



# Programme d'animations à destination des aînés



## FEMMES DE PLUS DE 50 ANS

À TRAVERS  
LE MONDE!



JEUDI  
5 JUIN 2025  
DE 9H15 À 17H

BIBLIOTHÈQUE  
SIMONE DE BEAUVOIR



Ville de Rouen - CCSP - © Chantal Fardet - A&D

## JUIN 2025

La Maison des Aînés  
24, rue des Arsins  
76000 ROUEN

Inscriptions aux activités à partir du vendredi 23 mai 9h



## 1- Réveil musculaire interactif

**Lundis 2, 16, 23 et 30 Juin : 9h15**

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

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

*Inscription auprès de la résidence 02 35 73 07 38*

## 2- Atelier mémoire

**lundi 2 juin : 15h**

**Résidence Saint-Filleul** - 8 rue de Framboisier - Teor T1, T2 ou T3 (arrêt Luciline)

Animé par Roza Jansens

*Inscription auprès de la résidence 02 32 10 52 00*

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

**Mardis 3 et 17 juin : 9h30 - 11h**

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

Thème : Rouen en musique

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 4- A livre ouvert

**Mardi 3 juin : 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 juin : jardin et jardinage

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

## 5- Débat participatif : Tous addicts

**Mardi 3 juin : 14h30**

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

Débat intergénérationnel sur une réflexion commune entre des résidents et

des étudiants du lycée Flaubert.

Présence de Julien Demezières, saxophoniste

Organisé par les curieux aînés et l'association la boussole

*Inscription auprès de la résidence 02 35 89 26 30*

## 6- Permanence numérique

**Mercredis 4, 11, 18 et 25 juin 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.

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## 7- Le Café Curieux des curieux ainés

**Mercredi 4 juin : 14h30**

**Résidence Bonvoisin** - 2 rue des Ursulines - Téor T2 ou T3 (auberge de Jeunesse)

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

Animé par les Curieux Aînés

Invitée du jour : Marie Fouquet, élue municipale et départementale

Etre dans la majorité ou dans l'opposition, ça change quoi ?

Accompagnement musical : Gala Daragon (Harpe)

*Inscription auprès de la résidence 02 32 10 99 25*

## 8- Découverte des plantes médicinales dans les jardins du musée Flaubert

**Mercredi 4 juin : 14h**

**Musée Flaubert** - 51 rue de Lecat

Animé par Alain Legouest

**Atelier aromathérapie : les bienfaits des plantes**

**Mercredi 11 juin : 14h**

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

Animé par Muriel Giney

*inscription pour les 2 ateliers au 02 32 08 60 80*

## 9- Représentation théâtrale «Troupe de Rouen Séniors »

**Mercredi 4 juin : 15h30**

**La Halle aux Toiles** - Place de la Basse Vieille Tour

Troupe de théâtre d'improvisation dirigée par Frédéric Holmeir

*Sans inscription*

## 10- Initiation au théâtre avec Mickael de l'association ALEP

**Jeudi 5 juin : 9h30 - 12h**

**MJC Saint Sever** - Place de Hanovre

Métro (Arrêt Saint-Sever) Ligne F1, F9, 27 (Arrêt Place Saint-Sever)

*Inscription à l'association Nous Tous au 06 65 94 86 40*

## 11- Marche nordique urbaine

**Jeudis 5, 12, 19, 26 juin : 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 de préférence aux 4 dates : 06 25 18 28 70*

## 12- Journée « femmes de plus de 50 ans à travers le monde » !



Entrée gratuite et libre

**Jeudi 5 juin 2025 : 9h15 - 17h**

**Bibliothèque Simone de Beauvoir**

Rue Henri II Plantagenêt

Ligne F7 (Arrêt Simone de Beauvoir)

Méto (station Honoré de Balzac)

**10h - 12h** : film suivi d'un échange

**Apporter votre pique-nique** : des tables seront installées pour déjeuner ensemble !

**13h30 - 16h30** : peinture chinoise, dessins ukrainien, beauté des mains, massage, taïchi avec un éventail, cardio boxe, pilâtes sur chaises....

Stands, défilé, danse, exposition de portraits de femmes et d'une œuvre textile, puzzle, coin livres...

Certaines activités sont sur inscription !

