



Programme d'animations à destination des aînés



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

Inscriptions aux activités à partir du mardi 29 avril 9h



1- Réveil musculaire interactif

Lundis 5, 19 et 26 Mai : 9h15

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

Inscription auprès de la résidence 02 35 73 07 38

2- A livre ouvert

Mardi 6 mai : 10h - 11h30

Bibliothèque Parment - _Espace du Palais, 1er étage - 8 allée Eugène Delacroix
Virginie, bibliothécaire, vous accueille pour échanger autour des livres
selon un thème différent chaque mois. En avril : Géographies du noir

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

3- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 6 ou 13 Mai : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Scientifiques et inventeurs

Inscription au 02 32 08 60 80

4- Permanence numérique

Mercredis 7, 14, 21 et 28 mai 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

5- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 7 et 28 mai : 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

6- Rencontre littéraire : Jérôme Leroy

Mercredi 14 mai : 10h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Jérôme Leroy, né à Rouen, est un écrivain français auteur de romans, de romans noirs, de romans pour la jeunesse et de poésie.

Ancien professeur à Roubaix, il publie son premier roman en 1990, pour lequel il reçoit le Prix du Quartier latin. Par la suite, il est également Lauréat de nombreux autres prix.

Animé par Thierry Poré

Inscription au 02 32 08 60 80



7- De fil en aiguille : ateliers avec les enfants de Citémômes

Mercredi 14 mai : 10h-11h30, 14h-15h30 ou 16h15-17h45

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez partager une activité créative en lien avec le projet de Normandie impressionniste

Inscription au 02 32 08 60 80

8- Atelier sur les cosmétiques et fabrication d'un gommage pour les mains

Mercredi 14 mai : 14h30 - 16h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

9- Atelier Dessin et Peinture

Mercredi 14 Mai : 14h30

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

Animé par Edwige Levesque

Inscription auprès de la résidence 02 32 10 99 25 – Participation 2€

10- Taïso seniors encadré par des étudiants en STAPS

Jeudis 15 et 22 Mai : 10h - 12h

Tenue décontractée et baskets

Dojo INSPE : 2 rue du Tronquet à Mont-Saint-Aignan

(F2 ou T1 arrêt Mont aux Malades).

Inscription au 02 32 08 60 80

11- Deux marches sur les quais

Jeudis 15 et 22 mai

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

12- Marche nordique urbaine

Jeudis 15 - 22 mai : 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

13- Jeux de société

Jeudi 15 mai : 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



14- Festival « Curieux printemps »

Charles et Yvonne

Jeudi 15 mai : 15h

Labo Victor Hugo - 29 rue Victor Hugo

Rosemonde a un gros souci : elle n'arrive pas à trouver l'amour. Elle va donc consulter le professeur Philibert. C'est ainsi que nous allons assister à la psychanalyse d'une clown. Pour l'aider, notre psy va chercher dans le passé de sa patiente. Les grands-parents de Rosemonde ; la correspondance de Charles et Yvonne entre 1932 et 1945. L'amour et la guerre ! Rentrer dans la tête d'une clown, c'est une aventure peu commune. Ça serait dommage de rater ça !

Inscription au 02 32 08 60 80

15- Atelier Mémoire

Jeudi 15 Mai : 15h00

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

Animé par Roza Jansens

Inscription auprès de la résidence 02 32 10 52 00

16- Salon « ma retraite j'adore »

Vendredi 16 et samedi 17 Mai 10h -18h

2 jours pour s'informer, découvrir, tester, choisir, rencontrer et partager un bon moment. 7 pôles : ma retraite, ma santé, mon chez moi, aidants, mon bien être, mes loisirs et s'engager.

Parc des Expositions de Rouen - Hall 1

46, Avenue des Canadiens, Le Grand-Quevilly

T4 - 27 - 32 – arrêt Zénith-Parc Expo

Entrée gratuite –

Télécharger votre billet <https://my.weezevent.com/ma-retraite-jadore-rouen>

17- Conférence sur les directives anticipées

(déclaration écrite pour préciser les souhaits liés à la fin de la vie).

Lundi 19 mai : 14h30

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 ?

