



**MAI 2026**

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



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

**Inscriptions aux activités à partir du mardi 28 avril à 9h**



### 1- Réveil musculaire interactif

**Lundis 4, 11 et 18 mai : 9h15**

**Résidence Trianon** - 2 rue de Trianon (F1 : Jardin des Plantes)

Gymnastique douce pour séniors

Animé par Hélène Pérard

*Inscription au 02 35 73 07 38*

### 2- Atelier mémoire

**Mardi 5 mai : 14h30**

**Résidence Bonvoisin** - 2 rue des Ursulines - (T2 ou T3 : Auberge de jeunesse)

Venez booster vos méninges tout en vous amusant !

Animé par Constance De La Forest

*Inscription au 02 35 89 26 30*

### 3- A livre ouvert

**Mardi 5 mai : 10h - 11h30**

**Bibliothèque Parment** - Espace du Palais, 1er étage - 8 allée Eugène Delacroix  
Chaque mois, une bibliothécaire, vous accueille pour échanger autour des livres et d'une thématique. En mai : Focus sur les fêtes médiévales Jeanne d'Arc

Animé par Virginie Tournadre

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

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

**Mardi 5 mai : 14h00**

**Résidence Trianon** - 2 rue de Trianon – (F1 : Jardin des Plantes)

Animé par Laurent Searle

*Inscription au 02 35 73 07 38*

### 5- Balade de quartier à la Grand Mare

**Mardi 5 mai : 14h - 16h**

**Départ du Centre André Malraux** - Rue François Couperin (T2 : Couperin)

Balade de 4 km pour découvrir l'histoire et les particularités du quartier, suivie d'un diaporama et d'un goûter. Activité adaptée aux personnes en bonne forme physique en raison des dénivelés. Prévoir une tenue adaptée (chaussures et eau), bâtons conseillés. Commentée par l'association Bien Vieillir à la Grand Mare (BVG M)

*Inscription au 02 32 08 60 80*

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

**Mardis 5 et 26 mai : 9h30 - 11h**

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

Thème : Gustave Flaubert (4 à 6 km)

Animée par Laurence Catel

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## 7- Atelier fabrication de bougies

**Mercredi 6 mai : 14h15 - 16h30**

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

Venez fabriquer votre bougie et repartez avec.

Animé par l'association « Mes parents et moi »

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 8- Permanence numérique

**Mercredis 6, 13, 20 et 27 mai 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*

## 9- Journée Mondiale de la maladie de Parkinson 2026

**Jeudi 7 mai : 13h - 17h30**

**CHU de Rouen Amphithéâtre Gambetta** - 37 boulevard Gambetta

**Informations** : 06 61 11 20 95 ou [comite76@franceparkinson.fr](mailto:comite76@franceparkinson.fr)

*Entrée libre*

## 10- Atelier Dessin et Peinture

**Jeudi 7 mai : 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*

## 11- Sophrologie

**Jeudi 7 mai : 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*

## 12- Jeux de société

**Jeudis 7, 28 mai : 14h - 16h15**

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

**Jeudis 7, 21, 28 mai : 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*

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

**Lundi 11 mai : 14h30 - 16h**

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

**Lundi 18 mai : 14h30 - 16h**

**MJC Rouen Rive Gauche** - Place de Hanovre

Tout en vous amusant, mettez en action votre réflexion pour apporter des réponses à différents jeux pour 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*



#### 14- Cinéma : « L'arnaqueuse »

**Lundi 11 mai : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis Centre commercial Saint-Sever** - Place de la Verrerie  
Fanny, 30 ans, enceinte, n'en peut plus de vivre chez son père avec Virgil, son compagnon, champion de la procrastination. Alors quand elle tombe sur une offre en or : un appartement « parquet, moulures, cheminées » en viager dans Paris, elle fonce tête baissée. Mais Masséna, la vendeuse, est tout sauf mourante... Bien décidée à récupérer les clés de sa nouvelle vie, Fanny s'engage dans une guerre sans pitié contre l'arnaqueuse professionnelle.

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

#### 15- Rando-Balade : Marche douce

**Mardi 12 mai : 14h30 - 16h** - Départ de la Maison des Aînés  
Rejoignez Françoise et Inès pour une marche au cœur de Rouen  
Cheminement de la rue Eau de Robec au Stade Saint Exupéry  
Animé par Inès Galindo et Françoise Laure, Bénévole  
*Inscription au 02 32 08 60 80*

#### 16- Code de la route

**Mardis 12 et 19 mai : 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*

#### 17- Amusons-nous avec les mots

**Mercredis 13 et 27 mai : 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*

#### 18- De fil en aiguille

**Mercredi 13 mai : 14h**

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

**Vendredi 22 mai : 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*



### 19- Festival Curieux Printemps : *Cléopâtre* D'après *Rodogune* de Pierre Corneille

**13 mai à 15h au Théâtre Louis Jouvet - F2 arrêt Salle Louis-Jouvet - Départ possible Maison des Aînés à 14h15**

Lorsqu'un roi meurt et qu'il est père de jumeaux, lequel des deux héritiers est l'aîné et doit prendre sa place ?

