



Rouen

MARS 2026

## Programme d'animations à destination des ainés

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

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

Inscriptions aux activités à partir du Jeudi 26 février à 9h



## 1- Cinéma : Chers parents - Comédie

Lundi 2 mars : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis

Centre commercial Saint-Sever - Place de la Verrerie

Quand Alice et Vincent Gauthier convoquent en urgence leurs trois enfants, la fratrie débarque affolée craignant le pire... Mais, bonne nouvelle, leurs parents ont en fait touché le Jackpot ! Le problème : ils ne comptent pas leur donner un centime.

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

## 2- Réveil musculaire interactif

Lundis 2, 9, 16, 23 et 30 mars : 9h15

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

Gymnastique douce pour séniors

Animé par Hélène Pérard

*Inscription au 02 35 73 07 38*

## 3- Les curieux ainés : Revue de presse

Mardi 3 mars : 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*

## 4- A livre ouvert

Mardi 3 mars : 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. Thématique du mois : Carnavals et fêtes du monde

Animé par Virginie Tournadre

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

## 5- Prévention des arnaques

Mercredi 4 mars : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Recommandations et conseils - Comment repérer les fraudes ?

Animé par la Police Nationale

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 6- Permanence numérique

Mercredis 4, 11, 18 et 25 mars entre 9h30 et 16h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Aide aux démarches en ligne, apprentissage numérique (ordinateur, tablette ou smartphone) - Créneaux Individuels

Animé par Olivier Dessenne

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 7- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 4 et 18 mars : 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*

## **8- Jeux de société**

**Jeudis 5 et 26 mars : 14h - 16h15**

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

**Jeudis 5, 12, 19 et 26 mars : 14h - 16h15**

**Maison de quartier Cavelier de la Salle** - 1 rue Forfait : T5 arrêt Orléans ou métro arrêt Joffre Mutualité

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

## **9- Marches sur les quais**

**Jeudis 5 et 19 mars**

**9h30 - 11h** marche lente de 3,5 à 5 Km

**11h - 12h30** marche rapide de 5 à 6 Km

Rendez-vous sur le pont Boieldieu rive gauche (près de la descente vers les quais)

Animé par l'ASRUC

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## **10 - Café curieux : A la découverte d'une personnalité de la Ville ou d'ailleurs**

**Jeudi 5 mars : 14h**

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

Venez rencontrer Cécile Patingre, réalisatrice de films documentaires. Installée en Seine Maritime, elle est passée par Rouen où elle a réalisé "La maison sublime", un documentaire qui explore les vestiges du bâtiment médiéval juif découvert sous le palais de justice... Animé par Laurent Searle et Cécile Patingre

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **11- Rugby**

**Jeudi 5 et 12 mars : 10h15 – 11h45 (rendez-vous 10 minutes avant)**

**Terrain de l'ASRUC à l'extérieur** (près du terrain de football) - 37 rue de la Croix Vaubois à Mont-Saint-Aignan (F2 arrêt Mont aux malades et F7 Business School)

Tenue chaude, décontractée et baskets - Possibilité départ 9h30 Maison des Aînés Animation conviviale, conçue et animée par des étudiants en STAPS.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **12- Repas festifs des résidences autonomie « La nature se réveille »**

**Jeudi 5 mars : 12h Résidences Rose des Sables et Saint-Filleul**

**Résidence Rose des Sables** – animé par Mélusine (chant et magie)

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

*Inscription au 02 32 10 99 25 - Participation 19€ (paiement par chèque)*

**Résidence Saint-Filleul** – animé par Jeff (chant et karaoké)

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

*Inscription au 02 32 10 52 00 – Participation 19€ (paiement par chèque)*

**Vendredi 6 mars : 12h Résidences Bonvoisin et Trianon**

**Résidence Bonvoisin** – animé par Sally (chant)

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

*Inscription au 02 35 89 26 30 – Participation 19€ (paiement par chèque)*

**Résidence Trianon** – animé par Steeve (chant et trompette)

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

*Inscription au 02 35 73 07 38 – Participation 19€ (paiement par chèque)*

### **13- Une séance de Taïchi**

**Vendredi 6 mars : 15h - 16h**

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

Pour toutes les activités de l'ASPTT : la 1<sup>ère</sup> séance est gratuite.  
A 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*

### **14- Jeux d'attention, de réflexion et énigmes**

**Lundi 9 mars : 14h30 - 16h**

**Maison des Ainés** - 24 rue des Arsins

**Lundi 16 mars : 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 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*

### **15- Journée : « Les talents des femmes après 50 ans »**

**Mardi 10 mars : 13h30 – 17h**

**Bibliothèque Simone de Beauvoir** – 42 rue Henri II de Plantagenêt - ligne F7 (Arrêt Simone de Beauvoir) - Métro (station Honoré de Balzac)

Exposition : peinture, couture, kirigami, massages, ateliers socio-esthétiques, sophrologie, manucure, lectures, stands de professionnels du bien vieillir. Et pour clore la journée, les "**Tatas Fripées**" vous emmèneront dans un défilé.

