

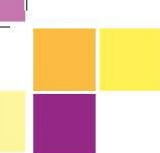
AOÛT 2026

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



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

Inscriptions aux activités mardi 28 juillet à partir de 9h



1- Réveil musculaire interactif

Lundis 3, 10, 17, 24 et 31 août : 9h15

Résidence Trianon – 1A rue de Trianon (F1 : arrêt Jardin des Plantes)

Gymnastique douce pour seniors

Animé par Hélène Pérard

Inscription au 02 35 73 07 38

2- Jeu « Time's up » : stimulation ludique de la mémoire

Mercredis 5 et 26 août : 14h30

Les Tatas fripées - 47 rue Saint Vivien

Venez participer à une activité conviviale et pleine de rires avec ce jeu accessible à tous qui fait appel à la mémoire, à l'imagination et au sens de l'humour !

Proposé par Anne Mazuel, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

3- Marche sur les quais

Jeudis 6 et 20 août

9h30 - 11h Marche lente de 3,5 à 5 Km

11h - 12h30 Marche rapide de 5 à 6 Km

RDV Pont Boieldieu rive gauche (au niveau de la descente vers les quais)

Animé par l'ASRUC

Inscription au 02 32 08 60 80

4- Jeux de société

Jeudis 6, 13, 20 et 27 août : 14h - 16h15

Maison de quartier Cavelier de la Salle

1 rue Forfait -T5 arrêt Orléans ou Métro (Joffre Mutualité)

Jeudis 6 et 27 août : 14h - 16h15

Cloître des Pénitents 8 allée Daniel Lavallée -T1,2,3,4 (Clinique St Hilaire)

Découvrez de nouveaux jeux ou partagez une partie de cartes, de

Triomino ou autre

Sans Inscription

5- Sortie : Visite guidée de l'Abbaye Saint Georges

Mardi 11 août : De 14h30 à 17h

Départ à 14h de la Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

De style presque intégralement roman, la charmante Abbaye Saint Georges située sur la commune de Saint Martin de Boscherville, sera l'occasion d'une jolie promenade et d'une visite guidée. Michèle nous fera le plaisir de partager avec nous ses connaissances sur ce lieu chargé d'histoire.

Animé par Michèle Saint, Bénévole accompagnée de Christine et Fabienne

Inscription au 02 32 08 60 80





6- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 11 et 25 août : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Les 12 travaux d'Hercule (4 à 6 km)

Animée par Laurence Catel

Inscription au 02 32 08 60 80

7- De fil en aiguille

Mercredi 12 août : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Se retrouver pour tricoter, crocheter, broder autour de projets solidaires et valorisants

Inscription au 02 32 08 60 80

8- Atelier peinture

Mercredi 12 août : 14h15 - 17h00

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Animé par l'association « Mes parents et moi »

Inscription au 02 32 08 60 80

9- Marche classique et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardi 18 août : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Les 12 travaux d'Hercule (3 à 4 Km) - parcours plus court

Animée par Laurence Catel

Inscription au 02 32 08 60 80

10- Eveil corporel et nature

Mardi 18 août : 14h - 15h

Jardin de l'Hôtel de ville – RDV devant le portail de l'église Saint Ouen

Échauffement en marche active à la découverte des plantes du parc, suivi d'une séance de gym douce en extérieur.

