

# ROUEN À TABLER !

fête du ventre

battles de chefs

petit-déjeuner

visiterouen.com

rallye gastronomique

cours de cuisine

goûter

dégustation

12-13 OCTOBRE 2024



Rouen

La  
Semaine  
Bleue

À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées

du 30 septembre  
au 6 octobre 2024



**Bouger  
ensemble...  
pour entretenir  
la flamme !**

Informations : Maison des Aînés rue des Arsins : 02 32 08 60 80

Inscription : à partir du mardi 10 septembre 2024  
à 14h30 à la Halle aux toiles



LA MARCHÉ  
BLEUE



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



**Caroline DUTARTE**  
1<sup>re</sup> adjointe au Maire  
chargée de Solidarités  
et des personnes âgées



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

Du 30 septembre au 6 octobre 2024, Rouen célèbre la Semaine Bleue, un événement national dédié à nos aîné-es. Elle met en lumière les enjeux de la vieillesse et souligne l'importance du bien vieillir, en phase avec notre engagement de faire de Rouen une ville accessible et accueillante pour toutes et tous.

C'est une occasion précieuse pour reconnaître et valoriser la contribution de nos aînés à Rouen, pour sensibiliser à leurs besoins et aux défis qu'ils rencontrent. L'objectif est clair : promouvoir une Ville plus inclusive où chacun, quel que soit son âge, peut participer activement et pleinement à la vie sociale.

Tout au long de cette semaine, une multitude d'animations et d'activités seront organisées en collaboration avec les associations. Ces événements sont conçus pour encourager la participation, le partage et l'échange intergénérationnel : ateliers, conférences, séances de sport adapté, et bien d'autres moments de convivialité.

Le point d'orgue de cette semaine sera sans nul doute la marche bleue, prévue le vendredi 4 octobre. Sous le thème « Bouger ensemble pour entretenir la flamme ». Cette marche est bien plus qu'un simple événement sportif : c'est une revendication forte de la place essentielle des aînés dans notre société.

Depuis 2020, Rouen s'est engagée à être une ville modèle en matière d'accessibilité et de services pour les personnes âgées. La Semaine Bleue est une vitrine de ces efforts et une invitation à tous à s'impliquer davantage pour une ville plus solidaire.

Nous vous invitons chaleureusement à participer à cette semaine riche en activités et en émotions. Ensemble, faisons de Rouen une ville où il fait bon vieillir, où chaque génération trouve sa place et où le respect et la solidarité sont les maîtres mots.

Bonne Semaine Bleue à tous !

## MARDI 10 SEPTEMBRE

14h30 à la Halle aux Toiles

### Présentation du programme de la « Semaine Bleue 2024 »

puis inscriptions aux animations.

Nous vous proposons de nous rencontrer ainsi que les partenaires de la Semaine Bleue afin d'assister à une présentation du programme. Vous pourrez ainsi poser des questions, avoir des compléments d'information et vous inscrire aux activités proposées.

**Information importante :** Inscriptions ouvertes dès le 10 septembre lors de la présentation du programme à la Halle aux toiles, aux numéros de téléphone indiqués pour chaque activité.

## LUNDI 30 SEPTEMBRE

### Forum des associations « Place des Seniors » Place des Emmurés Bus F1 : arrêt Lafayette • métro : arrêt Joffre Mutualité

Pour ouvrir la Semaine Bleue, la Maison des Aînés propose de vous accueillir au sein de ce forum qui réunira les partenaires du bien vieillir et de l'hébergement adapté.

Cette journée sera également l'occasion de participer à des animations ou des démonstrations sportives. Vous pourrez rencontrer les acteurs associatifs ou municipaux qui proposent des activités seniors : associations sportives ou culturelles, résidences autonomie, comités de quartiers, etc.

