

JUILLET ET AOUT 2024

Programme d'animations
à destination des aînés



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

Inscriptions aux activités Jeudi 27 juin à partir de 9h



Permanence numérique

Lundis 1 et 8 Juillet entre 14h et 17h avec Alexandre

Mercredis 3, 10 et 17 Juillet Juin entre 10h30 et 17h avec Salomé

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...

Salomé et Alexandre, conseillers numériques vous reçoivent en individuel sur un créneau d'une heure.

Inscription au 02 32 08 60 80

Sylvothérapie

Lundi 1 Juillet et jeudi 29 Août : 14h30

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

Le pouvoir bienfaisant des arbres : Vivre un bain de forêt 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 aînés à 13h30

Inscription au 02 32 08 60 80

Marche rapide : 3 séances cet été, merci de vous inscrire à une seule séance

Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 2 et 16 juillet : 9h30 - 11h (rdv 10 minutes avant)

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

Thème : Enseignes à l'ancienne : très visuel et ludique, redécouvrez le commerce rouennais du moyen-âge à nos jours au travers des enseignes d'hier et d'aujourd'hui.

Mardi 6 août : 9h30 - 11h (rdv 10 minutes avant)

Départ de la salle de sport : Planète bien être 13 rue Racine à Rouen

Thème : Les quais : nous parcourons ces deux grandes lignes droites sans prêter attention aux clin d'œil qui ponctuent notre balade...

Inscription au 02 32 08 60 80



Réveil musculaire interactif

Mercredis 3, 24 et 31 Juillet et 7, 14 et 21 Août : 9h15

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.

Gymnastique douce pour séniors animé par Héléna Pérard.

Inscription au 02 35 73 07 38

Atelier créatif : Badges pour la Semaine Bleue

Mardi 2 Juillet et mardi 27 Août : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

La Semaine Bleue arrive à grand pas et nous avons besoin de volontaires pour réaliser les badges qui seront distribués à tous les participants. 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 bon humeur !

Inscription au 02 32 08 60 80

Marche sur les quais

Jeudis 4, 11, 18, 25 juillet et 1, 8, 22, 29 août : 10h - 11h30

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

Atelier nature : La forêt monumentale

Jeudi 4 Juillet : 14h30

Forêt de Canteleu : Regroupement parking de la piscine Aqualoup, avenue Buchholz, Canteleu

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h45 en minibus pour les personnes non véhiculées.

Si vous venez en voiture et que vous acceptez d'emmener une personne, merci de nous l'indiquer lors de votre inscription.

Prévoir chaussures confortables et bouteille d'eau.

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Inscription au 02 32 08 60 80

Relaxation dynamique et Sophrologie

Vendredis 5, 12, 19 et 26 Juillet :11h-12h

Vendredi 2, 9, 16,23 et 30 Août : 11h-12h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Paul Ageneau

Quoi de mieux qu'une pause détente pendant l'été !

Paul vous accueille tous les vendredis matin en juillet et en août.

Inscription au 02 32 02 60 80

Prix littéraire de l'été 2024

Vendredi 5 Juillet - 10h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

Animé par Thierry Poré

Une dizaine de livres vous seront proposés en prêt.

Suite à vos lectures, vous pourrez échanger avec le groupe et élire le livre préféré de la Maison des Aînés !

Sophrologie

Lundis 8, 15, 22, 29 juillet - 5 août : 10h - 11h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

La maison des Aînés est fermée, sonnez 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, offrant ainsi un chemin vers l'équilibre et la sérénité intérieure.

Inscription au 02 32 08 60 80

Marche nordique

Mardis 9 et 16 juillet : 10h - 11h

Complexe Saint Exupéry - Rue des Petites Eaux du Robec /

Bvd Gambetta Teor T2, T3, T4 (Arrêt Saint-Hilaire)

Rdv 10 minutes avant devant le gymnase avec une petite bouteille d'eau.

La marche nordique est un sport de plein air, d'endurance et aérobie qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons.

C'est une pratique très complète qui sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter le corps

Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : La famille Hennedricks

Mardi 9 Juillet : 14h15

Kinépolis : centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie

Quand son fils Henri menace de partir vivre chez son père, Justine l'embarque de force dans un road trip sur la côte Atlantique avec son nouveau compagnon Ludo et son beau-fils Joseph. Au programme des vacances : unir sa famille recomposée coûte que coûte !

Avec Laurence Arné, Dany Boon, Ferdinand Redouloux

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription

Qi Gong

Mercredis 10 et 24 juillet, 28 août : 10h - 11h

Jardin des plantes - 114 Avenue des Martyrs de la Résistance

Jardin des Plantes Rouen - Ligne Fast F1, F9  travaux

Rdv 10 minutes avant à côté du kiosque avec une petite bouteille d'eau.

