

AVRIL 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 à partir du mardi 24 mars à 9h



1- Prévention des arnaques

Mercredi 1^{er} avril : 14h30

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

Recommandations et conseils - Comment repérer les fraudes ?

Animé par la Police Nationale

Inscription au 02 32 10 99 25

2- Permanence numérique

Mercredis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 avril entre 9h30 et 16h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Aide aux démarches en ligne, apprentissage numérique (ordinateur, tablettes ou smartphone) - Créneaux individuels

Animé par Olivier Dessenne

Inscription au 02 32 08 60 80

3- Danse

Jeudi 2 avril : 10h – 12h (rendez-vous 10 minutes avant)

UFR/STAPS 32B Boulevard Siegfried – Mont Saint Aignan - Salle univers artistique salle de danse 2 (T1 - arrêt Campus) Au centre de loisirs, prenez le petit chemin à gauche et descendez quelques marches -Tenue décontractée et chaussettes

Possibilité départ 9h15 Maison des Aînés

Animation conviviale, conçue et animée par des étudiants en STAPS.

Inscription au 02 32 08 60 80

4- Tennis de Table

Jeudis 2 et 9 avril : 10h15 – 11h45 (rendez-vous 10 minutes avant)

UFR/STAPS 32B Boulevard Siegfried - Mont Saint Aignan - Gymnase 1 (T1 - arrêt Campus) Au centre de loisirs, prenez le petit chemin à gauche et descendez quelques marches - Tenue décontractée et chaussettes

Possibilité départ 9h30 Maison des Aînés

Animation conviviale, conçue et animée par des étudiants en STAPS.

Inscription au 02 32 08 60 80

5- Marches sur les quais

Jeudis 2, 16 et 30 avril

9h30 - 11h Marche lente de 3,5 à 5 Km **11h - 12h30** Marche rapide de 5 à 6 Km

Rendez-vous Pont Boieldieu rive gauche (au niveau de la descente vers les quais)

Animé par l'ASRUC

Inscription au 02 32 08 60 80

6- Une séance de yoga

Vendredi 3 avril : 15h - 16h Gymnase Mandela

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

Pour toutes les activités de l'ASPTT : la 1^{ère} séance est gratuite, à partir de 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



7- Rouen'ing spécial séniors - Marche conviviale sur les quais

Samedi 4 avril : 9h30 – 11h

Rendez-vous à 9h30 sous le Pont Guillaume Le Conquérant, rive gauche
5 km de marche, de bien-être et de bonne humeur !

L'ASRUC vous attend à 9h30 pour un échauffement - Départ 10h

Sans inscription

8- A livre ouvert

Mardi 7 avril : 10h - 11h30

Bibliothèque Parment - Espace du Palais, 1er étage - 8 allée Eugène Delacroix
Chaque mois, une bibliothécaire, vous accueille pour échanger autour des livres
et d'une thématique. En avril : Focus sur la littérature asiatique

Animé par Virginie Tournadre

Inscription sur le site rnbi.rouen.fr ou à la bibliothèque 02 76 08 80 88

9- Présentation générale de mon espace santé

Mardi 7 avril : 14h30 – 16h

Maison des Aînés

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 (ordinateur, tablette ou smartphone).

Inscription au 02 32 08 60 80

10- Les curieux aînés : Revue de presse

Mardi 7 avril : 14h30

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

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 35 89 26 30

11- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 7 et 21 avril : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Maurice Leblanc et Arsène Lupin (4 à 6 km)

Inscription au 02 32 08 60 80

12- Code de la route

Mardis 7 et 28 avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez tester vos connaissances sur la sécurité routière

Animé par David Fossé, policier municipal à la Ville de Rouen

Inscription sur une seule date au 02 32 08 60 80

13- Atelier informatique et prévention cyber sécurité

Mercredi 8 avril : 14h15 - 16h30

Maison Saint Sever - 10/12 rue Saint Julien à Rouen – Salle Juliette Billard

Un atelier pour apprendre à utiliser téléphone, tablette ou ordinateur, reconnaître les
arnaques, protéger ses mots de passe et maîtriser les bases du numérique.

Animé par l'association « Mes parents et moi »

Inscription au 02 32 08 60 80

14- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 8 et 29 avril : 9h30 - 10h45 ou 11h - 12h15

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez jongler avec les mots et booster vos méninges !

Excellent pour la mémoire !

Animé par Thierry Poré

Inscription au 02 32 08 60 80



15 - Cinéma : Connaissance du monde

Japon : L'île de Kyushu et le Bushido

Jeudi 9 avril : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis

Centre commercial Saint-Sever - Place de la Verrerie

Le Japon, mariage de la modernité et de la tradition ancestrale, nourrit une culture de la discipline qui s'incarne pleinement dans les arts martiaux, dont la pratique participe à la représentation d'une vie saine. Partons à la découverte de l'île de Kyushu, dans le sud. De châteaux en temples, de jardins somptueux en dojos traditionnels, de paysages magnifiques en villes illuminées, suivons un itinéraire dans l'esprit du *Musha shugyo*, le chemin initiatique du samouraï.

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

16- Jeux de société

Jeudis 9, 23 avril : 14h - 16h15

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

Jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 avril : 14h - 16h15

Maison de quartier Cavalier de la Salle - 1 rue Forfait -T5 arrêt Orléans ou Métro arrêt Joffre Mutualité

Découvrez de nouveaux jeux ou partagez une partie de cartes, de Triomino ou autre
Sans Inscription

17- Une séance de self défense / apprentissage des chutes

Vendredi 10 avril : 15h - 16h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro (Boulevard de l'Europe) et Bus 27

Pour toutes les activités de l'ASPTT : la 1^{ère} séance est gratuite, à partir de 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*

18- Film « Son foulard à mon cou »

Vendredi 10 avril : 14h - 16h

Maison des Aînés

À l'issue de la projection, un temps d'échange sera consacré au partage d'expériences autour de la question du deuil.

