9 arrêt Méridienne.

Informations et inscriptions :
Association la chaîne

06 25 18 28 70

15h-16h
sophrologie

Résidence Domitys
Les Mosaïques
64 rue Saint-Julien

Métro :
arrêt boulevard de l'Europe

Informations et inscriptions auprès de la résidence :
02 79 97 08 00

JEUDI 9 OCTOBRE

10 h 30 - 12 h

Le rôle des aînés dans la ville

Salle des mariages, Hôtel de Ville.

Venez découvrir les résultats de l'enquête sur le rôle des aînés dans la Ville diffusée au premier semestre de l'année. Sous forme d'ateliers, vous serez invité à donner votre avis et à participer à l'élaboration des pistes de travail pour améliorer le rôle des aînés.

Venez nombreux !

Informations et inscriptions : Maison des Aînés 02 32 08 60 80

10 h 30
Atelier intergénérationnel autour de la musique

Résidence Trianon
rue de Trianon

F1, arrêt Jardin des Plantes

Proposition d'un atelier de sensibilisation à la musique et création de petites percussions avec les enfants de maternelle de l'école de secteur.

Inscriptions : 02 35 73 07 38

14 h 30
Débat intergénérationnel « Entre la mémoire d'hier et les rêves de demain, comment aborder la transition écologique »

Résidence Bonvoisin
2 rue des Ursulines

Téor T2 ou T3,
arrêt Auberge de Jeunesse.

Avec la participation de Léna TRUTT, spécialiste de la transition écologique.

En partenariat avec Les Curieux Aînés et la classe de BTS du Lycée Flaubert

Inscriptions : 02 35 89 26 30

15 h 30 - 17 h

Promenade au fil des boucles de la Seine

Sortie organisée par l'agence Petit-fils de Rouen-Bonsecours

Embarquez pour 1 h 30 de croisière sur le bateau la Bodega au fil des boucles de la Seine. De Bonsecours à Dieppedalle en passant par l'île Lacroix, explorez, au cours d'une promenade commentée, la capitale normande.

Cette excursion sera accompagnée d'un goûter

(ATTENTION, embarquement à partir de 15h). Accessibilité PMR.

Rendez-vous à 15 h à La Bodega en Seine - Quai Ferdinand de Lesseps - Quais rive droite

TEOR 1,2,3 (arrêt Luciline).

Informations et inscriptions : 02 32 08 60 80

(Priorité aux personnes n'ayant jamais participé).

15 h 30 - 16 h 30 / 16 h 30 - 17 h 30

Gym'Activ

Séances de sport adapté pour la santé, le bien-être et le maintien du lien social.

DOJO
des Cotonniers Saint-Sever

Métro (arrêt Saint-Sever) Bus F1 ou 27 (arrêt place Saint-Sever).

Informations et inscriptions : ASPTT 02 35 12 65 40
ou rouen@asptt.com

15 h 30 - 16 h 15

Gym douce

Résidence Domitys
Les Mosaïques
64 rue Saint-Julien

Métro : arrêt Europe

Informations et inscriptions auprès de la résidence : 02 79 97 08 00

16 h 30 - 17 h 15

Gym tonique

Résidence Domitys
Les Mosaïques
64 rue Saint-Julien

Métro : arrêt Europe

Informations et inscriptions auprès de la résidence : 02 79 97 08 00

VENDREDI 10 OCTOBRE

13 h 30 - 16 h 30

Marche bleue

Départ Aître Saint-Maclou, 184 rue Martainville

La Marche bleue, c'est la marche des seniors qui bougent et qui revendiquent leur participation à la vie sociale ! Venez nombreux et vêtus de bleu pour partager ce moment festif et convivial !

Cette année, nous vous proposons une marche urbaine de 5 km dans les rues de Rouen.

Le rendez-vous est fixé à l'Aître Saint-Maclou à 13h pour un départ à 13 h 30.

Retour vers 15h afin de se réunir pour clôturer la semaine autour d'un goûter musical.

Informations et inscriptions : Maison des Aînés au 02 32 08 60 80

14 h 30

Qi Gong

Résidence Domitys
Les Mosaïques
64 rue Saint-Julien

Métro : arrêt Europe

Informations et inscriptions auprès de la résidence : 02 79 97 08 00

15 h 15

Tao chi chuan

Résidence Domitys
Les Mosaïques
64 rue Saint-Julien

Métro : arrêt Europe

Informations et inscriptions auprès de la résidence : 02 79 97 08 00

SAMEDI 11 OCTOBRE

10h - 12h
Taï-Chi

Le Tai-Chi est un art martial interne permettant d'améliorer sa mémoire, sa concentration et sa vivacité d'esprit. Cette discipline corporelle d'origine chinoise, comporte un ensemble de mouvements et de gestes lents et continus, exécutés avec précision dans un ordre préétabli. Il permet une amélioration de la souplesse, un renforcement des muscles et le maintien d'une bonne santé physique mais aussi spirituelle.

Gymnase Nelson Mandela
5 rue des Murs Saint-Yon

Métro (arrêt Saint-Sever en prenant la direction Georges Braque ou Technopôle ou arrêt Europe en prenant la direction Technopôle)

Bus 27 (arrêt Europe).

Informations et inscriptions :
ASPTT 02 35 12 65 40
ou rouen@asptt.com

15 h
Voyage sonore

Un moment de détente et de relaxation dans le noir pour se laisser porter totalement par les sons des bols, gongs, par divers instruments et aussi par la voix.

Résidence Domitys
Les Mosaïques
64 rue Saint-Julien

Métro : arrêt Europe

Informations et inscriptions auprès de la résidence :
02 79 97 08 00

NOTES

Retrouvez tout le programme de la semaine bleue sur :

rouen.fr/semaine-bleue