Le Qi Gong est une discipline chinoise qui permet de se reconnecter à son corps, son souffle et son esprit. Apprenez à enchaîner des mouvements fluides et harmonieux, en accord avec votre respiration, et créez une sensation de bien-être profond.

Inscription au 02 32 08 60 80

Renforcement musculaire doux

Jeudi 11 juillet : 10h - 11h

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

Rdv 10 minutes avant dans le gymnase avec une petite bouteille d'eau.

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 à ses capacités et à ses problèmes !

Inscription au 02 32 08 60 80

Jeux de société

Jeudi 11, 18 et 25 Juillet : 14h

Jeudis 1, 8, 22 et 29 Août

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

Sophro balade en forêt

Jeudi 11 juillet : 14h30 - 16h30

Forêt du chêne à Leu à grand Quevilly - rendez-vous 15 minutes avant au terminus du métro – arrêt Georges Braques.

Marche à allure douce à modérée en forêt avec des arrêts.

Équipement à prévoir : Chaussures confortables, bouteille d'eau, coussin ou tissus pour s'asseoir.

Inscription au 02 32 08 60 80

De fil en aiguille

Lundi 15 et mardi 30 juillet : 14h

Vendredi 9 et mardi 20 Août

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

Atelier jardinage : Comment prendre soin de ses Orchidées

Mardi 16 juillet 14h-16h

Mardi 13 août 14h-16h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Elisabeth et Martine de l'association orchidée 76

Possibilité de venir avec 1 orchidée à rempoter

Inscription au 02 32 08 60 80

Yoga

Mercredis 17 et 31 juillet : 10h à 11h – 7 et 21 août : 10h - 11h

Parc Grammont - 2 avenue de Grammont - Métro

(Arrêt Honoré de Balzac) Ligne Fast F3 (Arrêt Simone de Beauvoir)

Rdv 10 minutes avant devant l'entrée du parc

(l'entrée en face de l'avenue de Grammont)

avec un tapis et une petite bouteille d'eau.

Besoin de vous ressourcer et de retrouver votre équilibre intérieur ?

Cette initiation au yoga vous fera découvrir les bienfaits de

cette pratique millénaire. Encadré par un professeur qualifié,

vous apprendrez des postures simples pour renforcer votre corps,

améliorer votre souplesse et apaiser votre esprit.

Inscription au 02 32 08 60 80

Initiation Dessin et Peinture

Judis 18 et 25 Juillet : 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€

Basket santé

Judis 18 et 25 juillet :10h - 11h

mardis 30 juillet et 20 août : 10h - 11h

Rdv 10 minutes avant devant l'entrée du gymnase avec une petite bouteille d'eau.

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.

Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : Le Comte de Monte-Cristo

Lundi 22 Juillet : 14h15

Kinépolis : centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie

Victime d'un complot, le jeune Edmond Dantès est arrêté le jour de son mariage pour un crime qu'il n'a pas commis.

Après quatorze ans de détention au château d'If, il parvient à s'évader.

Devenu immensément riche, il revient sous l'identité du comte de Monte-Cristo pour se venger des trois hommes qui l'ont trahi.

Avec Pierre Niney, Bastien Bouillon, Anaïs Demoustier

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription

Fléchettes

Mardi 23 juillet et lundi 19 août : 10h - 11h

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

(Arrêt Boulevard de l'Europe)

Rdv 10 minutes avant avec une petite bouteille d'eau

Les fléchettes sont un jeu comme le tir à l'arc qui consiste à jeter des projectiles munis d'une pointe sur une cible.

Inscription au 02 32 08 60 80



Musée de la céramique : Passion japon, des netsuke aux mangas

Mercredi 24 Juillet : 14h ou 15h

Musée de la céramique - 1 rue Faucon Bus : arrêt Square Verdrel
Visite commentée de l'exposition consacrée à la culture nipponne entre la moitié du 19e siècle et nos jours. Vous aurez l'occasion de découvrir l'évolution de l'art japonais sur ces trois derniers siècles.
Inscription au 02 32 08 60 80

Brain ball

Jeudis 1^{er}, 22 août : 10h - 11h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Jeudi 29 août : 10h à 11h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27
(Arrêt Boulevard de l'Europe)

Rdv 10 minutes avant avec une petite bouteille d'eau

Jonglage de rebond coopératif, rythmique et musical, Brain Ball est une méthode permettant de développer la concentration, l'attention et la coordination gestuelle. elle s'appuie sur toute une série de mouvements rythmés, déclinés seul, en binôme ou en groupe, accompagnés par des boucles sonores.

Inscription au 02 32 08 60 80

Pilates sur chaise

Mardis 6,13, et 27 août : 10h - 11h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

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

Le pilates sur chaise, au-delà de ses bienfaits au niveau du bien-être mental permet de travailler la mobilité de chacun, de chasser les tensions, et de s'étirer au bureau comme à la maison.

Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : Les gens d'à côté

Mardi 6 Août : 14h15

Kinépolis : centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie Lucie est une agent de la police technique et scientifique, proche de la retraite. Son quotidien solitaire est troublé par l'arrivée dans sa zone pavillonnaire d'un jeune couple, parents d'une petite fille. Alors qu'elle se prend d'affection pour ses nouveaux voisins, elle découvre que Yann, le père, est un activiste anti-flic au lourd casier judiciaire.

Avec Isabelle Huppert, Hafsia Herzi, Nahuel Perez Biscayart

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription

Jeux d'adresse

Jeudi 8 août et mercredi 14 août : 15h - 16h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Les jeux d'adresse mettent à l'épreuve la précision, la coordination et la concentration des joueurs à travers une variété de défis, qu'il s'agisse de lancer, d'empiler, de viser ou de manipuler des objets avec habileté. Rdv 10 minutes avant avec une petite bouteille d'eau.

Inscription au 02 32 08 60 80

Taïso – Self défense

Lundis 12 et 26 août : 10h - 11h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Rdv 10 minutes avant au Dojo avec une petite bouteille d'eau.

Le cours débutera par quelques exercices de taïso (remise en forme / fitness utilisé par les pratiquants d'art martiaux) pour éveiller et renforcer le corps, avant de vous faire découvrir quelques techniques d'auto-défense !

Inscription au 02 32 08 60 80

Pavillon des transitions : « ça chauffe »

L'exposition pour comprendre et agir !

Mercredi 14 Août : 14h30

Pavillon des transitions – Quai Boisguilbert T1,2,3 Arrêt Pasteur

Visite commentée + Atelier

Transmettre les connaissances scientifiques autour de la réalité du changement climatique Comprendre les conséquences et les enjeux liés à la nécessaire adaptation de notre territoire.

On vous donnera des clefs d'action individuelle et collective appropriables et accessibles par tous

Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : Le Larbin

Lundi 19 Août : 14h15

Kinépolis : centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie Louis, jeune fêtard paresseux, multiplie les frasques et dépense sans compter la fortune de son père, président d'un groupe hôtelier de luxe. Excédé, ce dernier décide de donner une bonne leçon à son fils...

Avec Audran Cattin, Kad Merad, Clovis Cornillac

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription

Réapprendre à circuler à vélo

Mercredis 21 et 28 août – 4, 11 et 18 septembre : 10h30-12h

Maison du parc - Parc des bruyères – Avenue des canadiens à Saint Etienne du Rouvray -T4 arrêt champ des bruyères.

Rendez-vous 10 minutes avant à la Maison du parc (Allée du champ de courses).

Mercredi 25 septembre : 14h – 16h à la Maison des Aînés (code de la route vu du guidon)

Vous n'avez jamais fait de vélo ou vous n'avez pas fait de vélo depuis longtemps, vous souhaitez vous initier à la pratique du vélo, nous vous proposons 5 séances dans un espace protégé et 1 séance code de la route vu du guidon.

Les vélos et les casques seront prêtés.

Inscription indispensable aux 6 séances.

Inscription au 02 32 08 60 80



Atelier nature et environnement : Les ponts de Rouen

Mercredi 21 Août : 14h

Rendez-vous devant l'entrée du pont Boieldieu rive droite
Rallye pédestre - Prévoir chaussures confortables et bouteille d'eau
Animé par Fabrice de l'association CARDERE
Inscription au 02 32 08 60 80

Réunion de présentation du projet film intergénérationnel « Perséides »

Jeudi 22 Août : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

La compagnie de la Pleine Lune vous propose de réaliser un film intergénérationnel tous ensemble de l'écriture à la diffusion en passant par les répétitions, le repérage des lieux, le tournage, le maquillage, les costumes
Les ateliers auront lieu tous les mercredis après-midi à partir de septembre 2024 jusqu'en mai 2025 à la MJC Saint Sever.
Si ce projet vous intéresse et que vous n'êtes pas disponible le jeudi 22 août, n'hésitez pas à nous contacter.
Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier nature et environnement : Les oiseaux dans la ville

Vendredi 23 Août : 14h

Balade ornithologique dans le jardin de l'Hôtel de Ville
Départ de la Maison des Aînés
Prévoir chaussures confortables et bouteille d'eau
Animé par Fabrice de l'association CARDERE
Inscription au 02 32 08 60 80

Stage aidants : Aider son proche, prendre soin de soi.

Vous êtes aidant, ces séances sont faites pour vous !

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Lundi 08 juillet : 14h-16h : atelier relaxation (réveil corporel et énergétique, relaxation guidée).


Mercredi 10 juillet : 14h-16h : atelier découverte sophrologie, gestion du Stress.

Lundi 15 juillet : 14h-16h : atelier massage et automassage

Lundi 22 juillet : 14h-16h : atelier alimentation et hydratation

Lundi 29 juillet : 14h-16h : atelier sommeil

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.