

Programme d'animations à destination des aînés Juillet - Août 2022



Un été à la maison des Aînés

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

Le jardin, aménagé pour l'été, est à disposition des seniors pour y passer un temps convivial dans une ambiance reposante

Alors n'hésitez pas à venir vous y prélasser !!



Cet été, les bibliothèques de Rouen s'associent à la Maison des Aînés pour proposer une sélection spéciale de livres. Vous pourrez donc emprunter les livres après les avoir fait enregistrer à l'accueil.

Pour les sportifs

sur inscription au 002 32 8 60 80

Marche sur les quais

Jeudis 7, 21, 28 juillet et 4, 11, 18, 25 août de 10h à 11h30

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

Pilates

Mardis 5, 12, 19 juillet et 9, 16, 23 août de 10h à 11h

à la Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Rendez-vous 10 minutes avant. Apporter un tapis et une bouteille d'eau

Yoga

Mercredis 6, 13, 20 juillet et 10, 17, 24 août de 10h à 11h

Parc Grammont devant l'entrée 10 minutes avant.

Apporter un tapis et une bouteille d'eau

Marche nordique

Jeudis 7, 21, 28 juillet et 18, 25 août de 10h à 11h

au stade Saint Exupéry

Rendez-vous 10 minutes avant devant le gymnase. Apporter une bouteille d'eau

Tai chi / Qi gong

Vendredis 12, 19 et 26 août de 11h à 12h

au jardin des plantes. Rendez-vous 10 minutes avant devant le kiosque

Apporter une bouteille d'eau

Découverte de la Brain Gym

Mercredi 6 Juillet et 25 Août de 10h30 à 11h45

La brain gym permet de stimuler les différentes zones du corps et les fonctions du cerveau.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Pétanque

Mardis 2, 9 et 16 Août à 14h30

Rendez-vous à la résidence Saint-Filleul pour une partie de pétanque estivale !

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

Départ de la Maison des Aînés à 13h45 ou directement sur place à 14h30.

Pour les artistes

Fabrication de cartes fantaisies en kirigami

Lundi 4 juillet et 8 août à 14h30

Animé par Héléna Pérard

Découpage de feuilles de papier à l'aide d'un cutter.

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Bus F1, arrêt Jardin des plantes

Inscription au 02 35 73 07 38 – Participation 2 €

De fil en aiguille

Jeudis 7, 21 juillet et 11, 25 août à 14h00

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

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

Repas part'âges

Mardi 19 juillet et jeudi 25 août, de 10h à 16h

Venez cuisiner, manger, gourmand et équilibré avec l'association

« Repas Part'âges »

Résidence La Rose des Sables - 15 rue Maladrerie

Métro ou F2, arrêt gare - Inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 2€

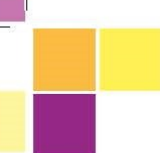
Atelier Dessin

jeudi 21 Juillet à 14h30

Animé par Edwige Levesque

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie

Métro ou F2, arrêt gare - inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 2€



Atelier cuisine sucrée

Mardi 26 juillet à 15h00

Animé par Eléonore Abdelgoui

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

Inscription au 02 32 10 52 00 participation 2€

Atelier autour de la peinture ukrainienne

Mercredi 10 août à 14h

Venez-vous initier à l'art traditionnel ukrainien !

Mme Assaf, professeure d'art à Kiev, vous présentera les techniques pour réaliser de belles œuvres tout en couleurs !

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

Chorale

Vendredi 29 juillet et 19 août à 15h00

Animée par Marie Deconinck

Rejoignez-nous pour pousser la chansonnette dans une ambiance conviviale !

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines Téor 2/3 arrêt Auberge de jeunesse

Inscription au 02 35 89 26 30

Pour les joueurs

Jeux de société

Lundis 4, 11, 18 juillet et Lundis 1 et 8 août à 14h00

**Mardi 26 juillet et mardi 23 août avec l'association « Les Dés Calés »
pour la découverte de nouveaux jeux !**

Venez passer l'après-midi autour d'une partie de scrabble, de cartes ou de rummikub et pourquoi pas le jeu d'échec...

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

Du « virtuel au réel »

Journée intergénérationnelle avec des 12/17 ans

Lundi 11 juillet de 10h à 12h

Venez découvrir les jeux vidéo

Lors de parties coopératives en équipe, les jeunes vous initieront aux jeux vidéos.

Gaming House 94 rue Beauvoisine

Inscription au 02 32 08 60 80

Jeux d'extérieurs et jeux en bois

Mercredis 10 et 24 juillet et Jeudis 4 et 18 août à 14h30

La Maison des Aînés ouvre son jardin aux activités de plein air pour l'été ! Venez tester une multitude de jeux dans un cadre estival (Molky, palet Breton...).

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

Serious game (jeux sérieux)😊

Mercredi 24 août 2022 de 15h à 16h

Venez découvrir des jeux vidéos adaptés aux seniors.

Gaming House 94 rue Beauvoisine. Inscription au 02 32 08 60 80

Pour un temps de bien-être

Sophrologie

Lundis 4, 11, 18 et 25 juillet et 1, 22 août de 10h à 11h

à l'hôtel de Ville – salle créactive au 3^{ème} étage. Rendez-vous 10 minutes avant-devant l'hôtel de ville. Apporter une bouteille d'eau. Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier nature et environnement : Balade en forêt du chêne à Leu et découverte des essences forestières

Vendredi 29 juillet à 14h30

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Rendez à la Maison des Aînés à 13h30 pour un départ collectif ou directement au terminus du métro Georges Braque à Grand-Quevilly.

