



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

Novembre 2022



Spectacle VIVA PARADIS

Mardi 13, mercredi 14 ou jeudi 15 décembre

la Halle aux toiles à 14h30

Réservé aux séniors rouennais

**Inscription à la Maison des Aînés
carte d'identité et justificatif de domicile**

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



Sommaire...

Mercredi 2	Yoga	3
	Tai chi/Qi gong	3
	Amusons-nous avec les mots	3
	Présentation de l'association : le cadeau du cœur	3
Jeudi 3	Pilate	3
	Sophrologie	3
	Jeux de société	3
	Les curieux ainés	4
Vendredi 4	Présentation « Séniors connectés »	4
	Découverte des jeux vidéo	4
Lundi 7	Cinéma au kinépolis : « Simone »	4
Mardi 8	Atelier d'écriture	4
	Conférence sur le nouveau réseau astuce	4
Mercredi 9	Présentation des ateliers méditation/relaxation	5
	Prévention des arnaques	5
	Lecture à haute voix	5
Jeudi 10	Présentation de l'étude opticog	5
Lundi 14	Atelier nature et environnement	5
Mardi 15	Permanence CLIC	5
Mercredi 16	Amusons nous avec les mots	3
	De fil en aiguille	6
	Atelier tri des papiers	6
Jeudi 17	Réveil musculaire interactif	6
	Jeux de société	3
	Cuisine salée	6
	Code de la route	6
	Présentation des services de maintien à domicile et les aides financières	6
Vendredi 18	Film « Seuls, du jour au lendemain » et débat	6
	Forum : Bien vivre dans son logement	7
Lundi 21	Cérémonie de remise des « petits bonnets » à l'association Les petits frères des pauvres	7
Mardi 22	Atelier créatif: décoration de Noël	
	Les entretiens Alzheimer	7
Mercredi 23	Atelier « le cadeau du cœur »	3
Jeudi 24	Présentation des guides sur l'aménagement et les technologies du logement	7
Lundi 28	De fil en aiguille	6
Mardi 29	Initiation dessin	7
Mercredi 30	Mini Club des curieux ainés	7
	Prévention des arnaques	7



Yoga

Mercredi 2 novembre 2022 de 10h à 11h

Centre sportif Nelson Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe) Rendez-vous 10 minutes avant.

Apporter un tapis et une bouteille d'eau. Inscription au 02 32 08 60 80

Tai chi / Qi gong

Mercredi 2 novembre 2022 de 14h à 15h

Centre sportif Nelson Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe) Rendez-vous 10 minutes avant.

Apporter une bouteille d'eau. Inscription au 02 32 08 60 80

Amusons-nous avec les mots

Mercredi 2 et mercredi 16 novembre 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

Présentation de l'association « Le cadeau du cœur »

Mercredi 2 novembre à 14h00

Atelier collectif pour la confection de son cadeau du cœur

Mardi 23 novembre à 14h00

La Maison des Aînés est partenaire avec cette association dans le cadre de la semaine solidaire.

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

Pilâtes

jeudi 3 novembre 2022 de 10h à 11h

Centre sportif Nelson Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe) Rendez-vous 10 minutes avant.

Apporter un tapis et une bouteille d'eau. Inscription au 02 32 08 60 80

Sophrologie

Jeudi 3 novembre 2022 de 14h à 15h

Centre sportif Nelson Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon

Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe) Rendez-vous 10 minutes avant.

Apporter une bouteille d'eau. Inscription au 02 32 08 60 80

Jeux de société

Jeudi 3 et lundi 17 novembre à 14h00

Animé par Christine

Venez passer l'après-midi autour d'une partie de scrabble, de

triomino ou de rummikub et pourquoi pas découvrir de nouveaux jeux...

Cloître des Pénitents - 8 allée Daniel Lavallée

Téor : T1,2,3,4 arrêt Clinique Saint-Hilaire

Inscription au 02 32 08 60 80





Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Jeudi 3 novembre 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

Présentation du dispositif « Les séniors connectés »

Vendredi 4 novembre à 14h00

Animé par olivier

Venez prendre connaissance des ateliers numériques qui vont vous être proposés tous les mois.

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

Découverte des jeux vidéo proposée par l'ASPTT

Vendredi 4 novembre 2022 de 10h à 12h

Venez partager un moment avec des jeunes créateurs de jeux vidéo.

Vous pourrez découvrir, tester et donner votre avis !

Gaming house - 92 rue Beauvoisine Métro - TEOR 4 ou bus F1, 6 ou 20

Arrêt Beauvoisine. Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : Simone

Lundi 7 novembre à 14h15

Le destin de Simone Veil, son enfance, ses combats politiques, ses tragédies. Le portrait épique et intime d'une femme au parcours hors du commun.

