



DECEMBRE 2024

Programme d'animations à destination des aînés

MSN CABARET

**SPECTACLE CABARET VARIÉTÉS FRANÇAISES
ET COMÉDIES MUSICALES**

pour les aînés rouennais à la Halle aux Toiles

mardi 10 décembre 2024 à 15h
mercredi 11 décembre 2024 à 15h
jeudi 12 décembre 2024 à 15h

Spectacle réservé aux séniors rouennais, sur inscription et justificatif de domicile
Inscription et renseignements :
Maison des Aînés, 24 rue des Arsins, 76000 Rouen • 02 32 08 60 80

**Maison des Aînés
24, rue des Arsins
76000 ROUEN
02 32 08 60 80**

Inscriptions aux activités Mardi 26 novembre à 9h



Atelier créatif pour le Noël Solidaire du CCAS

Lundi 2 et mercredi 4 décembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Divine

Venez nous aider à confectionner des colliers de fleurs en papier pour le Noël solidaire du CCAS

Inscription au 02 32 08 60 80

Après-midi ateliers ludiques (activités physiques, jeux, défis...)

Lundi 2 Décembre : 14h - 16h30

Venez passez un après-midi autour de l'activité physique et sportive, jeux et défis...

ASRUC - 37 Rue de la Croix Vaubois à Mont Saint Aignan;

Bus : F7, arrêt Business School - F2, arrêt La Varenne - T1, arrêt Mont aux Malades.

Possibilité de partir ensemble de la Maison des Aînés rendez-vous à 13h15

Inscription au 02 32 08 60 80

A livre ouvert

Mardi 3 décembre : 10h-11h30

Bibliothèque Parment - Espace du Palais, 1er étage - 8 allée Eugène Delacroix
Virginie, bibliothécaire, vous accueille pour échanger autour des livres selon un thème différent chaque mois.

En décembre : Découverte d'albums pour la jeunesse avant les fêtes.

Inscription sur le site rmbi.rouen.fr ou au 02 76 08 80 88

Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 3 ou 10 décembre : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : les Fontaines

Inscription au 02 32 08 60 80

Réveil musculaire interactif

Tous les Mercredis : 9h15

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

Inscription au 02 35 73 07 38

Atelier nature et environnement : « Déco nature »


Mercredi 4 décembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Atelier créatif à partir d'éléments glanés en forêt

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

Inscription au 02 32 08 60 80



Permanence numérique

Mercredis 4, 11 et 18 décembre entre 9h30 et 16h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Vous avez besoin d'aide dans la réalisation de démarches en ligne, pour vous connecter avec vos proches, pour utiliser des fonctions de votre ordinateur, de votre téléphone... Olivier, animateur numérique vous reçoit en individuel sur un créneau d'une heure.

Inscription au 02 32 08 60 80

Amusons-nous avec les mots

Mercredis 4 et 18 décembre : 10h30-11h45

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

2 marches sur les quais

Jeudis 5 et 19 décembre

9h30 - 11h marche lente de 3,5 km à 5km

11h - 12h30 marche rapide 5/6 Km

Rendez-vous sur le pont Boieldieu rive gauche
(au niveau de la descente pour aller sur les quais)

Inscription au 02 32 08 60 80

Un nouveau regard sur la chine avec "la voie du panda"

Initiation au chinois avec la voie du panda

(conférence, expression orale et création d'un marque page avec de l'encre de chine)

Jeudi 5 décembre : 9h30 – 12h

MJC Saint Sever – Place de Hanovre

Métro (Arrêt Saint-Sever) Ligne F1, F9, 27 (Arrêt Place Saint-Sever)

Inscription à l'association nous tous au 06.65.94.86.40

Atelier Dessin et Peinture

Jeudi 5 Décembre : 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€



Code de la route

Judi 5 décembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par David, policier municipale de la ville de Rouen

Venez tester vos connaissances en terme de sécurité routière, dans la bonne humeur.

Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : Corse, L'île de beauté (connaissance du monde)

Judi 5 décembre : 14h15

Dans cette aventure hors du commun entre l'intérieur des terres et les falaises, nous partons à la rencontre de celle qu'on appelle l'île de beauté. De Bastia à Corte, des calanques de Piana aux plages presque irréalistes de Santa Giulia, nous découvrons le terroir corse et son patrimoine culinaire.

