



# Programme d'animations à destination des aînés

## Mai 2019



### Exposition Nature Morte Proposée par l'atelier photo

Vernissage Vendredi 3 Mai -  
15h00

Maison des Aînés  
24 rue des Arsins



## Sommaire...

Jeudis 2 et 16	Initiation Peinture à l'huile.....	3
Jeudis 2, 9, 16 et 23	Atelier informatique .....	3
Jeudi 2	Atelier cuisine sucrée.....	3
Vendredi 3	Gym douce. ....	3
	Vernissage exposition.....	3
Lundis 6, 13, 27 mai, 3, 17 juin, 1er juillet	Découverte sophrologie.....	3
Mardi 7	Marche Bien-être et découvertes .....	4
Jeudi 9	Goûter philo .....	4
Vendredi 10	Loto .....	4
Lundi 13	Atelier d'écriture.....	4
	Atelier Kirigamis et mandalas.....	4
Mardi 14	Lecture-loisirs.....	4
	Atelier conversation.....	5
Mercredi 15	Prix littéraire de la maison des Aînés.....	5
	Lecture à haute voix.....	5
Jeudi 16	Prévention routière.....	5
	Rencontre musicale.....	5
Vendredi 17	La petite bibliothèque de Thierry.....	5
Mardi 21	Tricotage et partage.....	6
Mercredi 22	Info numérique : Développement photos.....	6
	Jardin pour des générations : découverte des zones humides...	6
Jeudi 23	Goûter philo.....	4
Vendredi 24	Projection et débat « Seule, du jour au lendemain ».....	6
Lundi 27	Jeux.....	6
Mardi 28	Réunion d'information « Devenez animateur bénévole ».....	6
	Café programme.....	7
Mercredi 29	Chorale.....	7
	Troc livres.....	7
	La petite librairie de la Maison des Aînés.....	7
Vendredi 31	Atelier mémoire.....	7
	Découverte « Bien-être » .....	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.





## **Initiation peinture à l'huile**

**Jeudis 2 et 16 mai 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€

## **Atelier informatique**

**Jeudis 2, 9, 16 et 23 mai à 15h**

Animé par Paul Mazères

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines

Téor 2/3 arrêt Auberge de jeunesse - Inscription indispensable 02 35 89 26 30



## **Atelier cuisine sucrée**

**Jeudi 2 mai 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€

## **Gym douce**

**Vendredi 3 mai à 15h**

Animée par Sylvie Buquet Lochereau et Rute Macedo

L'EPHAD Korian « Le jardin » ouvre son atelier de gym douce.

EPHAD Korian Le jardin – 121 avenue Martyrs de la résistance

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## **Vernissage exposition « Nature morte »**

**Vendredi 3 mai à 15h**

L'atelier photo de la Maison des loisirs Dévé propose de découvrir une exposition de photographies intitulée Nature morte.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins – Entrée libre

## **Découverte de la sophrologie**

**Lundis 6, 13, 27 mai - lundis 3 et 17 juin - lundi 1<sup>er</sup> juillet**

Animée par Rachida Berthelot

Découvrez les techniques de sophrologie : relaxation dynamique (debout)

et technique du présent (assis) - cycle de 6 séances obligatoires.

## Marche Bien-être et découverte: Le sentier des vallons

Mardi 7 mai

Une boucle de 6 km dans le quartier Est de Rouen en passant par le verger participatif et l'église St Jean Eudes.

Départ à 14h30 du parking de la MJC Grieu, 3 rue de Genève

Bus 22, arrêt « Hallettes » ou T2/T3, arrêt « 2 rivières ».

Accompagnée par le groupe randonnée de la MJC Grieu,

Fabienne Raulin et Émilie Roussel

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Goûter philo

Jeudi 9 mai et jeudi 23 mai 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

## Loto

Vendredi 10 mai 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€



## Atelier d'écriture

Lundi 13 mai 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

## Atelier Kirigamis et mandalas

Lundi 13 mai à 15h

Animé par Hélène Pérard

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche – Bus F1, arrêt

Jardin des plantes - Inscription indispensable 02 35 73 07 38

Participation 2€



## Lecture-loisirs

Mardi 14 mai, 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



## Atelier conversation

**Mardi 14 mai 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

## Prix littéraire de la Maison des Aînés

**Mercredi 15 mai à 10h**



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

Deuxième rencontre autour des ouvrages « L'évangile selon Youri » de Toby Nathan et « Helena » de Jérémy Fel.

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

## Lecture à haute voix

**Mercredi 15 mai à 15h**

Proposée par Guy Lemmonier

Voyagez, découvrez les textes choisis au son de la voix du lecteur...une autre façon de découvrir la littérature.

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 ?

**Judi 16 mai 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



## Rencontre musicale Piano-chant

**Judi 16 mai 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

## La petite bibliothèque de Thierry

**Vendredi 17 mai 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





## Tricotage et partage

**Mardi 21 mai 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



## Info numérique : Développement photo

**Mercredi 22 mai à 14h**

Proposée par Yves Tomasi, médiateur numérique, Rouen Nouvelles Bibliothèques

Une séance d'information sur les appareils photos numériques, le développement des photos en ligne et les imprimantes photos.

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

## Jardin pour des générations : découverte des zones humides

**Mercredi 22 mai à 14h30**

Animé par Christian Virard de l'association CARDERE

En compagnie des enfants du centre de loisirs Le Petit Prince, partez à la découverte de la faune et la flore des zones humides : l'occasion d'apprendre sur cet environnement particulier et d'échanger avec les enfants.

Centre de loisirs Le Petit Prince – rue des petites eaux du Robec  
Téor 1/2/3, arrêt St Hilaire - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Projection et débat « Seuls, du jour au lendemain »

**Vendredi 24 mai à 14h30**

Proposés par le CLIC de Rouen

Projection du film et débat avec Maryline Cotton de l'association Dialogue et Solidarité.  
Résidence St Filleul – 8 rue du Framboisier - Téor 1/2/3, arrêt Jean Ango  
Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Jeux

**Lundi 27 mai à 15h30**

Animé par Emilie Roussel

En fonction de la météo et des envies, vous pourrez jouer au Mölkky (jeu de quilles finlandaises) en extérieur ou/et à des jeux de culture générale.

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

## Réunion d'information « Devenez animateur bénévole »

**Mardi 28 mai à 14h30**

Proposé par le CLIC de Rouen

Une réunion pour s'informer sur le rôle d'animateur bénévole pour l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT).

Halle aux Toiles - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Café programme



**Mardi 28 mai 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

**Mercredi 29 mai 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



## Troc livres

**Mercredi 29 mai à 14h**

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

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Entrée libre

## La petite librairie de la Maison des Aînés

**Mercredi 29 à 15h30**

Animée par Emilie Roussel

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.

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



## Atelier mémoire

**Vendredi 31 mai 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€

## Découverte Bien-être

Proposée par la MJC Grieu Vallon Suisse


Les lundis 6, 13, 20 et 27 mai, de 10h30 à 11h30 : Pilate

Les jeudis 2, 9, 16 et 23 mai, de 10h30 à 11h30 : techniques de relaxation

(pieds et mains)

10€ par mois pour 4 ou 8 séances au choix

Inscription : Association MJC Grieu vallon Suisse, 3 rue de Genève,  
76000 Rouen – 02 35 71 94 76



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 :  
les mardis et jeudis 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<sup>ème</sup> et dernier lundi du mois sans rendez-vous
- Triologue (médiation familiale)**  
4<sup>ème</sup> 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 15 mai - 14h, 15h ou 16h**

Inscriptions au 02 32 08 60 80