Tragédie de Corneille que l'auteur considérait comme l'une de ses meilleures pièces, *Rodogune* est un drame familial de l'amour et de la haine qui décrit avec noirceur les mécanismes de la vengeance, de la jalousie et de la soif de pouvoir. Corneille déploie ici une machinerie dramatique redoutable qui fait s'enchaîner rebondissements et péripéties avec un coup de théâtre final qui fit dire à Stendhal : « *Rodogune* ? Shakespeare n'a rien écrit de plus beau. »

*Inscription au 02 32 08 60 80*

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

**Mardi 19 mai : 9h30 - 11h**

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

Thème : Gustave Flaubert (3 à 4 Km) - parcours plus court

Animée par Laurence Catel

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 21- Atelier nature et environnement : Découverte du parcours : « Mares en Verger »

**Mardi 19 mai : 14h30** - Point de RDV : Arrêt du bus n°11 arrêt : Noble épine

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

Découverte du chapelet de mares, de son utilité et de ses habitants (pêchés et relâchés)

Animé par Chloé de l'association CARDERE

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 22- La petite bibliothèque

**Mercredi 20 mai : 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*

### 23- Atelier découverte de la langue des signes

**Mercredi 20 mai : 14h - 16h**

Centre Jean Texcier – 78 rue Jean Texcier - F2 ou bus 22 arrêt Saint Pierre

Venez découvrir et pratiquer la langue des signes en musique !

Animé par l'association « À deux mains »

*Inscription au 02 32 08 60 80*

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

**Jeudi 21 mai : 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*

## 25- Marches sur les quais

**Judi 21 mai**

**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*

## 26- Une séance de pilâtes sur chaise

**Vendredi 22 mai : 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<sup>ère</sup> séance est gratuite, à partir de 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*



Photo : Jeff Lescene

## 27- Café Curieux : A la découverte d'une personnalité de la Ville ou d'ailleurs

**Vendredi 22 mai : 14h30 - Résidence Bonvoisin**

2 rue des Ursulines - T2 ou T3 (Auberge de jeunesse)

Le leitmotiv de **Mathilde Poinignon** est « la musique pour tous ». De formation classique, elle aborde tous

les styles de répertoires et joue pour tous les publics.

Elle adore partager son art à travers son activité de

professeure. Un choix. Une passion.

Animé par Laurent Searle et Mathilde Poinignon

*Inscription au 02 35 89 26 30*

## 28- Réunion d'informations sur le maintien à domicile

**Mardi 26 mai : 14h30**

**Résidence Trianon** – 2 rue de Trianon - F1 arrêt Jardin des Plantes

Informations, échanges et accès au droit

Animé par le CLIC et l'Aide Sociale Légale

*Inscription au 02 35 73 07 38*

## 29- Jeu cyber sécurité

**Mercredi 27 mai : 14h – 16h**

**Maison des Associations – 11 avenue Pasteur – T1, T2 et T3**

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

animé par Christophe Jourdain

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 30- Les Curieux Aînés : Revue de presse

**Mercredi 27 mai : 14h**

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

Animé par Laurent Searle

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 31- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

**Jeudi 28 mai : 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](http://www.lescurieuxaines.fr)

Animé par Véronique Chatel  
*Inscription au 02 32 08 60 80*



### 32- Cinéma : « Michael »

**Jeudi 28 mai : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis  
Centre commercial Saint-Sever** - Place de la Verrerie

Biopic sur la légende de la musique, Michael Jackson. Le film raconte l'histoire de Michael Jackson au-delà de la musique, depuis la découverte d'un talent hors du commun en tant que leader des Jackson Five, jusqu'à l'artiste visionnaire dont l'ambition créative a alimenté une quête incessante pour devenir le plus grand artiste au monde.

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

### 33- Une séance de jeux d'adresse / fléchettes

**Vendredi 29 mai : 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<sup>ère</sup> séance est gratuite, à partir de 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*

### 34- GARDEN PARTY SENIORS à l'Orangerie du Jardin des Plantes

**Vendredi 5 Juin**

Rendez-vous à 12h00

Menu Traiteur :

Apéritif

Rillettes de Saumon mi-cuit, Zeste de citron et Herbes Fraîches

Brochette de volaille au Curcuma, Raisin et Abricot

Fromages

Mousse au chocolat et son crumble de Sarrasin Torréfié

Eau / Vin / Café

**Spectacle - Gipsy Band**

Tarif de la journée 23,85 €

### 34- GARDEN PARTY SENIORS à l'Orangerie du Jardin des Plantes « Le Sud » avec Le Gipsy band

**Vendredi 5 Juin : 12h**

Se rapprocher d'une des résidences pour inscription :

**Résidence Bonvoisin** – 2 rue des Ursulines

*Inscription au 02 35 89 26 30*

**Résidence Rose des Sables** – 15 rue Maladrerie

*Inscription au 02 32 10 99 25*

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

*Inscription au 02 32 10 52 00*

**Résidence Trianon** – rue de Trianon (rive gauche)

*Inscription au 02 35 73 07 38*

**Inscription validée uniquement après règlement par  
chèque avant le jeudi 21 mai (tarif : 23,85 euros)**



**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.**