

NOVEMBRE 2025

Programme d'animations à destination des aînés



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

Inscriptions aux activités à partir du JEUDI 23 OCTOBRE 9h



1- Réveil musculaire interactif

Lundis 3, 10, 17 et 24 novembre : 9h15

Résidence Trianon – rue de Trianon, F1 arrêt jardin des plantes

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

Inscription au 02 35 73 07 38

2- Atelier nature et environnement : Découverte du site naturel de Repainville

Lundi 3 novembre : 14h30

Visite du site : mosaïque du milieu, coteaux, zone d'observation des oiseaux, mares, maraichages, sources...

Site Naturel de Repainville – Chemin de Repainville

T2 arrêt "barrières de Darnétal" (route de Darnétal) direction: Tamarelle + 10 mn de marche

Rendez-vous devant l'entrée principale - Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

Inscription au 02 32 08 60 80

3- Etre serein au quotidien : Dépasser ses peurs, comprendre et agir !

Lundi 3 novembre : 14h-15h30 : Comment dialoguer et comprendre ses peurs

Lundi 10 novembre : 14h-15h30 : Comprendre l'équilibre en lien avec l'activité physique

Lundi 17 novembre 14h-15h30 : Connaître et se protéger des escroqueries

Lundi 24 novembre : 14h-15h30 : Communiquer dans une société en évolution

Lundi 1 décembre 14h-15h30 : Confiance en soi et pratique du self défense adapté

MJC Rouen Rive-Gauche - Place de Hanovre, Métro Arrêt Saint-Sever

Présence souhaitée à tous les ateliers

Inscription au 02 32 08 60 80

4- Atelier créatif : Décorations d'automne

Lundi 3 Novembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Céline, Bénévole

A partir d'objets de la nature, venez réaliser des décorations automnales et passer un bon moment à la Maison des Aînés.

Merci de penser à apporter un sac pour récupérer vos créations

Inscription au 02 32 08 60 80



5- Informations sur les directives anticipées (déclaration écrite pour préciser les souhaits liés à la fin de la vie).

Lundi 3 novembre 2025 : 14h30

Résidence la rose des sables – 15 rue Maladrerie

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 ?

Inscription au 02 32 08 60 80

6- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 4 et 18 novembre : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Saint Romain et les gargouilles

Inscription au 02 32 08 60 80

7- A livre ouvert

Mardi 4 novembre : 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 novembre : Les sciences dans la fiction

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

8- Cinéma : La femme la plus riche du monde

Mardi 4 novembre : 14h15

Centre commercial Saint-Sever - Place de la verrerie
Comédie dramatique avec Isabelle Huppert, Marina Foïs, Laurent Lafitte

La femme la plus riche du monde : sa beauté, son intelligence, son pouvoir. Un écrivain photographe : son ambition, son insolence, sa folie. Le coup de foudre qui les emporte. Une héritière méfiante qui se bat pour être aimée. Un majordome aux aguets qui en sait plus qu'il ne dit. Des secrets de famille. Des donations astronomiques. Une guerre où tous les coups sont permis.

Tarif : 6,35€ (prévoir l'appoint)





9- Atelier Dessin et Peinture

Mardis 4 et 18 novembre : 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- Permanence numérique

Mercredis 5, 12, 19 et le 26 novembre 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

11- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 5 et 19 novembre : 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

12- Prévention des arnaques

Mercredi 5 novembre : 14h30

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines

Intervention de la Police Nationale : Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !

Inscription au 02 32 08 60 80

13- Artz : et si l'art stimulait votre mémoire ?

Mercredis 5, 12, 19, 26 novembre et 10 décembre : 10h30 - 12h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez stimulez votre cognition, et en particulier, votre mémoire, via l'art !

L'association ARTZ, vous propose cinq ateliers avec une médiatrice culturelle, pour faire travailler votre cerveau de manière ludique. Les thèmes abordés seront Van Gogh, les grands récits de l'histoire, l'hindouisme, le corps Sculpté, et Napoléon et Joséphine.

