Rouen

JUILLET 2025

Programme d'animations à destination des aînés

Maison des Ainés
24, rue des Arsins
76000 ROUEN
02 32 08 60 80

Inscriptions aux activités lundi 23 à partir de 13h30

1- Sylvothèrapie

Mardi 1 juillet : 14h30

Forêt du Madrillet à Saint-Etienne du Rouvray - RDV au terminus métro technopôle

Le pouvoir bienfaisant des arbres : Vivre un bain de foret apaisant, ressourçant, tranquillisant. Une immersion auprès des arbres, qui permet une reconnexion à la nature, à soi-même.

Animée par Annie Buquet

Prévoir chaussures confortables et bouteille d'eau.

Départ possible de la maison des ainés à 13h30

Inscription au 02 32 08 60 80

2- Conférence sur la communication non violente avec Cécile Azard

Jeudi 3 juillet : 9h30 - 12h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription auprès de l'association Nous Tous au 06 65 94 86 40

3- Marche nordique urbaine

Jeudis 3 et 10 juillet 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 auprès de l'association de préférence aux 4 dates : 06 25 18 28 70

4- Jeux de société

Jeudis 3 et 31 juillet : 14h - 16h15

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

Jeudis 10 et 24 juillet : 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, deTriomino ou de Rummikub et pourquoi pas découvrir de nouveaux jeux…

Sans Inscription

5- Le Café Curieux des curieux ainés

Jeudi 3 juillet : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

A la découverte d'une personnalité de la ville ou d'ailleurs

Animé par les Curieux Aînés

Invitée du jour : Sophie Caritté

Comédienne riche d'expériences, elle incarne Simone Veil dans le spectacle »Simone en aparté »

Inscription au 02 32 08 60 80

6- Création de Bougies

Vendredi 4 juillet : 14h

Les Tatas Fripées - 47 rue St Vivien : F2 , 15, 22 arrêt place ST Vivien

Laissez libre cours à votre créativité !

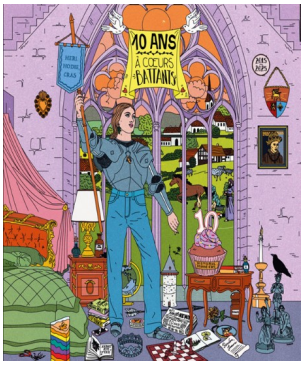
Rejoignez-nous pour un atelier convivial de création de bougies personnalisées, de A à Z, selon vos goûts et votre style.

Un moment unique de partage et de détente et de belles créations au rendez-vous !

Animé par Emilie

Inscription au 02 32 08 60 80

7- Dix ans de l'Historial Jeanne d'Arc



Gand Bal Populaire « La mascarade foraine »

Samedi 5 juillet : 17h

Cours de L'Aître St Maclou - 186 Rue Martainville

Rendez-vous entrée derrière l'église Saint Maclou

Suite aux ateliers réalisés en partenariat avec la Maison des Ainés, l'Historial Jeanne d'Arc vous invite à vivre une journée inoubliable avec un grand bal populaire haut en couleur !

Au programme : Musique entraînante, danses endiablées, stands et surprises foraines vous attendent dans une ambiance festive et décalée.

Inscription au 02 32 08 60 80

8- Atelier Mémoire : inscription pour un seul atelier

Lundi 7 juillet : 15h

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

Animé par Roza Jansens

Inscription auprès de la résidence 02 32 10 52 00

Mardi 22 juillet : 14h30

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

Animé par Constance De La Forest

Inscription auprès de la résidence 02 35 89 26 30

9- Atelier Dessin et Peinture

Mardis 8 et 22 juillet : 14h30

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

Animé par Edwige Levesque

Inscription auprès de la résidence 02 32 10 99 25 – Participation 2€

10- De fil en aiguille

Mardis 8 et 22 juillet : 14h30

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

11- Atelier nature et environnement : La cuisine sauvage

Mercredi 9 juillet : 14h
Jardin des plantes - rendez vous entrée place de Trianon
Découvrez les vertus et les saveurs des plantes sauvages comestibles à travers des recettes simples et savoureuses.
Animé par Chloé de l'association CARDERE.
Inscription au 02 32 08 60 80

