



NOVEMBRE 2024

Programme d'animations à destination des aînés

THÉ DANSANT
PARIS
Guinguette

Jeudi 21 novembre 2024
Halle aux Toiles
ouverture des portes à 14h,
début du thé dansant 14h30

Réservé aux séniors rouennais, sur inscription et sur présentation
d'un justificatif de domicile.

Inscription et renseignements :
Maison des Aînés, 24 rue des Arsins, 76000 Rouen • 02 32 08 60 80

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

Inscriptions aux activités mardi 29 octobre à partir de 9h



1- Atelier nature et environnement : Glanage en forêt

Lundi 4 novembre : 14h30

Forêt de Saint-Etienne du Rouvray - rendez-vous terminus du métro Technopole - Départ possible de la Maison des Aînés à 13h30
Animé par Chloé de l'association CARDERE.

Inscription au 02 32 08 60 80

2- Réveil musculaire interactif

Tous les Mercredis : 9h15

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

Inscription au 02 35 73 07 38

3- Atelier Dessin et Peinture

Mardi 5 Novembre : 14h30

Jeudi 14 Novembre : 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€

4- Permanence numérique

Mercredis 6, 13, 20, 27 entre 9h30 et 16h30

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, de votre téléphone... Olivier, animateur numérique vous reçoit en individuel sur un créneau d'une heure.

Inscription au 02 32 08 60 80

5- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 6 et 20 novembre : 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



6- Jeux et exercices de réflexion pour maintenir l'esprit actif

Mercredi 6 novembre : 14h - 16h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

7- Prévention des arnaques

Mercredi 6 novembre à 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Intervention de la Police Nationale

Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !

Inscription au 02 32 08 60 80

8- 2 marches sur les quais

Jeudis 7 et 21 novembre

9h30 - 11h marche lente de 3,5 km à 5km

11h - 12h30 marche rapide 5/6 Km

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

9- Jeux de société

Jeudis 7 et 28 novembre : 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

**L'association les Fous du jeu sera présente
le jeudi 7 novembre**

Venez découvrir les nouveautés 2024 !

Des idées cadeaux pour la fin de l'année !





10- Atelier créatif avec Mobil'Art

Jeudi 7 novembre : 9h30 - 12h

MJC Saint Sever - Place de Hanovre Métro

Lignes F1, F9, 27 (Arrêt Place Saint-Sever)

Rencontre autour d'un petit déjeuner. Des matériaux artistiques issus du réemploi sont mis à disposition en abondance pour stimuler la créativité.

Inscription à l'association « nous tous » au 06 65 94 86 40

11- 8 séances de découverte en sophrologie

Vendredis 8,15,22,29 novembre et 6,13 et 20 décembre

+ mardi 17 décembre : 10h - 11h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Etre présent à toutes les séances. Priorité aux personnes qui n'ont jamais ou peu pratiqué.

Inscription au 02 32 08 60 80

12- Les Méridiennes : Un déjeuner avec Gabriel Fauré

Vendredi 8 novembre : 12h15 (placement libre, arrivée conseillée à 11h50)

Hôtel de Ville de Rouen

A l'occasion de 100ème anniversaire de la disparition de Gabriel Fauré, un concert en hommage à l'univers poétique et intime de l'un des plus grands maîtres de la musique française sera rendu.

Sans inscription

13- Revue de presse des curieux aînés

Vendredi 8 Novembre : 14h30

Résidence La Rose des sables - 15 rue Maladrerie

Métro, F2, F7 ou T4 (gare)

Echange et débat sur l'actualité

Animé par les Curieux Aînés

Inscription au 02 32 10 99 25



14- A livre ouvert

Mardi 12 novembre : 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 novembre : **Lectures feel-good**

Inscription sur le site rubi.rouen.fr ou au 02 76 08 80 88

15- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 12 et 19 novembre : 9h30 - 11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Saint Romain et les Gargouilles

Inscription au 02 32 08 60 80

16- Code de la route

Mardi 12 novembre : 14h

Maison de quartier Louis Poterat - 29 rue Emile Masqueray

TEOR 4 arrêt Poterat - Bus n°27 arrêt Saint Clément

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

17- La petite bibliothèque - Rive gauche

Mardi 12 novembre : 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





18- Atelier d'aromathérapie

Mercredi 13 novembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Muriel Giney

Conseils sur l'utilisation des huiles essentielles de façon sécurisée et personnalisée. Atelier autour de la préparation d'une dilution et la confection d'un Roll pour favoriser le sommeil et la détente.

