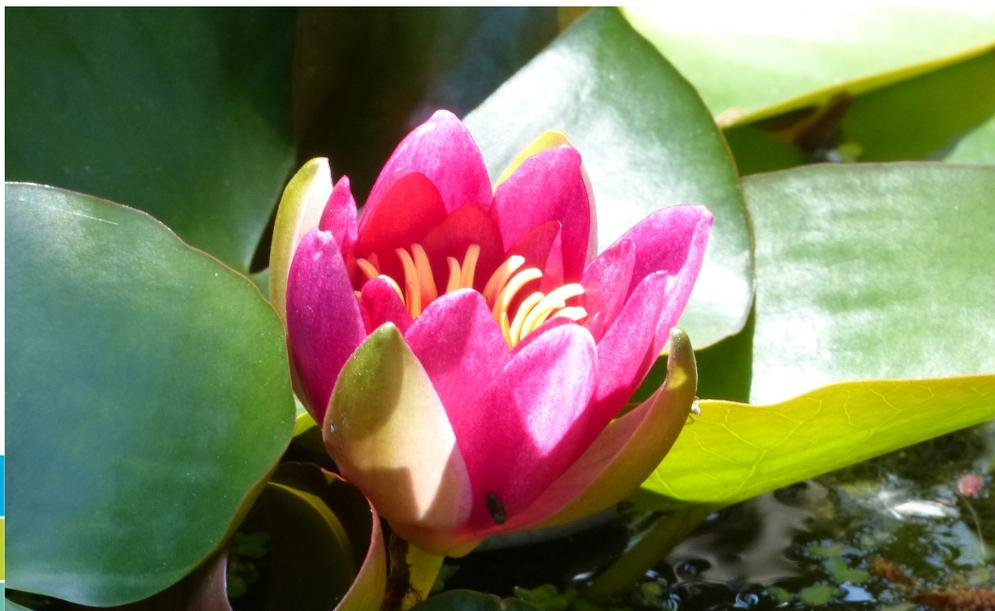




Programme d'animations à destination des aînés

Juin 2019



Maison des Aînés
24 rue des Arsins



Sommaire...

Lundi 3	Atelier d'écriture.....	3
Mardi 4	Prévention routière.....	3
Mercredi 5	Goûter philo.....;	3
Jeudis 6, 13, 20 et 27		
	Atelier informatique.....	3
Jeudi 6	Atelier cuisine salée.....	3
	Conférence objet insolite	3
Vendredi 7	Gym douce.....	4
Mardi 11	Lecture-loisirs.....	4
Mercredi 12	Marche Armada rive droite.....	4
	Initiation au bridge.....	4
	Un jardin pour des générations : sortie nature.....	4
Jeudi 13	Marche Armada rive gauche.....	4
	Lecture à haute voix.....	4
Vendredi 14	Loto.....	5
Lundi 17	Sortie « Essences forestières, traces et empreintes en forêt »...	5
	Kirigamis et mandalas.....	5
Mardi 18	Rencontre musicale.....	5
Mercredi 19	Atelier conversation.....	5
	Goûter philo.....	3
Jeudi 20	Marche Bien-être et découverte « Repainville ».....	6
Vendredi 21	La petite bibliothèque de Thierry.....	6
Lundi 24	Atelier-jeu « La vie devant toi ».....	6
Mardi 25	Atelier « Réalisation d'un book trailer ».....	6
	Initiation dessin.....	6
	Tricotage et partage.....	7
Mercredi 26	Prix littéraire de la Maison des Aînés.....	7
	Café programme.....	7
Jeudi 27	Chorale.....	7
Vendredi 28	Atelier mémoire.....	7
Samedis 6 et 20 juillet		
	Parkrun séniors - course ou marche	7



Nous vous remercions de respecter ces quelques consignes :

- S'inscrire aux animations quand il ne s'agit pas d'une entrée libre.
- Prévenir toute absence afin de libérer les places pour les personnes en liste d'attente.
- Les personnes sur liste d'attente sont prioritaires, en revanche, elles ne doivent pas se présenter aux animations sans que l'accueil ne les ait prévenu d'un désistement.