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

Tarif : 5,60 € (prévoir l'appoint). Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier d'écriture

Mardi 8 novembre à 10h30

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

Conférence sur les nouvelles lignes du réseau astuce

Mardi 8 novembre à 14h00

Animé par Dimitri de l'association SVP bouger

Présentation du nouveau plan de transport de la métropole et conseils personnalisés

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



Présentation de l'atelier Méditation

Mercredi 9 novembre à 14h00

Animé par Isabelle

Présentation du cycle méditation qui se déroulera sur 12 séances.

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

Prévention des arnaques

Mercredi 9 novembre 2022 de 14h à 15h30

Intervention de la Police Nationale

Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines

TEOR 2,3 arrêt Auberge de jeunesse. Inscription indispensable au 02 32 08 60 80

Lecture à haute voix

Mercredi 9 novembre 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 au 02 32 08 60 80

Présentation de l'étude OPTICOG

Jeudi 10 novembre à 14h00

Animé par Pauline Rasset ingénieur de recherche

Venez aider la recherche et participer à une étude sur les représentations du vieillissement en terme de bien-être et de fonctionnement cognitif.

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

Atelier nature et environnement

Lundi 14 novembre à 14h30

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Atelier créatif à partir d'éléments glanés en forêt

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

Permanence du CLIC dans votre quartier

Mardi 15 novembre 2022 de 9h à 12h sans rendez-vous

Vous souhaitez être informé sur les aides au maintien à domicile, sur les maisons de retraite, sur les aides financières, sur les loisirs ...

France Services Antenne CPAM

8 rue Joachim du Bellay – T2 arrêt Châtelet





Atelier : tri des papiers

Mercredi 16 novembre 2022 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

Réveil musculaire interactif

Jeudi 17 novembre à 9h15

Animé par Helena Pérard

Gymnastique douce pour séniors

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

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

De fil en aiguille

Mercredi 16 et lundi 28 novembre à 14h

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

Code de la route

Jeudi 17 novembre à 14h

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

Atelier cuisine salée

Jeudi 17 novembre 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 participation 2€

Présentation des services de maintien à domicile et des aides financières

Jeudi 17 novembre 2022 à 14h

Par le CLIC et le service d'aide-sociale de la ville de Rouen

Résidence la Rose des sables - 15 rue Maladrerie

Métro ou F2 , F7, T4 arrêt gare Inscription au 03 32 08 60 80

Film « seuls, du jour au lendemain » suivi d'un débat

Vendredi 18 novembre 2022 à 14h

animé par Maryline Cotton intervenante de Dialogue et Solidarité.

Venez échanger et connaître les étapes du deuil !

Résidence la Rose des sables - 15 rue Maladrerie

Métro ou F2 , F7, T4 arrêt gare Inscription au 03 32 08 60 80



Forum : bien vivre dans son logement - Entée libre

Vendredi 18 novembre 2022 de 9h30 à 12h30 et de 13h45 à 16h00

Vous trouverez des informations sur le droit et le devoir des locataires ?
comment équiper un logement à moindre coût ? comment trier et recycler ?

Centre André Malraux – rue François Couperin - TEOR 2 -Arrêt Couperin ou Malraux

Cérémonie de remise des ouvrages en tricots

Lundi 21 novembre à 15h00

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 fils en aiguille

Maison des Aînés - 24, rue des Arsins

Les Entretiens Alzheimer

Mardi 22 novembre de 14h à 17h

Conférences pour informer sur la maladie d'Alzheimer

Hôtel de Ville de Rouen – Salle des mariages

Inscription uniquement sur internet : entretiensalzheimer.org

Présentation des guides sur l'aménagement et les technologies du logement pour bien vieillir

Jeudi 24 novembre 2022 à 14h

Venez donner votre avis sur ces guides lors d'un Sylver lab !

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

Initiation Dessin et peinture

Mardi 29 novembre 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€

Mini Club des curieux aînés

Mercredi 30 novembre à 14h00

**Conférence proposée par Laura Slimani : La place des femmes
dans l'espace public.** Comment mettre en lumière des femmes
qui ont marqué l'histoire de la ville?

Un temps musical accompagnera cette après-midi culturelle

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

Prévention des arnaques

Mercredi 30 novembre 2022 de 14h à 15h30

Intervention de la Police Nationale

Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !

Maison des Associations – 11 avenue Pasteur

Lignes T1, T2 et T3 Inscription au 02 32 08 60 80





Marche sur les quais

Jeudis 3,10, 17, 24 novembre 10h à 11h30

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

Inscription au 02 32 08 60 80

SOS PAPERASSES

Accompagnement aux démarches administratives

Vendredis 4,18,25 novembre 2022 de 9h30 à 12h sans rendez-vous

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

Ligne F3 (Arrêt Centre Social)

Atelier Chorale, nouveau dans la résidence la Rose des sables

Mercredis 2,9,16,23,et 30 novembre de 16h00 à 17h00

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie

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

Modalités d'inscription aux activités

Toutes les activités sont soumises à inscription, en cas d'impossibilité, il est nécessaire de nous avertir 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, 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.

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

