



**JUILLET 2026**

**Programme d'animations  
à destination des aînés**

**BONNES VACANCES !**



**ALA  
MAISON  
DES AINÉS**



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

**Inscriptions aux activités mardi 23 juin à partir de 9h**



### 1- Fête du quartier Orléans

**Mercredi 1er juillet : 14h - 18h**

**Place Lemoyne d'Iberville** : T5 arrêt Orléans ou Métro (Joffre Mutualité)

Venez rejoindre l'équipe de la Maison des Aînés et les partenaires qui développent des activités dans ce quartier. Stands, ateliers, spectacles et buvette tout au long de l'après-midi

*Sans inscription*

### 2- Les Curieux Aînés : Revue de presse

**Jeudi 2 juillet : 14h30**

**Résidence Rose des Sables** - 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (Gare)

Animé par Laurent Searle

*Inscription au 02 32 10 99 25*

### 3- Jeux de société

**Jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 juillet : 14h - 16h15**

**Maison de quartier Cavalier de la Salle** - 1 rue Forfait -T5 arrêt Orléans ou Métro (Joffre Mutualité)

**Jeudis 9 et 23 juillet : 14h - 16h15**

**Cloître des Pénitents** - 8 allée Daniel Lavallée -T1,2,3,4 (Clinique Saint-Hilaire)

Découvrez de nouveaux jeux ou partagez une partie de cartes, de Triomino ou autre  
*Sans Inscription*

### 4- Prix Littéraire de l'été

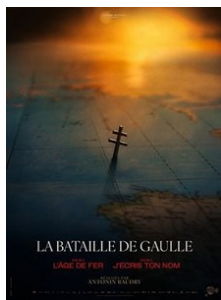
**Vendredis 3 et 31 juillet, 28 août et 25 septembre : 10h30**

Animé par Thierry Poré

6 livres de poche 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 votre livre préféré de l'été !

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

*Inscription au 02 32 08 60 80 – Présence souhaitée au 4 séances*



### 5- Cinéma : La bataille de Gaule (2) : J'écris ton nom

**Lundi 6 juillet : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis**

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

La France s'effondre et signe l'armistice. Seul contre tous, ce général s'échappe vers Londres pour sauver la liberté. Il tente un ultime pari : convaincre le monde que la bataille de France n'est pas perdue. Peu à peu se lèvent autour de lui des résistants de l'ombre, des lycéens révoltés, des soldats déterminés. Leur audace et leur rage de liberté défient l'Histoire qui semblait pourtant écrite d'avance.

**Tarif : 6,50€** (prévoir l'appoint) - *Sans inscription*

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

**Lundis 6 ou 13 juillet : 14h30 - 16h**

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

Tout en vous amusant, mettez en action votre réflexion pour apporter des réponses à différents jeux et résoudre des énigmes (sur papier) - se munir d'un crayon  
Animé par Michèle Saint, Bénévole

*Inscription sur une seule date au 02 32 08 60 80*

## 7- Réveil musculaire interactif

**Lundis 6, 13, 20 et 27 juillet : 9h15**

**Résidence Trianon** – 1A rue de Trianon (F1 : arrêt Jardin des Plantes)

Gymnastique douce pour séniors

Animé par Hélène Pérard

*Inscription au 02 35 73 07 38*

## 8- De fil en aiguille

**Lundi 6 et mercredi 29 juillet : 14h**

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

**Vendredi 24 juillet : 15h**

**Maison de quartier Cavalier de la Salle** - 1 rue Forfait : T5 arrêt Orléans ou Métro (Joffre Mutualité)

Se retrouver pour tricoter, crocheter, broder autour de projets solidaires valorisants

Animé par l'association « Tricote un sourire » et Muriel, Bénévole

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 9- Exposition « Albumine et Collodion »

**Mardi 7 juillet : 11h**

**Bibliothèque Patrimoniaire de Rouen** – 3 rue Jacques Villon

(à 300 mètres de la Maison des Aînés)

