

Rouen Seine  
Normande  
2028



Candidature  
capitale  
européenne  
de la culture



Je soutiens  
Rouen  
2028

[www.rouen2028.eu](http://www.rouen2028.eu)  
#rouen2028



Embarquez vers

Rouen Seine  
Normande  
2028



Candidature  
capitale  
européenne  
de la culture

La  
Semaine  
Bleue

À tout âge, ensemble !  
du 2 au 8 octobre 2023  
À Rouen

**Viellir ensemble,  
une chance à cultiver**

**Semaine nationale  
des personnes âgées  
et retraitées**



La semaine bleue est l'occasion de mettre l'accent sur l'importance d'apprendre à vieillir ensemble. C'est ce à quoi nous nous efforçons tout au long de l'année à la Ville de Rouen en mettant en œuvre une politique de solidarité volontariste à l'attention de nos personnes âgées.

En travaillant avec les associations, comme Rouen Seniors et les structures du secteur, nous renforçons le lien social et intergénérationnel pour que l'avancement dans l'âge ne soit pas synonyme d'isolement mais bien une composante du vivre ensemble.

Du 2 au 8 octobre 2023, plusieurs rencontres et activités vous seront proposées pour cultiver ensemble la solidarité envers nos aîné-es. À travers des conférences, des activités, et des temps de partage, la place sera faite à la culture intergénérationnelle. C'est dans cet esprit qu'est organisée la Marche bleue où enfants, parents et grands-parents pourront ensemble appréhender les défis de demain.

À ce titre, la candidature de Rouen pour être Capitale européenne de la Culture en 2028 est un formidable outil de lien intergénérationnel qui saura faire de notre ville un espace adapté à la culture de vieillir ensemble.

Chaleureusement à vous.



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



**Caroline DUTARTE**  
Première Adjointe au Maire  
Chargée des Solidarités  
et des personnes âgées



**Marie DESBORDES**  
Conseillère municipale  
déléguée aux personnes  
âgées

14h

### Club des Curieux Aînés: « Vieillir ensemble, une chance à cultiver »

Pour ouvrir la Semaine Bleue, **les Curieux Aînés** proposent de venir échanger lors d'une conférence animée où les questions seront posées: comment traduire la notion de vivre ensemble? Quels projets intergénérationnels imaginer? Dans quels espaces jeunes et vieux pourraient-ils se retrouver et partager?

Le philosophe, François Housset apportera un éclairage et animera le débat.

La chanteuse et compositrice, Amélie Affagard, accompagnée de la chorale des habitants des Hauts de Rouen participera à cet échange intergénérationnel.

Venez apporter votre contribution au débat!

**Les Curieux Aînés** est un média rouennais qui publie des articles rédigés par des rédacteurs de plus de 60 ans. **Les Curieux Aînés**, ce sont aussi des clubs, des moments de rencontres et d'échanges sur des sujets de société... et toujours en musique! L'actualité vue par les seniors est à suivre sur le site [www.lescurieuxaines.fr](http://www.lescurieuxaines.fr).

Une action portée par la Compagnie Vers Volant.

Centre André Malraux, 110 rue François Couperin.  
TEOR 2 – Arrêts: Couperin ou Malraux.

Inscription jeudi 14 septembre 2023 à la Maison des Aînés puis par téléphone au 02 32 08 60 80 u delà du 14 septembre 2023.

14h - 16h

### Yoga du rire

Résidence Domitys  
Les Mosaïques  
64 rue Saint Julien

Métro: boulevard de l'Europe  
Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
02 79 97 08 00;  
[domitys.rouen@domitys.fr](mailto:domitys.rouen@domitys.fr)

14h - 15h

### Atelier « gestion des chutes »

Appréhender les chutes:  
comment bien tomber et bien se relever dans son environnement.

Résidence les Boréales Rouen  
Sud 52 rue méridienne

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

Informations et Inscriptions  
auprès de l'association  
la chaîne: 06 25 18 28 70  
[asso.lachaine@gmail.com](mailto:asso.lachaine@gmail.com)

**14h30 - 16h**

### Atelier « les rencontres intergénérationnelles »

Présentation du programme de la semaine suivie d'un atelier de création de badges en laine pour cet événement : « Code vestimentaire : si vous le souhaitez, venez tout de bleu vêtu! ».