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

Tarif : 6,20 € (prévoir l'appoint)

Sans inscription

SOS PAPERASSES

Accompagnement aux démarches administratives

Vendredis 6 et 20 Décembre : 9h30 - 11h sur rendez-vous au 02 35 62 14 40

Centre Simone Veil - 74 rue Jules Adeline - Métro (Station Honoré de Balzac)

Ligne F7 (Arrêt Centre Social)

Pour connaître les dates à la Bibliothèque du Chatelet appelez 02 76 08 80 71

Bibliothèque du Chatelet – place du Chatelet à Rouen T2 arrêt Châtelet

Les Méridiennes : L'âme de la musique lituanienne

Vendredi 6 décembre : 12h15 (placement libre, arrivée conseillée à 11h50)

Hôtel de Ville de Rouen

Dans le cadre de la Saison de la Lituanie en France 2024 organisée par les Instituts français et lituanien, l'âme du plus septentrional pays bordé par la mer Baltique vibrera grâce à la soliste Christine Marchais qui mettra à l'honneur des compositeurs lituaniens d'hier et d'aujourd'hui.

Sans inscription

Atelier créatif : Décoration de Noël

Lundi 9 décembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Céline

Venez personnaliser votre décoration de Noël avec des créations originales.

Inscription au 02 32 08 60 80



Spectacle de fin d'année des aînés rouennais à la Halle aux Toiles

MSN CABARET

Spectacle réservé aux séniors rouennais
sur inscription à la Maison des Aînés
avec justificatif de domicile

Mardi 10 décembre à 15h
Mercredi 11 décembre à 15h
Jeudi 12 décembre à 15h

Atelier d'aromathérapie

Mercredi 11 décembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Muriel Giney

Explications sur l'utilisation des huiles essentielles de façon sécurisée
et personnalisée. Dans un second temps, préparation d'une dilution
et la confection d'un Roll afin de favoriser le sommeil et la détente.

Inscription au 02 32 08 60 80

Kinépolis : En fanfare

Vendredi 13 décembre : 14h15

Comédie avec Benjamin Lavernhe, Pierre Lottin, Sarah Suco

Thibaut est un chef d'orchestre de renommée internationale qui parcourt le monde.

Lorsqu'il apprend qu'il a été adopté, il découvre l'existence d'un frère,

Jimmy, employé de cantine scolaire et qui joue du trombone
dans une fanfare du nord de la France.

Centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription



De fil en aiguille

Lundi 16 décembre : 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

Atelier Mémoire

Mardi 17 décembre : 14h30

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines – T2 ou T3 (Auberge de jeunesse)

Animé par Constance Stolypine

Inscription au 02 35 89 26 30

Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Mercredi 18 décembre : 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

Conférence/échanges sur la prévention de l'isolement social

Mercredi 18 décembre : 14h - 17h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

L'isolement social c'est quoi ? quelles solutions ? ...

Inscription au 02 32 08 60 80

Revue de presse des curieux aînés

Jedi 19 décembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Inscription au 02 32 08 60 80

Jeux de société

Jedi 19 décembre : 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 cartes, de Triomino ou de Rummikub et pourquoi pas découvrir de nouveaux jeux...

Sans inscription

Venez découvrir ou re découvrir la philosophie

En s'amusant autour d'un jeu « philodéfi » !

Jeudi 19 décembre : 9h30 – 12h

MJC Saint Sever – Place de Hanovre

Méto (Arrêt Saint-Sever) Ligne F1, F9, 27 (Arrêt Place Saint-Sever)

Inscription à l'association nous tous au 06.65.94.86.40

Repas festifs des résidences autonomie

« Repas de fin d'année » (Tarif : 18€)

Jeudi 19 Décembre : 12h00

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines – T2 ou T3 (Auberge de jeunesse)

Inscription au 02 35 89 26 30

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.

Inscription au 02 35 73 07 38

Vendredi 20 Décembre : 12h00

Résidences Rose des Sables – 15 rue Maladrerie - Méto, F2, F7 ou T4 (gare)

Inscription au 02 32.10.99.25

Résidence Saint Filleul – 8 rue du Framboisier – T1, T2 ou T3 (Luciline)

Inscription au 02 32 10 52 00

Kinépolis : Sarah Bernard, La Divine

Vendredi 27 décembre : 14h15

Avec Sandrine Kiberlain, Laurent Lafitte, Amira Casar

Paris, 1896. Sarah Bernhardt est au sommet de sa gloire. Icône de son époque

et première star mondiale, la comédienne est aussi une amoureuse,

libre et moderne, qui défie les conventions. Découvrez la femme derrière la légende.

Centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription



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.