



Programme d'animations à destination des aînés



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

Inscriptions aux activités à partir du mardi 25 mars 9h



1- A livre ouvert

Mardi 1 avril : 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 avril : Témoignages et récits de vie
Inscription sur le site rnbi.rouen.fr ou à la bibliothèque 02 76 08 80 88

2- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 1^{er} ou 15 avril : 9h30 - 11h Départ de la Maison des Aînés -

24 rue des Arsins

Thème : Rouen ville drapière

Inscription au 02 32 08 60 80

3- Permanence numérique

Mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 avril 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

4- Badminton (Jeux ludiques) encadré par des étudiants en STAPS

Jedi 3 avril : 10H - 12H

Tenue décontractée et baskets

Gymnase INSPE : 2 rue du Tronquet à Mont-Saint-Aignan

- F2 ou T1 arrêt Mont aux Malades

Inscription au 02 32 08 60 80

5- Deux marches sur les quais

Jeudis 3 et 17 avril

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

6- Marche nordique urbaine

Jeudis 3, 10, 17, 24 avril : 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 auprès de l'association 06 25 18 28 70



7- Chorale

Tous les jeudis - 15h

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

Venez égayer vos jeudis après-midi en rejoignant notre chorale à la résidence Saint Filleul. Odile vous guidera à travers des chansons de variété pour une expérience musicale mémorable. Que vous soyez un chanteur aguerri ou simplement un amateur de mélodies, laissez la musique créer des souvenirs enchanteurs.

Inscription auprès de la résidence 02 32 10 52 00

8- Cinéma connaissance du monde : Cuba, Les couleurs de l'espoir

Jeudi 3 avril : 14h15

Le film raconte la renaissance de Cuba où, durant de nombreuses années, les habitants ont été empêchés de faire, de penser, de circuler. Alors ils se sont retranchés sur la seule chose qu'ils maîtrisaient : le « au jour le jour ».

Ne pas calculer, ne pas intellectualiser, suivre la courbe du soleil, son sentiment, son ressenti...

Kinépolis : centre commercial Saint-Sever - Place de la verrerie

Tarif : 6,35 € (prévoir l'appoint)

Sans inscription

9- Atelier Dessin et Peinture

Jeudi 3 et 17 Avril : 14h30

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

Animé par Edwige Levesque

Inscription auprès de la résidence 02 32 10 99 25 – Participation 2€

10- Art floral

Un jeudi par mois : 18h - 20h

Maison de quartier de l'île Lacroix - 12 avenue Jacques Chastellain

Animé par Pascal Bernier

Tarif 28€/séance - matériel fourni

inscription auprès du comité de quartier 06 77 14 72 71

11- Atelier d'écriture : « formuler des souvenirs par écrit »

Jeudi 10 avril 2025 : 9h30 - 12h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

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

12- Code de la route

Jeudi 10 avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

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



13- Jeux de société

Jeduis 10 et 24 avril : 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

14- Réveil musculaire interactif

Lundis 14, 21 et 28 Avril : 9h15

Résidence Trianon - rue de Trianon, rive gauche.
Gymnastique douce pour séniors animée par Hélène Pérard.
Inscription auprès de la résidence 02 35 73 07 38

15- Atelier Mémoire

Mardi 15 Avril : 14h30

Résidence Bonvoisin - 2 rue des Ursulines - Téor T2 ou T3 (auberge de jeunesse)
Animé par Constance De La Forest
Inscription auprès de la résidence 02 35 89 26 30

16- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 16 et 23 avril : 9h15 - 10h30 et 11h45 - 12h15

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

17- Réapprendre à circuler à vélo

Mercredis 16 avril au 14 mai : 10h30 - 12h

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).
Mercredi 21 mai : 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

18- De fil en aiguille

Mercredis 16 et 30 avril : 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- Venez tester le casque virtuel et découvrir des moments historiques, des pays et des lieux...

Mercredi 16 avril : 14h - 17h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

20- Les curieux aînés : La revue de presse

Jeudi 17 avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Inscription au 02 32 08 60 80

21- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Jeudi 17 avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez rejoindre l'équipe du blog les curieux aînés qui donne la parole aux séniors à travers des interviews, des portraits et des reportages : lescurieuxaines.fr

Inscription au 02 32 08 60 80

22- Film «son foulard à mon cou»

Vendredi 18 avril : 14h30 - 16h

Résidence Trianon - 1 rue de Trianon

animé par Maryline Cotton intervenante de Dialogue et Solidarité.