**Résidence Tiers-Temps Rouen – 86/88 rue des Bons Enfants**  
Bus F4 : arrêt Cauchoise.

#### Informations et inscriptions

auprès de Madame  
Yveline Bourdon : 02.35.14.53.53 ;  
qualivie-tt-rouen@domusvi.com



**15h15 - 16h15**

### Activité « Sport séniors »

Multi activités: ateliers en autonomie de pétanque molle, tir à l'arc, parcours moteur...

**Résidence les Boréales Rouen Sud 52 rue méridienne**

Métro: arrêt Honoré de Balzac – Bus F1, F9 arrêt: Méridienne

#### Informations et inscriptions

auprès de l'association  
la chaîne: 06.25.18.28.70  
asso.lachaine@gmail.com

**MARDI 3 OCTOBRE**

**9h - 17h**

### Découverte de l'association « Colocatère »

Journée portes ouvertes avec visite d'une colocation et présentation de l'association. *Colocatère* met à disposition des locations meublées, entièrement équipées adaptées à tous les âges.

**Le lieu vous sera indiqué lors de votre inscription.**

#### Informations et inscriptions:

07.61.65.17.23

**9h30 - 11h**

### Marche rapide et culturelle dans les rues de Rouen

Proposée par l'association Planète Bien-être. Thème: « Rouen: de l'occupation à la Libération, repartez sur les traces de Rouen dévastée ».

**Départ: Maison des Aînés 24 rue des Arsins.**

#### Informations et inscriptions:

02.32.08.60.80

**10h - 11h30**

### « À livre ouvert »

Présentation de la rentrée littéraire 2023. Rencontre conviviale proposée par Virginie Tournadre, Bibliothécaire.

**Bibliothèque Parment • Espace du Palais 8 allée Eugène Delacroix**

Métro: arrêt palais de Justice – Gisèle Halimi.

#### Informations et inscriptions:

02.76.08.80.88 • rnbj.rouen.fr

**12h30-13h30**

### Concert midi-découverte.

À l'occasion de la Semaine Bleue, Catherine Anconina et ses choristes ont le plaisir de vous proposer un concert sur le grand escalier de l'Hôtel de Ville.

**Mairie de Rouen Place du Général de Gaulle.**

#### Informations et inscriptions:

02.32.08.60.80

**14h - 16h**

### Atelier cuisine avec les enfants d'une école maternelle

**Résidence Domitys Les Mo-saiques – 64 rue Saint Julien –**  
Métro: boulevard de l'Europe

#### Informations et inscriptions

auprès de la résidence:  
02.79.97.08.00;  
domitys.rouen@domitys.fr

**14h30 - 15h30**

### Atelier gym douce

Atelier sur le totem numérique proposant des exercices adaptés pour un renforcement musculaire doux, afin de remettre son corps en mouvement. (Prévoir une petite bouteille d'eau).

**Résidence Trianon 1 rue de Trianon**

Bus F1: arrêt jardin des plantes.

#### Informations et inscriptions:

02.35.73.07.38.

**15h - 16h**

### Jeux d'hier et d'aujourd'hui

Challenge collectif autour d'un quizz sur le totém numérique. Présentation de jeux en bois.

### EHPAD la Pleiade

**16 rue Jacques Fouray**

Bus F1, Métro : arrêt Saint Sever.

### Informations et inscriptions :

02 35 72 01 73

**15h - 16h**

### Atelier yoga

Résidence Séniors

**Les Essentielles Flaubert**

**29 Avenue Jean Rondeaux**

TEOR 4, arrêts: CAF ou Orléans.

### Informations et inscriptions :

02 78 26 01 10 ;

flaubert@lesessentielles.fr

**15h15 - 16h15**

### Activité « Sport séniors »

Multi-activités : ateliers en autonomie de pétanque molle, tir à l'arc, parcours moteur...

**Résidence les Boréales Rouen Sud – 52 rue méridienne**

Métro : arrêt Honoré de Balzac – BUS F1, F9 arrêt : Méridienne

### Informations et inscriptions :

auprès de l'association  
La chaîne : 06 25 18 28 70 ;  
asso.lachaine@gmail.com

**15h30 - 17h**

(embarquement à partir de 15h)

### Promenade commentée sur la Seine

à bord du bateau « La Bodega » accompagnée d'un goûter. Proposée par l'agence Petit-fils de Rouen-Bonsecours.

**La bodega en Seine – Quai Ferdinand de Lesseps – rive droite** – TEOR 1,2,3 : arrêt Luciline.

### inscription

jeudi 14 septembre 2023 à la Maison des Aînés et ensuite par téléphone au 02 32 08 60 80

**17h - 19h**

### Rn'Bi games jeux vidéo intergénérationnel



Venez passer un bon moment avec l'équipe de la bibliothèque et découvrir des jeux vidéo entre grands-parents et petits enfants.

