



MAISON DES AÎNÉS



PROGRAMME D'ANIMATIONS À DESTINATION DES AÎNÉS



Octobre 2026

Inscriptions aux activités à partir du jeudi 24 septembre à 9h



1- Cinéma : « Les héros du Louvre »

**Judi 1er octobre : 14h15 à l'entrée du cinéma
Kinépolis Centre Commercial Saint-Sever
Place de la Verrerie**

Paris 1939. Amoureux des arts, Babi Maklouf Benhamou exerce le métier de gardien de nuit au musée du Louvre. Mais alors que la guerre éclate, Jacques, le conservateur du musée, organise le sauvetage des œuvres afin qu'elles ne tombent pas aux mains des nazis. Il demande à Babi de les transporter. Babi accepte à condition que toute sa famille l'accompagne...

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

2- Marche sur les quais

Jeudis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre

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 (niveau descente vers les quais)

Animé par l'ASRUC

Inscription au 02 32 08 60 80

3- Jeux de société

Jeudis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre : 14h - 16h15

Cloître des Pénitents - 8 Allée Daniel Lavallée

T1,2,3,4 - Arrêt : Saint-Hilaire

Judi 29 octobre de 14h à 16h : présence de l'association

« QG des avengeurs » pour la présentation de nouveaux jeux à tester !

Jeudis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre : 14h - 16h15

Maison de quartier Cavalier de la Salle - 1 rue Forfait

T5 - Arrêt : Orléans ou Métro - Arrêt : Joffre Mutualité

Venez partager un moment convivial autour de jeux traditionnels et découvrir de nouveaux jeux, simples et accessibles à tous.

Sans Inscription

4- « Un air de rien »

Jeudis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre : 15h

Résidence Saint-Filleul – 8 rue du Framboisier

T1, T2 ou T3 – Arrêt : Luciline

Rejoignez ce groupe qui partage simplement le plaisir de chanter.

Animé par Odile, Bénévole

Inscription au 02 32 10 52 00

5- « Nos amis les primates » Projection et Rencontre

Vendredi 2 octobre : 14h

Auditorium de la bibliothèque Simone-de-Beauvoir

Rue Henri II Plantagenêt

F7 – Arrêt : Simone-de-Beauvoir

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h15

Documentaire de Debbie Hinnigan, retraçant des actions menées par la primatologue Jane Goodall. Projection suivie d'un échange avec l'éthologue Agatha Liévin Bazin.

Inscription au 02 32 08 60 80

6- Réveil musculaire interactif

Lundis 5, 12, 19 et 26 octobre : 9h15

Résidence Trianon - 1A rue de Trianon

F1 - Arrêt : Jardin des Plantes

Gymnastique douce pour seniors

Animé par Hélène Pérard

Inscription au 02 35 73 07 38

7- Dépistage des maladies de la vue

Du 06 au 08 octobre de 9h à 12H30 et de 14h à 17h30

Parvis de la place Saint-Marc

Examen rapide réalisé par des professionnels de santé pour repérer les troubles visuels

Organisé par l'UNADEV (Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels).

Sans Inscription

8- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 7 et 21 octobre : 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

9- Jeu « Times's up » : Stimulation ludique de la mémoire

Mercredis 7 **OU 21 octobre : 14h30**

Les Tatas fripées

55 rue Saint Vivien

Participez à ce jeu accessible à tous !

Il sera question de faire appel à l'imagination et à l'humour !

Proposé par Anne Mazuel, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

10- Ouverture de « TOUS ADDICTS 2026 » Ciné-débat

Jeudi 8 octobre : 14h30 - Cinéma OMNIA

28 rue de la République

Projection du documentaire « Boire ». Une œuvre sensible qui nous questionne sur notre rapport à l'alcool. Séance suivie d'un débat avec des étudiants engagés !

Inscription au 02 32 08 60 80

11- La petite bibliothèque

Vendredi 9 octobre : 14h30

Résidence Rose des Sables

15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 – Arrêt : Gare rue Verte

Prêt de livres et échanges sur les dernières lectures de chacun

Animé par Thierry Poré

Inscription au 02 32 10 99 25

12- Jeux d'attention, de réflexion et énigmes

Lundi 12 octobre : 14h - 15h30

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

Vendredi 16 octobre : 14h30 - 16h

Maison de quartier Cavelier de la Salle

1 rue Forfait - T5 - Arrêt : Orléans ou Métro Arrêt : Joffre Mutualité

Répondez à différentes énigmes sur papier tout en s'amusant ! (se munir d'un crayon)