Inscription au 02 32 08 60 80 (présence souhaité à tous les ateliers)



14- Bienvenue à la retraite

7 séances : du jeudi 6 novembre au jeudi 18 décembre : 10h - 12h

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Vous êtes futurs ou jeunes retraités ! Ces ateliers sont pour vous !

Ateliers de prévention, ludique et conviviaux pour mieux préparer et vivre le passage à la retraite. Envisager de nouveaux projets, prendre soin de soi, profiter pleinement de sa vie quotidienne.

Inscription au 02 32 08 60 80 (être présent aux 7 séances)

15- Handball / Handfit

Jeudi 6 et 20 Novembre : 10h30 – 11h30 (rendez-vous 15 minutes avant)

Activités ludiques, moments d'échange individuels ou collectifs, sans contact physique.

UFR/STAPS Boulevard Siegfried **Gymnase 2** à Mont Saint Aignan (T1 - arrêt Campus)

prévoir une tenue décontractée – possibilité d'un départ de la Maison des Aînés

Inscription au 02 32 08 60 80

16- Le Café curieux des Curieux Aînés : La librairie «La Tonne»

Jeudi 6 novembre : 14h



Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

A la découverte d'une personnalité de la ville ou d'ailleurs : **Florence de Meulenaere**, fondatrice de la Librairie La Tonne. Elle nous parlera de son attachement à son quartier et à la ville de Rouen mais aussi de son envie de créer un endroit de rencontres et de vie autour du livre et de la culture.

Inscription au 02 32 08 60 80

17- Jeux de société

Judis 6 et 20 novembre : 14h - 16h15

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

Tous les jeudis de novembre : 14h - 16h15

Maison de quartier Cavalier 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



18- Une séance de self défense/taiso

Vendredi 7 novembre de 15h à 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.

19- Enquête policière : Meurtre à Tournesec

lundi 10 novembre : 14h

MJC Rouen Rive Gauche - Place de Hanovre Métro arrêt Saint-Sever

Venez nous aider à résoudre cette énigme dans une ambiance immersive.

Rien de tel pour mobiliser ses fonctions cognitives et s'amuser à démasquer un meurtrier !

Animé par l'ADEP

Inscription au 02 32 08 60 80

20- Fabrication de bijoux et collage artistique / scrapbooking

Mercredi 12 novembre : 14h15 - 17h

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

21- De fil en aiguille

Mercredi 12 et Lundi 17 novembre : 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

22- La petite bibliothèque

Vendredi 14 novembre : 14h30

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

Animé par Thierry Poré et Gracinda De Caldas

Inscription au 02 32 10 99 25

23- Thé dansant « Paris Guinguette »

Réservé aux séniors rouennais

sur inscription avec pièce d'identité et justificatif de domicile

Jeudi 21 novembre : 14h30

Ouverture des portes à 14h

La Halle aux Toiles - Place de la Basse Vieille Tour

Inscription dès le jeudi 23 octobre 9h à la Maison des aînés
et de 14h à 16h15 le jeudi 23 octobre à la Maison de quartier Cavelier de
la Salle, 1 rue Forfait Rouen rive gauche.



24- Atelier bougies

Vendredi 14 novembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Un moment créatif et chaleureux pour apprendre à réaliser vos propres bougies décoratives et parfumées.

Inscription au 02 32 08 60 80

25- BRAIN GYM

Mardis 18 - 25 novembre et 2 - 9 décembre : 9h30 - 10h30

Venez découvrir une méthode utilisant des mouvements pour améliorer les capacités de concentration et de mémoire.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80 (être présent aux 4 séances, priorité aux personnes n'ayant jamais pratiqué)

26- Atelier aromathérapie : les bienfaits des plantes

Mercredi 19 novembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Muriel Giney

inscription au 02 32 08 60 80 (priorité aux personnes n'ayant jamais participé)

27- Marches sur les quais

Jeudis 20 et 27 novembre

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

28- Atelier nature et environnement : Glanage en forêt

Mercredi 19 novembre : 14h30

Forêt de Saint-Etienne du Rouvray - rendez-vous terminus du métro Technopole

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Inscription au 02 32 08 60 80

29- Code de la route

Jeudi 20 novembre : 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



30- Une séance découverte de sophrologie



Vendredi 21 novembre de 15h à 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.

