

Programme d'animations à destination des aînés

Août et Septembre 2023



Bal musical Philly's Hot Loaders

**Réservé aux rouennais sur inscription
à la Maison des Aînés**

sur présentation d'un justificatif de domicile
et d'une pièce d'identité

LA MAISON DES AINES
24, RUE DES ARSINS
76000 ROUEN
02 32 08 60 80

Inscriptions aux animations à partir du vendredi 28 juillet 9h

PROGRAMME DU MOIS D'AOÛT

Réflexologie

Mardi 1^{er} Août 2023 de 10h à 11h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

Tai Chi

Mardi 1^{er} Août 2023 de 14h à 15h

Lundis 7 et 14 Août 2023 de 10h à 11h

Mardis 22, 29 Août 2023 de 10h à 11h

Jardin des plantes

Rdv 10 minutes avant devant le kiosque avec une petite bouteille d'eau

Inscription au 02 32 08 60 80

Sophrologie

Mercredi 2 Août 2023 de 10h à 11h

Mardi 8 août 2023 de 10h à 11h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

Bien s'alimenter, bien s'hydrater

Mercredi 2 août 2023 de 14h à 16h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

Pilâtes

JeuDis 3, 10, 17, 24, 31 Août 2023 de 10h à 11h

Jardin de l'Hôtel de ville

Rendez-vous 10 minutes avant à côté de la fontaine dans le jardin de l'Hôtel de ville.

Inscription au 02 32 08 60 80

Marche sur les quais

JeuDis 3, 10, 17, 24, 31 Août 2023 de 10h à 11h30

Rendez-vous sur le pont Corneille à l'arrêt de bus (Pont de l'île Lacroix)

Inscription au 02 32 08 60 80



Jeux de société

Jeudis 3 et 17 août : 14h

Cloître des Pénitents - 8 allée Daniel Lavallée : T1,2,3,4 arrêt Clinique Saint-Hilaire

Venez passer l'après-midi autour d'une partie de scrabble, de triomino ou de rummikub et pourquoi pas découvrir de nouveaux jeux...

Sans inscription

Relaxation dynamique et Sophrologie

Vendredis 4, 11, 18 et 25 août : 11h - 12h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Paul Ageneau

Quoi de mieux qu'une pause détente pendant l'été ! Paul vous accueille tous les vendredis matin en juillet et en août.

Inscription au 02 32 08 60 80

Les lundis bien être

Lundi 7 Août 2023 de 14h à 15h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

Bien dans mon ventre, j'apprends à gérer mes troubles digestifs.

Inscription sur <https://cmondiet.fr/LBEN/> ou par téléphone 02.76.27.02.27

Jeu d'extérieur : Molcky

Lundi 7 et mardi 22 août : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

La maison des aînés ouvre son jardin aux activités de plein air pour l'été !

Venez jouer au Molcky, jeu de quille finlandaise.

Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : Oppenheimer

Mardi 8 août : 14h15

Kinépolis : centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie

Avec Cillian Murphy, Emily Blunt, Matt Damon

Le nouveau film de Christopher Nolan sur l'univers palpitant de l'homme complexe qui a mis en jeu la vie du monde entier pour mieux le sauver.

Tarif : 5,90 € (attention changement de tarif, prévoir l'appoint) **Sans inscription**



Self Defense

Mercredi 9 Août 2023 de 10h à 11h

Lundi 28 Août 2023 de 10h à 11h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Rdv 10 minutes avant avec une petite bouteille d'eau

Inscription au 02 32 08 60 80

De fil en aiguille

Jeudis 10 et 24 août : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Un temps convivial pour se retrouver, tricoter, crocheter, broder ensemble et participer à des projets solidaires qui valorisent cette activité.

