



JANVIER 2026

Programme d'animations à destination des aînés



Maison des Ainés
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 rnbi.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 Cavelier 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^{ère} séance est gratuite, à partir de la 2^{ème} séance une licence est obligatoire : 10 €/an.





11- Jeux d'attention, de réflexion et énigmes

Lundi 12 janvier : 14h30 - 16h

Maison des Ainés - 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^{ère} et la 12^{ème} 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

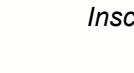
Mercredi 14 janvier : 14h

Maison des Ainés - 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 ainés : 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 Ainés : Comité de rédaction

Mercredi 21 janvier : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez rejoindre l'équipe du blog les curieux ainés qui donne la parole aux séniors 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 souhaitée à tous les ateliers)

22- Code de la route

Jeudi 22 janvier : 14h

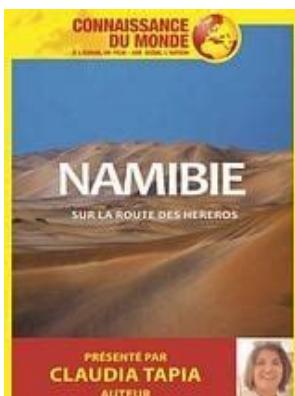
Maison des Ainés - 24 rue des Arsins

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 Héreros.

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^{ère} séance est gratuite,
à partir de la 2^{ème} 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. Démarrer 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 Ainés

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 Ainés : 02 32 08 60 80

(Animations, événements, projets et manifestations)

CLIC des Ainés : (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.