



**Août 2025**

**Programme d'animations  
à destination des aînés**

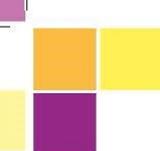
**BONNES VACANCES !**



**ALA  
MAISON  
DES AINÉS**

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

**Inscriptions aux activités Mardi 29 juillet à partir de 9h**



### 1- Jeux de société

**Jeu** 7 et 21 août : 14h - 16h15

**Maison de quartier Cavalier de la Salle** - 1 rue Forfait : T4 arrêt Orléans ou métro arrêt Joffre Mutualité

**Jeu** 14 et 28 août : 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 Triomino ou de Rummikub et pourquoi pas découvrir de nouveaux jeux...

*Sans Inscription*

### 2- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

**Mardi** 12 et 19 août : 9h30 - 11h **Départ de la Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Thème : Les impressionnistes ⚠ Attention thème déjà vu.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 3- De fil en aiguille

**Mardi** 12 et 26 Août : 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*

### 4- Prévention des chutes et gym douce

**Mercredi** 13 août : 14h15 - 17h

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Conseils pratiques pour sécuriser son logement (éclairage, sols, prises, etc.) et préserver sa santé au quotidien, suivis d'une séance de gym douce avec des exercices simples à reproduire chez soi.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 5- Cinéma Kinépolis : Vacances forcées

Mercredi 13 août : 14h15



**Centre commercial Saint-Sever** - Place de la verrerie

Suite à une erreur de réservation, deux familles que tout oppose, ainsi qu'un éditeur un peu snob et l'influenceuse qu'il souhaite publier, sont contraints de partager une sublime maison de vacances. Le choc des cultures est immédiat, entre habitudes incompatibles et personnalités bien affirmées. Pourtant, malgré les tensions...

**Tarif : 6,35€** (prévoir l'appoint)

*Sans inscription*

## 6- Deux marches sur les quais

Jeudis 21 et 28 Août

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

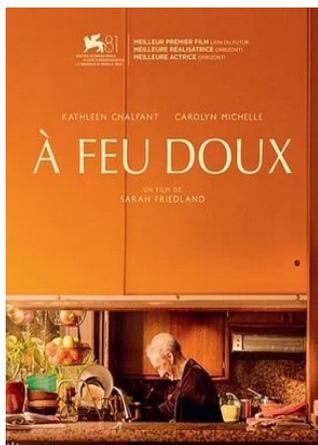
11h - 12h30 marche rapide 5/6 Km

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*

## 7- Cinéma Kinépolis : A feu doux

Lundi 25 août : 14h15



**Centre commercial Saint-Sever** - Place de la verrerie

Élégante octogénaire, Ruth Goldman reçoit un homme à déjeuner. Alors qu'elle pense poursuivre le rendez-vous galant vers une destination surprise, elle est menée à une résidence médicalisée. Portée par un appétit de vivre insatiable et malgré sa mémoire capricieuse, Ruth s'y réapproprie son âge et ses désirs.

**Tarif : 6,35€** (prévoir l'appoint)

*Sans inscription*

## **8- Six séances : Réapprendre à circuler à vélo**

**Mardis 26 août, 2, 9 et 16 septembre : 11h – 12h30**

**Maison du parc - Parc des bruyères** – Avenue des canadiens à Saint Etienne du Rouvray -T4 arrêt champ des bruyères.

Rendez-vous 10 minutes avant à la Maison du parc (Allée du champ de courses).

**Mardi 23 septembre : 10h – 12h à la Maison des Aînés** (code de la route vu du guidon)

Vous n'avez jamais fait de vélo ou vous n'avez pas fait de vélo depuis longtemps, vous souhaitez vous initier à la pratique du vélo, nous vous proposons 5 séances dans un espace protégé et 1 séance code de la route vu du guidon. Les vélos et les casques seront prêtés.

Inscription indispensable aux 6 séances.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **9- Atelier nature et environnement : Connexion à la nature**

**Mercredi 27 août : 14h30**

**Bois de la Garenne à Sotteville les Rouen** - Rendez-vous à l'arrêt du métro Technopôle : Place de l'Hôtel de Ville de Sotteville / Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

La connexion à la nature est une manière d'éveiller tous nos sens et de nous ressourcer.

