



Programme d'animations à destination des aînés



Février 2025

La Maison des Aînés
24, rue des Arsins
76000 ROUEN
02 32 08 60 80

Inscriptions aux activités à partir du mardi 28 janvier 9h



Nouvel an chinois 2025

1- Conférence « la diététique dans la médecine traditionnelle chinoise »

Lundi 3 février : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

2- Initiation Mahjong (jeu traditionnel de dominos chinois)

Lundi 3 février 14h30

Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare

Inscription au 02 32 10 99 25

Jeudi 6 février 14h30

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Inscription au 02 35 73 07 38

3- Peinture sur éventails chinois

Lundi 3 février 14h30

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Inscription au 02 35 73 07 38

Mardi 4 février 14h30

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursuline – Téor T2 ou T3 (auberge de jeunesse)

Inscription au 02 35 89 26 30

4- Estampes chinoises

Mardi 4 février 14h30

Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare

Inscription au 02 32 10 99 25

5- Initiation Qigong (gymnastique douce traditionnelle chinoise)

Jeudi 6 février 14h30

Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare

Inscription au 02 32 10 99 25

Vendredi 7 février 14h30

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursuline – Téor T2 ou T3 (auberge de jeunesse)

Inscription au 02 35 89 26 30

6- Papiers découpés du Nouvel an chinois/ fabrication lanternes chinoises

Vendredi 7 février 14h30

Résidence Saint Filleul – 8 rue du Framboisier – T1, T2 ou T3 (Luciline)

Inscription au 02 32 10 52 00



7- Réveil musculaire interactif

Tous les lundis : 9h15 sauf le lundi 10 février

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Gymnastique douce pour séniors animée par Héléna Pérard

Inscription au 02 35 73 07 38

8- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 4 ou 18 février : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : La mythologie grecque

Inscription au 02 32 08 60 80

9- A livre ouvert

Mardi 4 février : 10h - 11h30

Bibliothèque Parment - Espace du Palais, 1er étage - 8 allée Eugène Delacroix
Virginie, bibliothécaire, vous accueille pour échanger autour des livres selon un thème différent chaque mois. En février : Présentation de la rentrée littéraire d'hiver

Inscription sur le site rmbi.rouen.fr ou au 02 76 08 80 88

10- Permanence numérique

Mercredis 5, 12, 19 et 26 février entre 9h30 et 16h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Vous avez besoin d'aide dans la réalisation de démarches en ligne, pour vous connecter avec vos proches, pour utiliser des fonctions de votre ordinateur, de votre téléphone...

Olivier, animateur numérique vous reçoit en individuel sur un créneau d'une heure.

Inscription au 02 32 08 60 80

11- Deux marches sur les quais

Jeudis 6 et 20 février

9h30 - 11h marche lente de 3,5 km à 5km

11h - 12h30 marche rapide 5/6 Km

Rendez-vous sur le pont Boieldieu rive gauche (au niveau de la descente pour aller sur les quais)

Inscription au 02 32 08 60 80



12- Marche nordique urbaine

Judis 6, 13, 20, 27 février : 13h30 - 14h30

Rendez-vous devant M comme Mutuelle - 91 rue Jeanne d'Arc

Venez découvrir la marche nordique dans les rues de Rouen. Prêt de bâtons.

Inscription de préférence aux 4 dates : 06 25 18 28 70

13- Conférence « les 1^{ers} gestes qui sauvent »

Judi 6 février : 14h - 16h

Maison des associations – 11 avenue Pasteur - - Lignes T1, T2 et T3

Comment réagir face à une situation d'urgence ?

Lors de cette conférence vous aurez la possibilité de vous inscrire à 2 ateliers.

Inscription au 02 32 08 60 80

14- Cinéma Kinépolis : La grande traversée (connaissance du monde)

Judi 6 février : 14h15

1800 km à pied sur la plus grande diagonale de France

Porspoder-Menton : 1083 kilomètres à vol d'oiseau. Les deux points les plus éloignés de France métropolitaine. Laurent part seul à la rencontre des Français après deux ans de Pandémie... Sentier des douaniers bretons de Porspoder à Brest, Canal de Brest à Nantes, Chemin de Compostelle jusqu'à Clisson, puis direction Menton, à la frontière italienne, en ligne droite !

Kinépolis : centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie

Tarif : 6,20 € (prévoir l'appoint)

Sans inscription

15- Jeux de société

Judis 6 et 20 février : 14h - 16h15

Cloître des Pénitents - 8 allée Daniel Lavallée : T1,2,3,4 arrêt Clinique Saint-Hilaire

Venez passer l'après-midi autour d'une partie de cartes, de Trimino ou de Rummikub et pourquoi pas découvrir de nouveaux jeux...

