



Programme d'animations à destination des aînés

JANVIER 2022



**TOUT L'ÉQUIPE DE LA MAISON DES
AÎNÉS VOUS SOUHAITE UNE TRÈS
BONNE ANNÉE 2022**

Maison des Aînés
24 rue des Arsins
76000 Rouen



Sommaire...

Jeudi 6	Après-midi programme	3
	Marche sur les quais	3
Vendredi 7	Tricote et partage	3
Lundi 10	Kirigami	3
	Produits ménagers naturels fait maison	3
Mercredi 12	Amusons-nous avec les mots	4
	Gym douce adaptée	4
Jeudi 13	Marche sur les quais	4
	Après-midi Philo	4
Vendredi 14	Lecture à haute voix	4
	Cuisine sucrée	5
	Bibliothèque Rive droite, Résidence la Rose des sables	5
Mardi 18	Conférence Sylver lab de la région rouennaise	5
	Code de la route	5
	Bibliothèque Rive gauche, Résidence Trianon	5
Jeudi 20	Marche sur les quais	6
	Initiation Dessin	6
	Les Curieux Aînés	6
Mardi 25	Après-midi Philo	6
Mercredi 26	Amusons nous avec les mots	6
	Gym douce adaptée	7
Jeudi 27	Marche sur les quais	7
Vendredi 28	Tricote et partage	7
	Atelier mémoire	7
Mardi 2 février	Conférence équilibre dans tous ses états	7



Après-midi programme

Jeudi 6 Janvier à 14h30

Animé par Christine Huguette

Un temps pour découvrir le programme du mois de la Maison des Aînés, discuter des projets en cours ou à venir et participer aux animations en proposant ses idées.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins -

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Marche sur les quais

Jeudi 6 Janvier de 10 h à 11h30

Sur les quais rive gauche devant le 106, quai Jean de Béthencourt

Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80



Tricotage et partage

Vendredi 7 janvier à 14h00

Un temps convivial pour se retrouver, tricoter ensemble ou pour apprendre le tricot et participer à des projets solidaires qui valorisent cette activité.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Atelier kirigami et mandalas

Lundi 10 janvier 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 €



Atelier fabrication de produits ménagers naturels

Lundi 10 janvier à 14h00

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80





Amusons-nous avec les mots

Mercredi 12 janvier à 10h30

Animé par Thierry Poré

Venez jongler avec les mots de la langue française et remuer vos méninges! Rien de tel pour faire travailler sa mémoire!

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Nouveau : Gymnastique adaptée pour sénior

Mercredi 12 janvier de 15h30 à 16h30

Activité proposée par l'association Siel-Bleu

Exercices d'équilibre pour limiter le risque de chute et reprendre confiance en soi.

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Bus F1, arrêt Jardin des plantes

Inscription indispensable 02 35 73 07 38 Tarif : 2€



Marche sur les quais

Judi 13 Janvier de 10 h à 11h30

Sur les quais rive gauche devant le 106, quai Jean de Béthencourt

Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80



Après-midi philo

Judi 13 janvier à 14h30

Animé par Christine Morin

Un temps d'échange de parole 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



Lecture à haute voix

Vendredi 14 janvier à 15h00

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

Proposée par Guy Lemmonier

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Atelier cuisine sucrée

Vendredi 14 janvier à 15h00

Animé par **Eléonore Abdelgoui**

Résidence **Saint-Filleul**, 8 rue du Framboisier—

Téor 1/2/3 arrêt Luciline

Inscription indispensable 02 32 10 52 00



La petite bibliothèque de Thierry - Rive droite

vendredi 14 janvier à 14h30

Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie

Métro ou F2 arrêt Gare

Inscription indispensable au 02.32.10.99.25



Présentation du Sylver lab de la région rouennaise

Mardi 18 janvier à 14h00

Lors de cette conférence vous pourrez vous inscrire à plusieurs ateliers.

Vous êtes curieux ? Venez tester des nouveaux produits et services et donner votre avis.

Maison des associations

65 Chemin des Cottés à Mont Saint Aignan– Bus ligne 11

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Code de la route

Mardi 18 janvier à 14h00

Animé par la police municipale de la ville

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80



La petite bibliothèque de Thierry - Rive gauche

Mardi 18 janvier à 15h00

Résidence **Trianon** – rue de Trianon, rive gauche

Bus F1, arrêt Jardin des plantes

Inscription indispensable 02 35 73 07 38





Marche sur les quais

Jeudi 20 janvier de 10h00 à 11h30

Sur les quais rive gauche devant le 106, quai Jean de Béthencourt

Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80



Atelier Dessin

Jeudi 20 janvier à 15h00

Animé 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€



Nouveau : Comité de rédaction « les curieux aînés »

Jeudi 20 janvier à 14h00

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

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription indispensable à la maison des Aînés au 02.32.08.60.80



Après-midi philo

Mardi 25 janvier à 14h30

Animé par Christine Morin

Un temps d'échange de parole 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



Amusons-nous avec les mots

Mercredi 26 janvier à 10h30

Animé par Thierry Poré

Venez jongler avec les mots de la langue française et remuer vos méninges! Rien de tel pour faire travailler sa mémoire!

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Nouveau : Gymnastique adaptée pour sénior

Mercredi 26 janvier de 15h30 à 16h30

Activité proposée par l'association Siel-Bleu

Exercices d'équilibre pour limiter le risque de chute et reprendre confiance en soi.

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Bus F1, arrêt Jardin des plantes

Inscription indispensable 02 35 73 07 38 Tarif : 2€



Marche sur les quais

Jedi 27 Janvier de 10 h à 11h30

Sur les quais rive gauche devant le 106, quai Jean de Béthencourt

Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80



Atelier mémoire

Vendredi 28 janvier 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€



Tricotage et partage

Vendredi 28 janvier à 14h00

Un temps convivial pour se retrouver, tricoter ensemble ou pour apprendre le tricot et participer à des projets solidaires qui valorisent cette activité.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Conférence L'équilibre dans tous ses états

Mardi 1 février à 10h00

Prévenir le risque de chute, conférence animée par un ergothérapeute

Lors de cette conférence vous aurez la possibilité de vous inscrire à 6 ateliers

Rouen cité Jeunes - Place de Hanovre à Rouen (rive gauche)

Inscription indispensable 02 32 08 60 80





Modalités de participation

- Un passe-sanitaire valide (certificat de vaccination ou un test PCR de moins de 72 heures) vous sera demandé pour participer aux activités.
- Port du masque obligatoire

L'accès à l'espace de convivialité et l'inscription aux animations sont soumis au passe-sanitaire.

Modalités d'inscription

Inscription indispensable par téléphone au 02 32 08 60 80

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

Achat d'une carte de 10 cases, équivalentes à 1€ par case.
Carte valable dans toutes les résidences, durée illimitée.

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

