

**JANVIER 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 lundi 23 décembre à partir de 13h30**



## 1- Réveil musculaire interactif

**Tous les lundis : 9h15 (lundis 6, 13, 20 et 27/01)**

**Résidence Trianon** – rue de Trianon, rive gauche.

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

*Inscription au 02 35 73 07 38*

## 2- Kinépolis : Un ours dans le jura

**Lundi 6 janvier : 14h15**

**Comédie de Franck Dubosc**

**Centre commercial Saint-Sever** - Place de la verrerie

Michel et Cathy, un couple usé par le temps et les difficultés financières, ne se parle plus vraiment. Jusqu'au jour où Michel, pour éviter un ours sur la route, heurte une voiture et tue les deux occupants. 2 morts et 2 millions en billets usagés dans le coffre, forcément, ça donne envie de se reparler. Et surtout de se taire...

**Tarif : 6,20€** (prévoir l'appoint)

**Sans inscription**

## 3- A livre ouvert

**Mardi 7 janvier : 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 janvier : La littérature allemande à l'honneur.

*Inscription sur le site [rmbi.rouen.fr](http://rmbi.rouen.fr) ou au 02 76 08 80 88*

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

**Mardis 7 ou 21 janvier : 9h30 - 11h**

**Départ de la Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Thème : les clochers oubliés

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 5- De fil en aiguille

**Mardi 7 et mercredi 29 janvier : 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- Permanence numérique

**Mercredis 8, 15, 22 et 29 janvier 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*



## 7- Deux marches sur les quais

**Jeudis 9 et 23 janvier**

**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*

## 8- Marche nordique urbaine

**Jeudis 9, 16, 23, 30 janvier : 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 : 06 25 18 28 70

## 9- Jeux de société

**Jeudis 9 et 23 janvier : 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**

## 10- Les Méridiennes : So Loops, l'expérience

**Vendredi 10 janvier : 12h15** (placement libre, arrivée conseillée à 11h50)

**Conservatoire** - 50, avenue de la porte des champs

Bien plus qu'un concert, c'est une expérience immersive à laquelle nous vous

proposons de participer. Le besoin de rendre accessible la musique et de rompre

avec les codes du concert traditionnel est au cœur de la démarche artistique

de l'Ensemble So Loops, créé en 2015 par le percussionniste Stéphane Norbert.

**Sans inscription**

## 11- La petite bibliothèque - Rive droite

**« Rencontre autour des rituels »**

Avec un accueil artiste

**Vendredi 10 Janvier : 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 Gracienda De Caldas

*Inscription au 02 32 10 99 25*



## 12- Code de la route

**Lundi 13 janvier : 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- Etre serein au quotidien : Dépasser ses peurs, comprendre et agir !

**Lundi 13 janvier : 14h-15h30** : Comment dialoguer et comprendre ses peurs

**Lundi 20 janvier : 14h-15h30** : Comprendre l'équilibre en lien avec l'activité physique

**Lundi 27 janvier : 14h-15h30** : Connaître et se protéger des escroqueries

**Lundi 3 février : 14h-15h30** : Communiquer dans une société en évolution

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

**Lundi 10 février 14h-15h30** : Confiance en soi et pratique du self défense adapté

Dojo MJC Saint Sever

Présence souhaitée à tous les ateliers

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 14- Atelier Dessin et Peinture

**Mardi 14 Janvier : 14h30**

**Mardi 28 Janvier : 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€*

## 15- Atelier Mémoire

**Mardi 14 Janvier : 14h30**

**Résidence Bonvoisin** - 2 rue des Ursuline - Téor T2 ou T3 (auberge de jeunesse)

Animée par Constance De La Forest

*Inscription au 02 35 89 26 30*

## 16- Amusons-nous avec les mots

**Mercredis 15 et 29 janvier : 10h30-11h45**

**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- Fabrication de bougies

**Mercredi 15 janvier : 14h - 17h**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 18- Atelier créatif avec Mobil'art

**Judi 16 janvier : 9h30 – 12h**

**MJC Saint Sever** - Place de Hanovre

Métro (Arrêt Saint-Sever) Ligne F1, F9, 27 (Arrêt Place Saint-Sever)

Matériel de récupération mis à disposition pour des créations personnalisées.

*Inscription à l'association nous tous au 06 65 94 86 40*

## 19- Les curieux aînés : La revue de presse

**Judi 16 janvier : 14h**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 20- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

**Judi 16 janvier : 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*

## 21- Atelier Mandala

**Mercredi 22 janvier : 14h - 16h**

**Centre d'activité de jour** - 39 rue du Pré de la Bataille

Animation commune entre le Centre d'Activité de Jour et la Maison des Aînés autour de l'art créatif du Mandala. Cette activité permet de se libérer du stress, de créer, d'explorer les différentes émotions, de partager et d'accompagner les ressentis de chacun dans le respect des uns et des autres.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 22- Prix littéraire de la Maison des Aînés

**Mercredi 22 janvier : 10h30**

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 !

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## 23- Pilâtes sur chaise

**Mercredi 22 janvier au 7 mai : 11h - 12h** (sauf pendant les vacances scolaires)  
**Centre Jean-Textcier** - 78 rue Jean-Textcier- Ligne F2 et bus 22 (Arrêt Paul Bureau)  
Etre présent aux 12 séances  
Exercices de renforcement musculaire sur une chaise.  
*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 24- Prévention des arnaques

**Mercredi 22 janvier : 14h30**  
**Rose des sables** - 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 et T4 (gare)  
Intervention de la Police Nationale  
Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !  
*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 25- Cinéma kinépolis : Madatrek

Tour de Madagascar à pied et en famille (connaissance du monde)

**Judi 23 janvier : 14h15**

Partez à la découverte de Madagascar avec Alexandre et Sonia Poussin, Philaé, 10 ans et Ulysse 7 ans et leur drôle de charrette tirée par des zébus.  
Leur objectif était multiple : réaliser une série documentaire, lever des fonds pour des ONG croisées en chemin, ouvrir les yeux de leurs enfants à la beauté mais aussi à la fragilité de la nature endémique de l'île, enfin de vivre au long cours de sobriété heureuse.

**Kinépolis : Centre commercial Saint-Sever** - Place de la verrerie

**Tarif : 6,20 €** (prévoir l'appoint)

**Sans inscription**

## 26- Pilâtes sur chaise

**Vendredis du 24 janvier au 9 mai : 15h - 16h** (sauf pendant les vacances scolaires)  
**au Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon à Rouen**  
Métro (Arrêt Boulevard de l'Europe) - Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)  
Etre présent aux 12 séances  
Exercices de renforcement musculaire sur une chaise.  
*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 27- Atelier nature et environnement : Fabrication de Bee Wrap

**Lundi 27 janvier : 14h**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Apprenez à réaliser vos propres emballages alimentaires réutilisables à la cire d'abeille avec du tissu et des billes de cire. Un bee wrap est une alternative écologique et économique au film plastique.

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 28- Revue de presse des curieux aînés

**Jeudi 30 Janvier : 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 au 02 32 10 99 25*

## 29- Yoga du rire

**Jeudi 30 janvier : 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*

## 30- Conférence sur les directives anticipées

(déclaration écrite pour préciser les souhaits liés à la fin de la vie).

**Jeudi 30 janvier : 10h - 12h**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Lors de la conférence l'ADMD (association pour le droit de mourir dans la dignité) répondra à toutes vos questions : Que veut dire directives anticipées ? Que dit la loi ? Qu'appelle -t-on personne de confiance ?

Quel est l'intérêt de les mettre en place ?..

*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.**

