



JUIN 2026

Programme d'animations à destination des aînés

MARDI 30 JUIN 2026 de 13h à 17h
Centre sportif Antoine de Saint-Exupéry
Rue des Petites-Eaux-du-Robec
76 000 Rouen - TEOR 2,3,4
(arrêt Saint-Hilaire)

**JOURNÉE
SPORT
SÉNIORS**

Stands et animations sportives
en accès libre et sur inscriptions
pour les séniors de plus de 60 ans

Inscriptions par mail à :
contact@clic-plateau-est.fr
ou par téléphone au 02 35 65 02 68
Programme détaillé sur rouen.fr

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

Inscriptions aux activités à partir du vendredi 22 mai à 9h



1- Conférence histoire de l'art « L'icône, découverte de l'invisible »

Lundi 1er juin : 14h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Plongez dans l'univers fascinant des icônes, ces œuvres majeures de l'histoire de l'art, lors d'une mini-conférence dédiée à leur évolution et à leur signification. Cette rencontre vous permettra de mieux comprendre leur rôle déterminant dans la transmission des traditions artistiques et culturelles.

Inscription au 02 32 08 60 80

2- Réveil musculaire interactif

Lundis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 juin

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

3- A livre ouvert

Mardi 2 juin : 10h - 11h30

Bibliothèque Parment - Espace du Palais, 1er étage - 8 allée Eugène Delacroix

Une bibliothécaire vous accueille pour échanger autour des livres et d'une thématique. En juin : « les documents surprenants : quand la forme rejoint le fond »

Inscription sur le site rubi.rouen.fr ou à la bibliothèque 02 76 08 80 88

4- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 2 et 23 juin : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Rouen en musique (4 à 6 km)

Animée par Laurence Catel

Inscription au 02 32 08 60 80

5- Mémoire et création de souvenirs

Mercredi 3 juin : 14h15 - 16h30

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

Un atelier pour stimuler la mémoire et partager des souvenirs.

Animé par l'association « Mes parents et moi »

Inscription au 02 32 08 60 80

6- Permanence numérique

Mercredis 3, 10, 17 et 24 juin entre 9h30 et 16h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Aide aux démarches en ligne, apprentissage numérique (ordinateur, tablettes ou smartphone) - Créneaux individuels

Animé par Olivier Dessenne

Inscription au 02 32 08 60 80

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


Mercredis 3 ou 17 juin : 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



8- Marche sur les quais

Jeudis 4 et 18 juin

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

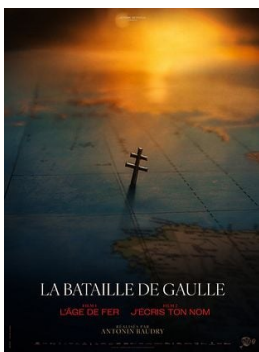
9- Artz : et si l'art stimulait votre mémoire ?

**Vendredis 5, 12 et 26 juin, 3, 10, 17, 24 et 31 juillet,
7, 14, 21 et 28 août de 10h30 à 12h**

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

L'association ARTZ, engagée dans la santé cognitive des seniors, propose douze animations originales alliant culture, mémoire et convivialité. Spécialisée dans la stimulation du cerveau par l'histoire de l'art, ARTZ développe des actions favorisant le bien vieillir à travers l'échange et la participation active.

Inscription au 02 32 08 60 80 (présence souhaitée aux 12 séances)



10- Cinéma : La bataille de Gaule : l'âge de fer

**Lundi 8 juin : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis
Centre commercial Saint-Sever - Place de la Verrerie**

Juin 1940. La France s'effondre et signe l'armistice. Au milieu du chaos, un homme refuse de céder. Seul contre tous, ce général inconnu s'échappe vers Londres pour sauver ce qu'il reste d'un rêve : la liberté. Sans armée, sans appui, sans espoir. Mais avec une folle conviction : la France, sa France, n'a pas déposé les armes. Il tente un ultime pari : convaincre le monde que la bataille de France n'est ni terminée, ni perdue.

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

11- Rando-Balade : Marche douce

Mardi 9 juin : 14h30 - 16h

Forêt Verte de Bois Guillaume (Bus 11 - Arrêt : Table de Pierre)

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h40

Rejoignez Françoise et Inès pour échanger durant une balade au cœur de la forêt.

