



MAISON DES AÎNÉS



PROGRAMME D'ANIMATIONS À DESTINATION DES AÎNÉS

L'orchestre
Myriam et Sylvain
Thé dansant

Mardi 24 novembre 2026

À la Halle aux Toiles
ouverture des portes à 14h
et début du thé dansant à 14 h 30

Réservé aux séniors rouennais
sur inscription
et sur présentation
d'un justificatif de domicile

Inscription et renseignements :
Maison des Aînés,
24 rue des Arsins,
76000 Rouen
02 32 08 60 80

Ville de Rouen - 0237-4538

**Novembre
2026**

Inscriptions aux activités à partir du jeudi 22 octobre à 9h

1- Réveil musculaire interactif

Tous les lundis : 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

2- Sport adapté pour séniors : Siel Bleu

Tous les mardis de 11h - 12h

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Activité physique adaptée de Gym douce sur chaise pour travailler l'équilibre et le renforcement musculaire. 1^{ère} séance gratuite (Tarif des séances suivantes à convenir avec l'intervenante)

Animé par Judith de SIEL BLEU

Sans inscription

3- BRAIN GYM

Tous les mardis de 14h - 15h

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Méthode pour améliorer la concentration et la mémoire

Présence demandée aux 4 séances

Priorité aux personnes n'ayant jamais pratiqué

Inscription au 02 32 08 60 80

4- Jeux de société

Tous les jeudis : 14h - 16h15

Cloître des Pénitents 8 allée Daniel Lavallée

T1,2,3,4 - Arrêt : Saint-Hilaire

Tous les jeudis : 14h - 16h15

Maison de quartier Cavelier de la Salle 1 rue Forfait

T5 - Arrêt : Orléans ou Métro - Arrêt : Joffre Mutualité

Jeux traditionnels et découverte de nouveaux jeux accessibles

Sans Inscription

5- « Un air de rien »

Tous les jeudis : 15h

Résidence Saint-Filleul 8 rue du Framboisier

T1,T2 ou T3 - Arrêt : Luciline

Rejoignez ce groupe qui partage simplement le plaisir de chanter

Animé par Odile, Bénévole

Inscription au 02 32 10 52 00

6- Marche sur les quais

Tous les jeudis 9h30 ou 11h

9h30 - 11h Marche lente de 3,5 à 5Km

11h - 12h30 Marche rapide de 5 à 6Km

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- Sophrologie

Lundi 2 novembre : 14h - 16h Maison des Aînés

Jeudi 26 novembre : 14h - 16h MJC Saint-Sever

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

Animé par Fabienne Motin

Inscription au 02 32 08 60 80

8- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 3 et 24 novembre : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Thème : scientifiques et inventeurs (4 à 6 km)

Animée par Laurence Catel

Inscription au 02 32 08 60 80

9- Conférence Mémoire Tonique

Mardi 3 novembre : 14h

Centre Jean Texcier 78 rue Jean Texcier

F2 ou bus 22 - Arrêt : Saint-Pierre

A l'issue de cette rencontre, 4 séances seront proposées pour approfondir le thème

Conférence animée par Peggy Morlot

Inscription au 02 32 08 60 80

10- À livre ouvert

Mardi 3 novembre : 10h - 11h30 Bibliothèque Parment

Espace du Palais, 1er étage - 8 allée Eugène Delacroix

Chaque mois, une bibliothécaire, vous accueille pour échanger autour d'une thématique.

Thématique du mois : « Spéciale Halloween »

Inscription sur le site rnbj.rouen.fr ou bibliothèque au 02 76 08 80 88

11- Histoire et littérature - "De Rollon à Arsène Lupin"

Mardi 3 novembre : 14h - 16h

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Déambulation dans Rouen pour découvrir des lieux déjà décrits par des auteurs et autrices d'hier et d'aujourd'hui.

Animé par Bruno Cartel, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80



12- TOUS ADDICTS - Et si on testait le Z'Apéro ?

