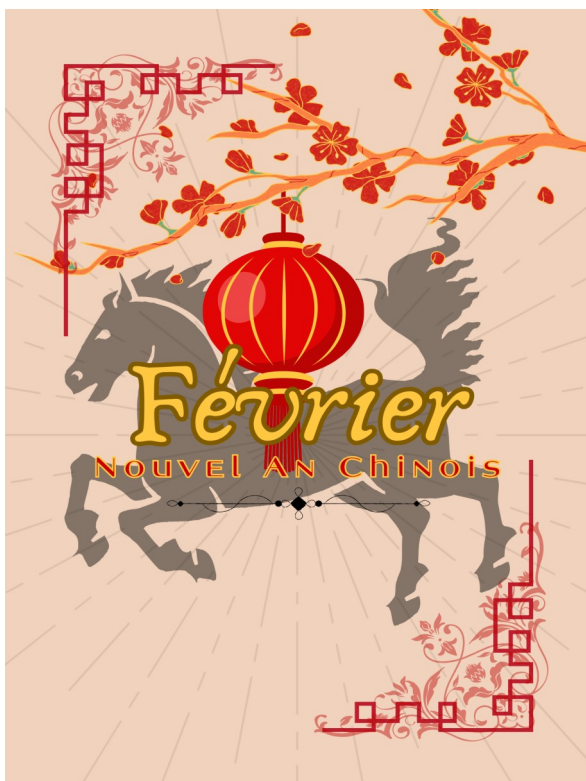


FEVRIER 2026

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 27 Janvier à 9h



1- Jeux d'attention, de réflexion et énigmes

Lundi 2 février : 14h30 - 16h

MJC Rouen Rive Gauche -Place de Hanovre

Lundi 9 février : 14h30 - 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 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

2- A livre ouvert

Mardi 3 février : 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 février : Le rire

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

3- Permanence numérique

Mercredis 4, 11, 18 et 25 février 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- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 4 et 18 février : 9h30 - 10h45 ou 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



5- Atelier nature et environnement : Eveil au goût

Mercredi 4 février : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Grâce à l'exploration sensorielle des aliments avec les 5 sens, chacun (re)découvre le plaisir de manger. Se centrer sur soi et ses sensations pour mieux se connaître et exprimer ses goûts.

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

Inscription au 02 32 08 60 80

6- Marches sur les quais

Jeudis 5 et 19 février

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

7- Atelier Dessin et Peinture

Jeudi 5 et vendredi 13 février : 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

8- Jeux de société

Jeudis 5, 12, 19 et 26 février : 14h - 16h15

Maison de quartier Cavelier de la Salle

1 rue Forfait : T5 arrêt Orléans ou métro arrêt Joffre Mutualité

Jeudis 12 et 19 février : 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

9- Une séance de sophrologie

Vendredi 6 février : 15h - 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.*





10- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen (4/6 km/h)

Mardis 10 et 24 février : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : L'amour à Rouen

Inscription au 02 32 08 60 80

11- Code de la route

Mardi 10 février : 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

12- Rugby

Jeudi 12 février : 10h15 – 11h45 (rendez-vous 10 minutes avant)

Terrain de l'ASRUC à l'extérieur (à côté du terrain de football)- 37 rue de la Croix Vaubois à Mont-Saint-Aignan (F2 arrêt Mont aux malades et F7 Business School).

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

Prévoir une tenue décontractée chaude et des baskets

Possibilité d'un départ de la Maison des Aînés

Inscription au 02 32 08 60 80

13- Cinéma : Connaissance du monde : GR 37 Cœur de Bretagne

Du Mont Saint-Michel à Crozon

Jeudi 12 février : 14h15

Kinépolis Centre commercial Saint-Sever - Place de la verrerie

Un voyage de 780km à pied à travers le centre Bretagne : départ du Mont Saint-Michel puis Fougères, Vitré avant de traverser la mythique forêt de Brocéliande, longer le lac de Guerlédan, et rejoindre les mystérieux Monts d'Arrée puis la Presqu'île de Crozon jusqu'à la fameuse Pointe de Pen-Hir...

