

DECEMBRE 2025

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 jeudi 27 novembre 9h



1- Réveil musculaire interactif

Lundis 1^{er}, 8 et 15 décembre : 9h15

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

Inscription au 02 35 73 07 38

2- A livre ouvert

Mardi 2 décembre : 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 décembre : Made in Normandie

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

3- Atelier Dessin et Peinture

Jeudi 4 décembre : 14h30

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

Animé par Edwige Levesque

Inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 2€

4- Spectacle en construction : Reconnaissance - Damas

Mardi 2 décembre : 15h

Labo Victor Hugo : 27 et 29 rue Victor Hugo

Venez aider les artistes à finaliser leur projet en visionnant leur spectacle et en échangeant avec eux. Etape de travail avec discussion

Un projet sur la quête d'identité entre la France, l'Algérie et la Syrie à partir des chansons pop qui feront le lien entre les communautés.

Inscription au 02 32 08 60 80

5- De fil en aiguille

Mardi 2 et Lundi 22 décembre : 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

6- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 3 et 17 décembre : 9h30 - 10h45 et 11h - 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



7- Permanence numérique

Mercredis 3, 10, 17, 24 et 31 décembre 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

8- Atelier nature et environnement : Bricolage/ Déco Nature

Mercredi 3 décembre : 14h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Atelier créatif à partir d'éléments glanés en forêt

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

Inscription au 02 32 08 60 80

9- Marches sur les quais

Jeudis 4 et 18 décembre

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

10- Tennis de table

Jeudis 4 et 11 décembre : 10h30 – 11h30 (rendez-vous 15 minutes avant)

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

UFR/STAPS Boulevard Siegfried **Gymnase 1** à Mont Saint Aignan (F2/F7 arrêt la Varenne ou T1 - arrêt Campus)

Prévoir une tenue décontractée – possibilité d'un départ de la Maison des Aînés

Inscription au 02 32 08 60 80

11- Cinéma : Connaissance du monde : Compostelle

Jeudi 4 décembre : 14h15

Centre commercial Saint-Sever - Place de la verrerie

À l'aube de ses 30 ans, Pauline quitte sa vie parisienne stressante et se met à marcher seule en sac à dos, en partant d'Alsace, en direction de Saint-Jacques de Compostelle en Espagne. Besoin de reconnexion à soi dans un monde qui va trop vite, désir de challenge, de rencontres ou encore quête spirituelle : chaque chemin est unique.

Tarif : 6,35€ (prévoir l'appoint)

12- Une séance de pilâtes sur chaise

Vendredi 5 décembre de 15h à 16h

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



*Inscription au 02 35 12 65 40 ou à l'ASPTT Rouen, 35 rue
Pré de la Bataille, 76000 Rouen.*

*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.*

13- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 9 et 16 décembre : 9h30 - 11h Départ de la **Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Thème : Noël et Saint Nicolas

Inscription au 02 32 08 60 80

14- Décoration de Noël

Mercredi 10 décembre : 14h15 - 16h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

15- Le café curieux des Curieux Aînés : film intergénérationnel « y'a pas d'âges »

Mercredi 10 décembre : 14h30

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

L'association Les Curieux Aînés vous convie à la projection du film intergénérationnel « Y'a pas d'âge », suivie de son making-of.

Réalisé dans le cadre des « *Perséides* », un atelier réunissant des seniors et des collégiens de l'établissement Camille-Claudé, ce projet est le fruit d'une collaboration créative entre générations. La séance sera suivie d'un temps d'échange avec le public. Une initiative portée par la *Compagnie de la Pleine Lune*.

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 32 10 99 25

16- Jeux de société

Judi 11 décembre : 14h - 16h15

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

Judis 4,11 et 18 décembre : 14h - 16h15

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

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

Spectacle de fin d'année des aînés rouennais
sur inscription avec pièce d'identité et justificatif de domicile
FLASHBACK MUSICAL : DES 60'S À AUJOURD'HUI

La Ville de Rouen vous invite pour un spectacle musical
Inscription dès le jeudi 23 octobre 9h à la Maison des aînés
et de 14h à 16h15 le jeudi 23 octobre à la Maison de quartier Cavellier de la
Salle, 1 rue Forfait Rouen rive gauche.

Mardi 9 décembre 2025 à 15h

Mercredi 10 décembre 2025 à 15h

Jeudi 11 décembre 2025 à 15h



17- La petite bibliothèque

Vendredi 12 décembre : 14h30

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

Animé par Thierry Poré et Gracinda De Caldas

Inscription au 02 32 10 99 25

18- Jeux d'attention, de réflexion et énigmes

Lundi 15 décembre de 14h30 à 16h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Michèle Saint - Bénévole

Sous forme ludique, mettre en action sa réflexion pour apporter des réponses à plusieurs de sortes de jeux et résoudre des énigmes

(sur papier). Venir avec un crayon, sa bonne humeur et l'envie de partager !

Inscription au 02 32 08 60 80

19- Journée d'information et de bien-être pour les aidants

Venez-vous informer et découvrir les massages Amma assis !

Mardi 16 décembre : 10h – 12h

M comme Mutuelle – 91 rue Jeanne d'Arc

Entrée libre

20- Code de la route

Mardi 16 décembre : 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

21- Les curieux aînés : La revue de presse

Mercredi 17 décembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Inscription au 02 32 08 60 80

22- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Mercredi 17 décembre : 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

Inscription au 02 32 08 60 80



23- Cinéma : Connaissance du monde : Magnifique Martinique

Jeudi 18 décembre : 14h15

Centre commercial Saint-Sever - Place de la verrerie

Hélène et Pierre partagent leurs découvertes sur l'île aux fleurs à travers ses plages enchanteresses, son univers sous-marin des plus diversifié, ses paysages naturels à couper le souffle, ses chefs d'œuvres architecturaux, ses délicieuses saveurs de la cuisine créole, ses festivités carnavalesques, l'ascension d'un volcan et bien d'autres activités!

Tarif : 6,35€ (prévoir l'appoint)

24- Une séance de Taichi

Vendredi 19 décembre de 15h à 16h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27

(Arrêt Boulevard de l'Europe)

Inscription au 02 35 12 65 40 ou à l'ASPTT Rouen, 35 rue Pré de la Bataille, 76000 Rouen.

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



25- Cinéma : La pire mère au monde

Lundi 29 décembre : 14h15

Centre commercial Saint-Sever - Place de la verrerie
Comédie avec Louise Bourgoin, Muriel Robin, Florence Loiret Caille

Louise de Pileggi, brillante substitut du procureur, a toujours eu des relations compliquées avec sa mère Judith qu'elle n'a pas vue depuis 15 ans. Quand elle se retrouve mutée au petit tribunal où Judith est greffière, Louise devient la cheffe de sa mère. Et pire encore : elles vont devoir collaborer dans une affaire à première ...

Tarif : 6,35€ (prévoir l'appoint)



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.