



## Programme d'animations à destination des aînés

### MAI 2022



### Exposition « AIR »

**De l'artiste Edwige Levesque  
Portrait d'enfants et d'adolescents  
Du 5 au 31 Mai**

**Vernissage le mardi 24 Mai  
à partir de 15h30**

**La Maison des Aînés  
24 rue des Arsins  
76000 Rouen**

# Sommaire...

<b>Mardi 3</b>	Atelier d'écriture	<b>3</b>
	Code de la route	<b>3</b>
	Jeux de société	<b>3</b>
<b>Mercredi 4</b>	Amusons nous avec les mots	<b>3</b>
<b>Jeudi 5</b>	De Fil en Aiguille	3
<b>Vendredi 6</b>	Cinéma : Le temps des secrets de Marcel Pagnol	4
<b>Lundi 9</b>	Atelier nature : Art en forêt	4
<b>Mardi 10</b>	Les mardis de la philo	4
	Club lecture rive gauche	4
<b>Mercredi 11</b>	Conférence : Prévention des arnaques	4
	Balade commentée au cimetière du Monumental	
<b>Jeudi 12</b>	Atelier Dessin	5
	Visite de la Corderie Vallois : exposition cirque et saltimbanques	5
<b>Vendredi 13</b>	Atelier cuisine salée	5
	Club lecture rive droite	6
	Visite au jardin des plantes : Les collections en fleurs	6
<b>Lundi 16</b>	Atelier Kirigami	6
<b>Mardi 17</b>	Atelier création de décoration d'extérieur en bois	6
<b>Mercredi 18</b>	Balade bien-être : quartier Grammont	6
	Amusons-nous avec les mots	3
<b>Jeudi 19</b>	Présentation : Maintien à domicile et aides financières	7
	Lecture à haute voix	7
<b>Vendredi 20</b>	Chorale	7
	De fil en Aiguille	3
<b>Lundi 23</b>	Atelier Mémoire	7
<b>Mardi 24</b>	Atelier Relaxation	7
	Les Mardis de la philo	4
<b>Mercredi 25</b>	Atelier environnement : Les économies d'énergie	7
<b>Mardi 31</b>	Jeux de société	7

**Marche sur les quais**  
**Jeudi 5, 12 et 19 Mai 2022**  
**de 10h00 à 11h30**

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

**Marche nordique**  
**Du mardi 3 Mai 2022 au mardi 7 juin 2022**  
**de 14h à 15h30**

Venez tester la marche nordique ! Prêt de bâtons  
 Au stade Saint Exupéry 24 Boulevard Gambetta

**Inscription indispensable au 02 32 08 60 80**

## Atelier d'écriture

**Mardi 3 Mai à 11h00**

Animé par Isabelle et Christine

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

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## Code de la route

**Mardi 3 Mai à 14h00**

Animé par la police municipale de la ville de Rouen

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## Jeux de société

**Mardi 3 et 31 Mai à 14h00**

Animé par Christine

Venez passer l'après-midi autour d'une partie de scrabble, de cartes ou de rummikub...

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## Amusons-nous avec les mots

**Mercredi 4 et mercredi 18 Mai 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 indispensable au 02 32 08 60 80



## De fil en aiguille

**Jeudi 5 et vendredi 20 Mai 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 indispensable au 02 32 08 60 80





## **Cinéma kinépolis : « Le temps des secrets »**

**Vendredi 6 Mai à 14h30**

Adaptation du troisième tome des Souvenirs d'enfance, roman autobiographique de Marcel Pagnol paru en 1960.

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

Tarif : 5,60 € (prévoir l'appoint).

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## **Atelier nature : Art en forêt de Saint-Etienne du Rouvray**

**Lundi 9 Mai à 14h00**

Animé par Chloé de l'association CARDERE

**Rendez-vous à la Maison des Aînés à 13h15** pour un départ collectif en métro ou **directement au terminus du métro**

**direction métropole St Etienne du Rouvray.**

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## **Les mardis de la philo**

**Mardi 10 et Mardi 24 Mai 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 au 02 32 08 60 80



## **Club lecture de Thierry - Rive gauche**

**Mardi 10 Mai à 15h00**

Prêt de livres et temps d'échanges convivial autour de la lecture.

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

Bus F1, arrêt Jardin des plantes

Inscription indispensable au 02 35 73 07 38



## **Prévention des arnaques**

**Mercredi 11 Mai 2022 à 14h**

Intervention de la Police Nationale

Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !

