

# Programme d'animations à destination des aînés

Mars 2017

**Exposition de photos  
proposée par « Les Petits Frères des Pauvres »  
du 2 au 31 mars 2017**



**« Retour sur 2016 : Une année de solidarité »**

# Agenda

<b>Mercredi 1<sup>er</sup> : Atelier cuisine (recette sucrée)</b>	<b>Page 3</b>
<b>Mercredi 1<sup>er</sup> : Echange de savoirs : Origami « Les papiers s'envolent »</b>	<b>Page 3</b>
<b>Jeudi 2 : Initiation pastels secs</b>	<b>Page 3</b>
<b>Jeudi 2 : Lecture à haute voix</b>	<b>Page 3</b>
<b>Jeudis 2, 9, 16 : Initiation informatique</b>	<b>Page 3</b>
<b>Vendredi 3 : Inauguration de l'exposition de photos</b>	<b>Page 3</b>
<b>Vendredi 3 : Initiation self défense</b>	<b>Page 4</b>
<b>Mardis 7 et 14 : Initiation informatique</b>	<b>Page 3</b>
<b>Mercredi 8 : Atelier écriture « Printemps des poètes »</b>	<b>Page 4</b>
<b>Jeudi 9 : Atelier créatif « kirigami »</b>	<b>Page 4</b>
<b>Jeudi 9 : Sortie « Journée des droits des femmes »</b>	<b>Page 4</b>
<b>Vendredi 10 : Atelier du livre</b>	<b>Page 3</b>
<b>Mardi 14 : Lecture loisir « Voyages »</b>	<b>Page 5</b>
<b>Mardi 14 : Prévention routière</b>	<b>Page 5</b>
<b>Mercredi 15 : Loto</b>	<b>Page 5</b>
<b>Jeudi 16 : Réunion de présentation de l'atelier marche nordique</b>	<b>Page 5</b>
<b>Jeudi 16 : Tour du monde en dessins et croquis</b>	<b>Page 6</b>
<b>Vendredi 17 : Café des échanges « Sortir à Rouen »</b>	<b>Page 6</b>
<b>Vendredi 17 : Chorale</b>	<b>Page 6</b>
<b>Mardi 21 : Lecture - rencontre suivi du Troc livres</b>	<b>Page 6</b>
<b>Mardi 21 : Inscriptions sorties Rouen Seniors du 2<sup>nd</sup> trimestre 2017</b>	<b>Page 7</b>
<b>Mercredi 22 : Atelier écriture « Francophonie »</b>	<b>Page 7</b>
<b>Vendredi 24 : Lecture à haute voix</b>	<b>Page 7</b>
<b>Mercredi 29 : Jeux de mots</b>	<b>Page 7</b>
<b>Vendredi 31 : Atelier mémoire</b>	<b>Page 7</b>



Mercredi 1<sup>er</sup> mars à 15h00

### **Atelier cuisine (recette sucrée)**

animé par Eléonore Abdelgoui

Résidence St Filleul - 8 rue du Framboisier

Téor 1/2 ou 3 arrêt Jean Ango

**Inscription indispensable 02 32 10 52 00**

**2€**



Mercredi 1<sup>er</sup> mars à 15h00

### **Echange de savoirs : Origami « Les papiers s'envolent »**

animé par Emilie Roussel

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



Jeudi 2 mars à 15h00

### **Initiation pastels secs**

animée par Edwige Levesque

Résidence La Rose des Sables - 15 Rue Maladrerie

Rive Droite - Métro arrêt gare ou Bus F2 arrêt gare

**Inscription indispensable 02 32 10 99 25**

**2€**



Jeudi 2 mars à 15h00

### **Lecture à haute voix**

proposée par Guy Lemonnier

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



Jeudis 2, 9, 16 mars à 14h30 et mardis 7 et 14 mars à 14h30

### **Initiation informatique**

proposée par Mr Bigot

Résidence Bonvoisin - 2 Rue des Ursulines

Téor 2/3 arrêt Auberge de jeunesse

**Inscription indispensable 02 35 89 26 30**



Vendredi 3 mars à 15h00

### **Inauguration de l'exposition de photos**

proposée par Les Petits Frères des Pauvres

Maison des Aînés - **Entrée libre**

Vendredi 3 mars à 13h30 (30 minutes de présentation)

