

Programme d'animations à destination des aînés

Mars 2018



Exposition « Nos amis, les chats »
proposée par Patrick Boulard
du 9 au 30 mars 2018

À la Maison des Aînés
24, rue des Arsins à Rouen



Sommaire...

Vendredi 2	Le printemps des poètes : bannière poétique	3
Lundi 5	Le printemps des poètes : Atelier d'écriture	3
Mardi 6	Séniors connectés : choisir sa tablette numérique	3
Mercredi 7	Un jardin pour des générations	3
	Le printemps des poètes : Ciné-poèmes	3
Jeudi 8	Mémoire d'école, on partage !	3
Vendredi 9	Atelier du livre.....	4
	Vernissage exposition « Nos amis les chats »	4
Lundi 12	Loisirs créatifs: kirigami	4
	Conférence « Les premiers gestes qui sauvent »	4
	Se rencontrer au jardin : le cycle de l'eau	4
Mardi 13	Lecture-loisirs : Culture japonaise	4
Mardis 13	Goûter philo	5
Mercredi 14	Le printemps des poètes : lecture à haute voix	5
Jeudis 15 et 29	Initiation au dessin	5
Jeudi 15	Loto	5
	Vernissage de l'exposition « Face à face »	5
Vendredi 16	Tricotage et partage	5
Lundi 19	Visite guidée de l'exposition d'Anne Collier au FRAC	6
Mardi 20	Marche Bien-être et découvertes : Quais rive gauche	6
	Atelier cuisine salée	6
Mercredi 21	Génération en cuisine : les légumes	6
Jeudi 22	Atelier prévention routière	6
Vendredi 23	Café programme	7
Lundi 26	Atelier d'écriture	7
Mardi 27	Troc-livres	7
	La petite librairie de la Maison des Aînés	7
Mercredi 28	Goûter philo	7
Jeudi 29	Séniors connectés : les services administratifs en ligne	7
Vendredi 30	Gym-équilibre	7



Inscriptions :
à partir du MARDI 27 FEVRIER



Le Printemps des poètes : Bannière poétique

Vendredi 2 mars, à 14h30

Venez échanger et partager ces quelques mots, phrases qui vous ont un jour touché, ému, interpellé : citations, extraits de livres, vers, tous auront leur place sur la bannière poétique de la Maison des Aînés.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Le Printemps des poètes : Atelier d'écriture

Lundi 5 mars, à 14h30

Animé par Emilie Roussel

Un temps pour jouer avec les mots et laisser l'imagination emporter l'écriture.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Séniers connectés : Choisir sa tablette numérique

Mardi 6 mars, à 15h

Proposé par Yves Tomasi, Rouen Nouvelles Bibliothèques

Une séance d'information pour évaluer ses besoins, connaître les termes et éléments techniques et ainsi mieux choisir son matériel.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Un jardin pour des générations : des habits pour le jardin

Mercredi 7 mars à 10h30



Les enfants du centre de loisirs « Le Petit Prince » viennent à la Maison des Aînés pour planter au jardin ce qui aura été semé en janvier et février mais aussi pour installer les décorations de jardin fabriquées lors des séances au Centre de loisirs..

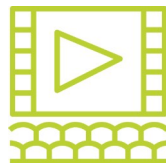
Maison des Aînés – Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Le printemps des poètes : Ciné-poèmes

Mercredi 7 mars, à 14h30

Une autre façon de découvrir la poésie avec cette sélection de courts-métrages poétiques. La projection sera suivie d'un temps d'échange et de partage convivial.

Maison des Aînés – Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Mémoire d'école, on partage ! (2^{ème} séance)

Judi 8 mars (Suite à la séance du mardi 27 février).

Matin : Participation à l'enregistrement d'une émission de la radio HDR sur l'école d'hier et d'aujourd'hui.

Après-midi : Projection du documentaire « Une idée folle »

Projet proposé dans le cadre du Contrat Partenaire Jeunes de la Ville de Rouen.