Animé par Michèle Saint, Bénévole

Inscription sur une seule date au 02 32 08 60 80

13- Atelier nature et environnement : « L'automne en forêt »

Lundi 12 octobre : 14h30 - Le bois Matisse à Grand Quevilly

Métro Georges Braque - Arrêt : Paul Cézanne **OU**

Lundi 19 octobre : 14h30 - Le bois du Roule à Darnétal

(RDV sur le parking à l'entrée du bois)

T3 - Arrêt : Mairie de Darnétal puis Bus 28 - Arrêt : André Maurois

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Inscription au 02 32 08 60 80

14- Balade dans le quartier d'Orléans

Mardi 13 octobre : 14h - 16h

Départ de la maison de quartier Cavelier de la Salle

1 rue Forfait

T5 ou T4 - Arrêt : Orléans ou Métro - Arrêt : Joffre Mutualité

Venez découvrir l'histoire du quartier d'Orléans lors d'une balade avec Stéphane Rioland, architecte.

Visite suivie d'un diaporama autour d'un goûter.

Inscription au 02 32 08 60 80



15- Atelier n°1 - Débat / Expression

TOUS ADDICTS 2026

Mieux comprendre, Mieux choisir !

Mardi 13 octobre : 14h30

Résidence Trianon - 1A rue de Trianon

F1 - Arrêt : Jardin des Plantes

Rencontre avec des étudiants autour de la thématique des addictions et plus particulièrement l'alcool. Animé par Laurent Searle et le docteur Hélène Defay Goetz, addictologue.

Inscription au 02 35 73 07 38

16- À livre ouvert

Mardi 13 octobre : 10h - 11h30

Bibliothèque Parment - Espace du Palais, 1er étage

8 Allée Eugène Delacroix

Chaque mois, une bibliothécaire, vous accueille pour échanger autour d'une thématique.

Thématique du mois : « La rentrée littéraire »

Inscription sur le site rnbi.rouen.fr ou directement

à la bibliothèque 02 76 08 80 88

17- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 13 et 27 octobre : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Ville drapière (4 à 6 km)

Animée par Laurence Catel

Inscription au 02 32 08 60 80

18- Code de la route

Mardi 13 OU jeudi 29 octobre : 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

19- Jeu cyber sécurité

Mercredi 14 octobre : 14h - 16h

Maison des Aînés

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

Animé par Christophe Jourdain

Inscription au 02 32 08 60 80

20- Balade douce : promenade au cœur du Jardin des Plantes

Mercredi 14 octobre : 14h30

(à l'entrée située place des Martyrs de la Résistance)

Bus F1 – Arrêt : Jardin des Plantes

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h45

Rejoignez Françoise pour une promenade agréable au jardin

Animée par Françoise Laure, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

21- « De fil en aiguille... »

Mercredi 14 et 28 octobre : 14h **Nouveau créneau !**

Les Tatas fripées - 55 rue Saint-Vivien

Animé par Pauline du café solidaire des Tatas fripées

Vendredi 16 et mercredi 28 octobre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Vendredi 30 octobre : 15h

Maison de quartier Cavalier de la Salle - 1 rue Forfait

T5 - Arrêt : Orléans ou Métro – Arrêt : Joffre Mutualité

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

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

Inscription au 02 32 08 60 80

22- Film « Le voyage de Sidonie »

Vendredi 16 octobre : 14h30 - 16h30

Résidence Rose des Sables

15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 – Gare rue Verte

Projection et échange sur la question du deuil.

Avec Maryline Cotton, de l'association « Dialogue et Solidarité »

Inscription au 02 32 08 60 80

23- Atelier Mémoire

Vendredi 16 octobre : 15h

Résidence Saint-Filleul

8 rue du Framboisier - T1, T2 ou T3 - Arrêt : Luciline

Venez booster vos méninges tout en vous amusant !

Animé par Manon Guy

Inscription au 02 32 10 52 00

24- Sophrologie

Vendredi 16 octobre : 14h - 16h à la Maison Saint-Sever **OU**

Jeudi 22 octobre : 14h - 16h à la Maison des Aînés **OU**

Vendredi 23 octobre : 14h - 16h à la Maison Saint-Sever

Découvrez des techniques pour mieux gérer le stress, les émotions ou les tensions du quotidien !

Animé par Fabienne Mottin

Inscription au 02 32 08 60 80

25- Atelier découverte de la langue des signes

Vendredi 16 octobre : 15h15 - 17h45 **OU**

Vendredi 23 octobre : 14h - 17h

Maison Saint-Sever - 10-12 rue Saint-Julien

Venez découvrir et pratiquer la langue des signes en musique !

