



## 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](http://rnbi.rouen.fr) ou à la bibliothèque 02 76 08 80 88*

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

**Mardis 1<sup>er</sup> 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

**Jeudi 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 Héléna 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](http://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 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.**