Sans inscription

16- Code de la route

Judi 6 février : 14h

MJC rive gauche - Place de Hanovre : métro arrêt Saint-Sever

Animé par David, policier municipale de la ville de Rouen

Venez tester vos connaissances en terme de sécurité routière, dans la bonne humeur.

Inscription au 02 32 08 60 80

17- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 12 et 26 février : 10h30-11h45

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Thierry Poré, venez jongler avec les mots de la langue française et remuer vos méninges, rien de tel pour travailler sa mémoire !

Inscription au 02 32 08 60 80

18- De fil en aiguille

Mercredi 12 et mardi 25 février : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Un temps convivial pour se retrouver, tricoter, crocheter, broder ensemble et participer à des projets solidaires qui valorisent cette activité.

Inscription au 02 32 08 60 80

19- Les curieux aînés : La revue de presse et comité de rédaction

Jeudi 13 février : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Rédaction d'articles pour le blog des curieux aînés

Inscription au 02 32 08 60 80

20- Conférence sur l'alimentation avec l'association Part'âges

Jeudi 13 février : 9h30 – 12h

MJC Saint Sever – Place de Hanovre

Métro (Arrêt Saint-Sever) Ligne F1, F9, 27 (Arrêt Place Saint-Sever)

Inscription à l'association Nous Tous au 06 65 94 86 40

21- Atelier Mémoire

Mardi 18 février : 14h30

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursuline – Téor T2 ou T3 (auberge de jeunesse)

Animé par Constance De La Forest

Inscription au 02 35 89 26 30

22- Musée des Beaux-arts : « Reconstruire...le flèche »

Lundi 17 ou mercredi 19 février (date non définie à ce jour) : 14h15

Musée des beaux-arts - Esplanade Marcel-Duchamp

Visite commentée de l'exposition consacrée à l'incendie de la flèche de la cathédrale de Rouen en 1822 et aux débats autour de la reconstruction de l'édifice longtemps le plus haut du monde.

Inscription au 02 32 08 60 80



23- Cinéma Kinépolis : Maria

Mardi 18 février : 14h15

Avec Angelina Jolie, Pierfrancesco Favino, Alba Rohrwacher

La vie de la plus grande chanteuse d'opéra du monde, Maria Callas, lors de ses derniers jours, en 1977, à Paris.

Centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription

24- Venez apprendre la cuisine sénégalaise : fabrication de pastels

Mercredi 19 février : 14h - 17h

Centre Simone Veil - 74 rue Jules Adeline – Métro (station Honoré de Balzac) ligne F7 (Arrêt au Centre social)

Inscription au 02 32 08 60 80

25- La petite bibliothèque - Rive droite

Vendredi 21 février : 14h30

Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare

Prêt de livres et échange littéraire

Animés par Thierry Poré

Inscription au 02 32 10 99 25

26- Vernissage de l'exposition artistique

Mardi 25 février : 15h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Présentation des réalisations artistiques effectuées pendant l'atelier de Monique-Rose Deram depuis le mois de septembre 2024.

Sans inscription

27- Atelier Dessin et Peinture

Mardi 25 février : 14h30

Résidence La Rose des sables - 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (gare)

Animé par Edwige Levesque

Inscription au 02 32 10 99 25 - Participation 2€

28- Prévention des arnaques

Mercredi 26 février : 14h30

Résidence Saint Filleul - 8 rue du framboisier - T1, T2 ou T3 (Luciline)

Intervention de la Police Nationale

Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !

Inscription au 02 32 08 60 80

29- Initiation à la sophrologie

Jeudi 27 février : 9h30 - 12h

MJC Saint Sever - Place de Hanovre

Métro (Arrêt Saint-Sever) Ligne F1, F9, 27 (Arrêt Place Saint-Sever)

Inscription à l'association Nous Tous au 06 65 94 86 40

30- L'alliance Française

Jeudi 27 février : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Atelier de conversation avec des étudiants étrangers souhaitant apprendre la langue française.