Quel est l'intérêt de les mettre en place ?.

Résidence Trianon – 1 rue de Trianon

Inscription au 02 32 08 60 80

18- Atelier Mémoire

Mardi 20 Mai : 14h30

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

Animé par Constance De La Forest

Inscription auprès de la résidence 02 35 89 26 30

19- Atelier nature et environnement : La faune et la flore

Mercredi 21 mai : 14h30

Belbeuf - Parking au bout de l'allée des châtaigniers

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h45

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

Inscription au 02 32 08 60 80

20- Initiation aux percussions avec l'association A GOGO percussions

Jeudi 22 mai : 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

21- Journée Mondiale Parkinson 2025

Jeudi 22 mai : 13h - 16h30

CHU de Rouen Amphithéâtre Gambetta - 37 boulevard Gambetta

Informations : 06 61 11 20 95 ou comite76@franceparkinson.fr

Entrée libre

22- Les curieux aînés : La revue de presse

Jeudi 22 mai : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Inscription au 02 32 08 60 80

23- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Jeudi 22 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 : lescurieuxaines.fr

Inscription au 02 32 08 60 80

24- La petite bibliothèque

Vendredi 23 Mai : 14h30

Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare

Prêt de livres et échange littéraire animés par Thierry Poré et Gracinda De Caldas

Inscription auprès de la résidence 02 32 10 99 25



25- Les Méridiennes : Jeunes talents

Vendredi 23 mai : 12h15 (placement libre, arrivée conseillée à 11h45)

Musée des Beaux-Arts - salle du Jubé

Chaque année, la saison des Méridiennes accueille un concert Jeunes Talents afin de promouvoir de jeunes musiciennes et musiciens issus du parcours de formation Licence Musicien interprète dispensée à la fois au Conservatoire et à l'Université de Rouen. Mettre en lumière de jeunes artistes talentueux, passionnés, prometteurs participe à la valorisation de leur compétence artistique et contribue au développement de leur insertion professionnelle.

Sans inscription

26- Découverte du Jardin des Simples

Vendredi 23 mai : 14h - 16h

Square André Maurois - Musée Beauvoisine - entrée rue Louis Ricard

Autour des plantes, nous parlerons des bienfaits des plantes pour prendre soin de notre santé, de leurs propriétés, de leurs bienfaits et des façons de les cultiver.

Un atelier "l'art de la tisane" sera proposé avec une dégustation.

Inscription au 02 32 08 60 80

27- Code de la route

Lundi 26 mai : 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

28- De fil en aiguille

Mardi 27 mai : 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

29- Le Café Curieux des curieux aînés

Mercredi 28 Mai : 14h30

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

Présentation et échange avec des personnalités dont le parcours est enrichissant

Animé par les Curieux Aînés

Inscription auprès de la résidence 02 32 10 99 25

30- Cinéma Kinépolis : Monsieur Constant

Vendredi 30 mai : 14h15

Centre commercial Saint-Sever - Place de la verrerie

Sur Île-aux-Moines en Bretagne, Monsieur Constant, ancien photographe de guerre, est hanté par le souvenir de son amour perdu, Natalia, une célèbre danseuse étoile Russe... **Tarif : 6,35€** (prévoir l'appoint)

Sans inscription

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

« Les années 60/70 »

Vendredi 13 Juin : 12h

Animé par *la Revue de Myriam et Sylvain*

Se rapprocher d'une des résidences pour inscription :

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines *Inscription au 02 35 89 26 30*

Résidence La 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 individuel par chèque
22,70 € avant le vendredi 30 mai 2025**

32- Repas Festif des résidences Bonvoisin et Trianon

« Sous les Tropiques »

Jedi 19 Juin : 12h

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines

Animé par *Les sweeties* *Inscription au 02 35 89 26 30*

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Animé par *Jeff Lauron* *Inscription au 02 35 73 07 38*

33- Repas Festif des résidences Rose des Sables et Saint-Filleul

« Sous les Tropiques »