Inscription au 02 32 08 60 80

Yoga

Mercredis 16, 23, 30 Août 2023 de 10h à 11h

Parc Grammont - 2 avenue de Grammont

Rdv 10 minutes avant devant l'entrée avec un tapis et une petite bouteille d'eau

Inscription au 02 32 08 60 80

Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Jeudi 17 Août 2023 de 9h30 à 11h (rdv 10 minutes avant)

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

Thème : Des Vikings aux Ducs de Normandie

Inscription au 02 32 08 60 80

Fléchettes

Lundi 21 Août 2023 de 10h à 11h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Rdv 10 minutes avant avec une petite bouteille d'eau

Inscription au 02 32 08 60 80

Permanence du CLIC dans votre quartier

Mardi 22 Août 2023 de 9h à 12h sans rendez-vous

France Services Antenne CPAM - 8 rue Joachim du Bellay – T2 arrêt Châtelet





Amusons-nous avec les mots

Mercredi 23 août : 9h30 - 10h45 ou 11h - 12h15

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Thierry Poré, venez jongler avec les mots de la langue française et remuer vos méninges, rien de tel pour travailler sa mémoire !

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier Mémoire

Vendredi 25 Août : 14h30

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (gare)

Animé par Gracinda De Caldas

Inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 1€

Sylvothérapie

Mardi 29 août : 14h30

Forêt du Madrillet à Saint-Etienne du Rouvray - rendez-vous au terminus du métro technopôle

Le pouvoir bienfaisant des arbres : Vivre un bain de forêt apaisant, ressourçant, tranquilisant. Une immersion auprès des arbres, qui permet une reconnexion à la nature, à soi-même.

Animée par Annie Buquet

Départ possible de la maison des aînés à 13h30

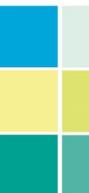
Inscription au 02 32 08 60 80

Exposition «S’habiller pour l’école »

Mercredi 30 août : 14h30

Musée national de l’éducation - 185, rue Eau-de-Robec

Chacun conserve dans sa mémoire d’écolier un souvenir en lien avec le vêtement, qu’il soit lié à une obligation scolaire, au vestiaire du cours de sport ou au souci d’être à la mode... Objet intime en contact avec le corps et témoin des premières tentatives d’affirmation de soi, le vêtement de l’enfant et de l’adolescent conserve souvent, chez l’élève devenu adulte, une forte charge affective.



PROGRAMME DU MOIS DE SEPTEMBRE

La petite bibliothèque - Rive droite

Vendredi 1^{er} septembre : 14h30

Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare
Prêt de livres et échange littéraire animés par Thierry Poré et Gracinda De Caldas
Inscription au 02 32 10 99 25

Les lundis bien être

Lundi 4 septembre 2023 de 14h à 15h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

Se relaxer en toutes circonstances

Inscription sur <https://cmondiet.fr/LBEN/> ou par téléphone 02.76.27.02.27

Sophro Balade en forêt

Mardi 5 septembre 2023 de 14h30 à 16h30

Mercredi 13 septembre 2023 de 14h30 à 16h30

Forêt du chêne à Leu à grand Quevilly - rendez-vous 15 minutes avant au terminus du métro – arrêt Georges Braques.

Marche à allure douce à modérée en forêt avec des arrêts.

Equipement à prévoir : Chaussures confortables, bouteille d'eau, coussin ou tissus pour s'asseoir.

Inscription au 02 32 08 60 80

Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Mercredi 6 septembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

Venez rejoindre l'équipe du blog les curieux aînés qui donne la parole aux séniors à travers des interviews, des portraits et des reportages : lescurieuxaines.fr

Inscription au 02 32 08 60 80

Amusons-nous avec les mots

Mercredi 6 et 20 septembre : 9h30 - 10h45 ou 11h - 12h15

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Thierry Poré, venez jongler avec les mots de la langue française et remuer vos méninges, rien de tel pour travailler sa mémoire !

Inscription au 02 32 08 60 80



Initiation Dessin et Peinture

Mercredi 6 septembre : 14h30

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (gare)

Animé par Edwige Levesque

Inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 2€

7 Ateliers « Bienvenue à la retraite »

Mercredis 6, 13, 20, 27 septembre 2023, 4 et 11 octobre 2023 et 6 décembre 2023 de 10h à 12h.

