

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



Inscriptions ouvertes à partir du jeudi 24 septembre au 0232086080
Inscriptions sur place le jeudi 24 septembre à la Maison des Aînés,
24 rue des arsins (9h/11h) et à la salle Cavalier de la salle,
1 rue forfait, 76100 Rouen (14h/16h).

Chère Madame, Cher Monsieur,

À Rouen, nous sommes convaincus qu'une ville qui prend soin de ses aînés est une ville qui prend soin de toutes les générations. La Semaine Bleue est l'occasion de rappeler combien les personnes âgées sont une richesse pour notre territoire, par leur expérience, leur engagement et les liens qu'elles tissent au quotidien.

Cette édition 2026, placée sous le thème « Relions tous les âges dans les territoires engagés », illustre pleinement cette conviction. Pendant plusieurs jours, animations, rencontres, activités physiques, temps de réflexion et moments de convivialité inviteront chacune et chacun à se retrouver, partager, et échanger. Du bal d'ouverture place Saint-Marc à la croisière sur la Seine, d'une marche citoyenne de ramassage des déchets à la projection-débat autour des addictions, jusqu'à la grande kermesse de clôture dans les quartiers Ouest, cette programmation témoigne d'une même ambition: renforcer le lien social et faire vivre la solidarité entre les générations.

À Rouen, nous agissons toute l'année pour favoriser l'autonomie, lutter contre l'isolement et permettre à chacune et chacun de bien vieillir dans notre ville. Cette Semaine Bleue en est une belle illustration.

Nous remercions les associations, les bénévoles, les professionnels et les agents mobilisés pour faire vivre ce rendez-vous, et nous vous souhaitons une très belle Semaine Bleue.

Chaleureusement à vous,

Nicolas MAYER-ROSSIGNOL

Maire de Rouen

Président de la Métropole

Rouen-Normandie

Zohra AMIMI

Adjointe au Maire

en charge des solidarités, de la santé et des personnes âgées

Élisabeth ALAZARD SCHNEIDER

Conseillère municipale déléguée aux personnes âgées

LUNDI 5 OCTOBRE

14h-17h

P'tit bal - Place Saint Marc

Pour ouvrir ensemble cette semaine autour de l'engagement et de la solidarité entre les âges, rejoignez l'équipe du service des aînés pour un bal guinguette, animé par l'orchestre « Les vibrants défricheurs ».

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



16h30-18h30

Partageons nos passions - Atelier broderie

MJC Grieu Vallon Suisse

Maison François Gaonac'h – 3 rue de Genève, 76000 Rouen

Bus 22, arrêt Halettes – T2, T3, arrêt: Deux rivières

Atelier découverte encadré par un sénior « expert » qui fait découvrir sa passion à un groupe de 4 séniors et de 4 jeunes.

Informations et inscriptions: contact@mjcgrieu.org - 02 35 71 94 76

MARDI 6 OCTOBRE

10h-11h30

Atelier « À livre ouvert » spécial semaine bleue

Maison des Aînés – 24 rue des arsins, 76000 Rouen

Une rencontre conviviale autour du livre sur le thème « Relions tous les âges dans les territoires engagés ».

Avec ou sans inscription: 02 76 08 80 73 ou sur le site bibliothèques@rouen.fr

11h-12h30

Vernissage de l'exposition « Les Aînés ont du talent! »

Tout au long de la semaine à la Maison des Aînés, venez profitez de l'exposition qui met en avant les talents cachés de nos aînés!

Informations: Maison des Aînés, 02 32 08 60 80



14h-16h

Atelier d'écriture « Remédier à la nostalgie ou la nostalgie comme remède »

Bibliothèque Simone de Beauvoir

42 rue Henri II de Plantagenet, 76100 Rouen

Bus F7, arrêt Simone de Beauvoir

Célébrez l'instant présent sous le spectre de la nostalgie avec cet atelier d'écriture.

Venez écrire librement, lire vos textes, échanger et discuter en toute bienveillance.

Informations et inscriptions:

chloe.bourdet@rouen.fr ou 02 76 08 80 75

14h30-16h

Danse intuitive

Résidence Tiers-Temps Rouen

86/88 rue des bons enfants, 76000 Rouen

Bus T4, arrêt Cauchoise

Anne Boleve vous invite à découvrir « la danse intuitive » sur le thème du « Bien vivre en communauté » en lien avec les valeurs de DomusVi « le savoir prendre soins ».

La danse intuitive est une pratique qui permet de se reconnecter à son corps et ses émotions. Il s'agit d'écouter et de suivre les mouvements naturels de son corps, au rythme de la musique, de la voix et des sensations internes. La danse intuitive favorise le bien-être, la mobilité, stimule la mémoire et valorise l'expression dans un climat de partage et de confiance.