Apporter un tapis ou serviette pour s'asseoir et une bouteille d'eau

Animé par Gaëlle de Y'APA d'âge pour bouger

Inscription au 02 32 08 60 80

11- Balade douce : Forêt du Chêne à Leu à Grand Quevilly

Mardi 18 août : de 14h30 à 16h

RDV Arrêt de métro Terminus Georges Braque

Rejoignez Françoise pour une balade en forêt

Durant cette marche douce, vous prendrez le temps de parcourir les sentiers et d'échanger en toute convivialité

Animé par Françoise Laure, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80





12- Cinéma : « Victor comme tout le monde »

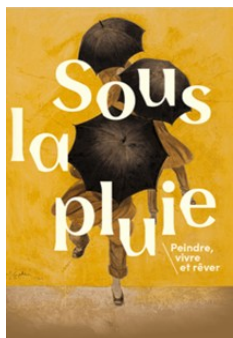
Mercredi 19 août : 14h15

À l'entrée du cinéma Kinépolis

Centre commercial Saint-Sever - Place de la Verrerie

Habité par Victor Hugo, le comédien Robert Zucchini traîne une douce mélancolie lorsqu'il n'est pas sur scène. Chaque soir, il remplit les salles en transmettant son amour des mots. Jusqu'au jour où réapparaît sa fille, qu'il n'a pas vue grandir... Et si aimer, pour une fois, valait mieux qu'admirer ?

Tarif : 6,50€ (prévoir l'appoint) - Sans inscription



13- Exposition « Sous la pluie »

Peindre, vivre et rêver

Jeudi 20 août : 11h Musée des Beaux-Arts

L'exposition explore la fascination exercée par la pluie sur les artistes, du 19e siècle à nos jours, et sur nous-mêmes. Plus qu'un simple phénomène visuel, la pluie convoque l'ensemble des sens. Musique, poésie et cinéma sont conviés pour créer une véritable expérience sensible. Un volet scientifique est également proposé autour des questions de climat.

Inscription au 02 32 08 60 80

14- Atelier nature et environnement : Jardin de Repainville

Vendredi 21 août : 14h30 devant l'entrée du site au 3b Route de Lyons

Ligne bus n°20 direction Mairie de Saint-Aubin-Epinay

Arrêt : Les Broches puis marcher 8 min

Départ possible Maison des Aînés à 13h30 - 24 rue des Arsins

Découverte du site et de sa mosaïque de milieux : mares, coteaux, maraîchages, jardins, bois, sources...

Animé par Fabrice de l'association CARDERE

Inscription au 02 32 08 60 80

15- Les Curieux Aînés : Revue de presse

Lundi 24 août : 14h30

Résidence Trianon - 2 rue de Trianon – (F1 : arrêt Jardin des Plantes)

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 35 73 07 38

16- Jeux d'attention, de réflexion et énigmes

Lundis 24 ou 31 août : 14h30 - 16h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Mettez en action votre réflexion pour apporter des réponses à différents jeux et résoudre des énigmes (sur papier) - se munir d'un crayon

Animé par Michèle Saint, Bénévole

Inscription sur une seule date au 02 32 08 60 80

17- Balade de quartier à la Grand Mare

Mardi 25 août : 14h - 16h

**Départ et arrivée au Centre André Malraux
Rue François Couperin (T2 arrêt Couperin)**

Balade de 4 km pour découvrir l'histoire et les particularités du quartier suivie d'un diaporama et d'un goûter. Activité adaptée aux personnes en bonne forme physique en raison des dénivelés. Prévoir une tenue adaptée (chaussures et eau), bâtons conseillés.

Commentée par l'association Bien Vieillir à la Grand Mare (BVGM)

Inscription au 02 32 08 60 80

18- Les Curieux Aînés : Revue de presse

Jeudi 27 août : 14h30

Résidence Rose des Sables - 15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 (Gare)

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 32 10 99 25

Pour toutes les activités suivantes :

Il s'agit d'activités proposées par l'ASPTT

1^{ère} séance GRATUITE. Pour la 2^{ème} séance, une licence est obligatoire : 10 €/an.

Inscription au 02 35 12 65 40

ou à l'ASPTT Rouen 35 rue Pré de la Bataille 76000 Rouen

Rdv 10 minutes avant l'activité avec une petite bouteille d'eau.

19- Pilates sur chaise

Lundi 3 août : 10h - 11h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe).