### Programme des animations :

(Participation sans inscription, dans la limite des places disponibles)

- |              |  |            |   |
|--------------|--|------------|---|
| <b>10h</b>   | Pilate / gym douce   | <b>15h</b> | Danse en ligne avec l'école de danse Germain Blanchet |
| <b>11h</b>   | Zumba  | <b>15h</b> | Table ronde « L'engagement bénévole des seniors »     |
| <b>11h30</b> | Discours d'ouverture de la semaine                                     |            |   |
| <b>12h30</b> | Démonstration « Relevé du sol » animée par un kinésithérapeute         |            |   |
| <b>13h15</b> | Gym douce avec l'association Siel Bleu                                 |            |   |
| <b>13h45</b> | Tai chi / Qi gong  |            |   |
| <b>14h</b>   | Table ronde « Les curieux Aînés », le site qui fait bouger les seniors |            |   |

*Avec la participation de Domusvi Domicile, la résidence Tiers-Temps, Petit Fils, la Chaîne, l'ASPTT, l'ASRUC, Rouen seniors, les résidences autonomie de la ville de Rouen, la résidence les Mosaïques, Siel Bleu, les Curieux Aînés...*

## LUNDI 30 SEPTEMBRE

**10h30 - 11h30**

### JO APA d'âge avec l'ASRUC

Venez participer aux épreuves adaptées des Jeux Olympiques: relais, lancer de poids et basket.

#### Résidence Saint-Filleul 8, rue du framboisier

Teor 1,2,3: arrêt Luciline

Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
02 32 10 52 00

**10h30 - 12h**

### Yoga

Venez pratiquer le yoga afin de vous détendre et vous ressourcer pour débiter la semaine positivement.

#### MJC GRIEU - 3 rue de Genève

Bus 22: arrêt Halettes

Informations et inscriptions:  
02 33 71 94 76

**15h - 16h**

### Voyage sonore

#### Résidence Domitys Les Mosaïques 64 rue Saint-Julien

Métro: arrêt Europe

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

**15h30 - 16h30**

### Renforcement musculaire

Siel Bleu

#### Maison de quartier du temps perdu • 7 rue de la Petite Chartreuse

T2, T3: arrêt Deux rivières

Informations et inscriptions  
auprès de Siel Bleu:  
07 84 96 54 80

## MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

**10h30 - 11h30**

### JO APA d'âge avec l'ASRUC

Venez participer aux épreuves adaptées des Jeux Olympiques: relais, lancer de poids et basket.

#### Maison de quartier Louis Poterat - 29 rue Émile Masquerey

Bus 27: arrêt Place saint Clément

Informations et inscriptions  
auprès du comité:  
06 74 59 16 57

**14h - 16h**

### Activités socio-esthétique

(réflexologie, massages bien-être)

#### Agence DOMUSVI-Domicile Rouen - 101 rue du Général Leclerc -

Métro: arrêt Théâtre des arts

Informations et inscriptions  
auprès de l'agence:  
02 22 54 23 14

**14h - 16h**

### Randonnée pédestre

Randonnée de 5 km dans le centre-ville de Rouen

#### Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Bus F1, F2, F7, 11, 15, 20, 22: Arrêt:  
Hôtel de Ville

Informations et inscriptions  
auprès de l'ASPTT:  
02 35 12 65 40

**14h30 - 16h**

### Loto

#### Résidence Jardins d'Arcadie 40 rue Saint-Vivien

Bus: arrêt Saint Vivien

Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
02 32 76 10 85



**15h - 16h**

### Gym douce

Venez pratiquer la gym douce en groupe en toute simplicité.

#### MJC GRIEU - 3 rue de Genève

Bus 22: arrêt Halettes

Informations et inscriptions  
auprès de la structure:  
02 33 71 94 76

**15h - 16h30**

### Thé dansant

#### EHPAD Korian Le Jardin - 12 avenue des Martyrs de la Résistance

Bus F1: arrêt Dufay

Informations et inscriptions  
auprès de l'établissement:  
02 35 70 16 62

**15h30 - 16h30**

### Yoga

#### Résidence Domitys Les Mosaïques 64 rue Saint-Julien

Métro: arrêt Europe

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

## MERCREDI 2 OCTOBRE

14h30 - 16h

### Danse participative « Le corps qui danse à tous les âges »

#### Place des Emmurées

Métro: arrêts Joffre Mutualité ou Saint Sever - Bus F1: arrêt Lafayette

Venez danser!

Arthur Benhamou (danseur-ostéopathe) accompagné par Julien Demézières (Clarinettiste) et Frédéric Jouhanet (violoniste) vous entraînent dans une chorégraphie participative.

Au printemps dernier, Les Curieux Aînés ont rencontré un vif succès en proposant une série de conférences-ateliers intitulés: « Comment trouver du plaisir et de la justesse dans le plus simple des mouvements en fonction de ses capacités, de son âge et de ses envies? Comment danser en respectant son corps? »

Dans la continuité de ces rencontres, nous vous proposons de participer à deux ateliers intergénérationnels afin de préparer le bal partagé du mercredi 2 octobre.

