



SEPTEMBRE 2026

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 mardi 25 août à 9h

1-BRAIN GYM

Mardis 1, 8, 15 et 22 septembre : 14h – 15h

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

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

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



2-Cinéma : « Soudain »

Mardi 1^{er} septembre : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis

Centre commercial Saint-Sever - Place de la Verrerie

Directrice d'un établissement pour personnes âgées, Marie-Lou tente d'y instaurer une philosophie de soins innovante basée sur l'écoute et la dignité des résidents, malgré la réticence d'une partie de ses équipes. Sa rencontre avec Mari, une metteuse en scène japonaise qui se bat contre un cancer, va bouleverser sa trajectoire. En nouant une amitié profonde, les deux femmes engagent ensemble un combat pour "rendre possible l'impossible".

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

3-Les Curieux Aînés : Revue de presse

Mercredi 2 septembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 32 08 60 80

4-Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Mercredi 2 septembre : 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 : www.lescurieuxaines.fr

Animé par Véronique Chatel

Inscription au 02 32 08 60 80

5-Découverte de l'Aviron

Mercredi 2 septembre : 10h

CNAR – Club Nautique et Athlétique de Rouen- 20 rue de l'industrie – Ile Lacroix (Bus 11)

Découverte de l'aviron adapté en salle : visite des locaux, apprentissage des gestes fondamentaux de l'aviron, exercices de renforcement et de fitness adaptés à tous, séance relaxation.

Une pratique accessible, encadrée et bénéfique pour la santé.

Inscription au 02 32 08 60 80

6-Marche sur les quais

Jeudis 3 et 17 septembre

9h30 - 11h Marche lente de 3,5 à 5 Km **11h - 12h30** Marche rapide de 5 à 6 Km

Rendez-vous Pont Boieldieu rive gauche (au niveau de la descente vers les quais)

Animé par l'ASRUC

Inscription au 02 32 08 60 80

7-Jeux de société : Classiques ou nouveautés, il y en a pour tous les goûts !

Jeudis 3 et 24 septembre : 14h - 16h15

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

Jeudis 3, 10, 17 et 24 : 14h - 16h15

Maison de quartier Cavelier de la Salle - 1 rue Forfait -T5 arrêt Orléans ou Métro (Joffre Mutualité)

Venez partager un moment convivial autour de jeux traditionnels et découvrir de nouveaux jeux, simples et accessibles à tous.

Sans Inscription

8-Réveil musculaire interactif

Lundis 7, 14, 21 et 28 septembre : 9h15

Résidence Trianon – 1A rue de Trianon (F1 : arrêt Jardin des Plantes)

Gymnastique douce pour séniors

Animé par Hélène Pérard

Inscription au 02 35 73 07 38

9-Jeu « Times's up » : stimulation ludique de la mémoire

Mercredis 9 ou 23 septembre : 14h30

Les Tatas fripées - 47 rue Saint Vivien

Venez participer à une activité conviviale et pleine de rires avec ce jeu accessible à tous qui fait appel à la mémoire, à l'imagination et au sens de l'humour !

Proposé par Anne Mazuel, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

10-A livre ouvert

Mardi 8 septembre : 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. En septembre : « Ralentir »

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

11-Création d'attrape rêves

Mercredi 9 septembre : 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





12-Amusons-nous avec les mots

Mercredis 9 et 23 septembre : 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

13-Atelier de généalogie débutant : Présentation et premiers pas « L'enquête préliminaire »

Mercredi 9 septembre : 14h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

La généalogie vous intéresse mais vous ne savez pas par où commencer ? Ou vous êtes-vous déjà lancé mais vous vous heurtez à des difficultés qui vous empêchent d'aller plus loin ? Partir à la découverte de ses ancêtres 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.

Animé par Catherine Germain-Boulangé

Inscription au 02 32 08 60 80

14-Code de la route

Jeudi 10 ou mardi 29 septembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez tester vos connaissances sur la sécurité routière

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

Inscription sur une seule date au 02 32 08 60 80

15-La petite bibliothèque

Vendredi 11 septembre : 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

16-Jeux d'attention, de réflexion et énigmes

Lundi 14 septembre : 14h30 - 16h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Vendredi 18 septembre : 14h30 - 16h

Maison de quartier Cavalier de la Salle - 1 rue Forfait - T5 arrêt Orléans ou Métro (Joffre Mutualité) 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





17-Atelier nature et environnement : Visite des serres « champs des possibles » du Parc des Bruyères

Mardi 15 septembre : 14h15 – Métro Technopôle - arrêt « champ de courses »

Venez découvrir ce site de permaculture, d'expérimentation agricole en ville et de production maraîchère

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

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Inscription au 02 32 08 60 80

18-Sophrologie

Mardi 15 septembre : 15h - 16h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez découvrir des techniques simples pour mieux gérer le stress, les émotions ou les tensions du quotidien !