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

20- Renforcement musculaire doux et travail d'équilibre

Mardi 4 août : 10h - 11h

Complexe Saint Exupéry - Salle de Motricité

Rue des Petites Eaux du Robec Teor T2, T3, T4 (Arrêt Saint-Hilaire)

On bouge, on renforce son endurance et ses muscles,
on améliore sa coordination.

21- Remise en forme

Mercredi 5 août : 10h - 11h

Complexe Saint Exupéry

Rue des Petites Eaux du Robec / Bvd Gambetta

Teor T2, T3, T4 (Arrêt Saint-Hilaire)

22- Renforcement musculaire doux et travail d'équilibre

Jeudis 6 août et 20 août : 10h - 11h

Gymnase Colette Besson – 7 rue de Chanzy 76100 Rouen

T4 (Arrêt : Chartreux)

Bus 27 (Arrêt : Charlotte Delbo)

23- Taïchi

Lundi 10 et 17 août : 10h - 11h

Jardin des plantes - 114 Avenue des Martyrs de la Résistance

Ligne Fast F1, F9 Jardin des Plantes

RDV dans le jardin au niveau du Kiosque / Jeux d'enfants.

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

24- Sophrologie

Mardi 11 août : 10h - 11h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

La sophrologie est une pratique de développement personnel qui combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation pour favoriser la conscience corporelle, la gestion du stress et le bien-être mental, offrant ainsi un chemin vers l'équilibre et la sérénité intérieure.

25- Yoga

Mercredi 12 août : 10h à 11h

Parc Grammont - 2 avenue de Grammont

Métro (Arrêt Honoré de Balzac) - Ligne F3 (Arrêt Simone de Beauvoir)

RDV devant l'entrée du parc après la clinique Mathilde **avec un tapis.**

Ressourcez-vous et retrouvez votre équilibre intérieur !

26- Self défense/Taïso

Jeudi 13 et mardi 25 août : 10h - 11h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

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.

27- Apprentissage des chutes

Mardi 18 août : 10h - 11h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe).

Apprendre à tomber améliore votre équilibre, votre confiance et votre agilité au quotidien.

28- Pilates sur chaise

Mercredi 19 août : 10h - 11h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Le Pilates sur chaise permet de travailler la mobilité de chacun, de chasser les tensions et de s'étirer.

29- Mémoire en mouvement

Lundi 24 août : 10h - 11h

Parc Grammont - 2 avenue de Grammont

Métro (Arrêt Honoré de Balzac)

Ligne Fast F3 (Arrêt Simone de Beauvoir)

RDV devant l'entrée du parc après la clinique Mathilde **avec un tapis.**

30- Fléchettes

Mercredi 26 août : 10h - 11h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe).

31- Basket Santé

Jeudi 27 août : 10h - 11h

Gymnase Mandela - 7 rue des murs Saint Yon

Métro et bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Venez découvrir ce sport collectif et ludique de manière sécurisée, adaptée et individualisée, sans compétition

Ensemble, préparons le semaine bleue !

Vous avez un talent à partager ?

Peinture, poterie, tricot, couture, photographie ou toute autre passion ?

Venez exposer vos créations à la **Maison des Aînés**
à l'occasion de la **Semaine Bleue 2026 !**

Afin d'organiser cette exposition, contactez-nous au **02 32 18 20 92**
pour nous faire part de votre participation.

Nous serons ravis de mettre vos œuvres à l'honneur.
N'hésitez pas à participer et à nous faire découvrir votre talent !

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 :

Téléphone : 02 32 08 60 80

(Animations, événements, projets et manifestations)

CLIC des Aînés :

Téléphone : 02 32 18 20 92

Site internet : clic-rouen.fr

(Information et accompagnement des seniors et de leur entourage)

Service d'autonomie 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'indisponibilité ou d'annulation, merci de nous en informer. Nous pourrions ainsi permettre aux personnes sur liste d'attente de participer

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