M
F
N
A
N
I
A
J
A
F
T

C
J
F
C
F
M
I





Atelier d'écriture

Lundi 3 juin à 15h30

Animé par Emilie Roussel

Un temps convivial 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

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

Mardi 4 juin à 14h30

Animée par la Police municipale de la Ville de Rouen

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Goûter philo

Mercredis 5 et 19 juin 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

Atelier informatique

Jeudis 6, 13, 20 et 27 juin à 15h

Animé par Paul Mazères

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines

Téor 2/3 arrêt Auberge de jeunesse



Atelier cuisine salée

Jeudi 6 juin 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€

Conférence « Objet insolite »

Jeudi 6 juin à 15h

Proposée par Guy Lemmonier

Guy Lemmonier vous propose de découvrir un objet insolite du Musée Flaubert et de la médecine.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80





Gym douce

Vendredi 7 juin à 15h

Animée par Sylvie Buquet Lochereau et Rute Macedo

L'EPHAD Korian « Les cent clochers » ouvre son atelier de gym douce.

EPHAD Korian Les cent clochers – Place St Sever

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Lecture-loisirs

Mardi 11 juin, à 11h

Animée par Gosia Bavencoffe

Présentation et échanges autour d'une sélection d'ouvrages liés au thème du jour.

Bibliothèque Parment, espace du Palais - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Marches Armada

Accompagnées par Marjorie Raffray (CLIC de Rouen), Emilie Roussel et Fabienne Raulin.

Mercredi 12 juin, rive droite : départ à 9h30, rendez-vous à l'entrée sous le Pont Guillaume le conquérant, rive droite.

Jedi 13 juin, rive gauche : départ à 9h30, rendez-vous à l'entrée sous le Pont Guillaume le conquérant, rive gauche.

Prévoir l'équipement chaleur ou pluie, en fonction de la météo. Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Initiation au Bridge

Mercredi 12 juin à 14h

Proposée par le CLIC de Rouen avec l'école de bridge des Bulins

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

Un jardin pour des générations : sortie nature

Mercredi 12 juin à 14h30

Animée par Chloé Destruel ou Christian Virard de l'Association CARDERE

Accompagnez et partagez un après-midi de découverte sensorielle au

Bois du Roule avec les enfants du Centre de loisirs « Le Petit Prince ».

Rendez-vous à 14h30 sur le parking du Bois du Roule. Bus n°22, arrêt

Bois du Roule (Darnétal). Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Lecture à haute voix

Jedi 13 juin à 15h

Proposée par Guy Lemmonier

Voyagez, découvrez les textes choisis au son de la voix du lecteur...

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80





Loto

Vendredi 14 juin à 14h30

Animé par Virginie Carémiaux et Nadine Nouin

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

Inscription indispensable 02 35 72 01 73 - Participation 2€

Sortie « Essences forestières, traces et empreintes en forêt »

Lundi 17 juin à 14h30

Animée par Chloé Destruel ou Christian Virard de l'Association CARDERE

Dans le cadre de l'action « Rendez-vous au jardin », partez à la découverte de la faune et de la flore locale.

Rendez-vous à 14h30 sur le parking du Bois du Roule. Bus n°22, arrêt Bois du Roule (Darnétal).

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Atelier Kirigamis et mandalas

Lundi 17 juin 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€



Rencontre musicale Piano-chant

Mardi 18 juin à 15h

Animée par Justine Andricq et Emilie Roussel

Venez fredonner, en toute simplicité, quelques airs connus, accompagnés au piano. L'occasion de chanter, en groupe, sans complexe !

EPHAD Korian Les cent clochers – Place St Sever

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Atelier conversation

Mercredi 19 juin à 14h30

En partenariat avec l'Alliance Française de Rouen

Venez rencontrer et discuter en français avec des étudiants du monde entier. L'Alliance Française accueille des apprenants de tous âges, de 70 nationalités différentes. Une belle occasion pour s'enrichir de ces nouvelles rencontres.