Animé par Sylvine Armaingaud, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

19-Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 15 et 29 septembre : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Les impressionnistes (4 à 6 km)

Animée par Laurence Catel

Inscription au 02 32 08 60 80

20-Balade douce : promenade en forêt Verte

Mercredi 16 septembre : 14h30 - 16h

Rendez-vous : Bus ligne 11 arrêt Table de Pierre Bois Guillaume

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

Rejoignez Françoise pour une balade en forêt

Durant cette marche douce, vous prendrez le temps de parcourir les sentiers et d'échanger en toute convivialité

Animé par Françoise Laure, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

21-De fil en aiguille

Mercredis 16 et 30 septembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Vendredi 25 septembre : 15h

Maison de quartier Cavalier de la Salle - 1 rue Forfait : T5 arrêt Orléans ou Métro (Joffre Mutualité)

Se retrouver pour tricoter, crocheter, broder autour de projets solidaires et valorisants

Animé par l'association Tricote un sourire et Muriel, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80





22-REPAS FESTIFS en Résidences Autonomie « L'été Indien »

Jeudi 17 septembre : 12h

Résidence Rose des Sables

Animé par Fred (chant et guitare)

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

Inscription au 02 32 10 99 25

Résidence Saint-Filleul

Animé par Salima (chant)

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

Inscription au 02 32 10 52 00

Inscription possible par téléphone avec génération automatique d'une facture (avant le jeudi 3 septembre : 19€)



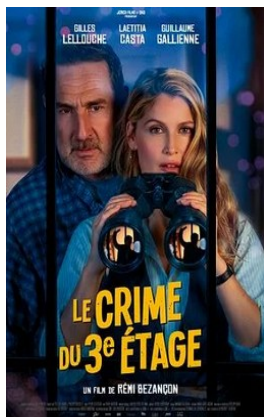
23-Vernissage : Exposition

« De Matisse à Magritte, il n'y a qu'un pas »

Vendredi 18 septembre : 14h30

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Entre peinture et collage, les participants au dernier cycle d'Art Thérapie vous présentent leurs travaux. Encadrés par Monique-Rose Deram, ces élèves sérieux seront heureux d'échanger avec vous sur leurs toutes dernières expériences artistiques inspirées par Matisse et Magritte.



24-Cinéma : « Le crime du 3^{ème} étage »

Lundi 21 septembre : 14h15 à l'entrée du cinéma Kinépolis

Centre commercial Saint-Sever - Place de la Verrerie

Colette, professeure de cinéma spécialisée dans l'œuvre de Hitchcock, soupçonne son nouveau voisin d'en face d'avoir tué sa femme. Réalité ou déformation professionnelle ? Son mari, François, écrivain de romans historico-policiers un peu désuets, est d'abord sceptique face à l'obsession de Colette. Il se laisse cependant embarquer dans cette enquête rocambolesque, et, à mesure que les indices s'accumulent et que le mystère s'épaissit, ce couple ordinaire se transforme en duo de détectives hors pair.

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

25-Marche classique et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardi 22 septembre : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Les impressionnistes (3 à 4 Km) - parcours plus court

Animée par Laurence Catel

Inscription au 02 32 08 60 80

26-Atelier de généalogie perfectionnement

Mercredi 23 septembre : 14h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Votre arbre généalogique prend forme. Bien sûr il reste quelques « murs d'ancêtres » à débloquer, quelques pistes restées sans issue... Vous êtes à la recherche de nouveaux outils, de nouvelles méthodes et stratégies pour le faire pousser, pour lui donner vie et pour le faire connaître... Retrouvons-nous pour les découvrir ensemble !

Animé par Catherine Germain-Boulangé

Inscription au 02 32 08 60 80

27-NOUVEAU cycle d'ateliers d'Art thérapie

Mercredi 23 septembre, Mardi 20 octobre, Lundi 23 novembre

Lundi 14 décembre et Mardi 26 janvier : 14h30

Entre peinture, modelage et collage, venez éveiller votre créativité et votre imaginaire.

Ateliers inspirés par des thèmes et des modèles. Présence souhaitée à tous les ateliers.

Animé par Monique Rose Deram

Inscription au 02 32 08 60 80 (réservé aux personnes n'ayant jamais participé)

28-Atelier Dessin et Peinture

Jeudi 24 et Mardi 29 septembre : 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

29-Septembre Bouge !

Mardi 29 septembre : 9h-16h45

Parvis de l'Hôtel de Ville (lieu susceptible de changer)

« *Septembre Bouge* » est une initiative nationale portée par le Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie Associative. Son objectif : vous inviter à bouger tout au long du mois de septembre, en proposant des activités simples, ludiques et gratuites, directement près de chez vous.

Pour cette édition, un village sportif vous attend avec trois espaces à explorer :

La zone « Bouge » : des ateliers sportifs et bien-être adaptés à tous, pour prendre soin de soi en s'amusant.

La zone « Live » : des démonstrations, des conférences et des échanges autour du sport-santé, pour découvrir ses bienfaits au quotidien.

La zone « Partage » : un lieu de rencontre avec les associations et structures sportives locales, pour trouver l'activité qui vous correspond.

Venez nombreux – l'entrée est libre et ouverte à tous ! Une journée pour se dépenser, échanger et s'inspirer, dans une ambiance conviviale. On vous attend !



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 :

Téléphone : 02 32 08 60 80

(Animations, événements, projets et manifestations)

CLIC des Aînés :

Téléphone : 02 32 18 20 92

Site internet : 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 pourrions ainsi permettre aux personnes sur liste d'attente de participer

Retrouvez le programme sur clic-rouen.fr ou rouen.fr.