### Bibliothèque Parment

**Espace du Palais**

**8 allée Eugène Delacroix**

Métro : arrêt palais de Justice – Gisèle Halimi

### Informations et inscriptions :

02 76 08 80 88 • rnb.rouen.fr

**MERCREDI 4 OCTOBRE**

**14h - 17h**

### Marche Bleue: Main dans la main!

Marche intergénérationnelle sur les quais Rive gauche de Rouen. Par petits groupes, en compagnie d'enfants d'accueils de centres de loisirs de la Ville, de vos enfants et petits-enfants, venez partager des histoires, des expériences, au cours de ce temps convivial.

Un goûter sera offert à l'issue de la marche.

Deux parcours proposés : une petite marche (2/3 km) et une grande marche (5/6 Km).

### Départ et arrivée au Hangar 108 Rouen Métropole.

Pendant la marche et à l'arrivée, ateliers intergénérationnels, animés par le SMEDAR et l'atelier de Mel autour du développement durable.

Rebecca Armstrong, Déléguée générale de la candidature Rouen Seine Normande 2028 proposera une intervention sur la candidature de Rouen, Capitale européenne de la Culture.

Accès Hangar 108, Rouen Métropole, quais rive gauche – TEOR 1, 2, 3 : arrêt Pasteur + navette Calypso, ou Bus 33 : arrêt Hangar.

### Information et inscription le jeudi 14 septembre 2023

à la Maison des Aînés et ensuite par téléphone au 02 32 08 60 80.

**14h - 16h**

### Élaboration d'un livre de recettes

Résidence Domitys

**Les Mosaïques**

**64 rue Saint Julien**

Métro : boulevard de l'Europe

### Informations et inscriptions :

auprès de la résidence :

02 79 97 08 00 ;

domitys.rouen@domitys.fr

**15h - 16h**

### Goûter crêpes

Résidence Séniors

**Les Essentielles Flaubert**

**29 Avenue Jean Rondeaux**

TEOR 4, arrêts: CAF ou Orléans.

### Informations et inscriptions :

02 78 26 01 10 ;

flaubert@lesessentielles.fr

**JEUDI 5 OCTOBRE**

### Exposition itinérante « Enfances suspendues »

« Observer l'enfance, c'est aussi observer le monde adulte »!

Edwige Levesque, artiste et animatrice de la résidence; ainsi que les aînés et l'équipe, vous proposent de découvrir leurs travaux. En laissant l'imaginaire s'exprimer, ils ont pu retrouver l'enfant en chacun d'eux.

L'exposition vous emmènera dans plusieurs espaces (restaurant, jardin, logements...) à la découverte du concept de résidence autonomie.

**Vernissage: de 10h à 12h.**

Ateliers et visite de l'exposition: toute la journée.

**Résidence la Rose des Sables – 15 rue Maladrerie**

Métro, Bus: F2, F7, TEOR 4: arrêt gare rue Verte. Entrée libre.

**12h30 - 13h30**

### Marche midi découverte



Marche rapide et culturelle, dans les rues de Rouen proposée par l'association Planète Bien-être. Thème: « Les maisons natales: un jeu de piste sur les traces des maisons d'hommes et de femmes célèbres ».

**Départ: Maison des Aînés  
24 rue des arsins.**

**Informations et inscriptions:**  
02 32 08 60 80

**14h - 15h**

### Yoga sur chaise

Activité adaptée aux séniors.

**Résidence Saint Filleul**

**8 rue du Framboisier**  
TEOR 1,2,3, arrêt: Luciline.

**Informations et inscriptions:**  
02 32 10 52 00

**14h - 16h**

### Cours de danse Enchaînements musicaux adaptés aux séniors

**Résidence les Boréales Rouen  
Sud – 52 rue méridienne**  
Métro: arrêt Honoré de Balzac  
Bus: F1, F9 arrêt: Méridienne

**Informations et inscriptions:**  
02 32 10 27 60  
mandataire@lajosa.fr

**14h-16h**

### Journée bien-être et gourmandise

**Résidence Domitys Les Mo-  
saïques – 64 rue Saint Julien –**  
Métro: boulevard de l'Europe

**Informations et inscriptions:**  
auprès de la résidence:  
02 79 97 08 00  
domitys.rouen@domitys.fr

**14h - 16h30**

### Escape Game

Venez participer à une enquête policière au sein d'une résidence autonomie. Proposé par l'association l'ADEP.