Après le film, échange sur le vécu du deuil !

Inscription au 02 32 08 60 80

23- Atelier Mémoire

Vendredi 18 Avril : 15h00

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

Animé par Roza Jansens

Inscription auprès de la résidence 02 32 10 52 00

24- Atelier nature et environnement : Ornithologie

Mercredi 23 avril : 14h30

Forêt du Chêne à Leu : Le Grand Quevilly - métro Georges Braque, arrêt Georges Braque

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

Inscription au 02 32 08 60 80

25- Le café curieux des curieux ainés

Mercredi 23 avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

A la découverte d'une personnalité de la ville ou d'ailleurs :

L'invité du mois d'avril : Marc Mauguin, auteur, comédien, clown au rire médecin

Son attachement en tant que clown à l'association du Rire Médecin nous a donné envie de vous présenter cet artiste talentueux et attachant. Il nous parlera de son parcours et de ce que représente le choix d'accompagner des enfants malades.

Inscription au 02 32 08 60 80



26- Initiation au yoga

Jeudi 24 avril : 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

27- Présentation générale de mon espace santé

Jeudi 24 avril : 10h - 12h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Recevez, stockez et partagez vos documents de santé sur mon espace santé.

Lors de cette présentation vous aurez la possibilité de vous inscrire à un atelier pratique avec votre appareil numérique (téléphone, tablette, ordinateur).

Inscription au 02 32 08 60 80

28- Revue de presse des curieux ainés

Jeudi 24 Avril : 14h30

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

Echange et débat sur l'actualité

Animé par les Curieux Aînés

Inscription auprès de la résidence 02 32 10 99 25

29- Les Méridiennes : Théo Ould

Vendredi 25 avril : 12h15 (placement libre, arrivée conseillée à 11h45)

Chapelle Saint-Louis - Place de la Rougemare

A tout juste 25 ans, Théo Ould a une ambition déjà bien affirmée : celle de légitimer l'accordéon dans le répertoire classique. Il exploite toutes les possibilités de l'instrument jusqu'à ses limites et nous fait entendre à travers son piano à bretelles toutes les musiques qu'il affectionne de Bach à Régis Campo en passant par Mozart.

Sans inscription

30- La petite bibliothèque

Vendredi 25 Avril : 14h30

Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare
Prêt de livres et échange littéraire animés par Thierry Poré et Gracinda De Caldas
Inscription auprès de la résidence 02 32 10 99 25

32- Présentation du CLIC et de l'aide sociale

Lundi 28 avril : 14h30

Mini club de l'Île Lacroix - avenue Jacques Chastellain
(Bus N°11- arrêt école Brévière)

Information sur les services d'aide à domicile, portage de repas, télé assistance,
Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA), aides financières, activités...
Inscription au 02 32 08 60 80

31- Cinéma Kinépolis : Des jours meilleurs

Mardi 29 avril : 14h15

Centre commercial Saint-Sever - Place de la verrerie
Avec Valérie Bonneton, Michèle Laroque, Sabrina Ouazani

A la suite d'un accident de voiture, Suzanne perd la garde de ses trois enfants.
Elle n'a plus le choix et doit se soigner dans un centre pour alcooliques.
A peine arrivée, elle y rencontre Alice et Diane, deux femmes au caractère bien trempé... Denis, éducateur sportif, va tenter de les réunir autour du même objectif : participer au rallye des Dunes dans le désert marocain.

Tarif : 6,35€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription

33- Atelier qualité de l'air et fabrication nettoyant multi usages

Mercredi 30 avril : 14h - 16h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

34- Concert des élèves du Conservatoire

Mercredi 30 Avril : 14h30

Résidence La Rose des sables - 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (gare)
Inscription auprès de la résidence 02 32 10 99 25

35- Prévention des arnaques

Mercredi 30 avril : 14h30

Résidence Trianon - 1 rue de Trianon

Intervention de la Police Nationale
Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !
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 avertir 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.

