



MAI 2024

**Programme d'animations
à destination des aînés**



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

Inscriptions aux activités Mardi 30 Avril à partir de 9h



Marche sur les quais

Jeudis 2, 16, 23, 30 Mai : 10h-11h30



Changement de lieu de rendez-vous : 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

Relaxation dynamique et Sophrologie

Vendredis 3, 10, 17, 24, 31 Mai : 11h-12h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Paul Ageneau

Inscription au 02 32 08 60 80

Permanence numérique

Lundis 6, 13, 27 Mai entre 14h et 17h avec Alexandre

Mercredis 15, 22, 29 Mai entre 10h30 et 17h avec Salomé

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...

Salomé et Alexandre, conseillers numériques vous reçoivent en individuel sur un créneau d'une heure.

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier nature : Découverte de la rue des Petites Eaux de Robec

Lundi 6 Mai : 14h30

Rendez-vous devant l'entrée de la clinique Saint Hilaire

Ligne T1, T2, T3 et T4 arrêt Saint Hilaire

Balade et découverte

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Inscription au 02 32 08 60 80

Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardi 7 Mai : 9h30-11h ou Mardi 21 Mai : 9h30-11h (rdv 10 minutes avant)

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Jeanne d'Arc

Inscription au 02 32 08 60 80

A livre ouvert

Mardi 7 Mai : 10h-11h30

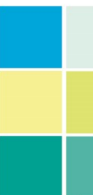
Bibliothèque Parment - Espace du Palais, 1er étage - 8 allée

Eugène Delacroix

Virginie, bibliothécaire, vous accueille pour échanger autour des livres selon un thème différent chaque mois.

En Mai - Panorama d'un genre : le roman historique

Inscription sur le site mbi.rouen.fr ou au 02.76.08.80.88



Cinéma kinépolis : un p'tit truc en plus

Mardi 7 mai: 14h15

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

Avec Artus, Clovis Cornillac, Alice Belaïdi

Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des emmerdes et d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais.

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription

Atelier Mémoire

Mardi 14 Mai : 14h30

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

Animé par Constance Stolypine

Inscription au 02 35 89 26 30

Atelier créatif

Mardi 14 Mai : 14h Préparation des supports

Mercredi 29 Mai : 14h Atelier avec le groupe de l'association « le pré de la Bataille »

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Atelier partagé avec un public en situation de Handicap

Réalisation commune d'une œuvre printanière

Inscription au 02 32 08 60 80

Amusons-nous avec les mots

Mercredis 15 et 29 Mai : 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

Revue de presse des curieux aînés

Mercredi 15 Mai : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Inscription au 02 32 08 60 80

Tai chi

jeudis 16, 23, 30 Mai : 16h-17h

Présence demandée aux 4 séances

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Inscription au 02 32 08 60 80



Curieux printemps : Les murs ont des oreilles

Mercredi 15 mai : 15h

Centre André Malraux - 110, rue François Couperin - T2 arrêt Couperin

Dans cette performance jouant avec les codes de la conférence et du concert, deux interprètes, à la fois ingénieurs du son, musiciens et magiciens, amènent les spectateurs à découvrir les propriétés inattendues de leur ouïe et de leur cerveau à travers la mise en scène d'illusions sonores.

Inscription au 02 32 08 60 80

Départ possible de la maison des Aînés à 14h15

Prévention des arnaques

Mercredi 15 Mai de 14h-16h

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

Intervention de la Police Nationale

Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !

Inscription au 02 32 08 60 80

Jeux de société

Jeudi 16 et 23 Mai : 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

Atelier Cuisine

Jeudi 16 Mai : 14h30 – Cuisine salée

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

Animé par Néréa Mahrouchi

Inscription au 02 32 10 52 00 – Participation 2€

Initiation Dessin et Peinture

Jeudi 16 Mai : 14h30

Jeudi 23 Mai : 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€

SOS PAPERASSES

Accompagnement aux démarches administratives

Vendredis 17 et 31 Mai : 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)

Vendredis 17 Mai : 9h30-11h30 sans rendez-vous

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

Permanence du CLIC dans votre quartier

Jedi 17 Mai : 9h-12h sans rendez-vous

France Services Antenne CPAM Centre social Diana Armengol-Markarian
Place Alfred de Musset - T2 arrêt Châtelet – F2, F8, Bus 10, 20 arrêt Tamarelle