Atelier n°2 Mardi 3 novembre : 14h30

Echange et dégustation intergénérationnelle

Résidence Rose des Sables 15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 Arrêt : Gare rue Verte

Échanges, découvertes et dégustation avec des étudiants autour de la thématique de l'alcool.

Animé par Laurent Searle et Jean Bon

Inscription au 02 32 10 99 25

13- Code de la route

Mardi 3 OU jeudi 12 novembre : 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

14- « De fil en aiguille... »

Mardi 3 et vendredi 20 novembre : 14h

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Mercredi 25 novembre : 14h

Les Tatas Fripées 55 rue Saint-Vivien

Animé par Pauline du café solidaire des Tatas Fripées

Vendredi 27 novembre : 15h

Maison de quartier Cavalier de la Salle 1 rue Forfait

T5 - Arrêt : Orléans ou Métro - Arrêt : 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

15- Jeu « Time's up » : Stimulation ludique de la mémoire

Mercredi 4 novembre : 14h30

Les Tatas Fripées 55 rue Saint Vivien

Jeu accessible à tous qui fait appel à l'imagination et à l'humour !

Proposé par Anne Mazuel, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

16- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 4 et 18 novembre : 9h30 - 10h45 OU 11h - 12h15

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Jonglez avec les mots et booster vos méninges !

Animé par Thierry Poré

Inscription au 02 32 08 60 80

17- Prévention des chutes et gym douce

Mercredi 4 novembre : 14h15 - 16h30

Centre Jean Texcier 78 rue Jean Texcier

F2 ou bus 22 - Arrêt : Saint-Pierre

Animé par l'association « Mes parents et moi »

Inscription au 02 32 08 60 80

18- Bienvenue à la retraite (7 séances)

Du jeudi 5 novembre au jeudi 17 décembre : 10h - 12h

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Futur(e) ou jeune retraité(e) ? Ces ateliers sont faits pour vous !

Ateliers ludiques de prévention pour mieux préparer sa retraite.

(Présence demandée aux 7 séances)

Inscription au 02 32 08 60 80

19- Visite du Conservatoire et présentation du programme des Méridiennes

Jeudi 5 novembre : 16h à 17h

RDV devant le conservatoire 50 avenue de la Porte des Champs

Vous aimez la musique classique ?

Venez découvrir le programme des méridiennes

et visiter le conservatoire de Rouen

Présenté par Christelle Dupuich

Inscription au 02 32 08 60 80

20- Atelier nature et environnement

Fabrication de cartes « Nature »

Jeudi 5 OU mardi 10 novembre : 14h

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Apportez vos éléments naturels trouvés en forêt ou dans votre jardin

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Inscription au 02 32 08 60 80

21- Hand Ball adapté

Jeudi 5 et 19 novembre : 10h30 - 11h30

(rendez-vous 10 minutes avant)

UFR/STAPS 32B Boulevard Siegfried à Mont Saint Aignan

Gymnase 2 T1 - Arrêt : Campus. Au centre de loisirs, prenez le petit chemin à gauche et descendez quelques marches (tenue adaptée)

Animé par des étudiants en STAPS

Inscription au 02 32 08 60 80

22- Informations et conseils sur le Réseau Astuce

Vendredi 6 novembre : 10h30

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Un temps dédié pour répondre à vos questions et vous conseiller. Découverte de la nouvelle billetterie, présentation des nouveaux titres et possibilité d'échanger les anciens en papier/carton. Pas de panique, votre carte reste inchangée ! Il suffit juste de la présenter afin de la remettre à jour.

Mardi 10 novembre : 10h30

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Mettez en application vos nouvelles connaissances en effectuant un trajet en groupe...Aurez-vous bien retenu la leçon ?

Animé par les transports Transdev et le Réseau Astuce

Inscription au 02 32 08 60 80 (présence souhaitée aux 2 ateliers)

**ATTENTION : LA MAISON DES AÎNES SERA
EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE LE 9 NOVEMBRE**

23- Atelier Mémoire

Mardi 10 novembre : 15h

Résidence Saint-Filleul 8 rue du Framboisier

T1,T2 ou T3 - Arrêt : Luciline

Venez booster vos méninges tout en vous amusant !

