



## Programme d'animations à destination des aînés

**THÉ DANSANT**

Mardi 25 mars 2025  
La Halle aux Toiles

OUVERTURE DES PORTES : 14h  
DEBUT DU SPECTACLE : 14h30

**LES ANCREWS TRIO**

THÉ DANSANT  
RÉSERVÉ AUX ROUENNAIS DE + DE 60 ANS  
SUR INSCRIPTION À LA MAISON DES AÎNÉS  
AVEC PIÈCE D'IDENTITÉ ET JUSTIFICATIF DE DOMICILE

MAISON DES AÎNÉS  
24, RUE DES ARSINS  
76000 ROUEN · 02 32 08 60 80

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

**Inscriptions aux activités à partir du mardi 25 février 9h**



### 1- Réveil musculaire interactif

**Tous les lundis : 9h15**

**Résidence Trianon** – rue de Trianon, rive gauche.  
Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard  
Inscription au 02 35 73 07 38

### 2- Atelier nature et environnement : Dégustation sensorielle

**lundi 3 mars : 14h**

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

La dégustation sensorielle se concentre sur l'analyse des sensations perçues par les sens, notamment le goût et l'odorat, pour apprécier ce que l'on mange.  
Animé par Chloé de l'association CARDERE.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 3- Atelier ASTUCE

**Mardi 4 mars : 14h**

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

Explorez notre patrimoine en utilisant les transports en commun ou en empruntant un vélo. Une conseillère saura répondre à toutes vos questions sur le réseau.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

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

**Mardis 4 ou 18 Mars : 9h30 - 11h**

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

Thème : Les vikings

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 5- Permanence numérique

**Mercredis 5, 12, 19 et 26 mars 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*

### 6- Deux marches sur les quais


**Jeudis 6 et 20 mars**

**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*



### 7- Marche nordique urbaine

**Jeudis 6, 13, 20, 27 mars : 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*

### 8- Le sport donne des elles, spécial séniors (femmes de +60ans)

**Jeudi 6 Mars : 9h30 - 12h**

**Gymnase Nelson Mandela** - 7 rue des Murs Saint Yon à Rouen Métro

(Arrêt Boulevard de l'Europe) - Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Programme et inscription sur le site de l'ASPTT : <https://le-sport-donne-des-elles-rouen.asptt.com/activity/sport-seniors/> ou par téléphone 02 35 12 65 40

### 9- Atelier Dessin et Peinture

**Jeudis 6 et 20 mars : 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€*

### 10- Les Méridiennes : Passion Tango - Ensemble couleur Tango

**Vendredi 7 mars : 12h15** (placement libre, arrivée conseillée à 11h45)

**Hôtel de Ville de Rouen**

Laissez-vous entraîner par le rythme envoûtant du tango pour un vibrant hommage à Astor Piazzolla.

**Sans inscription**

### 11- Film « seuls, du jour au lendemain »

animé par Maryline Cotton intervenante de Dialogue et Solidarité.

Après le film, échange sur les étapes du deuil !

**Vendredi 7 mars : 14h30 - 16h**

**Rose des sables** – 15 rue Maladrerie – Métro, F2, F7 et T4 (gare)

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 12- De fil en aiguille

**Mardi 11 et lundi 31 mars : 14h**

**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*



### 13- Amusons-nous avec les mots

**Mercredis 12 et 26 mars : 9h15 - 10h30 et 11h45 - 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*

### 14- Création de bijoux avec des matériaux issus du réemploi

**Jeudi 13 mars : 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*

### 15- Découverte de l'activité football en marchant

encadrée par des étudiants en STAPS

**Jeudi 13 et 27 Mars : 10h - 12h**

Tenue décontractée et baskets – Possibilité de s'inscrire à 1 et/ou 2 séances.

**ASRUC** - 37 rue de la Croix Vaubois à Mont-Saint-Aignan

(F2 arrêt Mont aux malades et F7 Business School).

*Inscription au 02 32 08 60 80* (

Possibilité de partir de la Maison des Aînés pour le 13 mars)

### 16- Jeux de société

**Jeudis 13 et 27 mars : 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**

### 17- Cinéma connaissance du monde : L'inde, la route des épices

**Jeudi 13 mars : 14h15**

La route secrète des épices de Calicut à Cochin est un voyage au cœur du Kerala.

Sur les traces de Vasco de Gama aux grands champs de poivre du Wayanad,

en passant par les plantations de cardamome et les hauts plateaux de Munnar,

nous allons à la rencontre de ceux qui cultivent, qui étudient, qui trient,

qui dégustent et qui commercialisent les meilleures épices indiennes.

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

**Tarif : 6,35 €** (prévoir l'appoint)

**Sans inscription**

### 18- Revue de Presse des Curieux Aînés

**Vendredi 14 mars : 14h30**

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

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

*Inscription au 02 32 10 99 25*

## 19- Prévention routière

**lundi 17 mars : 14h**

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

Atelier pratique sur le thème de la sécurité routière avec mise en situation, casque de réalité virtuelle, réactiomètre...

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 20- Ateliers artistiques

**Cycle de 6 ateliers les mardis : 14h30**

**18 et 25 mars - 22 et 29 avril - 20 mai et 10 juin**

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

2 séances modelage de la terre, 2 séances peinture et 2 séances collage

Des outils afin d'éveiller votre créativité et votre imaginaire

vous serons proposés. S'amuser en créant, en observant autrement

en laissant place à vos émotions, à votre ressenti

à travers des propositions de thèmes, de modèles...

