



# Programme d'animations à destination des aînés

**OCTOBRE 2025**



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

**Inscriptions aux activités à partir du mardi 23 septembre 9h**



### 1- Permanence numérique

**Mercredis 1,8, 15, 22 et 29 octobre 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*

### 2- De fil en aiguille

**Mercredi 1 et mardi 28 octobre : 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*

### 3- Deux marches sur les quais

**Jeudis 2, 16 et 30 octobre**

**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*

### 4- Jeux de société

**Jeudis 2 et 16 octobre : 14h - 16h15**

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

**Jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 octobre : 14h - 16h15**

**Maison de quartier Cavelier de la Salle** - 1 rue Forfait : T4 arrêt Orléans ou métro arrêt Joffre Mutualité

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*



## 5- Sylvothérapie

**Vendredi 3 octobre : 14h30**

**Forêt du Madrillet à Saint-Etienne du Rouvray** - Rendez-vous au terminus du métro technopôle

Le pouvoir bienfaisant des arbres : Vivre un bain de forêt apaisant, ressourçant, tranquillisant. Une immersion auprès des arbres, qui permet une reconnexion à la nature, à soi-même.

Animée par Annie Buquet

Prévoir chaussures confortables et bouteille d'eau.

Départ possible de la maison des aînés à 13h30

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 6- Atelier Mémoire

**Vendredi 3 octobre : 14h30**

**Résidence Saint-Filleul** – 8 rue du Framboisier – Téor T1 T2 ou T3  
(Luciline)

Animé par Roza Jansens

*Inscription au 02 32 10 52 00*

**Mardi 21 octobre : 14h30 annulé**

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

Animé par Constance De La Forest

*Inscription au 02 35 89 26 30*

Inscription à l'un des deux ateliers uniquement

## 7- Une séance découverte de Yoga

**Vendredi 3 octobre de 15h - 16h**

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

*Inscription au 02 35 12 65 40 ou à l'ASPTT Rouen, 35 rue Pré de la Bataille, 76000 Rouen*

## 8- Réveil musculaire interactif

**Lundis 6 et 13 octobre : 9h15**

**Résidence Trianon** – rue de Trianon, rive gauche

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

*Inscription au 02 35 73 07 38*



## Semaine Bleue 2025

Du samedi 4 au samedi 11 octobre 2025

Retrouvez le programme sur [www.rouen.fr](http://www.rouen.fr)  
et dans les lieux habituels de diffusion

Inscriptions à partir du mardi 23 septembre 2025

### 10- Pilâtes sur chaises

**lundi 13 octobre de 11h à 12h30 - Lundis 20, 27 octobre et 3, 10 de 11h - 12h - Lundi 17 novembre : 11h à 12h30**

**La première et la dernière séance durent 1h30**

Permet de renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et la mobilité.

**Maison des quartiers** de l'Île-Lacroix - Avenue Jacques-Chastellain -

Bus F1, F7, F9 - Arrêt Pont Corneille - Bus 11 - arrêt Camille Muffat.

Bus F2 et 22 - Arrêt Paul Bureau

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

### 11- Code de la route

**Lundi 13 octobre : 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*

### 12- Atelier Dessin et Peinture

**Mardi 14 octobre : 14h30**

**Résidence La Rose des sables** – 15 rue Maladrerie

Animé par Edwige Levesque

*Inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 2€*

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

**Mardis 14 et 28 octobre : 9h30 - 11h**

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

Thème : Les vikings Attention thème déjà vu.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

#### 14- Gym cognitive

**Les mardis 14, 21, 28 octobre et 4, 18 et 25 novembre : 15h - 16h**

Exercices visant à renforcer la mémoire et la concentration en combinant des mouvements physiques.

**Centre Jean Texcier** - 78 rue Jean-Textcier - Bus F2 et 22 - Arrêt Paul Bureau

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

#### 15- Amusons-nous avec les mots

**Mercredis 15 et 22 octobre : 9h30 - 10h45 et 11h - 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*

#### 16- Pièce de théâtre « Le jardin des rencontres »

**Mercredi 15 octobre : 11h30**

Connaissez-vous l'histoire du lieu sur lequel est implanté le jardin des plantes ?