**Résidence La rose des sables** - 15 rue Maladrerie

Métro ou F2, arrêt gare

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## Balade commentée du cimetière du monumental

**Mercredi 11 Mai à 14h30**

Animé par François et Christine

Labellisé cimetière Remarquable d'Europe, le cimetière monumental de Rouen est un lieu atypique sur les hauteurs de Rouen, une centaine de personnalités, qui ont contribué à la grandeur de Rouen dans les domaines politiques, artistiques et autres, y sont inhumées.

**Départ collectif de la Maison des Aînés à 14h00 ou directement sur place devant le fleuriste à 14h30.**

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## Atelier Dessin

**Jeudi 12 Mai à 15h00**

Animé par Edwige Levesque

**Résidence La Rose des sables** – 15 rue Maladrerie

Métro ou F2, arrêt gare

Inscription indispensable au 02 32 10 99 25 – Participation 2€



## Corderie Valois : visite de l'exposition cirque et saltimbanques en habits de lumière

**jeudi 12 Mai à 15h00**

Exposition entièrement consacrée aux costumes de cirque. Vêtements de scène, accessoires, instruments de musique, maquettes, affiches, photographies et films conduisent le visiteur dans les coulisses et sur la piste du cirque.

**Corderie Vallois** - 185 Rte de Dieppe,

76960 Notre-Dame-de-Bondeville

ligne TEOR n°2, arrêt terminus "Mairie - Victor Schoelcher" ou ligne F4, arrêt "Musée de la Corderie".

**Départ collectif de la Maison des Aînés à 14h00 ou directement sur place à 15h00.**

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## Atelier cuisine salé

**Vendredi 13 Mai à 15h00**

Animé par Eléonore Abdelgoui

Tarte salée d'été : tomate, ricotta, basilic

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

Téor 1/2/3, arrêt Luciline

Inscription indispensable 02 32 10 52 00 participation 2€





## Club lecture de Thierry - Rive droite

**Vendredi 13 Mai à 14h30**

Prêt de livres et temps d'échanges convivial autour de la lecture.

**Résidence la Rose des Sables** - 15 rue Maladrerie

Métro ou F2 arrêt Gare

Inscription indispensable au 02.32.10.99.25



## Visite : « les collections en fleurs du moment » au jardin des plantes de Rouen

**Vendredi 13 Mai à 14h00**

**Jardin des Plantes** - 114B Av. des Martyrs de la Résistance,  
76100 Rouen – Bus : F1- arrêt Duffay

**Rendez-vous devant l'orangerie du jardin des plantes à 14h00  
ou départ collectif de la Maison des Aînés à 13h30.**

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## Atelier créatif : Fabrication de cartes fantaisies en kirigami

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

**Lundi 16 Mai à 15h00**

Animé par Héléna Pérard

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

Bus F1, arrêt Jardin des plantes

Inscription indispensable au 02 35 73 07 38 – Participation 2 €



## Bricolage déco/bois

**Mardi 17 Mai à 14h30**

Conception de décorations d'extérieurs pour jardin en bois.

Départ à 14h00 de la maison des aînés ou 14h30 sur place.

**L'Atelier "Insertion autour du meuble"**

18 Avenue des Quatre cantons - ligne F2 arrêt Tamarelle

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## Balade bien-être : Le quartier Grammont

**Mercredi 18 Mai à 14h30**

Animée par Patrick et Christine

Quelques kilomètres pour reprendre une activité

en plein air à un rythme tranquille.

**Rendez-vous à la maison des aînés pour un départ**

**collectif à 14h00 ou devant la bibliothèque Simone de Beauvoir**

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



# Présentation du maintien à domicile et des aides financières

**Jeudi 19 mai 2022 à 14h**

Proposée par le CLIC et le service d'aide sociale  
de la Ville de Rouen

**Centre André Malraux** - rue François Couperin

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## Lecture à haute voix

**Jeudi 19 Mai 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 indispensable au 02 32 08 60 80



## Chorale

**Vendredi 20 Mai 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 - I

Inscription indispensable 02 35 89 26 30



## Atelier mémoire

**Lundi 23 Mai à 14h30**

Animé par Gracinda Gohin De Caldas

**Résidence La Rose des sables** – 15 rue Maladrerie

Métro ou F2, arrêt gare

Inscription indispensable au 02 32 10 99 25 – Participation 1€



## Atelier relaxation

**Mardi 24 Mai à 11h00**

Animé par Isabelle et Christine

Un temps pour se détendre et se faire du bien tout en douceur.

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80



## Atelier nature et environnement :

### Les économies d'énergie

**Mercredi 25 Mai à 14h00**

Animé par Christian de l'association Cardère

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Inscription indispensable au 02.32.08.60.80





## 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***