Alliance Française – 80 boulevard de l'Yser - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



E



Marche Bien-être et découverte : « A la découverte du site de Repainville » Jeudi 20 juin à 14h

Visitez la zone protégée de Repainville : son histoire, les particularités de la faune et la flore, les aménagements... Sortie accompagnée par Chloé Destruel de l'association CARDERE.

Départ à 14h, entrée de la zone de Repainville, route de Lyons-la-forêt.

Accès : Bus n° 20, arrêt « Clos Repainville ».

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



La petite bibliothèque de Thierry

Vendredi 21 juin à 14h30

Animée par Thierry Poré et Gracinda Gohin De Caldas

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

arrêt gare - Inscription indispensable 02 32 10 99 25



Atelier – Jeu « La vie devant toi »

Lundi 24 juin à 14h30

Animé par Sébastien Boivin de l'association La Boussole

Découvrez un jeu de rôle favorisant l'échange et l'écoute.

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

Atelier « Réalisation d'un Book trailer »

Mardi 25 juin à 14h

Animé par Nathalie Maurice et Yves Tomasi du Réseau Rouen Nouvelles Bibliothèques



Le book trailer est, pour la littérature, ce que la bande annonce est au cinéma !

Venez réaliser le book trailer de votre livre préféré.

Cet atelier demande quelques connaissances en informatique (manipulation de la souris et du clavier).

Bibliothèque Simone de Beauvoir, Rue Henri-II-de-Plantagenêt.

Accès bus F3, arrêt Simone de Beauvoir.

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Initiation dessin

Mardi 25 juin 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€





Tricotage et partage

Mardi 25 juin à 14h30

Un temps convivial pour se retrouver, tricoter ensemble ou pour apprendre le tricot, tout en participant à des projets solidaires qui valorisent cette activité.

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

Prix littéraire de la Maison des Aînés

Mercredi 26 juin à 10h

Animé par Thierry Poré du réseau Rouen Nouvelles Bibliothèques et Emilie Roussel

Dernière rencontre de l'année pour élire l'ouvrage Prix littéraire de la Maison des Aînés 2019.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Café programme

Mercredi 26 juin 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

Chorale

Jeudi 27 juin à 15h

Animée par Marie Deconinck

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines – Téor 2/3 arrêt Auberge de jeunesse

Inscription indispensable 02 35 89 26 30



Atelier mémoire

Vendredi 28 juin à 14h30

Animé par Gracinda Gohin de Caldas

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

Inscription indispensable 02 32 10 99 25 – Participation 1€



Parkrun séniors – course ou marche

Proposé par le CLIC, en partenariat avec l'ASRUC et le conseil des Sports

2 séances d'initiation samedi 6 et 20 juillet de 9h à 10h30.

Départ sur les quais, devant le hangar 106, rive gauche.

Certificat médical 2019 exigé.

Inscription 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 :

- **Accueil Maison des Aînés:** 02 32 08 60 80
(Animations, événements, projets et manifestations)
- **CLIC des Aînés :** 02 32 18 20 92
(Information et accompagnement des seniors et de leur entourage)
- **Téléalarme :** 02 35 71 18 75
- **Service de Soins Infirmiers à Domicile**
et Equipe Spécialisée Alzheimer : 02 32 08 87 34
- **Rouen Séniors :** 02 35 07 06 88
(Association de loisirs, sorties et voyages)
L'accueil de Rouen Séniors est ouvert :
Du lundi au vendredi, de 14h à 17h



Nouveaux
horaires

Les permanences à la Maison des Aînés

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

Triologue (médiation familiale)
4^{ème} jeudi du mois sur rendez-vous
Renseignements : 02 32 08 60 80

« Facteur numérique »

Un mercredi par mois, l'**ADEP** (Agence de Développement des Emplois de Proximité) assurera **sur rendez-vous** une permanence à la Maison des Aînés, afin d'initier les personnes sur les démarches en ligne (création d'une boîte mail, d'un compte utilisateur, déclarer ses impôts...)

Prochaine date de permanence :

Mercredi 12 juin - 14h, 15h ou 16h

Inscriptions au 02 32 08 60 80