**Résidence Jeanine Bonvoisin**  
**2 rue des Ursulines**  
TEOR 2,3 arrêt: Auberge de jeunesse.

**Informations et inscriptions:**  
02 35 89 26 30.

**14h-16h30**

### Après-midi avec les enfants de l'école Jean de la Fontaine

Autour d'ateliers: cuisine, écriture artistique, récupération des déchets, acheminement de l'eau et visite du potager.

**École Jean de La Fontaine**  
**8 bis rue Joseph Court**  
Bus: F1, arrêt: Beauvoisine  
20, arrêt: Langlois

**Informations et inscriptions:**  
02 32 08 60 80

**15h - 16h**

### Loto

**Résidence Séniors**  
**Les Essentielles Flaubert**  
**29 Avenue Jean Rondeaux**  
TEOR 4 arrêts: CAF ou Orléans

**Informations et inscriptions:**  
02 78 26 01 10  
flaubert@lesessentielles.fr

**15h - 16h**

### Atelier Kirigami

**Résidence Trianon, rue de Trianon**  
Bus F1, arrêt: jardin des Plantes  
**Informations et inscriptions:**  
02 35 73 07 38

**15h - 16h**

### Danse en ligne – Madison

Les personnes participant à cette séance pourront être les ambassadeurs du madison géant organisé **vendredi 6 octobre 2023** sur l'esplanade Marcel Duchamp

**École de danse Germain Blanchet**  
**52 rue de Cauville**  
**Rouen rive gauche**  
Bus F1, arrêt: Dufay

**École de danse Germain  
Blanchet – 50 rue de la Chaîne**  
**Rouen rive droite**  
Bus F1, F7, arrêt: Saint-Nicolas

**Informations et inscriptions:**  
02 32 08 60 80

## VENDREDI 6 OCTOBRE

10 h 30

«  **Vieillissons ensemble !**  », par la compagnie «  **Une chambre à soi**  ».

À travers les voix de Romain Gary, Nathalie Rykiel, Jean Pierre Siméon... et bien d'autres artistes, la comédienne Hélène Francisci et son musicien nous entraînent sur le chemin de la vieillesse, ses difficultés, ses méandres, mais aussi, la beauté de l'avancée en âge et l'importance de vivre ensemble.

**Halle aux toiles – 19 Place de la Basse Vieille Tour**

Bus F1,11, arrêt: République.

**Inscription jeudi 14 septembre 2023**  à la Maison des Aînés puis par téléphone au 02 32 08 60 80 après le 14 septembre 2023.

14 h - 15 h

**Atelier d'aromathérapie**

Organisé par le SPASAD LAJOSA.

**Résidence les Boréales Rouen Sud – 52 rue méridienne**

Métro: arrêt Honoré de Balzac  
– Bus F1, F9 arrêt: Méridienne

**Informations et inscriptions:**

02 32 10 27 60

mandataire@lajosa.fr

15 h - 16 h

**Atelier prévention des chutes et des risques du domicile**

Organisé par le SPASAD LAJOSA.

**Résidence les Boréales Rouen Sud – 52 rue méridienne**

Métro: arrêt Honoré de Balzac  
– Bus F1, F9 arrêt: Méridienne

**Informations et inscriptions:**

02 32 10 27 60

mandataire@lajosa.fr.

15 h - 16 h

**Atelier Gym douce**

**Résidence Séniors**

**Les Essentielles Flaubert**

**29 Avenue Jean Rondeaux**

TEOR 4 arrêts: CAF ou Orléans

**Informations et inscriptions:**

02 78 26 01 10

flaubert@lesessentielles.fr.

14 h 30

**Madison Géant**



Ensemble pour une danse qui rassemble!

**Esplanade Marcel-Duchamp, devant le Musée des Beaux-Arts.**

Participez à ce moment rythmé et festif! En partenariat avec l'école de danse Germain Blanchet.

Évènement ouvert à tous, suivi d'un moment convivial pour clôturer la semaine.

Accès: F2, F7, 11,15 22, arrêt Beaux-Arts ou Square Verdrel

**Inscription le jeudi 14 septembre 2023**  à la Maison des Aînés puis par téléphone au 02 32 08 60 80 au delà du 14 septembre 2023.

À l'issue de ce moment festif, une émission en direct sera proposée par la radio du Mont-Gargan.

Les  *curieux aînés*  feront un retour sur les reportages effectués tout au long de la semaine.

[www.mjcmontgargan.fr/rmg](http://www.mjcmontgargan.fr/rmg)