Inscription au 02 32 08 60 80

19- Rencontre sur le thème de la généalogie

Mercredi 13 novembre : 14h30 - 15h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Catherine Germain-Boulangé

A vos arbres généalogiques ! Rechercher l'histoire de votre famille vous tente, mais vous ne savez pas vraiment par où commencer ?

Ou peut-être avez-vous déjà reconstitué quelques branches mais vous avez besoin d'aide pour aller plus loin ?

Retrouvons-nous pour en parler à la Maison des Aînés.

Inscription au 02 32 08 60 80

20- Forum : c'est quoi la mobilité pour vous ?

Jeudi 14 novembre de 10h - 17h

MJC Saint Sever - Place de Hanovre Métro

Lignes F1, F9, 27 (Arrêt Place Saint-Sever)

Venez participer à une journée autour de la mobilité (animations, stands) : se déplacer en transport en commun, à vélo, à pied, activités physiques, sécurité routière... Prévoyez une tenue confortable. Possibilité de déjeuner sur place, apportez votre pique-nique.

Entrée libre et sans inscription

21- La petite bibliothèque - Rive droite

Vendredi 15 Novembre : 14h30

Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare

Prêt de livres et échange littéraire

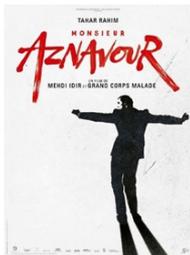
Animés par Thierry Poré

Inscription au 02 32 10 99 25



22- Kinépolis : Monsieur Aznavour

Vendredi 15 novembre : 14h15



Centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie

Fils de réfugiés, petit, pauvre, à la voix voilée, on disait de lui qu'il n'avait rien pour réussir. À force de travail, de persévérance et d'une volonté hors norme, Charles Aznavour est devenu un monument de la chanson, et un symbole de la culture française.

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription

23- BRAIN GYM

18 et 25 novembre et 9 et 16 décembre de 15h - 16h

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

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

Inscription au 02 32 08 60 80

24- Conférence : Tutelle, curatelle - Quelle place pour la famille ?

Mardi 19 novembre : 8h30 - 17h30

La Halle aux toiles – place de la basse vieille tour TEOR 1, 2, 3

Ligne Fast F1, F7 Bus 11 : Arrêt République

Les alternatives aux mesures de protection

Quel soutien pour les tuteurs familiaux ?

L'anticipation de la protection - L'opposition de la personne face à la mesure

Renseignement et inscription : <https://www.udaf76.fr/>

ou 06 33 19 08 28 / 06 33 28 26 00

25- Revue de presse des curieux aînés

Mardi 19 Novembre : 14h30

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Echange et débat sur l'actualité

Animé par les Curieux Aînés

Inscription au 02 35 73 07 38

26- De fil en aiguille

Mercredi 20 novembre : 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

27- Revue de presse des curieux aînés

Jeudi 21 novembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Inscription au 02 32 08 60 80

Thé dansant « Paris Guinguette » Réservé aux séniors rouennais

Jeudi 21 novembre : 14h30

Ouverture des portes à 14h

La Halle aux Toiles - Place de la Basse Vieille Tour

Inscription à la Maison des Aînés

avec pièce d'identité et justificatif de domicile.



28- Atelier prévention des chutes et relevés de sol

Jeudi 21 novembre : 14h - 15h

Au centre de prévention AGIRC-ARRCO - 57 avenue de Bretagne
Immeuble Bretagne - 9^{ème} étage - Métro (Arrêt Place Saint-Sever)

Inscription au 02 32 08 60 80

29- Notes d'accordéon avec « l'accord des on »

Jeudi 21 novembre : 9h30 - 12h

MJC Saint Sever - Place de Hanovre

Métro-Lignes F1, F9, 27 (Arrêt Place Saint-Sever)

Rencontre autour d'un petit déjeuner : discussions autour de l'instrument suivies d'un concert d'accordéon.