La Bibliothèque patrimoniale célèbre le 200<sup>e</sup> anniversaire de la photographie avec une exposition exceptionnelle. *Rouen en photographie de 1850 à 1920*. À travers une sélection issue d'un fonds de plus de 50 000 photographies, une rétrospective qui offre au public une plongée fascinante dans l'histoire visuelle de la ville.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 10- Marche rapide et découverte lieux insolites à Rouen

**Mardis 7 et 28 juillet : 9h30 - 11h**

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

Thème : La médecine (4 à 6 km)

Animée par Laurence Catel

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 11- Balade douce

**Mercredi 8 juillet : 14h30 - 16h** - RDV à l'arrêt Hôtel de Ville – Jaurès Canteleu (Bus – ligne du T3 Direction Monet)

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

Rejoignez Françoise et Inès pour une balade à la Forêt Monumentale. Durant cette marche, vous prendrez le temps de parcourir les sentiers et d'échanger en toute convivialité.

Animé par Inès Galindo et Françoise Laure, Bénévole

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 12- Découverte de l'aviron

**Mercredi 8 juillet : 10h**

**Club Nautique et Athlétique de Rouen**- 20 rue de l'industrie – Ile Lacroix (Bus 11)

Découverte de l'aviron adapté en salle : visite des locaux, apprentissage des gestes fondamentaux de l'aviron, exercices de renforcement et de fitness adaptés à tous, séance relaxation.

Une pratique accessible, encadrée et bénéfique pour la santé.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 13- Atelier créatif : Chapeaux Semaine Bleue

**Mercredis 8 et 15 juillet : 14h**

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

**Mardi 21 juillet : 14h30**

**Résidence Saint Filleul** - 8 rue du Framboisier

Pour la Semaine Bleue 2026, nous vous proposons une « customisation de votre chapeau » et nous comptons sur votre participation ! Venez créer ou simplement apporter des accessoires utiles : chapeaux, plumes, rubans, tissus, boutons...

(N'oubliez pas qu'il s'agit de la Semaine **BLEUE** !)

Animé par Divine

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 14- Jeu « Times's up » : stimulation ludique de la mémoire

**Mercredis 8 ou 22 juillet : 14h30**

**Les Tatas fripées** - 47 rue Saint Vivien

Participez à une activité conviviale et pleine de rires avec ce jeu accessible à tous qui fait appel à la mémoire, à l'imagination et au sens de l'humour !

Proposé par Anne Mazuel, Bénévole

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 15- Marche sur les quais

**Jeudis 9 et 23 juillet**

**9h30 - 11h** Marche lente de 3,5 à 5 Km **11h - 12h30** Marche rapide de 5 à 6 Km

Rendez-vous Pont Boieldieu rive gauche (au niveau de la descente vers les quais)

Animé par l'ASRUC

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 16- Sortie : Visite guidée de l'Abbaye Saint Georges

**Vendredi 10 juillet : De 14h30 à 17h**

Départ à 14h de la Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

De style presque intégralement roman, la charmante Abbaye Saint Georges située sur la commune de Saint Martin de Boscherville, sera l'occasion d'une jolie promenade et d'une visite guidée. Michèle nous fera le plaisir de partager avec nous ses connaissances sur ce lieu chargé d'histoire.

Animé par Michèle Saint, Bénévole

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 17- Atelier nature et environnement : Panorama et balade forestière

**Mercredi 15 juillet : 14h30** – RDV au Terminus du métro Saint Etienne du Rouvray

(Arrêt : Technopole) - Départ possible Maison des Aînés à 13h45

Venez réaliser votre nouvelle ou première œuvre de Land 'Art !

De façon individuelle ou collective utiliser les éléments de la nature pour créer une œuvre d'Art.