**Jardin des Plantes** - 114 avenue des Martyrs de la Résistance – Pavillon XVII - Salle Francheterre (en face de l'entrée avenue de la résistance)

Bus F1 – arrêt Dufay

*Inscription au 02 32 08 60 80*

#### 17- Mémoire et création de souvenirs

**Mercredi 15 octobre : 14h15 -17H**

Stimulation des capacités cognitives tout en partageant des moments ludiques et conviviaux. Jeu participatif.

**Maison des Aînés** – 24 rue des Arsins

*Inscription au 02 32 08 60 80*

#### 18- Atelier nature et environnement : Découverte du verger

**Mercredi 15 octobre : 14h30**

**Visite du verger de collection de Grand Quevilly**

7 rue Montgolfier - Grand Quevilly - Bus 27 direction Petit couronne

Arrêt centre routier

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## 19- Atelier de généalogie : Remonter le temps et rebondir d'acte en acte et de génération en génération

**Mercredi 15 octobre : 14h30**

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

Animé par Catherine Germain-Boulangé, Bénévole.

La généalogie vous intéresse, vous souhaitez partir à la découverte de vos ancêtres, c'est un voyage passionnant qui demande cependant un peu d'organisation et quelques connaissances pour ne pas se perdre dans le fil de ses recherches ou se noyer dans un flot d'informations.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 20- Présentation générale de mon espace santé

**Jeudi 16 octobre : 14h - 16h**

Recevez, stockez et partagez vos documents de santé sur mon espace santé. Lors de cette présentation vous aurez la possibilité de vous inscrire à un atelier pratique avec votre appareil numérique (téléphone, tablette, ordinateur)

**Maison des Aînés** – 24 rue des Arsins

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 20- Cinéma : Connaissance du monde « Le Pérou, par-delà les chemins sacrés »

**Jeudi 16 octobre : 14h15**

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

Forte et vibrante, cette aventure nous transporte sur les chemins sacrés du Pérou, des sources de l'Amazonie au Bongo de Manique.

**Tarif : 6,35€** (prévoir l'appoint)

## 21- Film «son foulard à mon cou»

**Vendredi 17 octobre : 14h30 - 16h**

Après le film, échange sur le vécu du deuil !

Débat animé par Maryline Cotton intervenante de Dialogue et Solidarité.

**Résidence Bonvoisin** – 2 rue des Ursulines – Téor T2 ou T3 arrêt auberge de jeunesse

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## 22- Une séance découverte de Taichi

**Vendredi 17 octobre de 15h - 16h**

**Gymnase Mandela** - 7 rue des Murs Saint Yon

Méto et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

*Inscription au 02 35 12 65 40 ou à l'ASPTT Rouen, 35 rue Pré de la Bataille, 76000 Rouen.*

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

**Lundi 20 octobre de 14h30 à 16h**

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

Animé par Michèle Saint - Bénévole

Sous forme ludique, mettre en action sa réflexion pour apporter des réponses à plusieurs de sorte de jeux et résoudre des énigmes (sur papier).

Venir avec un crayon, sa bonne humeur et l'envie de partager !

*Inscription au 02 32 08 60 80*

### 24- Les curieux aînés : La revue de presse

**Mercredi 22 octobre : 14h**

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

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

*Inscription au 02 32 08 60 80*

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

**Mercredi 22 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 : [lescurieuxaines.fr](http://lescurieuxaines.fr)



### 26- Cinéma : Moi qui t'aimais

**Vendredi 24 octobre : 14h15**

**Centre commercial Saint-Sever** - Place de la verrerie  
Biopic Simone Signoret et Yves Montand

Elle l'aimait plus que tout, il l'aimait plus que toutes les autres. Simone Signoret et Yves Montand étaient le couple le plus célèbre de leur temps. Hantée par la liaison de son mari avec Marilyn Monroe et meurtrie par toutes celles qui ont suivi, Signoret a toujours refusé le rôle de victime. Ce qu'ils savaient, c'est qu'ils ne se quitteraient jamais.