Inscription à l'association « nous tous » au 06 65 94 86 40

30- Les Méridiennes : Les soupirs amoureux

Vendredi 22 novembre : 12h15 (placement libre, arrivée conseillée à 11h50)

Historial Jeanne D'Arc

C'est une musique charnelle aux résonances poétiques que nous vous invitons à découvrir dans un programme qui met en lumière le rapport tout particulier que Claude Debussy a entretenu avec la flûte.

Sans inscription

31-L'alliance Française

Lundi 25 novembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Atelier de jeux et de conversation avec des étudiants étrangers souhaitant apprendre la langue française.

Inscription au 02 32 08 60 80

32- Journée de sensibilisation "Bientraitance des Personnes âgées "

Mardi 26 novembre : 8h45 - 17h

Casino de Bonsecours - Avenue Numa Servin - BONSECOURS

Programme complet : www.clic-rouen.fr

Gratuit sur inscription : 02 35 65 02 68 ou clicplateauest@gmail.com

33- Kinépolis : Louise Violet

Mardi 26 novembre : 14h15



Centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie
1889. Envoyée dans un village de la campagne française,
l'institutrice Louise Violet doit y imposer l'école de la République
(gratuite, obligatoire et laïque). Une mission qui ne la rend
populaire ni auprès des enfants... ni auprès des parents.

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription

34- Forum Prévention santé

Mercredi 27 novembre : 10h - 18h

Hôtel de ville - Place du Général de Gaulle - salle des mariages
Venez rencontrer des professionnels de santé et du bien-être (Naturopathe,
diététicienne, intervenant en Qi-Gong, magnétiseur, kinésologue ...)
vous avez aussi la possibilité de vous faire dépister pour la vue,
l'audition et le diabète.

Entrée libre

35- Technique de gestion du temps et de l'organisation

Mercredi 27 novembre : 14h - 17h

Centre Simone Veil - 74 rue Jules Adeline -

Méto (Station Honoré de Balzac) Ligne F7 (Arrêt Centre Social)

Comment utiliser un calendrier électronique ? rappels médicaux ?

Inscription au 02 32 08 60 80

Spectacle de fin d'année des aînés rouennais

CABARET SHOW

La Ville de Rouen vous invite pour un spectacle cabaret mêlant danse,
chant et magie dans une ambiance costumes et paillettes !

Spectacle réservé aux séniors rouennais
sur inscription et justificatif de domicile

Inscription dès le mardi 29 octobre à la Maison de Aînés

24 rue des arsins, 76000 Rouen

Renseignements : 02 32 08 60 80



Mardi 10 décembre 2024 à 15h

Mercredi 11 décembre 2024 à 15h

Jeudi 12 décembre 2024 à 15h



Semaine solidaire à la maison des Aînés

Le Cadeau du Cœur : collecte à la Maison des Aînés

Du 4 au 29 novembre

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Pour la troisième année consécutive, la Maison des Aînés est partenaire de l'association « le cadeau du cœur ». A partir d'une boîte à chaussure joliment emballée, confectionnez un cadeau composé d'une chose pour avoir chaud, d'un mot doux, d'un objet pour se divertir, d'une gourmandise et de quelque chose pour se faire beau. En plus d'être point de collecte pour les boîtes cadeaux à destination des plus démunis, nous vous proposons un après-midi confection de cadeaux à partir d'une boîte à chaussure : **Vendredi 29 novembre : 14h**

Inscription au 02 32 08 60 80



Téléthon : Vente de confitures à la Maison des Aînés

Du lundi 25 novembre 13h30 au vendredi 29 décembre 17h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Comme chaque année, Mme Péan vous propose ses confitures faites maison.

Tous les bénéfices seront reversés au Téléthon.



