



Programme d'animations à destination des aînés

Septembre 2019



Maison des Aînés
24 rue des Arsins



Sommaire...

Lundi 2	Jeux.....	3
Mercredis 4, 11, 18 et 25	Feuilleton littéraire.....	3
Mercredi 4	rencontre musicale piano-chant.....	3
Jeudi 5, 12 et 19	Initiation peinture à l'huile.....	3
Jeudis 5	Goûter philo.....	3
Jeudis 5, 12, 19 et 26	Atelier informatique.....	3
Vendredi 6	Conférence « Garder l'équilibre, c'est prévenir les chutes ».....	4
	Gym douce.....	4
Samédis 7	Parkrun séniors	4
Lundi 9	Atelier kirigamis et mandalas.....	4
Mardi 10	Atelier Cuisiner les plantes sauvages.....	4
Mercredi 11	Atelier conversation avec l'Alliance Française.....	4
Jeudi 12	Marche Bien-être : La coudrette.....	5
Vendredi 13	La petite bibliothèque de Thierry.....	5
Lundi 16	Lecture à haute voix.....	5
Mardi 17	Prévention routière.....	5
	Karaoké dansant « Les Andrews ».....	5
Mercredi 18	Goûter philo.....	3
Jeudi 19	Loto.....	5
	Tricotage et partage.....	5
Vendredi 20	Atelier mémoire.....	6
	Chorale.....	6
Samedi 21	Parkrun séniors.....	4
Lundi 23	Atelier d'écriture.....	6
Mardi 24	Lecture Loisirs.....	6
	Forum « séniors connectés ».....	6
Mercredi 25	Café programme.....	6
Jeudi 26	Ateliers Arts plastiques : A la découverte du cubisme.....	7
Lundi 30	Atelier cuisine salée.....	7
	La petite librairie de la Maison des Aînés.....	7
Vendredi 4 octobre	Projection et débat « Seuls, du jour au lendemain ».....	7
Prix chronos.....		7
Les ateliers séniors connectés.....		7

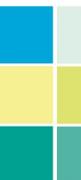
Nous vous remercions de respecter ces quelques consignes :

- 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.

Modalités participation financière

Achat d'une carte de 10 cases, équivalentes à 1€ par case.

Carte valable dans toutes les résidences, durée illimitée.



Jeux

Lundi 2 septembre à 14h30

Animés 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



Feuilleton littéraire

Mercredis 4, 11, 18 et 25 septembre à 11h

Après avoir choisi collectivement un roman, vous pourrez en écouter la lecture (ou/et participer à sa lecture) au fil des séances.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Rencontre musicale Piano-chant

Mercredi 4 septembre 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



Initiation peinture à l'huile

Judis 5, 12 et 19 septembre 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€

Goûter philo

Judi 5 et mercredi 18 septembre 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

Judis 5, 12, 19 et 26 septembre à 15h

Animé par Paul Mazères

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines – Téo 2/3 arrêt Auberge de jeunesse - Inscription indispensable 02 35 89 26 30



Conférence « Garder l'équilibre, c'est prévenir les chutes »

Vendredi 6 septembre à 14h30

Proposée par le CLIC de Rouen, en partenariat avec EPGV et l'ASEPT

Conférence suivie de 12 ateliers

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Bus F1, arrêt Jardin des plantes - Inscription indispensable 02 35 73 07 38



Gym douce

Vendredi 6 septembre 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

Parkrun séniors – course ou marche

Samedis 7 et 21 septembre à 9h

Proposé par le CLIC, en partenariat avec l'ASRUC et le Conseil des sports

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

Certificat médical 2019 conseillé

Inscription 02 32 08 60 80



Atelier Kirigamis et mandalas

Lundi 9 septembre 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€

Rendez-vous au jardin : Cuisiner les plantes sauvages

Mardi 10 septembre à 15h

Animé par Chloé Destruel, association CARDERE

Découvrez les plantes sauvages que l'on peut cuisiner

et préparez quelques recettes simples.

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



Atelier conversation

Mercredi 11 septembre 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.

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

Marche Bien-être : La coudrette

Jeudi 12 septembre

Départ à 14h, arrêt de bus « Ecole Moulin » - Ligne n° 8

Découvrez un secteur de la forêt verte, lors de ce parcours de 6km, composé de deux boucles, offrant plusieurs points de vue sur la vallée du Cailly.