Animé par Maryline Cotton, intervenante de l'association « Dialogue et Solidarité »

Inscription au 02 32 08 60 80



19- Réveil musculaire interactif

Lundis 13, 20 et 27 avril : 9h15

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

Gymnastique douce pour séniors

Animé par Hélène Pérard

Inscription au 02 35 73 07 38

20- Atelier mémoire

Mardi 14 avril : 14h30

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines - T2 ou T3 (auberge de jeunesse)

Venez booster vos méninges tout en vous amusant !

Animé par Constance De La Forest

Inscription au 02 35 89 26 30

21- Rando-Balade : Marche douce au jardin des plantes

Mardi 14 avril : 14h30 - 16h - Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

Rendez-vous à l'entrée en bas du jardin des plantes - F1 arrêt Duffay

Rejoignez Françoise et Inès pour une promenade au jardin. Prenez le temps de marcher à votre rythme, de respirer et de redécouvrir ce sublime jardin botanique.

Animé par Inès Galindo et Françoise Laure, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

22- Marche classique et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardi 14 avril : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Maurice Leblanc et Arsène Lupin (3/4 Km) parcours plus court

Inscription au 02 32 08 60 80

23- De fil en aiguille

Mercredis 15 et 29 avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Vendredi 24 avril : 15h

Maison de quartier Cavalier de la Salle - 1 rue Forfait : T5 arrêt Orléans ou Métro arrêt Joffre Mutualité

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

Animé par l'association Tricote un sourire et Muriel, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

24- Multisports intergénérationnels

Jeudi 16 avril 2026 : 9h30 - 11h30

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro (Boulevard de l'Europe) et Bus 27

Pour toutes les activités de l'ASPTT : la 1^{ère} séance est gratuite, à partir de 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



25- La petite bibliothèque

Vendredi 17 avril : 14h30

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

Prêt de livres et échanges d'avis sur les dernières lectures de chacun

Animé par Thierry Poré

Inscription au 02 32 10 99 25

26- Jeux d'attention, de réflexion et énigmes

Lundi 20 avril : 14h30 - 16h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Tout en vous amusant, 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 au 02 32 08 60 80

27- Sophrologie

Mardi 21 avril : 15h - 16h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez découvrir des techniques simples pour mieux gérer le stress, les émotions ou les tensions du quotidien !

Animé par Sylvine Armaingaud, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

28- Les curieux aînés : Revue de presse

Mercredi 22 avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 32 08 60 80

29- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Mercredi 22 avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

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

Animé par Véronique Chatel

Inscription au 02 32 08 60 80

30- Café curieux : A la découverte d'une personnalité de la Ville ou d'ailleurs

Jeudi 23 avril : 14h30 - Résidence Rose des Sables

15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (Gare)

Hélène Gaudu, jeune réalisatrice de films nous parlera de son premier documentaire : « Papy fait du cinéma » qui raconte comment son grand-père âgé de 90 ans, a voulu devenir réalisateur. Elle nous présentera aussi son nouveau projet : « Libre la Miche », portrait d'une punk âgée de 91 ans.

Animé par Laurent Searle et Hélène Gaudu

Inscription au 02 32 10 99 25



31- Informations sur les directives anticipées

Lundi 27 avril : 14h30

Résidence Saint-Filleul – 8 rue du Framboisier – Téor T1, T2 ou T3 - arrêt Luciline
Lors de la conférence l'ADMD (**A**ssociation pour le **D**roit de **M**ourir dans la **D**ignité), répondra à toutes vos questions : Que veut dire « directives anticipées » ? Que dit la loi ? Qu'appelle-t-on personne de confiance ? Pourquoi cette démarche ?

Inscription au 02 32 10 52 00



32- Cinéma : Compostelle - Comédie

Mardi 28 avril : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis

Centre commercial Saint-Sever - Place de la Verrerie

Fred et Adam, un adolescent en rupture, ne se connaissent pas. Pourtant, grâce à une association, ils entreprennent ensemble le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle. Elle cherche à apaiser son passé, il tente de canaliser sa colère et son sentiment d'abandon. Au fil des kilomètres, un lien fragile se tisse...

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

33- Atelier nature et environnement : Cuisine sauvage

Mercredi 29 avril : 14h30

Jardin des Plantes – Entrée principale (F1 : arrêt Jardin des Plantes)

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

Atelier de cuisine sauvage au cœur du Jardin des Plantes

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Inscription au 02 32 08 60 80

34- Bienvenue à la retraite

7 séances : du jeudi 30 avril au jeudi 18 juin : 10h - 12h

Maison des Aînés

Vous êtes futur(e) ou jeune retraité(e) ? Ces ateliers sont faits pour vous ! Ateliers de prévention, ludiques et conviviaux pour mieux préparer et vivre sa retraite et envisager de nouveaux projets en prenant soin de soi et en profitant pleinement de son quotidien.

Inscription au 02 32 08 60 80 (être présent aux 7 séances)

35- Atelier Dessin et Peinture

Jeudi 30 avril : 14h30

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

Animé par Edwige Levesque

Inscription au 02 32 10 99 25



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.