Tarif : 6,35€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription

14- Prix littéraire de la Maison des Aînés


Vendredi 13 février : 10h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Thierry Poré

6 livres sélectionnés par notre médiateur culturel vous seront proposés en prêt. Au fur et à mesure de vos lectures, vous pourrez échanger avec le groupe et élire le livre préféré de la Maison des Aînés !

Inscription au 02 32 08 60 80



15- Une séance de pilâtes sur chaise

Vendredi 13 février : 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

16- Création de bracelets

Mercredi 11 février : 14h15 - 16h30

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Animée par l'association « Mes parents et moi »

Inscription au 02 32 08 60 80

17- De fil en aiguille

Lundis 16 et 23 février : 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

18- Marche classique et découverte de lieux insolites à Rouen (3/4 Km/h)
parcours plus court.

Mardis 17 février : 9h30 - 11h Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : L'amour à Rouen

Inscription au 02 32 08 60 80

19- Jeu cyber sécurité

Mercredi 18 février : 14h

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Venez tester vos connaissances en cyber sécurité autour d'un jeu.

Inscription au 02 32 08 60 80

20- Cinéma Kinépolis : L'infiltré(e)

Mercredi 18 février : 14h15

Centre commercial Saint-Sever - Place de la verrerie

Quand un fonctionnaire de police maladroit se voit confier une mission d'infiltration ultra-sensible, il ne s'attend pas à devoir se transformer en femme pour approcher un terrible gang de guerrières dirigé par le redoutable "Tonton". Maxime rêvait de devenir agent infiltré...Lupita va réaliser son rêve !

Comédie avec Ahmed Sylla, Michèle Laroque, Kaaris

Tarif : 6,35€ (prévoir l'appoint) sans inscription





21- Multisports intergénérationnels

Jeudi 19 février : 9h30 - 11h30

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

(Arrêt Boulevard de l'Europe)

Venez partager un moment sportif et convivial avec des jeunes de l'ASPTT.

Inscription au 02 35 12 65 40 ou à l'ASPTT Rouen,

35 rue Pré de la Bataille, 76000 Rouen

22- La petite bibliothèque

Vendredi 20 février : 14h30

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

Animé par Thierry Poré

Inscription au 02 32 10 99 25

23- Les Curieux Aînés : La revue de presse

Mardi 24 février : 14h30

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

Animé par Laurent Searle et les Curieux Aînés

Inscription au 02 35.89.26.30

24- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Mardi 24 février : 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

25- Les Curieux Aînés : La revue de presse

Mercredi 25 février : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Inscription au 02 32 08 60 80



NOUVEL AN CHINOIS 2026

Ateliers animés par l'Institut Confusius



Atelier de papiers découpés du Nouvel An

Lundi 9 février : 14h30

Estampes porte bonheur sur éventails

Vendredi 13 février : 14h30

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

Inscription au 02 35 89 26 30

Fabrication de lanternes rouges

Mardi 10 février : 14h30

Estampes porte bonheur sur éventails

Jeudi 12 février : 14h30

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

Inscription au 02 32 10 99 25



Initiation au Qi Gong et au Taïchi

Lundi 9 février : 14h30

Fabrication de lanternes en papier de riz

Jeudi 12 février : 14h30

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.

Inscription au 02 35 73 07 38



Peinture sur masque opéra

Mardi 10 février : 14h30

Fabrication de lanternes rouges

Vendredi 13 février : 14h30

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

Inscription au 02 32 10 52 00

Initiation au jeu du Majong

Jeudi 12 février : 14h

Maison de quartier Cavelier de la Salle

1 rue Forfait : T4 arrêt Orléans ou métro arrêt Joffre Mutualité

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.