Retrouvez le programme complet à la Maison des Aînés ou sur le site du CLIC [www.clic-rouen.fr](http://www.clic-rouen.fr)

## 13- De fil en aiguille

**Vendredi 6 juin : 14h30**

**MJC rive gauche** - Place de Hanovre - métro arrêt Saint Sever

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*

## 14- Représentation théâtrale «Troupe de Rouen Séniors »

**Mardi 10 juin : 15h30**

**La Halle aux Toiles** - Place de la Basse Vieille Tour

Troupe de théâtre d'improvisation dirigée par Marie De Guardia

*Sans inscription*

## 15- Amusons-nous avec les mots

**Mercredis 11 et 25 juin : 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*

## 16- Deux marches sur les quais

**Jeudis 12 et 26 juin**

**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*

## 17- Jeux de société

**Jeudis 12 et 26 juin : 14h - 16h15**

**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*

## 18- Code de la route

**Lundi 16 juin : 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*

## 19- Café curieux spécial anniversaire 5 ans

**Mardi 17 juin 14h30**

**Résidence la rose des sables** - 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (gare)

Les curieux aînés fêtent leur 5 ans avec la présence de Danielle Rapoport :  
Psychosociologue et autrice de « l'aventure au coin de la ride »

*Inscription auprès de la résidence 02 32 10 99 25*



DANIELLE RAPOPORT

*L'aventure au coin  
de la ride*





## 20- Atelier Mémoire

**Mardi 17 Juin : 14h30**

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

Animé par Constance De La Forest

*Inscription au 02 35 89 26 30*

## 21- Atelier nature et environnement : Landart en forêt

**Mercredi 18 juin : 14h30**

**Forêt de Saint-Etienne du Rouvray** - Terminus du métro technopôle

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 22- Prévention des arnaques

**Mercredi 18 juin : 14h**

Intervention de la Police Nationale

Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !

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

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 23- La petite bibliothèque

**Mercredi 18 Juin : 14h30**

**Résidence la Rose des Sables** - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare

Prêt de livres et échange littéraire

Animés par Thierry Poré et Gracinda De Caldas

*Inscription au 02 32 10 99 25*

## 24- Atelier Voix, Rythme et Mouvement

**Jedi 19 juin : 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*

## 25- Concert d'accordéon avec Guillaume de "l'accord des on"

**Jeudi 19 juin : 9h30 - 12h**

**MJC Saint Sever** - Place de Hanovre

Méto (Arrêt Saint-Sever) Ligne F1, F9, 27 (Arrêt Place Saint-Sever)

*Inscription à l'association Nous Tous au 06 65 94 86 40*

## 26- Les Méridiennes : 100 ans de Jazz : Oscar Peterson

**Vendredi 20 juin : 12h15** (placement libre, arrivée conseillée à 11h45)

**Hotel de Ville de Rouen** - Place du Général de Gaulle

Pianiste virtuose doué d'une technique exceptionnelle, Oscar Peterson a collaboré avec les plus grands noms du jazz. Florent Gac (piano), Nicola Sabato (contrebasse) et Germain Cornet (batterie) rendent hommage à ses compositions emblématiques

## 27- Atelier Dessin et Peinture

**Mardi 24 Juin : 14h30**

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

Animé par Edwige Levesque

*Inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 2€*

## 28- Réunion de présentation du projet film intergénérationnel :

**« Les Perséides 2 »**

**Mercredi 25 juin : 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 2025 jusqu'en mai 2026 à la MJC Saint Sever. Si ce projet vous intéresse et que vous n'êtes pas disponible le mercredi 25 juin, n'hésitez pas à nous contacter.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 29- Cinéma Kinépolis : La Tournée

**Vendredi 27 juin : 14h15**

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

Comédie Avec Patrick Chesnais, Florian Hessique, Richard Berry

Acculé par les dettes après une longue traversée du désert, l'acteur Marius de Villeduc se voit contraint d'accepter le rôle principal du nouveau film de Richard Favard, un acteur-réalisateur prometteur mais dont il ne connaît rien. Seulement, pour toucher l'intégralité de son cachet une obligation : participer à la tournée ...

**Tarif : 6,35€** (prévoir l'appoint)

*Sans inscription*



## **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.**

