



**JANVIER 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 23 décembre 9h**



## **1- Réveil musculaire interactif**

**Lundis 5, 12, 19 et 26 janvier : 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 6 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 décembre : La lecture africaine à l'honneur

*Inscription sur le site [mibi.rouen.fr](http://mibi.rouen.fr) ou à la bibliothèque 02 76 08 80 88*

## **3- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen**

*(4/6 km/h)*

**Mardis 6 et 27 janvier : 9h30 - 11h**

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

Thème : Les enseignes à l'ancienne

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **4- Permanence numérique**

**Mercredis 7, 14, 21 et 28 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.

## **5- Amusons-nous avec les mots**

**Mercredis 7 et 21 janvier : 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*



## 6- De fil en aiguille

**Mercredis 7 et 28 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*

## 7- Revue de Presse des Curieux Aînés

**Mercredi 7 janvier : 14h**

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

Animé par Laurent Searle

*Inscription au 02 35 73 07 38*

## 8- Marches sur les quais

**Jeudis 8 et 22 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*

## 9- Jeux de société

**Jeudis 8 et 22 janvier: 14h - 16h15**

**Cloître des Pénitents** - 8 allée Daniel Lavallée

Bus T1,2,3,4 arrêt Clinique Saint-Hilaire

**Jeudis 8, 15, 22 et 29 janvier : 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*

## 10- Une séance de yoga

**Vendredi 9 janvier 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<sup>ère</sup> séance est gratuite, à partir de la 2<sup>ème</sup> séance une licence est obligatoire : 10 €/an.*





## 11- Jeux d'attention, de réflexion et énigmes

**Lundi 12 janvier : 14h30 - 16h**

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

**Lundi 19 janvier : 14h30 - 16h**

**MJC Rouen Rive Gauche** - Place de Hanovre

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*

## 12- Danse Lindy hop (12 séances)

**Du lundi 12 janvier au lundi 13 avril : 15h à 16h15**

(sauf le 23 février et le 6 avril)

**Centre de danse Germain** – 26 rue de la Chaîne

Découvrez une danse dynamique inspirée du Charleston, à pratiquer en duo

Pas besoin de venir accompagné-e ! Evaluation lors de la 1<sup>ère</sup> et la 12<sup>ème</sup> séance.

*Inscription au 02 32 08 60 80 (être présent aux 12 séances)*

## 13- Atelier Dessin et Peinture

**Mardi 13 janvier et jeudi 22 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€*

## 14- Atelier nature et environnement : Fabrication de cosmétiques

**Mercredi 14 janvier : 14h**

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

Atelier fabrication de gommage et de déodorant naturel

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

*Inscription au 02 32 08 60 80*


## 15- Création de cartes de vœux et dégustation de galettes des rois

**Mercredi 14 janvier : 14h15 - 16h30**

**Maison Saint Sever** : 10/12 rue Saint Julien à Rouen - salle Juliette Billard

Animée par l'association Mes parents et moi

*Inscription au 02 32 08 60 80*





## 16- La petite bibliothèque

**Vendredi 16 janvier : 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*

## 17- Marche classique et découverte de lieux insolites à Rouen

(3/4 Km/h) parcours plus court.

**Mardi 20 janvier : 9h30 - 11h**

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

Thème : Les enseignes à l'ancienne

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 18- Revue de Presse des Curieux Aînés

**Mardi 20 janvier : 14h30**

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

Animé par Laurent Searle

*Inscription au 02 32 10 99 25*

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

**Mercredi 21 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

**Mercredi 21 janvier : 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*



## 21- Artz : et si l'art stimulait votre mémoire ?

**Jeudi 15, 22 et 29 janvier et 5 février: 10h30 - 12h**

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

Venez stimuler votre cognition, et en particulier, votre mémoire, via l'art!

L'association ARTZ, vous propose cinq ateliers avec une médiatrice culturelle, pour faire travailler votre cerveau de manière ludique.

Les thèmes abordés seront Van Gogh, les grands récits de l'Histoire, l'hindouisme, le corps Sculpté, et Napoléon et Joséphine.

*Inscription au 02 32 08 60 80 (présence souhaité à tous les ateliers)*

## 22- Code de la route

**Jeudi 22 janvier : 14h**

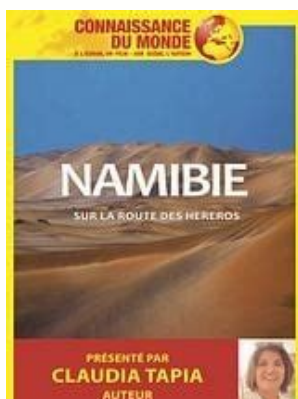
**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

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*

## 23- Cinéma : Connaissance du monde



### Namibie « sur la route des Hereros »

**Jeudi 22 janvier : 14h15**

**Centre commercial Saint-Sever** - Place de la verrerie  
Récemment indépendant en 1990, ce pays est une terre d'exploration et de voyage inoubliable notamment grâce aux réserves animalières où se côtoient lions, girafes, hippopotames, éléphants, singes, etc... Son patrimoine est essentiellement immatériel et appartient aux dépositaires de l'histoire du pays, notamment les peuples nomades qui l'ont habité, comme les Héréros.

**Tarif : 6,35€** (prévoir l'appoint)

## 24- Judo

**Jeudis 22 et 29 janvier : 10h – 11h45 (rendez-vous 15 minutes avant)**

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

**UFR/STAPS 32B Boulevard Siegfried Dojo** à Mont Saint Aignan (T1 - arrêt Campus). Allez jusqu'au centre de loisirs, prenez le petit chemin à gauche, descendez quelques marches et vous êtes arrivés.

Prévoir une tenue décontractée et chaussettes

Possibilité d'un départ de la Maison des Aînés

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 25- Une séance de Self défense/Taïso et apprendre à chuter



**Vendredi 23 janvier 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<sup>ère</sup> séance est gratuite,  
à partir de la 2<sup>ème</sup> séance une licence est obligatoire : 10 €/an*

## 26- Prévention des arnaques

**Mercredi 28 janvier : 14H30 - 16h30**

**Résidence Trianon** - 1 rue de Trianon

Intervention de la Police Nationale : Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 27- Cinéma : L'affaire Bojarski



**Mardi 27 janvier : 14h15**

**Centre commercial Saint-Sever** - Place de la verrerie  
Jan Bojarski, jeune ingénieur polonais, se réfugie en France pendant la guerre. Il y utilise ses dons pour fabriquer des faux papiers pendant l'occupation allemande. Après la guerre, son absence d'état civil l'empêche de déposer les brevets de ses nombreuses inventions et il est limité à des petits boulots mal rémunérés... jusqu'au jour où un gangster lui propose d'utiliser ses talents exceptionnels pour fabriquer des faux billets. Démarre alors pour lui une double vie à l'insu de sa famille. Très vite, il se retrouve dans le viseur de l'inspecteur Mattei, meilleur flic de France.

**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.**