Inscription au 02 32 08 60 80

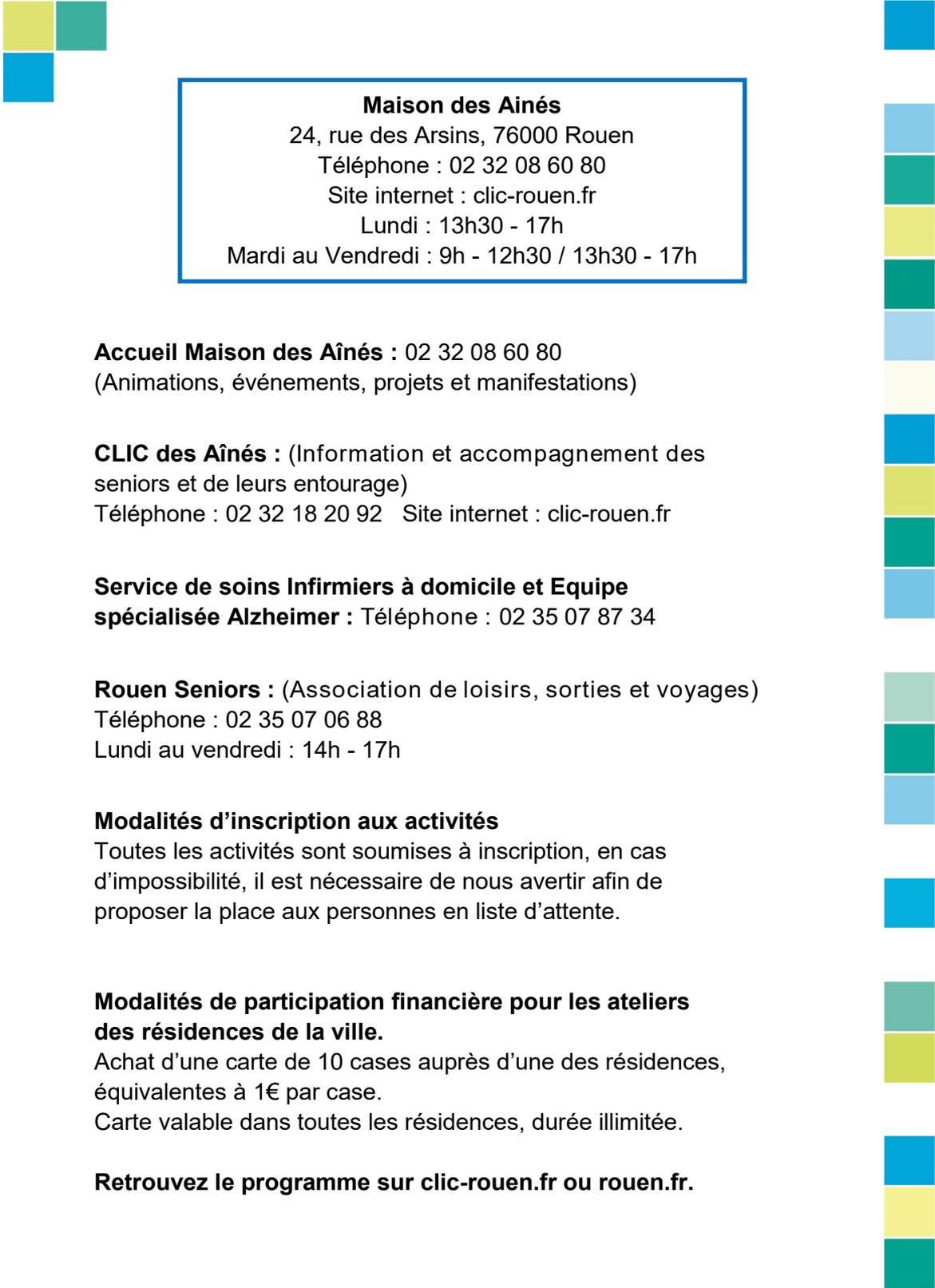
31- Les méridiennes : Night and Day

Vendredi 28 février : 12h15 (placement libre, arrivée conseillée à 11h40)

Hôtel de Ville de Rouen - Place du Général Leclerc

Reconnu pour sa sensibilité artistique, le pianiste Valentin Barray offre un récital de ses propres compositions inspirées par les lumières de l'aurore. L'évocation de ce moment, synonyme de beauté et d'espérance, lui suggère des pages colorées, vibrantes et poétiques. Avec une narration musicale rappelant le piano cinématique, il assure une performance éclatante qui sonne comme une réponse aux palpitations nocturnes d'une première partie teintée des ombres de la nuit.

Sans inscription



Maison des Aînés

24, rue des Arsins, 76000 Rouen

Téléphone : 02 32 08 60 80

Site internet : clic-rouen.fr

Lundi : 13h30 - 17h

Mardi au Vendredi : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h

Accueil Maison des Aînés : 02 32 08 60 80

(Animations, événements, projets et manifestations)

CLIC des Aînés : (Information et accompagnement des seniors et de leurs entourage)

Téléphone : 02 32 18 20 92 Site internet : clic-rouen.fr

Service de soins Infirmiers à domicile et Equipe spécialisée Alzheimer : Téléphone : 02 35 07 87 34

Rouen Seniors : (Association de loisirs, sorties et voyages)

Téléphone : 02 35 07 06 88

Lundi au vendredi : 14h - 17h

Modalités d'inscription aux activités

Toutes les activités sont soumises à inscription, en cas d'impossibilité, il est nécessaire de nous avvertir afin de proposer la place aux personnes en liste d'attente.

Modalités de participation financière pour les ateliers des résidences de la ville.

Achat d'une carte de 10 cases auprès d'une des résidences, équivalentes à 1€ par case.

Carte valable dans toutes les résidences, durée illimitée.

Retrouvez le programme sur clic-rouen.fr ou rouen.fr.