31- Les curieux aînés : La revue de presse

Mercredi 26 novembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Inscription au 02 32 08 60 80

32- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Mercredi 26 novembre: 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez rejoindre l'équipe du blog les curieux aînés qui donne la parole aux seniors à travers des interviews, des portraits et des reportages : lescurieuxaines.fr

Inscription au 02 32 08 60 80

33- Film «son foulard à mon cou»

Vendredi 28 novembre : 14h30 - 16h

À l'issue de la projection, un temps d'échange sera consacré au partage d'expériences autour de la question du deuil. Débat animé par Maryline Cotton intervenante de Dialogue et Solidarité.

Résidence Saint Filleul – 8 rue du framboisier

Inscription au 02 32 08 60 80

34- Repas festif de fin d'année des résidences autonomie

Vendredi 19 décembre : 12h Résidences Rose des sables et Saint Filleul

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

Inscription au 02 32 10 99 25

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

Inscription au 02 32 10 52 00

Jeudi 18 décembre : 12h Résidences Bonvoisin et Trianon

Résidence Bonvoisin 2 rue des Ursulines - Téo T2 ou T3 (auberge de jeunesse)

Inscription au 02 35 89 26 30

Résidence Trianon 2 rue de Trianon, rive gauche - F1 (jardin des plantes)

Inscription au 02 35 73 07 38

**Inscription validée uniquement après règlement par chèque individuel
18,50 € avant le 2 décembre 2025**

Spectacle de fin d'année des aînés rouennais
sur inscription avec pièce d'identité et justificatif de domicile
FLASHBACK MUSICAL : DES 60'S À AUJOURD'HUI

La Ville de Rouen vous invite pour un spectacle musical
Inscription dès le jeudi 23 octobre 9h à la Maison des aînés
et de 14h à 16h15 le jeudi 23 octobre à la Maison de quartier Cavelier de la
Salle, 1 rue Forfait Rouen rive gauche.

Mardi 9 décembre 2025 à 15h

Mercredi 10 décembre 2025 à 15h

Jeudi 11 décembre 2025 à 15h



Semaine solidaire à la maison des Aînés

Le Cadeau du Cœur : collecte à la Maison des Aînés

Du 3 au 28 novembre

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Pour la troisième année consécutive, la Maison des Aînés est partenaire de l'association « le cadeau du cœur ». A partir d'une boîte à chaussure joliment emballée, confectionnez un cadeau composé d'une chose pour avoir chaud, d'un mot doux, d'un objet pour se divertir, d'une gourmandise et de quelque chose pour se faire beau. En plus d'être point de collecte pour les boîtes cadeaux à destination des plus démunis, nous vous proposons un après-midi confection de cadeaux à partir d'une boîte à chaussure et des objets que vous aurez récupérés : **lundi 24 novembre : 14h**
Inscription au 02 32 08 60 80



Téléthon : Vente de confitures à la Maison des Aînés

Du lundi 24 novembre 13h30 au vendredi 28 décembre 17h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Comme chaque année, Mme Péan vous propose ses confitures faites maison.

Tous les bénéfices seront reversés au Téléthon.



Les petits frères des pauvres et Tricote un sourire : Cérémonie de remise des tricots solidaires

Vendredi 28 novembre : 14h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Les associations partenaires, les petits frères des pauvres et tricote un sourire, sont invités à la Maison des Aînés pour récupérer les petits bonnets et les carrés confectionnés lors des ateliers de fil en aiguille. Venez nous rejoindre lors de ce moment festif et découvrir le travail de tout une année d'ouvrage !

Entrée libre





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 avvertir 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.