



Programme d'animations à destination des aînés

JANVIER 2023



**Maison des Aînés
24 rue des Arsins
76000 ROUEN**

Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Thème : Saint Nicolas et les traditions normandes

Mardi 3 Janvier 2023 de 9h30 à 11h (rdv 10 minutes avant)

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

Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : MAESTRO (S)

Mardi 3 janvier à 14h15

Avec Yvan Attal, Pierre Arditi, Miou-Miou

Chez les Dumar, on est chefs d'orchestre de père en fils : François achève une longue et brillante carrière internationale tandis que Denis vient de remporter une énième Victoire de la Musique Classique. Quand François apprend qu'il a été choisi pour diriger la Scala, son rêve ultime, son Graal, il n'en croit pas ses oreilles. D'abord comblé pour son père, Denis déchant vite lorsqu'il découvre qu'en réalité c'est lui qui a été choisi pour aller à Milan...

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

Tarif : 5,60 € (prévoir l'appoint) **Sans inscription**

Permanence numérique

Mercredis 4 et 18 janvier de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

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...

Salomé, conseillère numérique vous reçoit en individuel sur un créneau d'une heure.

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins inscription au 02 32 08 60 80

Amusons-nous avec les mots

Mercredis 4 et 18 janvier à 10h30

Animé par Thierry Poré Venez jongler avec les mots de la langue française et remuer vos méninges !

Rien de tel pour travailler sa mémoire!

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins. Inscription au 02 32 08 60 80

De fil en aiguille

Mercredi 4 janvier 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

Initiation Dessin et peinture

jeudi 5 janvier à 14h30

Animé par Edwige Levesque

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 arrêt gare Inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 2€



Marche sur les quais

Jeudis 5, 12, 19, 26 janvier 2023 de 10h à 11h30

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

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier d'écriture : écrire en s'amusant

Vendredi 6 janvier à 14h30

Animé par Isabelle

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

Séniers connectés : Voir le programme dédié « Séniers Connectés »

Vendredis 6, 13, 20, 27 janvier 2023 de 14h à 16h

animé par Olivier

Ateliers animés par un professionnel de l'informatique pour expliquer, conseiller et initier aux outils numériques tels que le téléphone mobile, la tablette et l'ordinateur.

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins. Inscription au 07 64 62 28 78

Atelier nature et environnement

Lundi 9 janvier à 14h00

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Ornithologie : Savoir reconnaître les oiseaux et les aider pendant la saison froide

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins. Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier : tri des papiers

Mercredi 11 janvier 2023 de 14h à 16h

Venez avec vos papiers, nous les trierons ensemble !

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins. Inscription au 02 32 08 60 80

Jeux de société

jeudis 12 et 26 janvier à 14h

Animé par Christine

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

Cloître des Pénitents - 8 allée Daniel Lavallée : T1,2,3,4

arrêt Clinique Saint-Hilaire **Sans Inscription**

Revue de presse des curieux aînés

Mercredi 11 janvier à 14h

Animé par Laurent Searle, Edwige Levesque et Gracinda Gohin De Caldas

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 arrêt gare Inscription au 02 32 10 99 25



Réveil musculaire interactif

Jeudi 12 janvier à 9h15

Animé par Helena Pérard

Gymnastique douce pour séniors

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Danse en ligne

Du jeudi 12 janvier 2023 au jeudi 13 avril 2023 de 14h à 15h (12 séances)

Pas de danse pendant les vacances scolaires.

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

Ligne F7 (Arrêt Centre Social)

Inscription au 02 32 08 60 80

Brain Gym

Venez découvrir une méthode utilisant des mouvements pour améliorer les capacités de concentration et de mémoire.

Série de 4 séances : **lundis 16, 23, 30 de 14h à 15h et le lundi 6 février 2023**

16h à 17h

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins. Inscription au 02 32 08 60 80

Code de la route

Mardi 17 janvier à 14h00

Animé par David, policier municipale de la ville de Rouen

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

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins. Inscription au 02 32 08 60 80

Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Jeudi 19 janvier à 14h00

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

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins. Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier d'esthétique

Vendredi 20 janvier à 14h00

Animé par Elsa et Marion du centre de formation Silvy Terra

Ateliers et conseils beauté adaptés aux séniors

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins. Inscription au 02 32 08 60 80



Semaine du nouvel an chinois

**Conférence sur le thé, suivie d'une dégustation
Dimension Historique sur Robert Fortune, le botaniste qui a
volé les secrets du Thé au 19ème siècle,
lundi 16 janvier à 14h30**