Animé par Inès Galindo et Françoise Laure, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

12- Marche classique et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardi 9 juin : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Rouen en musique (3 à 4 Km) - parcours plus court

Animée par Laurence Catel

Inscription au 02 32 08 60 80

13- Atelier nature et environnement : Panorama et balade forestière

Mardi 9 juin : 14h30 - Basilique de Bonsecours (Bus F5 : arrêt Haut de la côte)

Profitez du joli panorama de la rive gauche et partagez une balade forestière

Environ 2 km de promenade (dénivelé en descente et en montée)

Départ possible Maison des Aînés à 13h30 - 24 rue des Arsins

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Inscription au 02 32 08 60 80



14- Code de la route

Mardi 9 et jeudi 18 juin : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez tester vos connaissances sur la sécurité routière

Animé par David Fossé, policier municipal à la Ville de Rouen

Inscription sur une seule date au 02 32 08 60 80

15- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 10 et 24 juin : 9h30 - 10h45 ou 11h - 12h15

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez jongler avec les mots et booster vos méninges ! Excellent pour la mémoire !

Animé par Thierry Poré

Inscription au 02 32 08 60 80

16- Inauguration du jardin de la Maison des Aînés

Jeudi 11 juin de 11h à 13h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Célébrons ensemble l'inauguration du nouveau jardin de la Maison des Aînés, un lieu pensé pour votre détente, vos rencontres et de beaux moments à partager

Entrée libre

17- Représentation Théâtre d'Improvisation

Jeudi 11 juin : 15h

Maison de quartier Jouvenet La Baraque - 46 rue du N (F1 : arrêt Beauvoisine)

Lundi 15 juin : 15h

MJC Rive Gauche - Place du Hanovre (Métro : Saint Sever)

Les adhérents de l'activité Théâtre de Rouen Séniors et leur professeure Mme De Guardia, vous invitent à découvrir leur pratique du théâtre d'improvisation !

Quand l'imagination n'a pas d'âge, la scène devient un terrain de jeu...

Entrée Libre

18- Jeux de société

Jeudis 11 et 25 juin : 14h - 16h15

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

Jeudis 4, 11, 18 et 25 juin : 14h - 16h15

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

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

Sans Inscription

19- Lecture spectacle parole d'endeuillés


Vendredi 12 juin : 14h30 - 16h

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

À l'issue de la projection, un temps d'échange sera consacré au partage d'expériences autour de la question du deuil.

Animé par Maryline Cotton, intervenante de l'association « Dialogue et Solidarité »

Inscription au 02 32 08 60 80





20- Une séance de Taïchi

Vendredi 12 juin : 15h - 16h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Méto (Boulevard de l'Europe) et Bus 27

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

Inscription au 02 35 12 65 40 ou à l'ASPTT Rouen, 35 rue Pré de la Bataille

21- Jeux d'attention, de réflexion et énigmes

Lundi 15 juin : 14h30 - 16h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Lundi 22 juin : 14h30 - 16h

MJC Rouen Rive Gauche - Place de Hanovre (Méto Saint Sever)

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

22- Atelier Dessin et Peinture

Mardi 16 juin : 14h30

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

Animé par Edwige Levesque

Inscription au 02 32 10 99 25

23- Sophrologie

Mardi 16 juin : 15h - 16h

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

24- De fil en aiguille

Mardi 16 et 30 juin : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Vendredi 19 juin : 15h

Maison de quartier Cavalier de la Salle - 1 rue Forfait : T5 arrêt Orléans ou Méto (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

25- La petite bibliothèque


Mercredi 17 juin : 14h30

Résidence Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Méto, 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- Prévention des arnaques

Mercredi 17 juin : 14h30

Résidence Saint-Filleul - 8 rue du Framboisier - Téor T1, T2 ou T3 - arrêt Luciline
Recommandations et conseils - Comment repérer les fraudes ?