Animé par Manon Guy

Inscription au 02 32 10 52 00

24- Atelier Dessin et Peinture

Jeudi 12 novembre : 14h30

Résidence Rose des Sables 15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 - Arrêt : Gare rue Verte

Animé par Edwige Levesque

Inscription au 02 32 10 99 25



25- Cinéma Kinépolis : « Moulin »

**Jeudi 12 novembre : 14h15 cinéma Kinépolis
Centre commercial Saint-Sever**

1943, Jean Moulin, chef de la Résistance est arrêté alors qu'il tente de réunifier les forces de l'Armée Secrète. Interrogé par Klaus Barbie, chef de la Gestapo, Moulin est entraîné dans une confrontation implacable...

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

26- La petite bibliothèque

Vendredi 13 novembre : 14h30

Résidence Rose des Sables 15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 - Arrêt : Gare rue Verte

Prêt de livres et échanges d'avis sur les lectures de chacun

Animé par Thierry Poré

Inscription au 02 32 10 99 25

27- Sophrologie

Vendredi 13 novembre : 15h - 16h

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Petites techniques pour mieux gérer son stress

Animé par Sylvine Armaingaud, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

28- Jeux d'attention, de réflexion et énigmes

Lundi 16 novembre : 14h - 15h30

Maison des Aînés 24 rue des Arsins **OU**

Vendredi 20 novembre : 14h30 - 16h

Maison de quartier Cavalier de la Salle

1 rue Forfait T5 - Arrêt : Orléans ou Métro - Arrêt : Joffre Mutualité

Répondez à différentes énigmes (sur papier) tout en s'amusant !

(Se munir d'un crayon)

Animé par Michèle Saint, Bénévole

Inscription sur une seule date au 02 32 08 60 80



**29- Cinéma : Connaissance du Monde
Japon - Kyoto, Nara, Osaka et le pèlerinage
Lundi 16 novembre : 14h15 cinéma Kinépolis
Centre commercial Saint-Sever**

Partons marcher les 1200km du pèlerinage bouddhiste des 88 temples de Shikoku, le Compostelle nippon. Partons découvrir cette île et rencontrer ses habitants.

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



**30- TOUS ADDICTS 2026 - Débat / Expression
L'alcool, une affaire de génération !**

Atelier n°3 « Entre jeunes et moins jeunes »

Mardi 17 novembre : 14h30

Résidence Saint-Filleul 8 rue du Framboisier

T1, T2 ou T3 - Arrêt : Luciline

Discussion sur les différentes pratiques et consommations d'alcool au fil des générations...

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 32 10 52 00

31- Marche classique et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardi 17 novembre : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Thème : scientifiques et inventeurs (3 à 4 Km) - parcours plus court
Animée par Laurence Catel

Inscription au 02 32 08 60 80

32- Présentation générale de mon espace santé

Mardi 17 novembre : 10h - 12h

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Recevez, stockez et partagez vos documents de santé sur « Mon espace santé ». Vous aurez la possibilité de vous inscrire avec votre appareil numérique (ordinateur, tablette ou smartphone). Pensez à apporter votre matériel

Inscription au 02 32 08 60 80

33- Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Jeudi 19 novembre : 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 : à retrouver sur www.lescurieuxaines.fr

Animé par Véronique Chatel

Inscription au 02 32 08 60 80

34- Les Curieux Aînés : Revue de presse

Jeudi 19 novembre : 14h30

Résidence Rose des Sables 15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 - Arrêt : Gare rue Verte

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 32 10 99 25

35- Ensemble de Trombones (Les Méridiennes)

Vendredi 20 novembre : 12h

Conservatoire de Rouen – Auditorium Jacques - Lancelot

RDV devant le conservatoire - 50 avenue de la Porte des Champs

Vous aimez la musique classique ? Venez profiter de cet ensemble et vous accordez une douce pause musicale

Inscription au 02 32 08 60 80

36- Atelier découverte de la langue des signes

Vendredi 20 novembre : 14h - 16h30

Maison Saint-Sever 10-12 rue Saint-Julien

Venez découvrir et pratiquer la langue des signes en musique !