Les petits frères des pauvres et Tricote un sourire : Cérémonie de remise des tricots solidaires

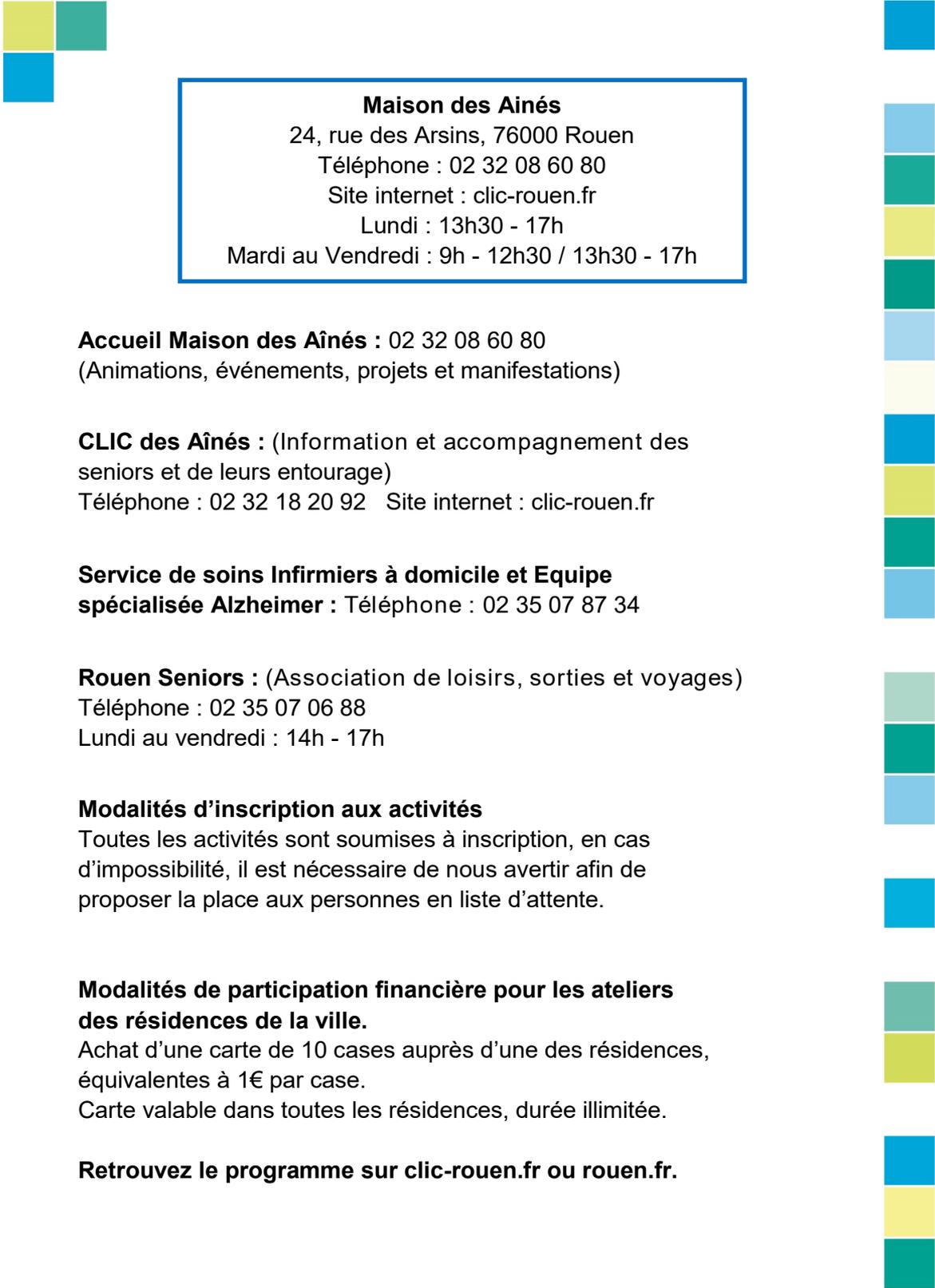
Mercredi 27 novembre : 14h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Les associations partenaires, les petits frères des pauvres et tricote un sourire, sont invités à la Maison des Aînés pour récupérer les petits bonnets et les carrés confectionnés lors des ateliers de fil en aiguille. Venez nous rejoindre lors de ce moment festif et découvrir le travail de tout une année d'ouvrage !

Entrée libre





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 entourages)

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.