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **10- Six séances sur la gestion des émotions**

**Les jeudis : 9h30 – 11h30**

**Jeudi 28 août** : comprendre le fonctionnement des émotions.

**Jeudi 4 septembre** : l'influence des émotions sur le corps.

**Jeudi 11 septembre** : rétablir son équilibre émotionnel.

**Jeudi 18 septembre** : harmoniser ses émotions avec l'auto-massage.

**Jeudi 25 septembre** : propositions créatives pour explorer et exprimer ses émotions.

**Jeudi 2 octobre** : sommeil et émotions : l'étroite connexion.

Possibilité de s'inscrire à une ou plusieurs séances. Séances réservées aux personnes qui n'ont pas participé l'an dernier.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 11- Sylvothérapie

**Vendredi 29 août : 14h30**

**Forêt du Madrillet à Saint-Etienne du Rouvray** - Rendez-vous au terminus du métro technopôle

Départ possible de la maison des aînés à 13h30

Le pouvoir bienfaisant des arbres : Vivre un bain de forêt apaisant, ressourçant, tranquillisant. Une immersion auprès des arbres, qui permet une reconnexion à la nature, à soi-même.

Animée par Annie Buquet

Prévoir chaussures confortables et bouteille d'eau.

*Inscription au 02 32 08 60 80*



***Afin de satisfaire tout le monde,  
les inscriptions sont limitées.  
Pour chaque activité nous avons indiqué  
le nombre de séances maxi.***

## 12- Basket santé

**Lundi 4 août : 10h - 11h**

Rdv 10 minutes avant devant l'entrée du gymnase avec une petite bouteille d'eau.

**Gymnase Mandela** - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Idéal pour découvrir le basket-ball et découvrir ce sport collectif et ludique de manière sécurisée, adaptée et individualisée, sans compétition.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 13- Fléchettes et tir à l'arc

**Mardi 5 août : 10h - 11h**

**Gymnase Mandela** - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Rdv 10 minutes avant avec une petite bouteille d'eau

Les fléchettes sont un jeu comme le tir à l'arc qui consiste à jeter des projectiles munis d'une pointe sur une cible.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

#### **14- Self défense / Taïso**

**Mercredis 6, 13, 20 et 27 août : 10h - 11h (Inscription à 2 séances maxi et sur liste d'attente)**

**Gymnase Mandela** - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Rdv 10 minutes avant avec une petite bouteille d'eau

Le self défense apprend à réagir efficacement face à une agression physique. Le Taïso améliore la force musculaire, l'équilibre, la coordination, la souplesse et l'assouplissement.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

#### **15- Renforcement musculaire doux et travail d'équilibre**

**Jeudis 7 et 14 août : 10h - 11h (inscription à 1 séance et sur liste d'attente)**

**Centre Sportif Colette Besson** – rue de Chanzy - T4 (Arrêt : Chartreux) - Bus 27 (Arrêt : Charlotte Delbo)

Rdv 10 minutes avant dans le gymnase avec une petite bouteille d'eau.

On bouge, on transpire, on renforce son endurance et ses muscles, on améliore sa coordination, sa souplesse et son cardio tout en ayant des exercices adaptés à ses capacités et à ses problèmes !

*Inscription au 02 32 08 60 80*

#### **16- Stretching**

**Lundi 11 août : 10h - 11h**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins ⚠ La maison des Aînés est fermée, merci de sonner à la porte de service.

Le stretching est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 17- Taichi

**Mardis 12 et 19 août et jeudi 28 août : 10h - 11h (Inscription à 2 séances maxi et sur liste d'attente)**

**Jardin des plantes** - 114 Avenue des Martyrs de la Résistance  
Jardin des Plantes Rouen - Ligne Fast F1, F9

Rdv 10 minutes à côté du kiosque avec une petite bouteille d'eau.

Le taichi est un art martial interne chinois combinant méditation, mouvements doux et techniques de respiration pour améliorer l'équilibre, la coordination et le bien-être mental et physique.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 18- Pilates sur chaise

**Lundis 18 et 25 août : 10h - 11h (inscription à 1 séance et sur liste d'attente)**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins  La maison des Aînés est fermée, merci de sonner à la porte de service..

Le pilates sur chaise, au-delà de ses bienfaits au niveau du bien-être mental permet de travailler la mobilité de chacun, de chasser les tensions, et de s'étirer au bureau comme à la maison.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 19- Boxe séniors

**Jeudi 21 août : 10h - 11h**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

La boxe senior maintien ou améliore la condition physique, renforce l'équilibre, la coordination, la force musculaire, tout en favorisant la concentration, la gestion du stress et le lien social.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 20- Renforcement musculaire doux

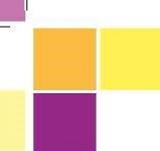
**Jeudi 26 août : 10h - 11h**

**Complexe Saint Exupéry** - Rue des Petites Eaux du Robec / Bvd Gambetta Teor T2, T3, T4 (Arrêt Saint-Hilaire)

Rdv 10 minutes avant devant l'entrée du gymnase avec une petite bouteille d'eau

On bouge, on transpire, on renforce son endurance et ses muscles, on améliore sa coordination, sa souplesse et son cardio tout en ayant des exercices adaptés à ses capacités et à ses problèmes !

*Inscription au 02 32 08 60 80*



**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.**