#### Judi 19 septembre à 14h30

Résidence Trianon (rue de Trianon, 761000 Rouen Bus F1 arrêt Dufay)

#### Judi 26 septembre à 14h

Salle du cloître des Pénitents (8 allée Daniel Lavallée, 76000 Rouen T2 ou T3 arrêt Saint Hilaire)



Ateliers ouverts à tous!

Un moment festif, intergénérationnel et participatif pour bouger ensemble!

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 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.

Avec la participation des résidences autonomie de la Ville et d'étudiants en BTS du Lycée Flaubert.

Participation sur inscription au 02 32 08 60 80

11h - 12h

### JO APA d'âge avec l'ASRUC

Venez participer aux épreuves adaptées des Jeux Olympiques: relais, lancer de poids et basket.

#### Centre social Diana Armengol Markarian - place Alfred de Musset

T2: arrêt Châtelet Informations et inscriptions auprès du centre social: 02 35 08 88 80

14h - 16h

### Activités socio-esthétique

(réflexologie, massages bien-être)

#### Agence DOMUSVI

#### Domicile Rouen

#### 101 rue du Général Leclerc

Métro, T1, T2, T3: arrêt Théâtre des arts

Informations et inscriptions auprès de l'agence: 02 22 54 23 14

11h - 12h

### JO APA d'âge avec l'ASRUC

Venez participer aux épreuves adaptées des Jeux Olympiques: relais, lancer de poids et basket.

#### Résidence Trianon

#### 1, rue de Trianon

F1: arrêt Jardin des Plantes

Informations et inscriptions auprès de la résidence: 02 35 73 07 38

13h30 - 14h30

### Pilate sur chaise

#### 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

14h - 14h45

### STEP Séniors

#### 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

15h - 16h

### Jeux de précisions

(tir à l'arc, pétanque molle, cornhole jeu de lancer)

#### 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

15h - 16h

### Sophrologie

#### Résidence Domitys Les Mosaïques - 64 rue Saint-Julien

Métro: arrêt Europe

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

## JEUDI 3 OCTOBRE

**10h - 11h**

**Marche nordique urbaine**  
avec l'association La Chaîne

**Départ devant « M. comme Mutuelle » - 91 rue Jeanne d'Arc**

Méto / T4: arrêt gare rue verte

Informations et inscriptions  
auprès de l'association la chaîne:  
0625182870

**11h - 12h**

**Conférence « Plantes  
comestibles et médicinales »**

**Résidence la Calende - 105  
avenue Jean Rondeaux**

T4: arrêt Louis Poterat,  
Méto: arrêt avenue de Caen

Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
0232762030

ou par mail: coordination.  
animation@residence-  
lcalende.fr

**13h30 - 16h30**

**Randonnée**

Venez marcher en groupe sur les  
chemins autour de Rouen afin  
de profiter des forêts et de la  
nature de l'agglomération.