Inscription au 02 32 08 60 80

Lecture à haute voix

Jeudi 28 juillet à 15h00

Proposée par Guy Lemmonier

Laissez-vous transporter au cœur de textes choisis, au son de la voix du lecteur...

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

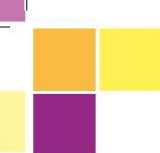
Inscription au 02 32 08 60 80

Balades bien-être

Les Quais rive droite (Inscription au 02 32 08 60 80)

Vendredi 12 juillet à 14h30

Petit tour sur les Quais de seine rive droite à un rythme tranquille et sur une courte distance! L'idéale pour échanger avec les autres participants et prendre son temps
Départ de la Maison des Aînés à 14h00 ou rendez-vous devant le Théâtre des Arts à 14h30.



Forêt de Saint-Etienne du Rouvray (Inscription au 02 32 08 60 80)

lundi 22 août à 14h30

Quoi de mieux que la forêt pour se balader l'été! Promenade en toute sécurité sur chemins goudronnés à la fraîcheur des grands arbres.

Départ de la Maison des Aînés à 13h30 ou rendez-vous au terminus du T4 arrêt zénith-parc expo 14h30.

Balade contée à Dieppe

Mercredi 3 août à 10h00

Mr Guy Lemonier nous accompagne le long de la plage pour un temps de rêverie.

S'en suivra un pique-nique sorti du panier. Prévoir chaussures adaptées.

Départ de la Maison des Aînés à 10h00.

Pour les curieux

Cinéma kinépolis :

Vendredi 8 Juillet à 14h30 : Elvis

La vie et l'œuvre musicale d'Elvis Presley à travers le prisme de ses rapports complexes avec son mystérieux manager, le colonel Tom Parker.

Vendredi 22 Juillet à 14h30 : Champagne

Cette bande de quinquas ne s'est jamais séparée depuis une trentaine d'années. Potes à la vie à la mort, ce week-end ils enterrent la vie de garçon de l'un des leurs, Patrick, le dernier célibataire. Dans ce sublime vignoble, au fil des fous rires, des engueulades et des réconciliations, les tensions rejaillissent... car en amitié, tout le monde trinque!

Vendredi 5 Août à 14h30 : l'année du requin

Maja, gendarme maritime dans les landes, voit se réaliser son pire cauchemar : prendre sa retraite anticipée ! Thierry, son mari, a déjà prévu la place de camping et le mobil home. Mais la disparition d'un vacancier met toute la côte en alerte : un requin rôde dans la baie ! Aidée de ses jeunes collègues Eugénie et Blaise, elle saute sur l'occasion pour s'offrir une dernière mission...

Vendredi 19 Août à 14h30 : menteur

Jérôme est un menteur compulsif. Sa famille et ses amis ne supportent plus ses mensonges quotidiens. Ils font tout pour qu'il change d'attitude. N'écoutant pas ce qu'on lui reproche, Jérôme s'enfonce de plus en plus dans le mensonge jusqu'au jour où une malédiction divine le frappe : tous ses mensonges prennent vie. Commence alors pour un lui un véritable cauchemar.

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

Tarif : 5,60 € (prévoir l'appoint). Inscription au 02 32 08 60 80

Code de la route

Jeudi 7 juillet à 14h00

Venez tester vos connaissances de manière ludique.

Animé par la police municipale de la ville de Rouen

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

Présentation du CLIC des Aînés

Jeudi 7 juillet à 15h00

MJC du Mont Gargan, rue de l'Enseigne Renaud

Bus 20 arrêt la chasse

Inscription au 02.32.08.60.80

Atelier d'écriture

Mardi 9 Août à 10h30

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

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier mémoire

Vendredi 26 Août à 14h30

Animé par Gracinda Gohin De Caldas

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie

Métro ou F2, arrêt gare

Inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 1€

Clôture de la saison « l'été à la Maison des Aînés »

Pique-nique partagé dans le jardin

en compagnie de Guillaume Thuillier accordéoniste

Mardi 30 Août à partir de 12h00

Inscription au 02 32 08 60 80



Stage été 2022 pour les aidants familiaux

inscription au 02 32 08 60 80 à la Maison des Aînés – 24 rue des Arsins à Rouen

Vendredi 1^{er} juillet de 10h à 12h

Atelier sophrologie et coaching.

Vendredi 8 juillet 2022 de 10h à 12h

Atelier relaxation.

Mercredi 13 juillet 2022 de 10h à 12h

Atelier massage et auto massage.

Comment retrouver un toucher bienveillant en expérimentant des gestes apaisants ?

Jeudi 21 juillet 2022 de 14h à 16h

Atelier sur l'alimentation et l'hydratation au quotidien pour un mieux-être corporel.

Jeudi 28 juillet 2022 de 14h à 16h

Atelier centré sur le sommeil.

Comment mieux appréhender son sommeil à travers la relaxation et la respiration ?

L'accueil de la Maison des Aînés est ouvert le lundi de 13h30 à 17h00 et du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00.

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 :

- **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)
- **Téléassistance** : 02 35 71 18 75
- **Service de soins Infirmiers à domicile**
et Equipe spécialisée Alzheimer : 02 32 08 87 34
- **Rouen Seniors** : 02 35 07 06 88
(Association de loisirs, sorties et voyages)

L'accueil de Rouen Seniors est ouvert :

Du lundi au vendredi de 14h à 17h