De fil en aiguille

Vendredi 17 Mai : 14h

MJC rive gauche - Place de Hanovre Métro arrêt Saint Sever

Lundi 27 Mai : 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

Les Méridiennes : Les tableaux d'une exposition, hommage à la peinture

Vendredi 17 Mai : 12h15 (placement libre, arrivée conseillée à 11h45)

Hotel de Ville de Rouen

Les tableaux d'une exposition décrivent musicalement les impressions d'un promeneur déambulant entre les scènes pittoresques. Il s'agit d'un véritable voyage qui vous emmènera jusqu'à la grande porte de Kiev. (Flute, clarinette, hautbois, basson, cor et piano)

Inscription au 02 32 08 60 80

Curieux printemps : Quoi j'ai dit quoi ?

Mardi 21 mai : 15h

Labo Victor Hugo – 29 rue Victor Hugo

Au son de l'accordéon, du bouzouki, de la guitare électrique, un trio décalé se joue de la langue et du langage : dans un monde de consignes, de règles, de directives qui frôlent souvent l'absurde, autant en rire ! Un cabaret foutraque et fourre-tout où les numéros s'enchaînent, à la fois drôles et féroces.

Inscription au 02 32 08 60 80

Départ possible de la maison des Aînés à 14h30



La petite bibliothèque - Rive gauche

Mardi 21 Mai : 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

Réveil musculaire interactif

Mercredi 22 Mai : 9h15

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.
Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

Inscription au 02 35 73 07 38

ATRIUM : exposition « Océan, une plongée insolite en Normandie »

Mercredi 22 Mai : 14h30

L'exposition invite le public à découvrir les multiples facettes de l'Océan et propose une immersion au sein de la filière normande. Visite commentée

Inscription au 02 32 08 60 80

LOTO

Jeudi 23 Mai : 14h45

EHPAD La Pléiade - 16 rue Jacques **Fouray**, rive gauche
Métro arrêt St Sever ou F7 arrêt Lafayette
Animé par Gilles Labardacq et Nadine Nouin.
Inscription au 02 35 72 01 73 – Participation 2€

Curieux printemps : La vie devant soi

Vendredi 24 mai : 15h

Chapelle Saint Louis – 4, place de la Rougemare
Après la mort de Madame Rosa, sa mère adoptive, le passé de Momo vient percuter son présent. Toutes les personnes-personnages qui ont jalonné sa vie ont fait ce qu'il est devenu : depuis Madame Lola la pute travestie, en passant par son ami imaginaire Arthur le parapluie, ou la lionne protectrice, jusqu'à la découverte de son père biologique. A ce moment charnière de sa vie, Momo réalise qu'il a grandi grâce à ces cultures, cette diversité. Il comprend qui il est la richesse de son histoire.

Inscription au 02 32 08 60 80

La petite bibliothèque - Rive droite

Vendredi 24 Mai : 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

Code de la route

Lundi 27 Mai : 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

Journée : « Etre femme après 50 ans »

Jeudi 30 Mai : 9h30 - 17h

Centre André Malraux – 110 rue François Couperin

TEOR 2 arrêt Couperin ou Malraux

Toute la journée, nous vous proposons : Conférence sur les « clés du bien vieillir »,

ateliers bien-être et activités physiques, défilé de mode, théâtre forum « Vieillir,

plaisir et désir », chorale, stands ...

Retrouvez le programme complet à la Maison des Aînés

ou sur le site du CLIC www.clic-rouen.fr

Après-midi récréatif séniors (activités physiques, quiz, jeux, défis...)

Vendredi 31 Mai de 14h-17h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Venez passez un après-midi ludique : **activités physiques sur inscription**,

un quiz sur «activité physique et sédentarité : quels enjeux pour ma santé ?»

Jeux, défis comme par exemple le lancer d'anneau sur un piquet ou

shoot dans un panier de basket **sans inscription**.

Sur inscription :

Parcours moteur (haies, cerceaux...) :

de 14h 15 à 14h45 ou de 15h à 15h30 ou de 15h45 à 16h15

Soft Rugby (ballons rugby en mousse) :

de 14h 15 à 14h45 ou de 15h à 15h30 ou de 15h45 à 16h15

Multisports (tir à l'arc, hockey) :

de 14h 15 à 14h45 ou de 15h à 15h30 ou de 15h45 à 16h15

Inscription au 02 32 08 60 80



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 avvertir 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.