**MJC Grieu - 3 rue de Genève**

Bus 22: arrêt Halettes

Informations et inscriptions:  
0233719476

**14h30 - 16h**

**Atelier 5 sens**

**Résidence Jardins d'Arcadie de  
Rouen - 40 rue Saint-Vivien**

Bus F2, 20: arrêt Saint-Vivien

Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
0232761085

**14h30 - 15h30**

**Gym équilibre et parcours**

avec l'association La Chaîne

**Résidence les Boréales Rouen  
Sud - 52 rue Méridienne -**

Méto: arrêt Honoré de Balzac  
Bus F1 ou F: arrêt Méridienne

Informations et inscriptions  
auprès de l'association La  
Chaîne: 0625182870

**14h - 16h**

**Activités socio-esthétique  
(réflexologie, massages bien-  
être)**

**Agence DOMUSVI-Domicile  
Rouen - 101 rue du Général  
Leclerc**

Méto, T1, T2, T3: arrêt théâtre  
des arts

Informations et inscriptions  
auprès de l'agence 0222542314

**15h - 16h**

**Qi-Jong & Taïchi chuan**

**Résidence Domitys Les  
Mosaïques - 64 rue Saint Julien**

Méto: arrêt Europe

Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
0279970800

**15h30 - 16h30**

**Gym'active bien-être**

**Dojo des cotonniers - place des  
Cotonniers**

Méto: arrêt Saint-Sever - Bus F1  
ou 27: arrêt Saint-Sever

Informations et inscriptions  
auprès de l'ASPTT: 0638956439

**14h - 14h30**

**Gym autour de la table**

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

Méto: arrêt Palais de justice ou  
T4: arrêt cauchoise

Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
0235145353

**14h30 - 15h15**

**Gym sur chaise**

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

Méto: arrêt Palais de justice ou  
T4: arrêt cauchoise

Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
0235145353



**15h15 - 16h**

**Atelier équilibre**

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

Méto: arrêt Palais de justice ou  
T4: arrêt cauchoise

Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
0235145353



**15h30 - 17h**

**Promenade commentée sur la  
Seine à bord du bateau « L'escapade »** accompagnée d'un goûter. Sortie organisée par l'agence Petit-fils de Rouen-Bonsecours.

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

TEOR 1,2,3: arrêt Luciline  
Informations et inscriptions:  
0232086080 (priorité aux  
personnes n'ayant pas participé  
en 2023)



## VENDREDI 4 OCTOBRE

14h - 16h30

### Marche Bleue « Bouger ensemble pour entretenir la flamme »

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

Marche découverte de 3,8 km le long du Robec accompagnée par les agents du Service des Aînés, des associations de marche et de l'ensemble des partenaires ayant participé à la semaine.

Pendant la marche et à l'arrivée, ateliers autour de différents défis sportifs accompagnés d'un moment musical. Au cours de la marche, découvrez la fresque réalisée par l'Association « Tricote un sourire » sur le thème des Jeux Olympiques.

**Départ et arrivée à la résidence Jeannine Bonvoisin • 2 rue des ursulines**

T2, T3: arrêt auberge de jeunesse.

Inscription au 02 32 08 60 80

10h30 - 11h30

### JO APA d'âge avec l'ASRUC

Venez participer aux épreuves adaptées des Jeux Olympiques: relais, lancer de poids et basket

**Résidence Bonvoisin**  
2, rue des Ursulines

T2, T3: arrêt Auberge de jeunesse

Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
02 35 89 26 30

11h - 12h

### Capoeira

art martial afro-brésilien

**Résidence Les Girandières - 2**  
rue Françoise Saga

T4: arrêt Orléans

Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
02 35 15 67 20

14h - 16h

### Activités socio-esthétique

(réflexologie, massages bien-être).

### Agence DOMUSVI

**Domicile Rouen**  
101 rue du Général Leclerc

Métro, T1, T2, T3: arrêt Théâtre  
des Arts

Informations et inscriptions  
auprès de l'agence:  
02 22 54 23 14

14h30 - 16h30

### Atelier de stimulation des souvenirs

avec Happy Madeleine

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

Bus F1, F2, F7, 11, 15, 20, 22: Arrêt  
Hôtel de Ville

Informations et inscriptions:  
06 80 84 65 25

15h - 16h

### Initiation à la Bachata

(Danse Dominicaine)

### Résidence Domitys

**Les Mosaïques**  
64 rue Saint-Julien

Métro: arrêt Europe

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

## SAMEDI 5 OCTOBRE

10h30 - 11h30:

### Tai-Chi

### Complexe sportif

**Nelson Mandela**  
rue des Murs Saint-Yon

Métro: arrêt Saint-Sever ou  
Europe (direction Technopôle)  
- Bus 27: arrêt Europe

Informations et inscriptions  
auprès de l'ASPTT: 02 35 12 65 40

11h30 - 12h30:

### Qi-gong

### Complexe sportif

**Nelson Mandela**  
rue des Murs Saint-Yon

Métro: arrêt Saint-Sever ou  
Europe (direction Technopôle)  
- Bus 27: arrêt Europe

Informations et inscriptions  
auprès de l'ASPTT: 02 35 12 65 40

15h - 16h

### Atelier cohérence cardiaque et méditation

### Résidence Domitys

**Les Mosaïques**  
64 rue Saint-Julien

Métro: arrêt Europe

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

## DIMANCHE 6 OCTOBRE

14h30 - 17h

### Ateliers créatifs & l'escrime tout un art!

Les créateurs se mettent à  
table et rencontrent le cercle  
d'escrime de Rouen.

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

Métro: arrêt Palais de justice ou  
T4: arrêt Cauchoise

Informations et inscriptions  
auprès de la résidence:  
02 35 14 53 53

15h - 16h

### Atelier culinaire

### Résidence Domitys

**Les Mosaïques**  
64 rue Saint-Julien

Métro: arrêt Europe

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