12- Théâtre « Mes Vieux »

Mercredi 9 juillet : 15h
Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (gare)
Les jeunes comédiens amateurs de la compagnie la mouche présentent
leur pièce de théâtre aux séniors.
Inscription auprès de la résidence 02 32 10 99 25

13- Deux marches sur les quais

Jeudis 10 et 24 juillet
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

14- Sensibilisation à la cyber sécurité

Jeudi 10 juillet : 14h - 17h
Maison des associations – 11 avenue Pasteur
Prévention des arnaques numériques : faux conseillers bancaires, appels frauduleux, courriels et SMS suspects
Inscription au 02 32 08 60 80

15- Atelier créatif : Accessoires pour la Semaine Bleue

Mardi 15 et 29 Juillet : 14h
Maison des Aînés - 24 rue des Arsins
La Semaine Bleue 2025 arrive à grand pas et nous avons besoin de volontaires pour réaliser les accessoires qui seront distribués lors des manifestations.
Alors si vous avez un peu de temps cet été, n'hésitez pas à nous rejoindre, rien de compliqué juste un peu de savoir-faire et beaucoup de bonne humeur !
Animé par Divine
Inscription au 02 32 08 60 80

16- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 15 et 22 juillet : 9h30 - 11h
Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins
Thème : Pierre Corneille
Inscription au 02 32 08 60 80

17- Cinéma Kinépolis : Avignon

Mercredi 16 juillet : 14h15
Centre commercial Saint-Sever - Place de la verrerie
Comédie
Comédien en perte de vitesse, Stéphane débarque avec sa troupe au Festival d'Avignon pour jouer une pièce de boulevard. Il y recroise Fanny, une comédienne de renom, et tombe sous son charme. Profitant d'un quiproquo pour se rapprocher d'elle, Stéphane s'enfonce dans un mensonge qu'il va devoir faire durer le temps du festival…mais qui va très vite le dépasser !
Tarif : 6,35€ (prévoir l'appoint)
Sans inscription

18- Atelier Voix, Rythme et Mouvement

Jeudi 17 juillet : 14h
Cloître des Pénitents - 8 allée Daniel Lavallée : T1,2,3,4 arrêt Clinique Saint Hilaire
Animé par Gabriella Viana, musicothérapeute
Une expérience sonore, vibratoire et rythmique unique utilisant le son de la voix, sa vibration et le mouvement corporel comme instruments guérisseur, dans un espace de créativité. Ce moment apporte le bien-être et permet de se reconnecter à soit même, d'améliorer le sommeil et vos capacités de concentration, d'accéder le sentiment de joie et de vitalité.
Inscription au 02 32 08 60 80 - Priorité aux personnes n'ayant jamais participé

19- Réveil musculaire interactif

Lundis 21 et 28 juillet : 9h15
Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.
Gymnastique douce pour séniors animé par Hélèna Pérard.
Inscription auprès de la résidence 02 35 73 07 38

20- Jeux de motricité et canicule

Mercredi 23 juillet : 14h - 17h
Maison des Aînés - 24 rue des arsins
Activités de stimulation cognitive ciblant la motricité fine (mains, doigts, bras) à travers des jeux ludiques • Session d'information « Canicule » : conseils pour se protéger du soleil, s'hydrater efficacement et réalisation de smoothies rafraîchissants.
Inscription au 02 32 08 60 80

21- Prix littéraire de l'été 2025

Vendredi 25 Juillet - 10h30
Maison des Aînés - 24 rue des Arsins
Animé par Thierry Poré
Une dizaine de livres vous serons proposés en prêt.
Suite à vos lectures, vous pourrez échanger avec le groupe et élire le livre préféré de la Maison des Ainés !
Inscription au 02 32 08 60 80

22- Cinéma Kinépolis : Le répondeur

Lundi 28 juillet : 14h15
Centre commercial Saint-Sever - Place de la verrerie
Baptiste, imitateur de talent, ne parvient pas à vivre de son art. Un jour, il est approché par un romancier, constamment dérangé par les appels incessants de son entourage. Alors qu'il a besoin de calme pour écrire, il propose à Baptiste de devenir son 'répondeur'…
Tarif : 6,35€ (prévoir l'appoint)

Afin de satisfaire tout le monde, pour les activités suivantes, vous ne pourrez vous inscrire qu'à 2 activités.