Informations et inscriptions:

qualivie-tt-rouen@domusvi.com

ou 02 35 14 53 53 (du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h30 à 17h).

14h30-16h30

Pancakes et smoothies en famille

Centre socio-culturel Simone Veil

74 rue Jules Adeline, 76100 Rouen

Bus F7, arrêt Centre social

Préparation et dégustation de pancakes

et de smoothies dans une ambiance familiale. Grands-parents, parents et petits enfants bienvenus.

Informations et inscriptions:

Maison des Aînés, 02 32 08 60 80

15h30-17h

Promenade au fil des boucles de la Seine

Sortie organisée par l'agence

Petit-fils Rouen-Bonsecours

Embarquement à 15 sur l'escapade –

Quai Ferdinand de Lesseps- rive droite

Bus T1, T2, T3, arrêt Luciline

Embarquez pour une croisière sur le bateau l'escapade 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.

Informations et inscriptions:

Maison des Aînés, 02 32 08 60 80

(priorité aux personnes n'ayant jamais participé).

16h30-18h30

Partageons nos passions - Atelier autour de la musique, découverte du synthétiseur

MJC Grieu Vallon Suisse

Maison François Gaonac'h –

3 rue de Genève, 76000 Rouen

Bus 22, arrêt Halettes – T2, T3, arrêt:

Deux rivières

Atelier découverte encadré par un sénior « expert » qui fait découvrir sa passion à un groupe de 4 séniors et de 4 jeunes.

Informations et inscriptions:

contact@mjcgrieu.org, 02 35 71 94 76

MERCREDI 7 OCTOBRE

13h30-16h30

Marche bleue: Clean Walk sur les quais bas rive gauche et spectacle « La Bigrade vrete »

Rendez-vous à 13h30 sous le pont Boieldieu, quais rive gauche pour un départ à 14h.

Retour vers 15h30 pour partager un moment convivial.

Bus – métro: T4, métro, arrêt Joffre/mutualité

La Marche bleue, c'est la marche des séniors qui bougent et qui revendiquent leur participation à la vie sociale! Cette année, rejoignez-nous vêtus de bleu pour une marche engagée autour de la sensibilisation à la problématique des déchets. Munis de gants et de pinces, venez participer à cette action de nettoyage afin d'embellir notre ville dans un climat festif et convivial.

La marche sera animée par le spectacle clown « La Bigrade vrete » de la compagnie « Le temps qui sèche ». Cette « Brigrade » est composée de M. Cacastrophe (plutôt deux fois qu'une) et Mme Marguerite (jolie comme une fleur). Ce duo plein d'entrain et de bienveillance entraîne les participants dans des visites originales et pleines de surprises...

Venez, en famille, entre amis, séniors ou non, participer à la cleanwalk et assister au spectacle!

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



JEUDI 8 OCTOBRE

10h-11h30

Biblio-relax

Bibliothèque Parment

8 allée Eugène Delacroix, 76000 Rouen

Bus F2, F7, 11, 15, 22: arrêt Beaux-Arts

ou Métro, arrêt Palais de Justice

Avec « la Papoterie Littéraire », venez découvrir la biblio-thérapie pour se reconnecter à soi par le pouvoir des mots.

Au programme: lectures partagées, cercle de paroles, biblio-relaxation et invitation créative. Une parenthèse de bien-être dans un cadre intimiste et bienveillant.

Informations et inscriptions:

02 76 08 80 73 ou sur le site

bibliotheques@rouen.fr

14h30-17h

Ciné débat autour du documentaire « Boire » d'Elise le Bivic

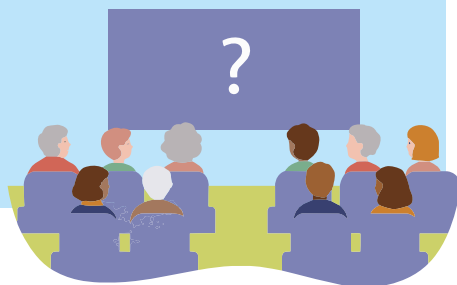
Cinéma OMNIA

28 rue de la république, 76000 Rouen

Bus F1, F7, T1, T2 et T3 arrêt: République

Ouverture du projet « Tous addicts 2026 » avec la projection d'une œuvre sensible qui questionne notre rapport à l'alcool et, plus largement, aux conduites addictives. À l'issue de la projection, un temps de débat ouvert à tous permettra de partager ressentis, expériences et questionnements autour de la thématique des addictions. En présence des étudiants en BTS du lycée Flaubert, pleinement engagés dans cette démarche de sensibilisation, Laurent Searle de la compagnie Vers Volant, vous présentera les suites du projet ainsi que l'ensemble des partenaires mobilisés autour de cette action.