Animé par l'association « À deux mains »

Inscription au 02 32 08 60 80

37- Balade douce : Les quartiers de l'Hôtel de Ville

Vendredi 20 novembre : 14h30

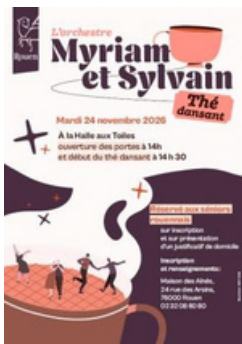
Devant la Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Rejoignez Françoise pour une promenade agréable en centre-ville.

Après l'effort, le réconfort ! Cette balade sera suivie d'un petit goûter.

Animée par Françoise Laure, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80



38- Thé dansant Avec le duo « Myriam et Sylvain »

Réservé aux séniors rouennais de plus de 60 ans

Mardi 24 novembre : 14h30

La Halle aux Toiles

(ouverture des portes à 14h)

Inscription à la Maison des Aînés

Inscription salle Cavelier de la Salle

le jeudi 22 octobre de 14h à 16h30

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

39- Les Curieux Aînés : Revue de presse

Mercredi 25 novembre : 14h

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

Animé par Laurent Searle

Inscription au 02 32 08 60 80



40- Cinéma : « L'affaire Marie-Claire »

Lundi 30 novembre : 14h15 cinéma Kinépolis

Centre commercial Saint-Sever

1972. Au tribunal de Bobigny, Marie-Claire Chevalier, 16 ans, est accusée d'avoir avorté illégalement. À la barre, son avocate, Gisèle Halimi, fait un pari insensé : elle lui demande de ne pas plaider coupable. Gisèle va faire ce qui n'a jamais été fait, elle va accuser et attaquer la loi, au risque de tout perdre.

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

41- Atelier créatif : Décorations de Noël

Lundi 30 novembre : 14h

Maison des Aînés 24 rue des Arsins

La féerie de Noël arrive à grands pas... Venez confectionner une couronne, à accrocher ou à poser selon vos envies.

Merci de penser à apporter un sac pour récupérer vos créations

Animé par Céline, Bénévole

Inscription au 02 32 08 60 80

**RAPPEL : LA MAISON DES AÎNÉS SERA
EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE LE 9 NOVEMBRE**

**ET SI VOUS SOUHAITEZ ENCORE PLUS DE SPORT PENSEZ
AUX ACTIVITÉS AVEC L'ASPTT !**



Pour toutes **les activités de l'ASPTT :**

La 1^{ère} séance est gratuite, à partir de la 2^{ème} séance
une licence est obligatoire : 20 €/an.

Inscription au 02 35 12 65 40

ou à l'ASPTT Rouen, 35 rue Pré de la Bataille 76000 Rouen

Yoga

Vendredi 6 novembre : de 15h à 16h

Fléchettes

Vendredi 13 novembre : de 15h à 16h

Remise en forme Vendredi 20 novembre : de 15h à 16h

Sophrologie

Jeudi 27 novembre : de 15h à 16h

Gymnase Nelson Mandela 7 rue des Murs Saint Yon

Méto - Arrêt : Boulevard de l'Europe et Bus 27

**Accueil Maison des Aînés :**

Téléphone : 02 32 08 60 80

(Animations, évènements,
projets et manifestations)

CLIC des Aînés :

Téléphone : 02 32 18 20 92

Site internet : clic-rouen.fr
(information et accompagnement
des séniors et de leur entourage)

**Service d'autonomie à domicile
et équipe spécialisée Alzheimer :**

Téléphone : 02 35 07 87 34

Rouen Séniors : (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

Maison des Aînés

24, rue des Arsins, 76000 Rouen

Téléphone : 02 32 08 60 80

Site internet : clic-rouen.fr

Lundi : 13 h 30 - 17h

Mardi au Vendredi : 9h - 12 h 30 / 13 h 30 - 17h