Vendredi 20 Juin : 12h

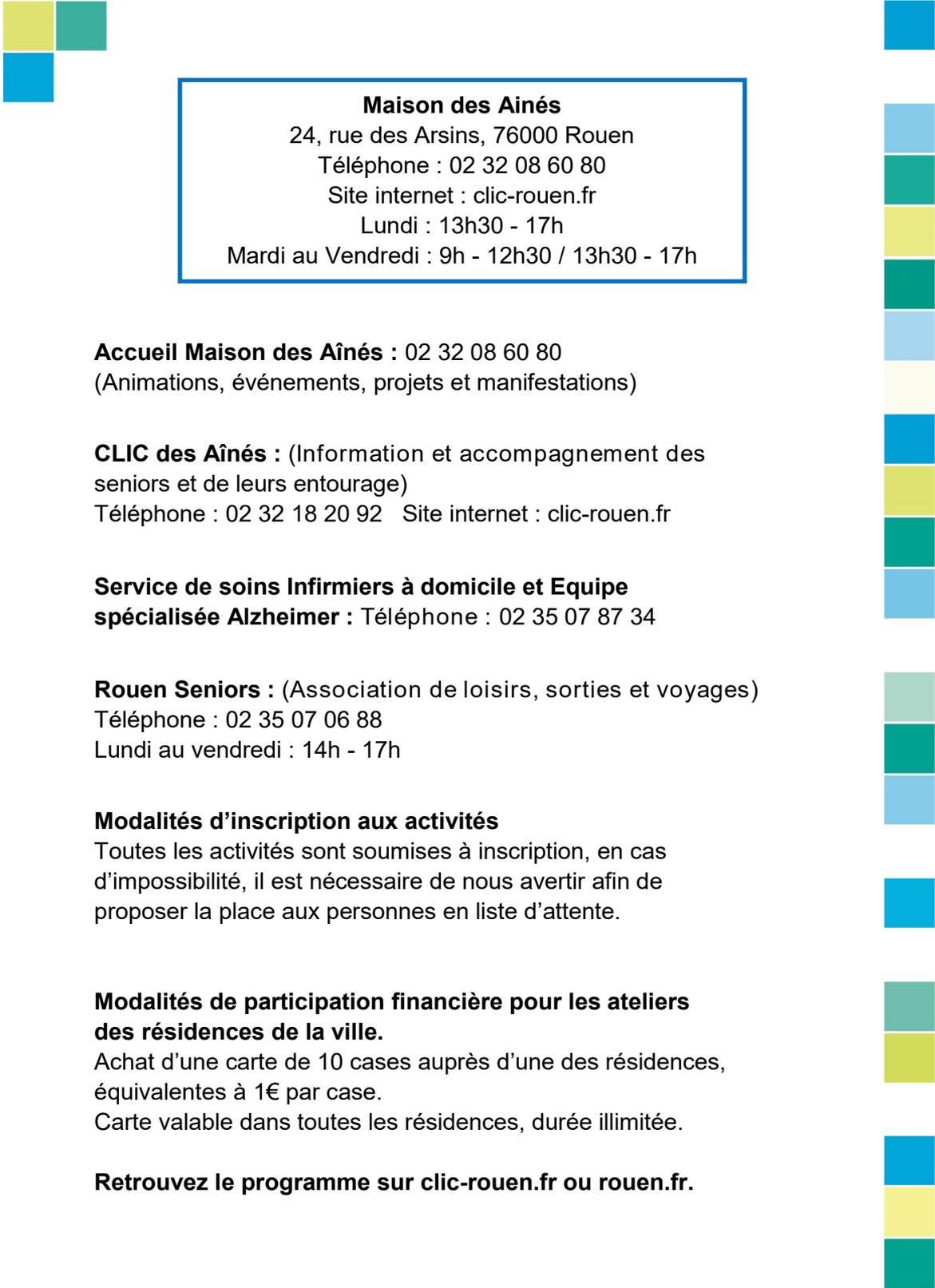
Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie

Animé par *Pascal Desmet* *Inscription au 02 32 10 99 25*

Résidence Saint-Filleul – 8 rue du Framboisier

Animé par *Jeff Lauron* *Inscription au 02 32 10 52 00*

**Inscription validée uniquement après règlement par chèque individuel
18,50 € avant le mardi 3 juin 2025**



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.