**Programme complet à la Maison des Ainés ou en ligne : [www.rouen.fr](http://www.rouen.fr) - [www.clic-rouen.fr](http://www.clic-rouen.fr)**

### **16- Rando-Balade : Marche douce au cœur de Rouen**

**Mardi 10 mars : 14h30 – 16h** Départ de la Maison des Ainés

« Rejoignez Françoise et Inès pour une balade au cœur de Rouen. Prenez le temps de marcher à votre rythme, de respirer, et de redécouvrir la Ville au Cent Clochers »

Animé par Françoise Laure (Bénévole) et Inès Galindo

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### **17- Ateliers artistiques**

**Les mardis 10 mars, 14 avril, 5 mai, 2 juin : 14h30**

**Maison des Ainés** - 24 rue des Arsins

2 séances de peinture et 2 séances de collage - Présence souhaitée à tous les Ateliers Inspirés par des thèmes et des modèles, venez éveiller votre créativité et votre imaginaire. S'amuser en créant, en observant autrement et en laissant place à vos émotions.

Animé par Monique Rose Deram

*Inscription au 02 32 08 60 80 - Priorité aux personnes n'ayant jamais participé*

### **18- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen**

**Mardis 10 et 31 mars : 9h30 - 11h**

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

Thème : Les clochers oubliés (4 à 6 Km)

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## **19- Ateliers motricité : jeux d'adresse, chamboule tout, bowling...**

**Mercredi 11 mars : 14h15 - 16h30**

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

Animé par l'association « Mes parents et moi »

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **20- De fil en aiguille**

**Mercredi 11 mars : 14h**

**Lundi 23 mars : 14h**

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

**Vendredi 20 mars : 15h**

**Maison de quartier Cavelier de la Salle** 1 rue Forfait : T5 arrêt Orléans ou métro arrêt 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*

## **21- Atelier d'écriture, de discussion et de création autour de la notion de solidarité, d'entraide et de débrouille au quotidien**

**Jeudis 12 et 19 mars : 10h30 - 12h**

**Maison de quartier Cavelier de la Salle** 1 rue Forfait : T5 arrêt Orléans ou métro arrêt Joffre Mutualité

Mettre en valeur des histoires de vie, souvent invisibles, qui font la richesse humaine d'un quartier, pour aboutir à l'écriture de textes illustrés et de portraits.

Animé par Marine Chambrier du Centre Dramatique National de Normandie  
*Inscription au 02 32 08 60 80 - Réservé aux habitants Rouen rive gauche*

## **22- Code de la route**

**Jeudi 12 mars : 14h**

**Maison des Ainés** - 24 rue des Arsins

Venez tester vos connaissances en terme de sécurité routière

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

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **23- Atelier Dessin et Peinture**

**Mardi 17 mars : 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*

## **24- Atelier nature et environnement : Connexion à la nature**

**Mardi 17 mars : 14h30**

**Forêt de Canteleu** – (T3 - arrêt Hôtel de Ville Jaurès)

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

Profiter du pouvoir bienfaisant de la forêt au cours d'une agréable promenade...

Animé par Chloé de l'association CARDERE

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **25- Sophrologie**

**Mardi 17 mars : 15h - 16h**

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

Animé par Sylvine (Bénévole)

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## **26- Rencontre avec la clownesse « Bonnie Toy »**

**Mardi 17 mars : 15h**

**Labo Victor Hugo - 27 rue Victor Hugo**

Marre des autres ! S'attacher à quelqu'un, c'est fini ! La clownesse Bonnie Toy vient questionner nos liens d'attachement et nos besoins de détachement... Dans un univers sauvage, elle va devoir retrouver le chemin de sa tendresse et apprivoiser le lapin... Découvrez les 30 premières minutes de son futur spectacle !