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



15h-16h

Conte musical « Le Papalagui n'a pas le temps »

Résidence les jardins d'Arcadie,
le carré Philippon

40 rue Saint Vivien, 76000 Rouen

Bus F2, 15, 20, 22: arrêt Saint Vivien

Venez découvrir ce conte musical proposé par les élèves du conservatoire de Rouen.

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

16h30-18h30

Partageons nos Passions - Atelier puzzle

« La scie à chantourner »

MJC Grieu Vallon Suisse

Maison François Gaonac'h –

3 rue de Genève, 76000 Rouen

Bus 22, arrêt Halettes – T2, T3, arrêt:

Deux rivières

Atelier découverte encadré par un sénior « expert » qui fait découvrir sa passion à un groupe de 4 séniors et de 4 jeunes.

Informations et inscriptions:
contact@mjcgrieu.org, 02 35 71 94 76

VENDREDI 9 OCTOBRE

10h30-12h

Initiation à la sophrologie

Bibliothèque Parment

8 allée Eugène Delacroix, 76000 Rouen

Bus F2, F7, 11, 15, 22: arrêt Beaux-Arts

ou Métro, arrêt Palais de Justice

Venez profitez de cette parenthèse de bien-être à travers un moment de relaxation centré sur la respiration, associé à un temps de lecture.

Informations et inscriptions:
02 76 08 80 73 ou sur
bibliothèques@rouen.fr

14h30-15h30

Quiz intergénérationnel

Résidence les Jardins d'Arcadie –
Jardin des plantes
110 rue d'Elbeuf, 76100 Rouen
Bus F1, arrêt Dufay

La résidence organise un moment de convivialité intergénérationnel autour d'un quiz de culture générale opposant séniors et lycéens.

Informations et inscriptions:
02 59 29 41 60

14h30-16h30

Atelier sensoriel

Résidence Tiers-Temps Rouen
86/88 rue des bons enfants, 76000 Rouen
Bus T4, arrêt Cauchoise

Séverine Fouchet vous invite à découvrir un atelier sensoriel autour de la méthode Snoezelen qui, grâce à une approche douce des sens stimule les capacités cognitives et favorise la détente.

Informations et inscriptions:
qualivie-tt-rouen@domusvi.com
ou 02 35 14 53 53 (du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h30 à 17h).

14h30-16h30

Loto intergénérationnel

Résidence les jardins d'Arcadie,
le carré Philippon.
40 rue Saint Vivien, 76000 Rouen
Bus F2, arrêt Saint Vivien

Profitez de ce moment de jeu et de partage avec un groupe d'enfants scolarisés en classe de primaire.

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

15h30-16h15

Aquagym

Résidence Services La Calende
Résidence les jardins d'Arcadie, la Calende –
105 avenue Jean Rondeaux, 76100 Rouen Bus
F4, arrêt Louis Poterat - Metro,
arrêt avenue de Caen

Activité tonique et conviviale permettant de travailler son corps en douceur tout en procurant une agréable sensation de bien-être.

Informations et inscriptions:
02 32 76 20 30

15h30-17h30

Goûter Partagé

MJC du Mont Gargan
1 rue de l'enseigne Renaud, 76000 Rouen
Bus 20, arrêt cité verger

Atelier crêpes et goûter partagé avec les enfants et les familles après l'école.

Sans inscription, informations:
02 35 71 94 58

16h30-18h30

Partageons nos passions - Atelier encadrement

MJC Grieu Vallon Suisse
Maison François Gaonac'h –
3 rue de Genève, 76000 Rouen
Bus 22, arrêt Halettes – T2, T3, arrêt:
Deux rivières

Atelier découverte encadré par un senior « expert » qui fait découvrir sa passion à un groupe de 4 séniors et de 4 jeunes.

Informations et inscriptions:
contact@mjcgrieu.org, 02 35 71 94 76

SAMEDI 10 OCTOBRE

14h-17h30

Fête de quartier à la résidence Saint Filleul

8 rue des framboisiers, 76000 Rouen

Pour clôturer cette semaine, la résidence Saint-Filleul est en fête!

Rejoignez l'équipe du service des aînés pour une après-midi conviviale et festive, où chaque génération trouvera son bonheur!

Découvrez des stands gourmands, des ateliers créatifs et ludiques, des mascottes attachantes et une structure gonflable pour le plus grand plaisir des enfants.

Il y en aura pour tous les goûts!

Laissez-vous porter par une ambiance musicale entraînante et admirez le défilé des « mamies chapeaux », une belle occasion de partager des souvenirs en famille, avec vos enfants et petits-enfants.

Ce moment sera également l'occasion de remercier l'ensemble des participants et des partenaires qui nous accompagnent chaque année pour faire de cette semaine un moment de fête et de partage.

Avec ou sans inscription: Maison des Aînés, 02 32 08 60 80



Retrouvez tout le programme de la semaine bleue sur:

rouen.fr/semaine-bleue