Animé par Monique Rose Deram, présence souhaitée à tous les ateliers

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 21- Atelier Mémoire

**Mardi 18 mars : 14h30**

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

Animé par Constance De La Forest

*Inscription au 02 35 89 26 30*

## 22- Ateliers « Poésie Volcanique »

**Mardi 18 mars : 15h**

**Samedi 22 mars : 15h** intergénérationnel

**Lieu** : vous sera communiqué au moment de l'inscription

Animé par Delphine Guy et Thierry Poré

Les volcans sont aussi vieux que la Terre. Les dangers qui découlent de leur présence sont nombreux, les atouts ne manquent pas cependant. Qu'ils occupent une partie du paysage, grandioses mais éteints, qu'ils grondent sous la mer ou nous confrontent à leurs secousses explosives, les volcans nous amènent à repenser notre rapport au vivant. Au sens figuré, une personnalité peut aussi se montrer volcanique, et les perturbations qu'elle provoque touchent son entourage.

Comment la poésie peut-elle raconter éruption et passion ?

Le rouge est-il la seule couleur des magmas et de la colère ?


*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 23- Faire sa lessive maison et mémoire des 5 sens

**Mercredi 19 Mars : 14h - 17h**

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

*Inscription au 02 32 08 60 80*



**24- Badminton (Jeux ludiques)** encadré par des étudiants en STAPS

**Jeudi 20 Mars et 3 avril 2025 : 10H - 12H**

Tenue décontractée et baskets – Possibilité de s’inscrire à 1 et/ou 2 séances

**Gymnase INSPE** : 2 rue du Tronquet à Mont-Saint-Aignan

(F2 ou T1 arrêt Mont aux Malades).

*Inscription au 02 32 08 60 80*

(Possibilité de partir de la Maison des Aînés pour le 20 mars)

**25- Les curieux aînés : La revue de presse**

**Jeudi 20 mars : 14h**

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

Echanges et débat sur des sujets d’actualité

*Inscription au 02 32 08 60 80*

**26- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction**

**Jeudi 20 mars: 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 : [lescurieuxaines.fr](http://lescurieuxaines.fr)

*Inscription au 02 32 08 60 80*

**27- Film « Un Jour, Tu Vieilliras »** suivi d’un débat avec Uniscité

**Jeudi 20 Mars : 10h**

**Cinéma l’Omnia** rue de la république

*Inscription au 06 24 61 26 52 par sms en indiquant : nom - prénom – nombre de personnes - en précisant « film à l’OMNIA le 20 mars ».*

**28- Cinéma Kinépolis : Délocalisés**

**Vendredi 21 mars : 14h15**

**Comédie**

**Centre commercial Saint-Sever**, place de la verrerie

Le jour où Redouane va obtenir sa promotion et enfin passer contremaître, il apprend que l’usine de matelas où il travaille est délocalisée en Inde. Bien décidé à conserver sa promotion, il accepte de partir tout en ayant la garantie d’être payé double et emmène avec lui Marguerite sa compagne. Une fois sur place, il découvre que son patron l’a dupé, il sera bien payé double mais en roupies...

**Tarif : 6,35€** (prévoir l’appoint)

**Sans inscription**

**29- Thé dansant « Les Andrews »** réservé aux séniors rouennais

**mardi 25 mars : 14h30** (ouverture des portes 14h)

La Halle aux Toiles

*Inscription à la Maison des Aînés avec pièce d’identité et justificatif de domicile*

### 30- Atelier nature et environnement : l'éveil de la forêt

**Mercredi 26 mars : 14h30**

**Le bois Matisse : Grand Quevilly** - métro Georges Braque, arrêt Paul Cézanne  
Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30  
Animé par Chloé de l'association CARDERE.  
*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 31- Rencontre littéraire avec Bérénice Pichat pour son roman « La petite bonne »

**Mardi 26 mars : 18h30**

**Bibliothèque Saint-Sever**

Animé par Thierry Poré  
*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 32- Code de la route

**Jeudi 27 mars : 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*

### 33- Cycle d'ateliers : activité physique et nutrition

(être présent aux 4 ateliers - attention changement de lieu à chaque activité)

**Jeudi 27 Mars : 10h - 12h** RDV à l'arrêt de bus mairie de Saint-Léger-du-Bourg-Denis (ligne 20 du bus direction Mairie SAINT-AUBIN-ÉPINAY environ 20 minutes depuis l'arrêt Hôtel de ville de Rouen)

**Balade gourmande**; découverte des plantes sauvages comestibles !

**Jeudi 3 avril : 10h - 12h – Ferme des Bruyères** - 2 ter rue du Madrillet - Saint-Etienne-du-Rouvray.

(Métro arrêt champ de courses ou T4 arrêt champ des bruyères). **Atelier potager**

**Jeudi 10 avril : 9h30 - 11h30 – Halle aux toiles Atelier Sport – Nutrition**

(1h de sport adapté, 1h de préparation de collation).

**Jeudi 17 avril : 10h - 12h30 : Maison des Aînés Atelier culinaire**

(cuisine puis dégustation)

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 34- Atelier modelage papier

**Jeudi 27 mars : 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*



## **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.**