**Tarif : 6,35€** (prévoir l'appoint)

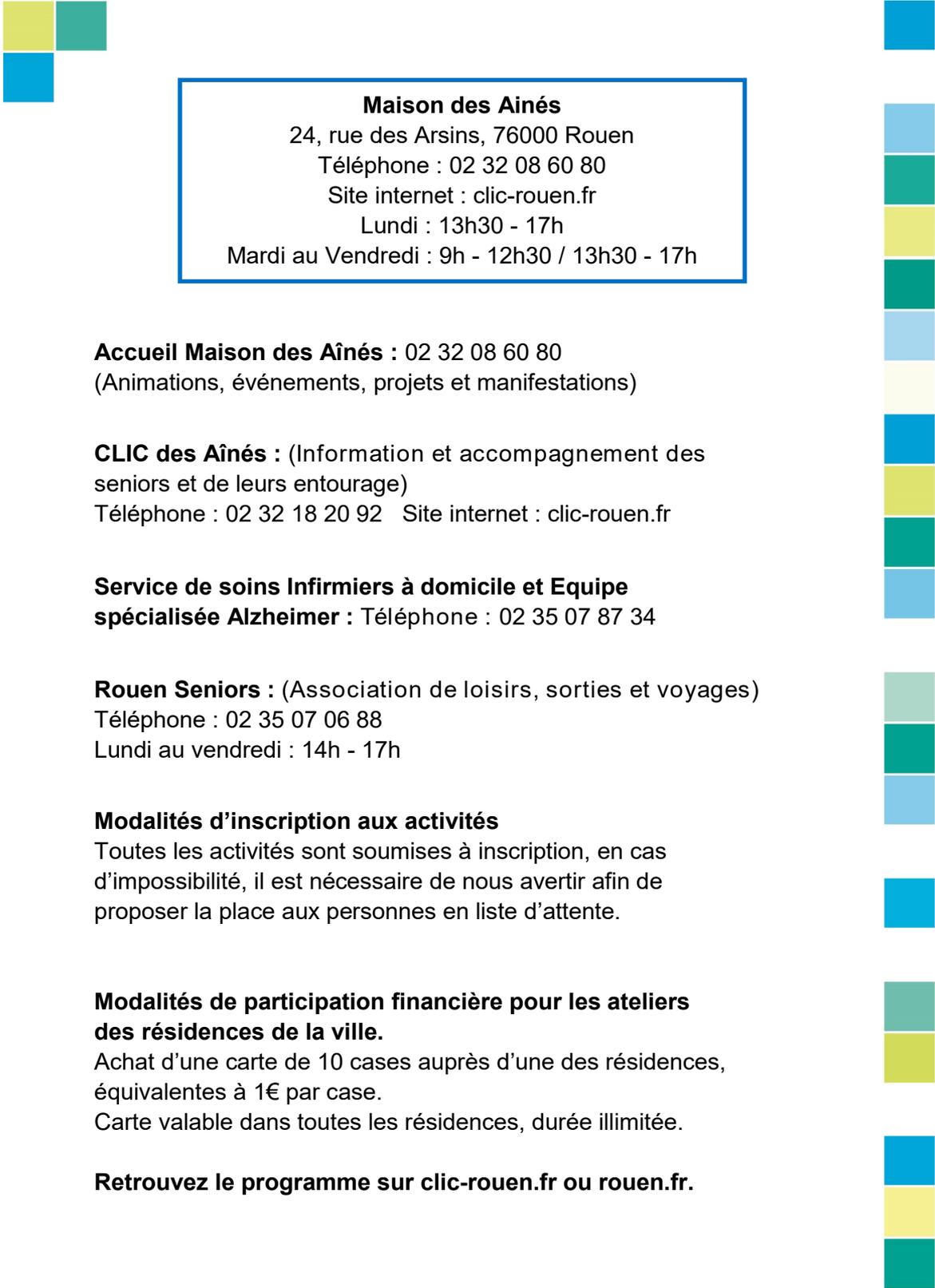
### 27- Jeu cyber sécurité

**Mercredi 29 octobre : 14h**

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

**Maison des Aînés** – 24 rue des Arsins

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## **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.**