

Vendredi 6 octobre

14h - 15h ou 15h - 16h : Yoga sur chaise

proposé par Caroline Couture de l'association Rouen Séniors. Venez tester ce yoga adapté aux séniors.

> EHPAD la Pléiade

16 rue Jacques Fouray (rive gauche).
Métro - Bus : F1, F6 ou F9 : Station Saint-Sever

14h : Répétition ouverte concert de l'orchestre Tchaïkosky, Rachmaninov

en partenariat avec le Théâtre des arts. Assister à la répétition et à un temps d'échange avec les musiciens.

> Rendez-vous au Théâtre des arts

arrêt Théâtre des arts métro, TEOR et bus

14h30-16h : Bien manger pour bien vieillir

avec l'association Repas part'âges. Venez assister à une conférence sur l'alimentation adaptée aux séniors.

> Résidence Saint-Filleul

8, rue du Framboisier – TEOR 1,2,3, arrêt Luciline

14h30- 16h30 : Initiation au dessin : dessiner ou peindre une rose. Fusain, pastel, aquarelle, encre...

Atelier animé par Edwige Levesque.

> Résidence La Rose des sables

15 rue Maladrerie - Métro ou F2, F7, T4 arrêt gare



Vendredi 7 octobre

10h30 - 11h45 : Découverte de la Brain Gym

animée par Catherine Germain. Découvrir une méthode utilisant les mouvements pour améliorer les capacités de concentration et de mémoire.

> Résidence Bonvoisin

2 rue des Ursulines TEOR 2,3 arrêt Auberge de jeunesse

10h - 12h : Venez tester le vélo taxi

pendant 15 minutes dans Rouen avec Rouen vélo taxi

> Départ de la Maison des Aînés

14h30 : La résidence la rose des sables fête ses 10 ans !

Théâtre de rue avec Hervé Goubert, Huissier de justesse.

> Résidence La Rose des sables

15 rue Maladrerie - Métro ou F2, F7, T4 arrêt gare

4

13h30 : Marches en rose et bleu

en partenariat avec la Ligue contre le cancer du sein. Les séniors se mobilisent au bénéfice de la lutte contre le cancer du sein. Manifestation organisée et animée en partenariat avec l'ASRUC Santé, le BVGM, Rouen Séniors, la MJC Grieu et la MJC Saint-Sever.



Venez marcher ! Vêtu.e de rose et/ou de bleu si vous le souhaitez ! Participation : 2 € ou plus (reversée à l'association). Prévoir eau et chaussures adaptées.

• **Petite marche commentée le long du Robec : 2/3 km**

• **Grande marche au Vallon Suisse (bâtons conseillés) : 7 km**

16h : Retour au stade Saint-Exupéry pour un temps convivial et festif en présence des élu.es.

> Stade Saint Exupéry

24 Bd Gambetta - Bus : TEOR 1,2 et 3 Arrêt CHU Charles Nicolle

Atelier esthétique

proposé par l'école Silvy Terrade. Venez assister à un atelier de manucure : conseils, entretien des ongles, poses de vernis...

> Maison des Aînés

La date vous sera communiquée lors des inscriptions.

5



La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !



Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

du 3 au 9 octobre 22 - Rouen

Inscription indispensable pour toutes les activités à la Maison des Aînés ou au 02 32 08 60 80



Changeons notre regard sur les aînés

Brisons les idées reçues !



Rouen Séniors



www.semaine-bleue.org

La Semaine bleue

Du 3 au 9 octobre

Du 3 au 31 octobre

Visages du monde

Exposition de photographies et de dessins par Nicole Blottière, photographe et Christine Haule, artiste peintre.

> **Maison des Aînés**

Lundi 3 octobre

10h30 - 12h : Ouverture de la semaine bleue avec la Zumba

animée par Aminata Dia de l'association Rouen Séniors suivi d'un temps festif en présence des élus de Rouen.

12h : Discours d'ouverture de La Semaine bleue

> **Centre social Simone-Veil**

Centre Social Simone Veil - 74 rue Jules Adeline - Métro (Station Honoré de Balzac). Ligne F7 (Arrêt Centre Social)

14h30 - 16h30 : Visite commentée des quais rive gauche Écoquartier

proposée par l'Office de Tourisme de Rouen.

> **Rendez-vous entre les 2 grues sur les quais au niveau du 106**

TEOR 4, arrêt Orléans ou départ possible à la Maison des Aînés à 13h30.