Animé par Chloé de l'association CARDERE

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 18- Atelier broderie et marque page

**Mercredi 15 juillet : 14h15 - 16h30**

**Maison Saint Sever** - 10/12 rue Saint Julien à Rouen – Salle Juliette Billard

Animé par l'association « Mes parents et moi »

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 19- Atelier Dessin et Peinture

**Jeudi 16 juillet : 14h30**

**Résidence Rose des Sables** – 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (Gare)

Animé par Edwige Levesque

*Inscription au 02 32 10 99 25*

### 20- Sophrologie

**Jeudi 16 juillet : 16h - 17h**

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

Venez découvrir des techniques simples pour mieux gérer le stress, les émotions ou les tensions du quotidien !

Animé par Sylvine Armaingaud, Bénévole

*Inscription au 02 32 08 60 80*



### 21- Exposition « Sous la pluie » Peindre, vivre et rêver Visite commentée

**Vendredi 17 juillet : 11h**

**Musée des Beaux-Arts** – Esplanade Marcel Duchamp  
(À 300 mètres de la Maison des Aînés)

L'exposition explore la fascination exercée par la pluie sur les artistes, du 19e siècle à nos jours, et sur nous-mêmes. Plus qu'un simple phénomène visuel, la pluie convoque l'ensemble des sens. Musique, poésie et cinéma sont conviés pour créer une véritable expérience sensible. Un volet scientifique est également proposé autour des questions de climat.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

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

**Mardi 21 juillet : 9h30 - 11h**

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

Thème : La médecine (3 à 4 Km) - parcours plus court

Animée par Laurence Catel

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 23- Eveil corporel et nature

**Mardi 21 juillet : 14h - 15h**

**Jardin de l'hôtel de ville – RDV devant le portail de l'église Saint Ouen**

Échauffement en marche active à la découverte des plantes du parc, suivi d'une séance de gym douce en extérieur

Apporter un tapis ou serviette pour s'asseoir et une bouteille d'eau

Animé par Gaëlle de Y'APA d'âge pour bouger

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 24- Jeu cyber sécurité

**Mercredi 22 juillet : 14h – 16h**

**Maison des Aînés – 24 rue des Arsins**

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

Animé par Christophe Jourdain

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 25- La petite bibliothèque

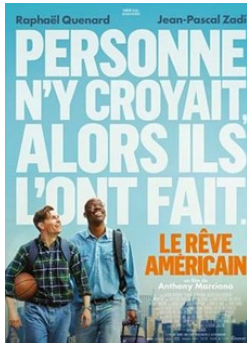
**Vendredi 24 juillet : 14h30**

**Résidence Rose des Sables** - 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (Gare)

Prêt de livres et échanges d'avis sur les dernières lectures de chacun

Animé par Thierry Poré

Inscription au 02 32 10 99 25



## 26- Cinéma : Le rêve américain

**Lundi 27 juillet : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis Centre commercial Saint-Sever - Place de la Verrerie**

Personne n'aurait parié sur Jérémy, coincé derrière le comptoir d'un vidéo club ou sur Bouna qui faisait des ménages. Sans argent et avec un niveau d'anglais approximatif, rien ne les prédestinait à devenir des agents en NBA. Inspiré d'une histoire vraie, ce film raconte le parcours de deux outsiders qui, grâce à leur passion absolue pour le basket et leur amitié indéfectible, ont bravé tous les obstacles pour réaliser leur "rêve américain".

**Tarif : 6,50€** (prévoir l'appoint) - *Sans inscription*

## Pour toutes les activités suivantes :

Il s'agit d'activités proposées par l'ASPTT

1<sup>ère</sup> séance GRATUITE. Pour la 2<sup>ème</sup> séance, une licence est obligatoire : 10 €/an.