Animé par l'association « À deux mains »

Inscription au 02 32 08 60 80

26- Marche classique et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardi 20 octobre : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Ville drapière (3 à 4 Km) - parcours plus court

Animée par Laurence Catel

Inscription au 02 32 08 60 80

27- Balade de quartier à la Grand Mare

Mardi 20 octobre : 14h - 16h

Départ et arrivée au Centre André Malraux

Rue François Couperin - T2 – Arrêt : Couperin

Balade de 4 km et diaporama pour découvrir l'histoire du quartier.

Bonne forme physique recommandée en raison des dénivelés.

Prévoir une tenue adaptée (chaussures et eau), bâtons conseillés.

Commentée par l'association Bien Vieillir à la Grand Mare (BVGM)

Inscription au 02 32 08 60 80

28- Atelier Halloween

Mercredi 21 octobre : 14h15 - 16h30

Maison Saint-Sever

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

Décorez des citrouilles et réalisez des décorations automnales.

Animé par l'association « Mes parents et moi »

Inscription au 02 32 08 60 80

29- Les Curieux Aînés : Revue de presse

Mercredi 21 octobre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 32 08 60 80

30- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Mercredi 21 octobre : 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

31- Les Curieux Aînés : Revue de presse

Jeudi 22 octobre : 14h30

Résidence Trianon – 1A rue de Trianon

F1 - Arrêt : Jardin des Plantes

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 35 73 07 38

32- Atelier Dessin et Peinture

Jeudi 22 octobre : 14h30

Résidence Rose des Sables

15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 – Arrêt : Gare rue Verte

Animé par Edwige Levesque

Inscription au 02 32 10 99 25

33- Sophrologie

Lundi 26 octobre : 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

34- Sortie : Visite guidée de l'Abbaye Saint Georges

Lundi 26 octobre : 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.

Animée par Michèle Saint, Bénévole

Accompagnée de Christine et Fabienne

Inscription au 02 32 08 60 80

35- Jeux en fête

Jeudi 29 octobre : 14h-16h

Cloître des Pénitents

8 Allée Daniel Lavallée -T1,2,3,4 (Clinique Saint-Hilaire)

Les animateurs du bar à jeux « le QG des aventuriers » se déplacent au Cloître des pénitents pour vous proposer de nouveaux jeux de société. Ils seront là pour vous expliquer et vous faire découvrir les nouveautés 2026 !

Inscription au 02 32 08 60 80



36- Cinéma : « Les Misérables »

Vendredi 30 octobre : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis

Centre commercial Saint-Sever - Place de la Verrerie

Libéré après 19 ans de bagnes pour le vol d'un pain, Jean Valjean décide de faire le bien autour de lui. Sous une fausse identité, il devient un notable respecté. Venant en aide à Fantine, une ouvrière mourante, il promet de sauver sa fille, Cosette, des griffes des cruels Thénardier. Mais son passé le rattrape : l'inspecteur Javert va le traquer sans relâche...

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

Pour toutes **les activités de l'ASPTT** :
la 1^{ère} séance est gratuite, à partir de la 2^{ème} séance,
une licence est obligatoire : 20 €/an.

Inscription au 02 35 12 65 40

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

Self défense / Taïso

Vendredi 2 octobre : 15h - 16h Gymnase Mandela

Nordic fit

Mardi 6 octobre : 10h -11h Complexe Saint Exupéry

Circuit qui combine marche, exercices de renforcement et cardio

Taichi

Vendredi 16 octobre : 15h – 16h Gymnase Mandela

Multisports intergénérationnels

Jeudi 22 octobre : 9h15 – 10h45 Gymnase Mandela

Adresses:

Gymnase Nelson Mandela : 7 rue des Murs Saint Yon

Métro - Arrêt : Boulevard de l'Europe et Bus 27

Complexe Saint Exupéry – 24 Boulevard Gambetta

T2,T3, T4 - Arrêt : Saint Hilaire

**Accueil Maison des Aînés:**

Téléphone: 02 32 08 60 80
(Animations, évènements,
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 équipe spécialisée Alzheimer:**

Téléphone: 02 35 07 87 34

Rouen Séniors: (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

Maison des Aînés

24, rue des Arsins, 76000 Rouen
Téléphone: 02 32 08 60 80
Site internet: clic-rouen.fr
Lundi: 13 h 30 - 17h
Mardi au Vendredi: 9h - 12 h 30 / 13 h 30 - 17h