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

Vous êtes futurs ou jeunes retraités ! Ces ateliers sont pour vous !

Ateliers de prévention, ludique et conviviaux pour mieux préparer et vivre le passage à la retraite, envisager de nouveaux projets, prendre soin de soi, profiter pleinement de sa vie quotidienne.

Inscription au 02 32 08 60 80

Jeux de société

Jeudis 7 et 21 septembre : 14h

Cloître des Pénitents - 8 allée Daniel Lavallée : T1,2,3,4 arrêt Clinique Saint-Hilaire

Venez passer l'après-midi autour d'une partie de scrabble, de triomino ou de rummikub et pourquoi pas découvrir de nouveaux jeux...

Sans Inscription

Marche sur les quais

Jeudis 7, 14, 21, 28 septembre 2023 de 10h à 11h30

Rendez-vous sur le pont Corneille à l'arrêt de bus (Pont de l'île Lacroix)

Inscription au 02 32 08 60 80

Présentation des services de maintien à domicile et les aides financières possibles

Jeudi 7 septembre 2023 à 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Quel est le coût d'une aide à domicile, d'un service portage de repas, d'un service de télé assistance ? quelles sont les aides financières possibles ? où trouver tous ces services ? le CLIC et le Service d'Aide sociale Légale vous proposent une réunion d'information et d'échanges sur le maintien à domicile.

Inscription au 02 32 08 60 80



Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Jeudi 7 Septembre 2023 de 9h30 à 11h (rdv 10 minutes avant)

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

Thème : Scientifiques et inventeurs

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier d'écriture

Vendredi 8 septembre : 10h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Pour le plaisir d'écrire et de partager des moments ensemble autour des mots.

Animé par isabelle

Inscription au 02 32 08 60 80

De fil en aiguille

Lundi 11 et mardi 26 septembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Un temps convivial pour se retrouver, tricoter, crocheter, broder ensemble et participer à des projets solidaires qui valorisent cette activité.

Inscription au 02 32 08 60 80

Spectacle musical : Bal « Philly's Hot Loaders »

Mardi 12 septembre : 15h

Orangerie du Jardin des Plantes - Rue des Martyrs de la Résistance – Entrée rue Dufay – Bus F1 arrêt Duffay

Réservé aux rouennais sur inscription à la Maison des Aînés

(sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité)

Philly's Hot Loaders puise aux sources du swing, celui qui fait danser, celui qui met la vie en musique !

Réveil musculaire interactif

Mercredi 13 septembre : 9h15

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

Inscription au 02 35 73 07 38



La petite bibliothèque - Rive gauche

Mercredi 13 septembre : 15h

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche - Bus F1, arrêt Jardin des plantes

Prêt de livres et échange littéraire animés par Thierry Poré et Hélène Pérard

Inscription au 02 35 73 07 38

Représentation théâtrale « Simone, une femme libre »

Vendredi 15 Septembre 15h00

Bibliothèque Simone De Beauvoir - 42 rue Henri II De Plantagenêt-

Bus F7 arrêt Simone de Beauvoir

Inscription au 02 32 08 60 80

Forum « accéder et bien vivre dans son logement »

Mardi 19 septembre 2023 de 10h à 17h30

Au centre Social Simone Veil – 71 rue Jules Adeline

25 stands, animations, jeux sur le logement pour tous, les droits et obligations du locataire et du propriétaire, les écos-gestes, l'équipement à moindre coût...

Ce forum est ouvert à tout public et sans inscription.

Voyage à GIVERNY

Jedi 26 septembre : Journée (en attente des tarifs et des horaires du site)

Sortie Inter-Résidences

Inscription auprès d'une des 4 résidences autonomie de la ville de Rouen.