**Inscription au 02 35 12 65 40**

ou à l'ASPTT Rouen 35 rue Pré de la Bataille 76000 Rouen

**Rdv 10 minutes avant l'activité avec une petite bouteille d'eau.**

## 27- Renforcement musculaire doux et travail d'équilibre

**Lundi 6 juillet et jeudi 16 juillet : 10h - 11h**

**Centre Sportif Colette Besson** – rue de Chanzy - T4 (Arrêt : Chartreux)

Bus 27 (Arrêt : Charlotte Delbo) On renforce son endurance, ses muscles et on améliore sa coordination tout en pratiquant des exercices adaptés.

## 28- Jeux d'adresse intergénérationnels

**Mardi 7 et jeudi 30 juillet : 10h - 11h**

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

(Arrêt : Boulevard de l'Europe) Tir à l'arc, fléchettes, Molky ...

## 29- Yoga

**Mercredis 8 et 22 juillet : 10h à 11h**

**Parc Grammont** - 2 avenue de Grammont - Métro (Arrêt Honoré de Balzac)

Ligne Fast F3 (Arrêt : Simone de Beauvoir) RDV à l'entrée du parc après la clinique Mathilde avec un tapis. Ressourcez-vous et retrouvez votre équilibre intérieur !

## 30- Marche nordique

**Jeudi 9 juillet : 10h - 11h**

**Complexe Saint Exupéry** - Rue des Petites Eaux du Robec / Bvd Gambetta

T2, T3, T4 (Arrêt : Saint-Hilaire)

Rdv devant l'entrée du gymnase. Nous prêtons les bâtons. La marche nordique est un sport de plein air et d'endurance qui consiste en une marche accélérée.

### **31- Pilates sur chaise**

**Mardi 13 juillet : 10h - 11h**

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

(Arrêt : Boulevard de l'Europe).

Le Pilates sur chaise, au-delà de ses bienfaits sur le mental permet de travailler la mobilité de chacun et de chasser les tensions.

### **32- Sophrologie**

**Mercredis 15 et 29 juillet : 10h - 11h**

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

La sophrologie est une pratique alliant des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation pour faciliter la gestion du stress et le bien-être mental.

### **33- Mémoire en mouvement**

**Lundi 20 juillet : 10h à 11h**

**Parc Grammont** - 2 avenue de Grammont - Métro (Arrêt Honoré de Balzac)

Ligne Fast F3 (Arrêt : Simone de Beauvoir)

RDV à l'entrée du parc après la clinique Mathilde. Face à l'avenue de Grammont avec un tapis ou une serviette.

### **34- Nordic Fit**

**Mardi 21 juillet : 10h - 11h**

**Complexe Saint Exupéry** - Rue des Petites Eaux du Robec / Bvd Gambetta T2, T3, T4 (Arrêt : Saint-Hilaire)

Circuit de marche et d'exercices de renforcement musculaire.

### **35- Basket santé**

**Jeudi 23 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 de manière adaptée et individualisée.

### **36- Apprentissage des chutes**

**Lundi 27 juillet : 10h - 11h**

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

(Arrêt : Boulevard de l'Europe)

### **37- Renforcement musculaire doux**

**Mardi 28 juillet : 10h - 11h**

**Complexe Saint Exupéry** - Rue des Petites Eaux du Robec

T2, T3, T4 (Arrêt : Saint-Hilaire)

Rdv devant la salle de motricité.

On bouge, on renforce son endurance et ses muscles et on améliore sa coordination.

***Bel été sportif et dynamique à Rouen !***



**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 :**

Téléphone : 02 32 08 60 80

(Animations, événements, projets et manifestations)

**CLIC des Aînés :**

Téléphone : 02 32 18 20 92

Site internet : clic-rouen.fr

(Information et accompagnement des seniors et de leur entourage)

**Service d'autonomie 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'indisponibilité ou d'annulation, merci de nous en informer. Nous pourrions ainsi permettre aux personnes sur liste d'attente de participer

**Retrouvez le programme sur clic-rouen.fr ou rouen.fr.**