Animé par Bonnie Toy (Compagnie « La cerise sur le mot »)

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **27- Les curieux ainés : Revue de presse**

**Mercredi 18 mars : 14h**

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

Animé par Laurent Searle

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## **28- Cinéma : Connaissance du monde - Inde Kerala « Sur la route du pays de Dieu »**

**Jeudi 19 mars : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis**

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

Bienvenue au "Pays de Dieu". Terre d'histoire, de commerce, de nature et de culture, sanctuaire des traditions vivantes de l'Inde, le Kerala, ce petit état situé au sud de l'Inde est un endroit à part. Au rythme des paysages qui défilent, ce voyage entend nous révéler le sens de ce surnom riche de promesses...

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

## **29- Danse**

**Jeudis 19 et 26 mars : 10h – 12h (rendez-vous 15 minutes avant)**

**UFR/STAPS** 32B Boulevard Siegfried Salle univers artistique salle de danse 2 à Mont Saint Aignan (T1 - arrêt Campus) Au centre de loisirs, prenez le petit chemin à gauche et descendez quelques marches. Tenue décontractée et chaussettes Possibilité départ 9h15 Maison des Aînés

Animation conviviale, conçue et animée par des étudiants en STAPS

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **30- La petite bibliothèque**

**Vendredi 20 mars : 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*

## **31- Informations sur les directives anticipées**

**Vendredi 20 mars : 14h30**

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

Lors de la conférence, l'ADMD (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité) répondra à toutes vos questions : Que veut dire « directives anticipées » ? Que dit la loi ? Qu'appelle-t-on personne de confiance ? Pourquoi cette démarche ?

*Inscription au 02 32 89 26 30*

### **32- Réunion d'informations sur le maintien à domicile**

**Mardi 24 mars : 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*

### **33- Marche classique et découverte de lieux insolites à Rouen**

**Mardi 24 mars : 9h30 - 11h**

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

Thème : « Les clochers oubliés » (3 à 4 Km) parcours plus court

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### **34- Les Curieux Ainés : Comité de rédaction**

**Mardi 24 mars : 14h**

**Maison des Ainés** - 24 rue des Arsins

Venez rejoindre l'équipe du blog « les curieux ainés » 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*

### **35- Les curieux ainés : Revue de presse**

**Mercredi 25 mars : 14h30**

**Résidence Trianon** – rue de Trianon, rive gauche (F1 : arrêt Jardin des Plantes)

Animé par Laurent Searle

*Inscription au 02 35 73 07 38*

### **36- Thé dansant « Les Andrews »** Réservé aux séniors rouennais de plus de 60 ans

**Jeudi 26 mars : 14h30** (ouverture des portes 14h)

**La Halle aux Toiles**

*Inscription à la Maison des Ainés*

*Inscription salle Cavelier de la Salle le jeudi 26 février de 14h à 16h30*

*Pièce d'identité et justificatif de domicile demandés sur les 2 sites d'inscriptions*

### **37- Pilâtes sur chaises**

**Jeudi 26 mars de 15h30 à 17h** (séance d'1h30)

**Jeudis 2, 9, 16, 23 avril : 15h30 à 16h30** (3 séances d'1h)

**Jeudi 30 avril : 15h30 à 17h** (séance d'1h30)

**Maison des Ainés** - 24 rue des Arsins

Renforce les muscles profonds, améliore la posture, la souplesse et la mobilité

*Inscription au 02 32 08 60 80* (être présent aux 6 séances)

### **38- Une séance de sophrologie**

**Vendredi 27 mars : 15h - 16h**

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

Pour les activités de l'ASPTT : la 1<sup>ère</sup> séance est gratuite. A 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.*



**Maison des Ainés**  
24, rue des Arsins, 76000 Rouen  
Téléphone : 02 32 08 60 80  
Site internet : [clic-rouen.fr](http://clic-rouen.fr)  
Lundi : 13h30 - 17h  
Mardi au Vendredi : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h

**Accueil Maison des Ainés :**  
Téléphone : 02 32 08 60 80  
(Animations, événements, projets et manifestations)

**CLIC des Ainés :**  
Téléphone : 02 32 18 20 92  
Site internet : [clic-rouen.fr](http://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 pourrons ainsi permettre aux personnes sur liste d'attente de participer

**Retrouvez le programme sur [clic-rouen.fr](http://clic-rouen.fr) ou [rouen.fr](http://rouen.fr).**