Atelier Mémoire

Vendredi 29 septembre : 14h30

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (gare)

Animé par Gracinda De Caldas

Inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 1€

Atelier nature et environnement : la flore au Cimetière monumental

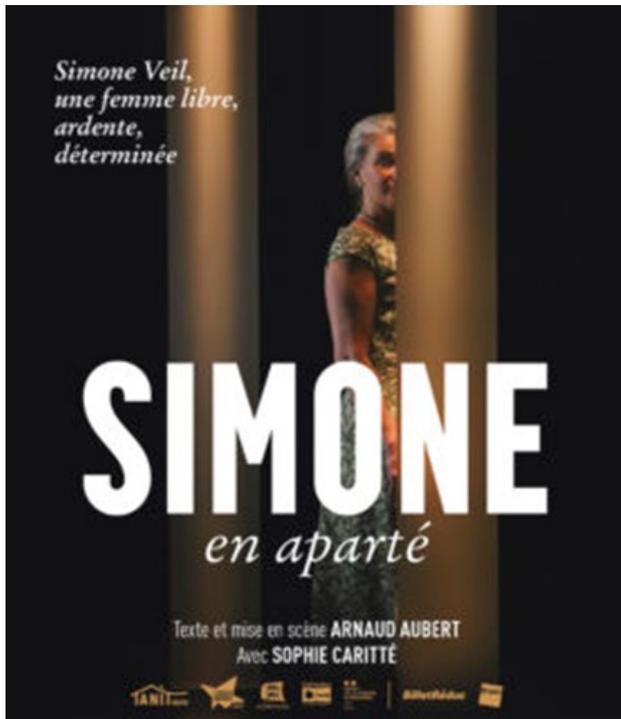
Jedi 14 septembre : 14h30

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80





**Représentation théâtrale « Simone, une femme libre »
Vendredi 15 Septembre 15h00**

**Bibliothèque Simone De Beauvoir - 42 rue Henri II De Plantagenêt-
Bus F7 arrêt Simone de Beauvoir**

Simone Veil, libre, ardente, déterminée.

Un kaléidoscope d'évocations qui met en lumière les multiples facettes de Simone Veil, à différents âges de sa vie. Une parole intime au plus proche de celle qui pourrait être notre alter ego : la femme, la mère, la fille, l'épouse, la sœur, l'amie, la camarade...

Avec l'envie de partager ses convictions et ses engagements, ses doutes et ses colères parfois... tous les combats qui ont fait d'elle une « icône » républicaine. Avec l'envie, tout simplement, de transmettre son regard sur la vie, sa confiance inlassable en l'humanité.

Arnaud Aubert, Metteur en scène.



Bal musical Philly's Hot Loaders

**Réservé aux rouennais sur inscription
à la Maison des Aînés**

sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité

Mardi 12 septembre : 15h

**Orangerie du Jardin des Plantes - Rue des Martyrs de la
Résistance - Entrée rue Dufay – Bus F1 arrêt Duffay**

Philly's Hot Loaders puise aux sources du swing, celui qui fait danser, celui qui met la vie en musique !





Maison des Aînés

24, rue des Arsins, 76000 Rouen

Téléphone : 02 32 08 60 80

Site internet : clic-rouen.fr

Lundi : 13h30 - 17h

Mardi au Vendredi : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h

Accueil Maison des Aînés : 02 32 08 60 80

(Animations, événements, projets et manifestations)

CLIC des Aînés : (Information et accompagnement des seniors et de leurs entourage)

Téléphone : 02 32 18 20 92 Site internet : clic-rouen.fr

Service de soins Infirmiers à domicile et Equipe

spécialisée Alzheimer : Téléphone : 02 35 07 87 34

Rouen Seniors : (Association de loisirs, sorties et voyages)

Téléphone : 02 35 07 06 88

Lundi au vendredi : 14h - 17h

Modalités d'inscription aux activités

Toutes les activités sont soumises à inscription, en cas d'impossibilité, il est nécessaire de nous avertir afin de proposer la place aux personnes en liste d'attente.

Modalités de participation financière pour les ateliers des résidences de la ville.

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

Carte valable dans toutes les résidences, durée illimitée.

Retrouvez le programme sur clic-rouen.fr ou rouen.fr.