14h30 - 17h30 : Pétanque pour les mal et non-voyants

proposée par l'association ARSAAH Venez découvrir une autre façon de jouer à la pétanque !

> **Rouen cité jeunes - Place de Hanovre**

Métro arrêt Saint-Sever

15h30 - 16h30 : Séance de sophrologie

animée par Jean Pierre Lalouette. Séance de découverte de la sophrologie adaptée aux séniors.

> **Résidence Trianon, rue de Trianon, rive gauche**

Bus F1, arrêt Jardin des Plantes



Mardi 4 octobre

9h30 - 11h : Marche rapide dans les rues de Rouen

proposée par Planète bien-être. Allier le sport et la culture à travers la découverte de lieux insolites.

> **Départ de la Maison des Aînés**

10h - 12h : Découverte des jeux vidéo

proposée par l'ASPTT. Faites travailler votre mémoire, votre motricité en jouant à des jeux accessibles et familiers.

> **Gaming house - 92 rue Beauvoisine**

Métro : arrêt Beauvoisine - TEOR 4 ou bus F1, F7 ou 20 - Arrêt Beauvoisine

13h30 à 15h ou de 15h à 16h30 : Atelier numérique : communiquer à distance.

Proposé par les animateurs de la Cyber base. Découverte des outils numériques qui permettent de rester en contact avec vos proches.

> **Cyber base - 29 rue César Franck**

TEOR 2 - Arrêt Malraux ou départ de la Maison des Aînés à 12h45.

14h30 - 16h30 : Visite commentée : « Nom de Nom » sur l'origine des noms des rues

proposée par l'Office de Tourisme de Rouen.

> **Rendez-vous 25 place de la Cathédrale**

Mercredi 5 octobre

10h - 12h : Chorale : venez chanter avec Catherine Anconina,

cheffe de chœur à la chorale de Rouen Séniors !

> **Halle aux Toiles**

Place de la basse vieille tour - 2^e étage - salle n°1
Arrêt République : T1, T2, T3 ou F1, F3 F6, F9 ou Bus : 6, 8, 32, 33.

10h30 - 12h : Amusons-nous avec les mots,

animé par Thierry Poré des Bibliothèques de Rouen. Participer à la mise en chanson de la Semaine bleue.

> **Maison des Aînés**

14h - 15h : Marche nordique

proposée par l'association Siel bleu. Venez participer à une marche dynamique. Prêt de bâtons.

> **Rdv au niveau du kiosque du Jardin des Plantes**

Bus F1, arrêt Jardin des Plantes



14h30 - 16h : Visite commentée « La santé en Normandie »

proposée par l'Atrium. Découverte des innovations régionales dans le domaine de la santé. Vous pourrez tester des prototypes 100 % normands.

> **Atrium**

115 boulevard de l'Europe - Métro : station Europe ou départ de la Maison des Aînés à 13h30.

14h30 : Découverte des jeux de société nouveaux et originaux ou connectez-vous à de nouvelles façons de jouer

(applications des jeux grâce au totem numérique, jeux musicaux sur la borne mélo et jeux vidéo sur console wii) animés par Olivier Muller et Gilles Labardacq.

> **EHPAD la Pléiade**

16 rue Jacques Fouray (rive gauche).

Métro - Bus : F1, F6 ou F9 : Station Saint-Sever

Jeudi 6 octobre

10h-12h : Venez tester le vélo taxi

pendant 15 mn dans Rouen avec Vélo Taxi Rouennais

> **Départ de la Maison des Aînés**

13h - 18h : Forum des aidants « Bien avec moi, mieux avec toi »

proposé par AGIRC ARRCO. Vous êtes aidant, cette journée est pour vous, venez échanger avec des professionnels !

13h15 - 14h : Découverte des stands : rencontre avec les professionnels de proximité.

Venez participer à un « Café des Aidants » [sur inscription](#)

14h à 15h : Pièce de théâtre :

« Bien avec moi, mieux avec toi ! »

interprétée par la compagnie BLEU 202.

15h - 16h : Table ronde et échanges : présentation des solutions d'accompagnement et de répit.

16h - 17h : Découverte des stands : rencontre avec les professionnels de proximité.

Venez participer à un « Café des Aidants » [sur inscription](#)

> **Centre André Malraux**

110 rue F. Couperin. TEOR 2 - Arrêt Couperin ou Malraux