Animé par la Police Nationale

Inscription au 02 32 10 52 00

27- Les Curieux Aînés : Revue de presse

Mercredi 17 juin : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 32 08 60 80

28- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Mercredi 17 juin : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez rejoindre l'équipe du blog les curieux aînés qui donne la parole aux séniors à travers des interviews, des portraits et des reportages : www.lescurieuxaines.fr

Animé par Véronique Chatel

Inscription au 02 32 08 60 80



29- REPAS FESTIFS en Résidences Autonomie « Coupe du Monde 2026 »

Vendredi 19 Juin : 12h

Résidence Rose des Sables

Animé par Steve (chant et trompette)

15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (Gare)

Inscription au 02 32 10 99 25

Résidence Saint-Filleul

Animé par Fred (chant et guitare)

8 rue du Framboisier – Téor T1 T2 ou T3 (Luciline)

Inscription au 02 32 10 52 00

Inscription validée uniquement après règlement par chèque avant le jeudi 4 juin (19€)

30- Café Curieux : La transmission intergénérationnelle des savoirs

Lundi 22 juin : 14h30 - Résidence Trianon

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

Avec François Housset, philosophe, et des étudiantes en BTS économie sociale et familiale. La transmission ne se fait-elle que des plus âgés aux plus jeunes ou est-elle réciproque ? Que transmettent les plus jeunes aux plus âgés ?

Animé par Laurent Searle et François Housset

Inscription au 02 35 73 07 38



31- Vernissage « De Matisse à Magritte, il n'y a qu'un pas »

Mardi 23 juin : 14h30

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Entre peinture et collage, les participants au dernier cycle

d'Art Thérapie et leur professeure, Monique-Rose Deram

vous présentent leurs travaux inspirés par Matisse et Magritte.

Entrée Libre

32- Atelier Conseils et Astuces

Mercredi 24 juin : 14h00

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Venez approfondir vos connaissances sur le réseau des transports en commun de la Métropole. Atelier d'informations et de conseils (mobilité personnalisée, horaire, tickets et accompagnement numérique (venez avec votre Smartphone)

Jeudi 25 juin : 14h00

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Au départ de la Maison des Aînés, mettez en application vos connaissances de la veille en effectuant un trajet sur le Réseau Astuce. Aurez-vous bien retenu la leçon ? Animé par les transports Transdev et 4 jeunes lycéens

Inscription au 02 32 08 60 80 (présence souhaitée aux 2 ateliers)

33- Atelier découverte de la langue des signes

Vendredi 26 juin : 14h - 16h

Maison Saint Sever - 10/12 rue Saint Julien à Rouen – Salle Madeleine Lecoœur

Venez découvrir et pratiquer la langue des signes en musique !

Animé par l'association « À deux mains »

Inscription au 02 32 08 60 80

34- Une séance de renforcement musculaire et travail d'équilibre

Vendredi 26 juin : 15h - 16h Gymnase Mandela

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

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.

Inscription au 02 35 12 65 40 ou à l'ASPTT Rouen, 35 rue Pré de la Bataille



35- Cinéma : Fils de personne

Lundi 29 juin : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis

Centre commercial Saint-Sever - Place de la Verrerie

À peine arrivé en France, le petit Mapring, 4 ans, perd sa nouvelle mère dans un accident de voiture. Thomas dévasté, seul face à cet enfant qui ne le reconnaît pas encore comme père, décide de retourner en Thaïlande pour retrouver sa famille biologique et lui donner une nouvelle chance. Mais au cœur de ce voyage de la renaissance, une autre histoire se tisse : celle d'un lien fragile qui se construit, le face-à-face bouleversant d'un père et d'un fils qui doivent apprendre à s'apprivoiser.

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

36- Journée sport séniors

Mardi 30 juin : de 13h à 17h

Centre sportif Antoine de Saint Exupéry – rue des petites Eaux du Robec - TEOR 2,3,4 (arrêt Saint Hilaire).

Venez participer à des activités sportives et de bien-être ! Pilâtes, danse, yoga, pickel ball, biathlon, atelier self défense, jardinage ... Si le temps le permet, vous pouvez nous rejoindre le midi avec votre pique-nique pour la pause déjeuner.

Activités gratuites avec et sans inscription - Programme complet à la Maison des Aînés et sur le site : www.clic-rouen.fr

Inscription au 02.35.65.02.68 ou contact@clic-plateau-est.fr



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.