3ème séance: mercredi 18 avril : rencontre-débat sur le rôle de l'école

Maison des Aînés - Inscription indispensable : 02 32 08 60 80



Atelier du livre

Vendredi 9 mars à 14h30

Animé par Thierry Poré et Gracinda Gohin de Caldas
Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie – Métro/F2, arrêt
gare - Inscription indispensable 02 32 10 99 25



Vernissage exposition « Nos amis, les chats »

Vendredi 9 mars à 15h

proposé par Patrick Boulard
Maison des Aînés – 24 rue des Arsins
Entrée libre



Loisirs créatifs : Kirigami

Lundi 12 mars à 15h

Animé par Héléna Pérard
Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche – Bus F1, arrêt
Jardin des plantes
Inscription indispensable 02 35 73 07 38 – Participation 2€



Conférence « Les premiers gestes qui sauvent »

Lundi 12 mars, à 14h

Proposée par le CLIC des Aînés de Rouen et l'ASEPT.
Lors de la conférence, possibilité de s'inscrire aux ateliers qui se
dérouleront fin mars et début avril.
La Halle aux Toiles – Place de la Basse vieille tour
Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Se rencontrer au jardin : Le cycle de l'eau

Lundi 12 mars à 14h30

Animé par Chloé Destruel de l'Association CARDERE.
Comprendre le cycle de l'eau, connaître les pollutions qui l'affectent,
estimer sa consommation d'eau...



Cette animation sera complétée par une visite de la station d'épuration Emeraude, le
jeudi 5 avril. Les personnes ayant participé à cette animation seront prioritaires sur la
sortie.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Lecture-loisirs : Culture japonaise

Mardi 13 mars, à 11h

Animée par Gosia Bavencoffe
Présentation et échanges autour d'une sélection d'ouvrages.
Bibliothèque Parment, espace du Palais - Inscription indispensable 02 32 08 60 80





Goûter philo

Mardi 13 mars à 15h

Mercredi 28 mars à 15h

Animé par Christine Morin

Un temps d'échange de paroles et de partage d'idées autour d'un thème choisi par le groupe.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Le Printemps des poètes : Lecture à haute voix

Mercredi 14 mars à 15h

Laissez-vous voyager au cœur des textes choisis au son de la voix du lecteur...

Proposée par Guy Lemmonier

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Initiation au dessin

Jeudis 15 et 29 mars à 14h30

Animée par Edwige Levesque

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie – Métro ou F2, arrêt gare

Inscription indispensable 02 32 10 99 25 – Participation 2€

Loto

Jeudi 15 mars à 14h30

Animé par Nadine Nouin et Marie-Josée Fily

La Pléiade -16 rue Jacques Fouray, rive gauche – Bus 6/F1, arrêt Saint sever

Inscription indispensable 02 35 72 01 73 – Participation 2€



Vernissage de l'exposition « Face à face »

Jeudi 15 mars à 16h à la Maison de l'Université

Projet présenté dans le cadre du Festival Les Pluriels organisé par la Licence « Métiers de la médiation par les approches artistiques et culturelles » et réalisé lors du stage « De la parole à la création plastique ».

Maison de l'Université, Place Emile Blondel, Mont St Aignan – T1, arrêt Campus.

Déplacement collectif en Téor : rendez-vous à 15h15 à l'arrêt de Téor République.

Merci de s'inscrire pour le transport collectif au 02 32 08 60 80



Tricotage et partage

Vendredi 16 mars à 15h

Animé par Justine Andricq et Emilie Roussel

Une fois tous les 2 mois, l'atelier tricot de la Maison des aînés se délocalise à l'EPHAD Korian Les cent clochers. Petits ou grands

carrés, assemblage, petits bonnets... chacun est libre de son ouvrage !

EPHAD Korian Les cent clochers – Place St Sever

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Visite guidée de l'exposition de photographies d'Anne Collier

Lundi 19 mars à 14h



Accompagnée par Emilie Roussel

Première monographie de l'artiste américaine Anne Collier dans une institution française. Ses œuvres conçues à partir de photographies trouvées (magazine, pochette de disque, carte postale..) questionnent le regard porté par et sur les femmes.