Si vous souhaitez participer à plus de 2 activités, je vous invite à vous inscrire sur la liste d'attente.

Inscription au 02 32 08 60 80
Rdv 10 minutes avant avec une petite bouteille d'eau

23- Sophrologie

Lundis 7, 21, 28 juillet : 10h - 11h
Maison des Aînés - 24 rue des Arsins
La maison des Aînés est fermée, merci de sonner à la porte de service.
La sophrologie est une pratique de développement personnel qui combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation pour favoriser la conscience corporelle, la gestion du stress et le bien-être mental.

24- Jeux d'adresse

Mardi 8 juillet : 10h - 11h
Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon
Métro et Bus 27 (Arrêt Bd de l'Europe)
Tir à l'arc, fléchettes, molky ...

25- Yoga

Mercredis 9, 16, 23 et 30 juillet : 10h à 11h
Parc Grammont - 2 avenue de Grammont Ligne Fast F7 (Arrêt S de Beauvoir)
Rdv 10 minutes avant devant l'entrée du parc (juste après la clinique Mathilde, l'entrée en face de l'avenue de Grammont) **avec un tapis** et une petite bouteille d'eau.

26- Marche nordique

Jeudi 10 juillet : 10h - 11h
Complexe Saint Exupéry - Rue des Petites Eaux du Robec / Bd Gambetta
Teor T2, T3, T4 (Arrêt Saint-Hilaire)
Nous prêtons les bâtons. La marche nordique est un sport de plein air, d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de

27- Pilâtes sur chaise
Mardi 15 juillet : 10h - 11h
Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27
Arrêt Boulevard de l'Europe)
Le pilâtes sur chaise, au-delà de ses bienfaits au niveau du bien-être mental permet de travailler la mobilité de chacun, de chasser les tensions.

28- Renforcement musculaire doux et travail d'équilibre
Jeudi 17 juillet : 10h - 11h
Centre Sportif Colette Besson – rue de Chanzy - T4 (Arrêt : Chartreux) -
Bus 27 (Arrêt : Charlotte Delbo)
On bouge, on transpire, on renforce son endurance et ses muscles, on améliore sa coordination, sa souplesse et son cardio !

29- Fléchettes et tir à l'arc
Mardi 22 juillet : 10h - 11h
Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27
(Arrêt Bd de l'Europe)
Les fléchettes sont un jeu comme le tir à l'arc qui consiste à jeter des projectiles munis d'une pointe sur une cible.

30- Jeux de mémoire en marche rapide
Jeudi 24 juillet : 10h - 11h
Complexe Saint Exupéry - Rue des Petites Eaux du Robec
Teor T2, T3, T4 (Arrêt Saint-Hilaire)
Combiner la marche avec des exercices mentaux est bénéfique pour la santé cognitive et physique.

31- Basket santé
Mardi 29 juillet : 10h - 11h
Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon -
Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)
Idéal pour découvrir le basket-ball et découvrir ce sport collectif et ludique de manière sécurisée, adaptée et individualisée, sans compétition.

32- Renforcement musculaire doux
Jeudi 31 juillet : 10h - 11h
Complexe Saint Exupéry - Salle de motricité Rue des Petites Eaux du Robec / Bd Gambetta Teor T2, T3, T4 (Arrêt Saint-Hilaire)
On bouge, on transpire, on renforce son endurance et ses muscles, on améliore sa coordination, sa souplesse et son cardio tout en ayant des exercices adaptés

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 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.