

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^{re} 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)

- | | | | |
|--------------|--|------------|---|
| 10h | Pilate / gym douce | 15h | Danse en ligne avec l'école de danse Germain Blanchet |
| 11h | Zumba | 15h | Table ronde « L'engagement bénévole des seniors » |
| 11h30 | Discours d'ouverture de la semaine | | |
| 12h30 | Démonstration « Relevé du sol » animée par un kinésithérapeute | | |
| 13h15 | Gym douce avec l'association Siel Bleu | | |
| 13h45 | Tai chi / Qi gong | | |
| 14h | 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^{ER} 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.

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