Accès : Ligne 8, arrêt école Moulin, rue de la Paix à Notre Dame de Bondeville

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



La petite bibliothèque de Thierry

Vendredi 13 septembre 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

Lecture à haute voix

Lundi 16 septembre 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 ? Mardi 17 septembre 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

Karaoké dansant « Les Andrews »

Mardi 17 septembre à 14h30

Réservé aux seniors rouennais, sur inscription et présentation d'un justificatif de résidence et d'une pièce d'identité.

La Halle aux toiles – Place de la Basse vieille tour

Renseignements et inscriptions à la Maison des Aînés :

24 rue des Arsins – 02 32 08 60 80



Loto

Jeudi 19 septembre 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€

Tricotage et partage

Jeudi 19 septembre 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 





Atelier mémoire

Vendredi 20 septembre 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€

Chorale

Vendredi 20 septembre 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 d'écriture

Lundi 23 septembre à 14h30

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

Lecture Loisirs

Mardi 24 septembre à 11 h

Animée par Gosia Bavencoffe

Présentation et échanges autour d'une sélection d'ouvrages liés
au thème du jour : Littérature italienne

Bibliothèque Parment ,Espace du Palais - I

Inscription indispensable : 02 32 08 60 80



Forum « Séniors connectés »

Mardi 24 septembre à 14h30

Venez découvrir la diversité d'ateliers et dispositifs d'accompagnement
au numérique pour les séniors.

Centre socio-culturel Simone Veil, 74 rue Jules Adeline, 76100 Rouen

Accès Bus F3, arrêt Centre social – Entrée libre et gratuite

Renseignements MJC rive gauche 02 32 81 53 60

Café programme

Mercredi 25 septembre 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 Arts plastiques et visuel : A la découverte du cubisme

Jeudi 26 septembre à 14h30



Animé par Marie Kuklova, « le Dada de l'Enfant terrible »
Profitez d'un atelier pour découvrir des techniques artistiques diverses (dessin, collage, peinture, encre...) guidé et accompagné.
Maison des Aînés – 24 rue des Arsins
Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Atelier cuisine salée

Lundi 30 septembre à 15h

Animé par Eléonore Abdelgouli

Résidence St Filleul – 8 rue du Framboisier – Téor 1/2/3, arrêt Luciline

Inscription indispensable 02 32 10 52 00 – Participation 2€



La petite librairie de la Maison des Aînés

Lundi 30 septembre à 15h



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

Projection et débat « Seuls, du jour au lendemain »

Vendredi 4 octobre à 14h30

Proposés par le CLIC de Rouen, avec Maryline Cotton de l'association Dialogue et Solidarité.

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines – Téor 2/3 arrêt Auberge de jeunesse - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Prix chronos



Grandir, c'est vieillir ; Vieillir, c'est grandir

Le prix Chronos est un prix littéraire réunissant des jeunes et des seniors autour d'ouvrages de littérature jeunesse traitant des relations intergénérationnelles. Cette année, le partenariat continue avec une classe de 6^{ème} du collège Jean Lecanuet. Avant les premières

rencontres avec les élèves, les ouvrages sont disponibles à l'emprunt à la Maison des Aînés, pour celles et ceux qui souhaiteraient participer.

Séniors connectés

Retrouvez le programme « séniors connectés » : une offre d'ateliers numériques gratuits, ouverts à tous les seniors rouennais.

Entres autres, en septembre : communiquer avec ses proches grâce à WhatsApp ; nettoyer et protéger son matériel » (antivirus) ; utiliser une clé USB ou une carte mémoire pour enregistrer ses fichiers...

Retrouvez le programme complet à la MJC rive gauche ou à la Maison des Aînés.

Renseignements et inscriptions à la MJC rive gauche ou au 02 32 81 53 60

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 »

L'ADEP (Agence de Développement des Emplois de Proximité) assure **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...)

Prochaines dates de permanence :

Mercredi 11 septembre - 14h,15h ou 16h

Mercredi 25 septembre - 14h,15h ou 16h

Inscriptions au 02 32 08 60 80