Animé par katrin Rougeventre, interprète-traductrice de Chinois
Maison des Aînés – 24 rue des Arsins. Inscription au 02 32 08 60 80

Peinture d'estampes du Nouvel an

Lundi 16 janvier à 14h30

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines Téor 2/3
arrêt Auberge de jeunesse Inscription au 02 35 89 26 30

Initiation au Tai-Chi à l'éventail

Lundi 16 janvier

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche
Bus F1, arrêt Jardin des plantes Inscription au 02 35 73 07 38

Peinture sur éventail

Mardi 17 janvier à 14h30

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie
Métro, F2, F7 ou T4 arrêt gare Inscription au 02 32 10 99 25

Initiation à la calligraphie et à la peinture chinoise

Mardi 17 janvier à 14h30 -

Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

Résidence Saint-Filleul – 8, rue du Framboisier –
Téor 1/2/3, arrêt Luciline Inscription au 02 32 10 52 00

Atelier cuisine asiatique

Mercredi 18 janvier à 10h30

Atelier intergénérationnel : Préparation d'un menu asiatique suivi
d'un repas en commun.

Centre André Malraux - Rue François Couperin TEOR 2
arrêt Couperin ou Malraux Inscription au 02 32 08 60 80



Jeux de société autour de la thématique de la Chine

Mercredi 18 janvier à 14h30

Animé par Olivier Miller, ludothécaire

Venez découvrir de nouveaux jeux tel que : les dames chinoises, Takenoko, Pandaï, Tangram...

Centre André Malraux - Rue François Couperin TEOR 2
arrêt Couperin ou Malraux inscription au 02 32 08 60 80

Initiation au chinois

Jeudi 19 janvier à 14h30

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines

Téor 2/3 arrêt Auberge de jeunesse Inscription au 02 35 89 26 30

Initiation au Mahjong (jeu de dominos chinois très populaire en chine)

Jeudi 19 janvier à 14h30 - Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30

Résidence Saint-Filleul – 8, rue du Framboisier –

Téor 1/2/3, arrêt Luciline Inscription au 02 32 10 52 00

Initiation à la calligraphie et peinture chinoise

Vendredi 20 janvier à 14h30

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 arrêt gare Inscription au 02 32 10 99 25

Papiers découpés du Nouvel an chinois

Vendredi 20 janvier à 14h30

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Bus F1, arrêt Jardin des plantes Inscription au 02 35 73 07 38





Atelier créatif : peinture sur sac en tissus

Lundi 23 janvier à 14h30

Animé par Olga

Olga vous accompagnera dans la réalisation d'une peinture sur tissus

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins. Inscription au 02 32 08 60 80

Prix littéraire de la Maison des Aînés

Mercredi 25 janvier 10h30

Animé par Thierry Poré

Une dizaine de livres vous seront proposés en prêt.

Suite à vos lectures, vous pourrez échanger avec le groupe et élire le livre préféré de la Maison des Aînés !

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins. Inscription au 02 32 08 60 80

Café curieux – Débat et expression

Mardi 31 janvier à 14h30

Animé par Laurent Searle, Edwige Levesque et Gracinda Gohin De Caldas

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 arrêt gare Inscription au 02 32 10 99 25

Chant Chorale

Vous avez toujours rêvé de rejoindre une chorale ?

Romain Bouvier, Diplômé du conservatoire vous invite à rejoindre le chœur de la Rose de sables tous les mercredis de 16h à 17h hors vacances scolaires

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 arrêt gare Inscription au 02 32 10 99 25

SOS PAPERASSES

Accompagnement aux démarches administratives

Vendredis 6, 13, 20, 27 de 9h30 à 12h **sans rendez-vous**

Centre Simone Veil - 74 rue Jules Adeline - Métro (Station Honoré de Balzac)
Ligne F7 (Arrêt Centre Social)

Pièce de Théâtre intergénérationnelle « Chasse à l'homme »

Comédie satirique où les femmes ont pris le pouvoir, un homme saura-t-il inverser les choses? Mercredi 1^{er} février 2023 à 14h30

Centre André Malraux – rue François Couperin - TEOR 2 -

Arrêt Couperin ou Malraux

Inscription indispensable à Domitys Athénée au 02.79.97.00.00





Modalités d'inscription

Inscription indispensable par téléphone au 02 32 08 60 80

En cas d'impossibilité, il est nécessaire de nous avertir rapidement afin de proposer la place aux personnes sur liste d'attente.

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 séniors, 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*