### **Initiation self défense pour les séniors**

proposée par le CLIC des Aînés de Rouen et l'ASEPT  
en partenariat avec le club Taekwondo Elite 76

12 séances à partir du 3 mars de 14h00 à 15h30

réservée aux personnes entre 60 et 70 ans n'ayant jamais pratiqué cette discipline  
MJC rive gauche - Salle Dojo - place des Faïenciers

**Inscription indispensable 02 32 08 60 80**



Mercredi 8 mars à 15h00

### **Atelier écriture « Printemps des poètes »**

proposé par Emilie Roussel

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



Jeudi 9 mars à 15h00

### **Atelier créatif « Kirigami »**

animé par Héléna Pérard

Résidence Trianon /Rue de Trianon - Rive Gauche

Bus F1 arrêt Jardin des Plantes

**Inscription indispensable 02 35 73 07 38**

2€



Jeudi 9 mars à 9h30

### **Sortie Journée des droits des femmes :**

### **« Femmes dans la ville, actrices de nos vies »**

proposée par Emilie Roussel

Rendez-vous au Centre Malraux - rue François Couperin - Téor 2

**Inscription indispensable 02 32 08 60 80**

Vendredi 10 mars à 14h30

### **Atelier du Livre**

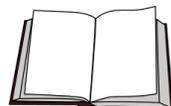
animé par Thierry Poré et Gracinda Gohin de Caldas

Résidence La Rose des Sables

Métro arrêt gare ou Bus F2 arrêt gare

15 Rue Maladrerie - Rive Droite

**Inscription indispensable 02 32 10 99 25**



Mardi 14 mars à 11h00

**Rendez-vous convivial « lecture-loisir »**

**Aujourd'hui : « Voyages »**

animé par Gosia Bavencoffe

Bibliothèque Parment Espace du Palais

**Inscription indispensable 02 32 08 60 80**



Mardi 14 mars de 14h30 à 16h30

**Prévention routière**

**« Le code de la route : où en êtes-vous ? »**

Atelier animé par la Police Municipale de la Ville de Rouen

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



Mercredi 15 mars à 14h30

**Loto**

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**



Jeudi 16 mars à 14h30

**Réunion de présentation de l'atelier marche nordique**

suivie de 13 séances d'1h30 tous les jeudis après-midi du 23/03 au 22/06/2017  
proposée par le CLIC des Aînés de Rouen et l'ASEPT

en partenariat avec l'Association EMSAM (Entente Mont Saint Aignan/Maromme)

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

*réservée aux personnes entre 60 et 70 ans*



Jeudi 16 mars à 15h00

## Tour du monde en dessins et croquis

proposée par Lydia Ivanoff et Michel Lecouteur

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



Vendredi 17 mars à 15h00

## Café des échanges « Sortir à Rouen »

animé par Emilie Roussel

Maison des Aînés



Vendredi 17 mars à 15h00

## Chorale

animée par Marie Deconinck

Résidence Bonvoisin - 2 rue des Ursulines

Téor 2/3 arrêt Auberge de jeunesse



Mardi 21 mars à 14h30

## Lecture - rencontre avec Isabelle Sibout

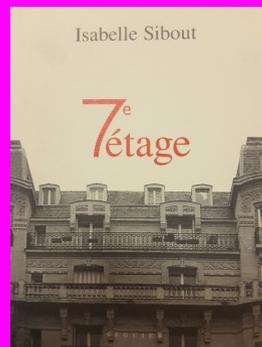
Autour de son 1<sup>er</sup> roman « 7<sup>ème</sup> étage »