Frac Normandie Rouen - 3, place des Martyrs de la Résistance - Sotteville-lès-Rouen – F1, arrêt Jardin des Plantes - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Marche Bien-être et découvertes : Quais rive gauche Mardi 20 mars, départ à 14h sous le Pont Flaubert, sur les quais rive gauche

Une balade-découverte des nouveaux aménagements de la presqu'île Rollet à la Prairie St Sever, complétée par une visite des locaux de l'Hôtel du Département.

Accompagnée par Emilie Roussel et les bénévoles du groupe Rando Rouen séniors. Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Atelier cuisine salée

Mardi 20 mars à 15h



Animé par Eléonore Abdelgoui

Résidence St Filleul – 8 rue du Framboisier – Téor 1/2/3, arrêt Jean Ango
Inscription indispensable 02 32 10 52 00 – Participation 2€

Génération en cuisine : les légumes

Mercredi 21 mars à 14h30

Partagez un temps convivial en cuisine avec les enfants du centre de loisirs de Rouen Cité Jeunes (6-7 ans) autour du thème des légumes : un temps de découverte, d'échanges de savoirs et de souvenirs ; suivi d'un atelier pratique en cuisine puis d'un goûter partagé.

Un projet proposé par la MJC rive gauche, la résidence Trianon, l'EPHAD La Pléiade et la Maison des Aînés.

MJC rive gauche – Place de Hanovre

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Atelier prévention routière : le code de la route, où en êtes-vous ?

Jeudi 22 mars à 14h30



Animé par la Police municipale de la Ville de Rouen

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Café programme

Vendredi 23 mars à 15h

Animé par Emilie Roussel

Un temps pour découvrir le programme du mois suivant de la Maison des Aînés, discuter des projets en cours ou à venir et participer à l'animation en proposant ses idées.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Entrée libre



Atelier d'écriture

Lundi 26 mars, à 14h30

Animé par Emilie Roussel

Un temps pour jouer avec les mots et laisser l'imagination emporter l'écriture.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Troc-livres

Mardi 27 mars à 15h

Proposé par Patrick Boulard

Des livres à déposer, échanger, emmener, rapporter...

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Entrée libre



La petite librairie de la Maison des Aînés

Mardi 27 mars à 16h

Et si vous deviez faire la liste des livres qui vous ont particulièrement marqué ?

Venez partager vos expériences de lectures, récentes ou non et échanger sur les livres qui vous ont accompagné.

Animée par Emilie Roussel

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Séniers connectés : Les services administratifs en ligne

Jeudi 29 mars, à 15h

Proposé par Emilie Roussel

L'administration en ligne prend de plus en plus d'importance dans notre quotidien : une séance pour connaître les sites ressources et comprendre l'e-administration.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Gym-équilibre


Vendredi 30 mars à 14h45

Proposé par Justine Andricq et Rute Macedo (diplômée APA)

Une séance de gym douce pour apprendre à garder l'équilibre !

EPHAD Korian Les cent clochers – Place St Sever

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



La Maison des Aînés est un lieu unique à Rouen à destination des séniors, de leur famille, des professionnels et de toutes les générations.

L'accueil de la Maison des Aînés est ouvert le lundi de 13h30 à 17h30 et du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Elle propose de nombreux services :

- **CLIC des Aînés** : 02 32 18 20 92
(Information et accompagnement des séniors et de leur entourage)

- **Service Personnes Agées** : 02 32 18 09 55

- **Téléalarme** : 02 35 71 18 75

- **Service de Soins Infirmiers à Domicile**
et **équipe Spécialisée Alzheimer** : 02 32 08 87 34

- **Service Vie Sociale** : 02 32 08 60 80
(Animations, événements, projets et manifestations)

- **Rouen Séniors** : 02 35 07 06 88
(Association de loisirs, sorties et voyages)

L'accueil de Rouen Séniors est ouvert du mardi au vendredi de 10h30 à 12h30 et de 14h à 17h (fermé le lundi).

Les permanences à la Maison des Aînés

La porte ouverte « quelqu'un à qui parler »
2^{ème} lundi du mois et dernier lundi du mois sans rendez-vous

Triologue

4^{ème} jeudi du mois sur rendez-vous
Renseignements : 02 32 08 60 80