Suivie d'une séance dédicace

## Et Troc livres

proposé par Patrick Boulard

Maison des Aînés - **Entrée libre**



Mardi 21 mars à 9h30

## Inscriptions sorties Rouen Seniors du 2<sup>nd</sup> trimestre 2017

Hôtel de Ville - **Distribution des tickets à partir de 8h00**

Programme des sorties disponible à la Maison des Aînés  
à partir du 15/03/2017



Mercredi 22 mars à 15h00

## Atelier écriture « Francophonie »

proposé par Emilie Roussel

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



Vendredi 24 mars à 15h00

## Lecture à haute voix

proposée par Guy Lemonnier

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

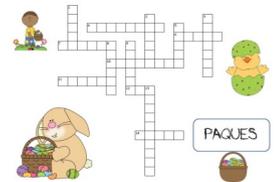


Mercredi 29 mars à 15h00

## Jeux de mots

proposés par Emilie Roussel

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



Vendredi 31 mars à 15h00

## Atelier mémoire

animé par Eléonore Abdelgoui

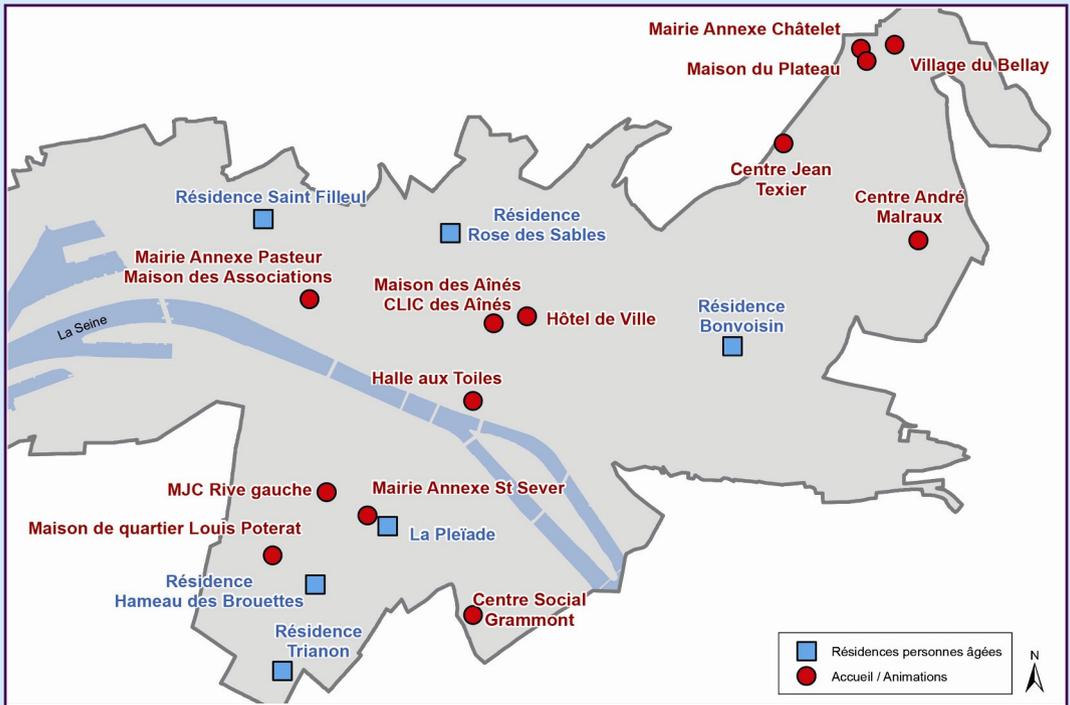
Résidence Trianon/rue de Trianon - Rive Gauche

Bus F1 arrêt Jardin des Plantes

**Inscription indispensable 02 35 73 07 38**

1€





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

**Elle propose de nombreux services :**

- **CLIC des Aînés : 02 32 18 20 92**  
(Information et accompagnement des Seniors 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 Equipe Spécialisée Alzheimer : 02 32 08 87 34**
  - **Service Vie Sociale : 02 32 08 60 80**  
(Animations, évènements, projets et manifestations)
  - **Rouen Seniors : 02 35 07 06 88**  
(Association de loisirs, sorties et voyages)
- 24 rue des Arsins - 76000 Rouen**  
Le lundi de 13h30 à 17h30  
Du mardi au vendredi  
De 9 h à 12h30 et de 13h30 à 17h30  
Tél. 02 32 08 60 80  
Courriel : [maisondesaines@rouen.fr](mailto:maisondesaines@rouen.fr)

## **Les Permanences à la Maison des Aînés**

### **La Porte Ouverte**

« quelqu'un à qui parler »  
2ème lundi du mois  
et dernier lundi du mois sans RV

### **France Alzheimer**

1er mardi du mois sur RV

### **Triologue**

4ème jeudi du mois sur RV

**Renseignements : 02 32 08 60 80**