

OCTOBRE 2024

Programme d'animations à destination des aînés



Club des Curieux Aînés
« Une ville à vivre ensemble »

Théâtre-forum « Les séniors dans la Ville, quelles difficultés ? »
Musique : Julien Demezières et ses clarinettes
Éclairage et réflexion : Hervé Carré et Marie Salaün, ODAS

Lundi 14 octobre à 14h30
Hôtel de Ville de Rouen, salon République
Inscriptions : Maison des Aînés ou 02 32 08 60 80

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

Inscriptions aux activités jeudi 26 septembre à partir de 9h



1- Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 1^{er} ou 15 octobre : 9h30-11h

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Thème : Crimes et châtements

Inscription au 02 32 08 60 80

2- Permanence numérique

Mercredis 2, 9, 16, 23, 30 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

3- Réveil musculaire interactif

Les mercredis 2, 9, 16, 30 octobre : 9h15

Résidence Trianon - rue de Trianon, rive gauche

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard

Inscription au 02 35 73 07 38

4- A livre ouvert

Mardi 2 octobre : 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 octobre : Présentation de la rentrée littéraire

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

5- Marche nordique urbaine

Tous les jeudis à partir du 3 octobre 2024

jusqu'au mois de mars 2025 : 13h30-14h30

Départ devant M comme Mutuelle - 91 rue Jeanne D'Arc

Inscription au 06 25 18 28 70 ou asso.lachaine@gmail.com



6- Self défense : 12 séances

Le self défense permet de maintenir une forme physique et de pouvoir se protéger au mieux dans toutes les situations

Des gestes simples et efficaces pour apprendre à se défendre

Du jeudi 3 octobre au jeudi 19 décembre : 14h-15h30

(sauf pendant les vacances scolaires) / Etre présent aux 12 séances

Priorité aux personnes qui n'ont jamais pratiqué le self défense

Centre Jean-Textcier - 78 rue Jean-Textcier

Ligne F2 et bus 22 (Arrêt Paul Bureau)

Inscription au 02 32 08 60 80

7- Atelier Dessin et Peinture

Jeudi 3 Octobre : 14h30

Mercredi 16 Octobre : 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€

8- Cinéma kinépolis : L'heureuse élue

Lundi 7 octobre : 14h15

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

Comédie avec Camille Lellouche, Lionel Erdogan, Michèle Laroque



Pour soutirer de l'argent à ses parents, Benoît demande à une amie de se faire passer pour sa future femme lors d'un séjour en famille au Maroc. Mais lorsque cette dernière se désiste le jour du départ, il n'a pas d'autre choix que de proposer le rôle de sa fausse fiancée... à Fiona, son chauffeur Uber !

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription



9- Conservatoire de Rouen

Mardi 8 octobre : 14h30

Conservatoire - 50 avenue de la Porte des champs

Présentation de la saison artistique et des Méridiennes, et visite des locaux
Le Conservatoire de Rouen à rayonnement régional, s'est fixé pour mission d'offrir aux élèves un enseignement de qualité, ouvert, dynamique, où s'associent l'engagement et le partage des sons, des gestes et de la parole.

Venez découvrir ce lieu dédié à la formation des artistes de demain.

Inscription au 02 32 08 60 80

10- Amusons-nous avec les mots

Mercredis 9 et 23 octobre : 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

11- Rencontre sur le thème de la généalogie

Mercredis 9 octobre : 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

12- Atelier création d'argile

Jeudi 10 octobre : 9h30-12h

MJC Saint Sever – Place de Hanovre

Méto (Arrêt Saint-Sever) Ligne F1, F9, 27 (Arrêt Place Saint-Sever)

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

13- Deux marches sur les quais

Jeudis 10 et 24 octobre

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

14- De fil en aiguille

Judi 10 et mardi 29 octobre : 14h

Maison des Aïnés - 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

15- La petite bibliothèque - Rive droite

Vendredi 11 Octobre : 14h30

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

Prêt de livres et échange littéraire animés par Gracinda De Caldas

Inscription au 02 32 10 99 25 Thierry Poré et

16- SOS PAPERASSES

Accompagnement aux démarches administratives

Vendredis 11 octobre : 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)

Pour connaître les dates à la Bibliothèque du Chatelet

appelez au 02 76 08 80 71

Bibliothèque du Chatelet - place du Chatelet à Rouen

T2 arrêt Châtelet

17- « Une ville à vivre ensemble » Club des Curieux Aïnés

Lundi 14 octobre : 14h30

Hôtel de Ville de Rouen (salon république)

Mobilité, aménagement de l'espace public, accès aux animations et événements... autant de sujets qui vous intéressent et que vous expérimentez au quotidien.

Venez apporter votre point de vue, réagir, participer à la réflexion lors de ce temps de rencontre dédié au sujet du vivre ensemble.

Au programme : des séquences de théâtre-forum « Les séniors dans la ville, quelles difficultés ? », en lien avec le projet des marches exploratoires séniors, animé par la compagnie Vers Volant.

Les éclairages théoriques seront apportés par Marie Salaün et Hervé Carré de l'ODAS (Observatoire de la décentralisation et de l'Action Sociale).

Le tout en musique, au son des clarinettes de Julien Demezières.

Inscription au 02 32 08 60 80





18- Atelier nature et environnement : La Nature dans la ville

Mardi 15 octobre : 14h30

Parc Achille Lefort, 84 rue du Renard Rouen

Départ possible de la Maison des Aînés à 14h

Animé par Chloé de l'association CARDERE.

Inscription au 02 32 08 60 80

19- La petite bibliothèque - Rive gauche

Mardi 15 Octobre : 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

20- Jeux de société

Judis 17 et 31 octobre : 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

21- Film « seuls, du jour au lendemain »

Vendredi 18 octobre : 14h-16h

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Animé par Maryline Cotton intervenante de Dialogue et Solidarité.

Après le film, échange sur les étapes du deuil !

Inscription au 02 32 08 60 80

22- Code de la route

Lundi 21 octobre : 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

23- Permanence du CLIC dans votre quartier

Mercredi 23 octobre : 14h-16h30 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

24- Jeux de société et fabrication de crêpes

Mercredi 23 octobre : 14h-16h30

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

Inscription au 02 32 08 60 80

25- Revue de presse des curieux aînés

Jeudi 24 octobre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Inscription au 02 32 08 60 80

26- Concert de piano

Jeudi 24 octobre : 9h30-12h

Résidence la Calende – 105 avenue Jean Rondeaux

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

27- Cinéma kinépolis : L'histoire de Souleymane

Vendredi 25 octobre : 14h15

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



Le film qui a bouleversé le festival de Cannes

(meilleur acteur et prix du jury)

Tandis qu'il pédale dans les rues de Paris pour livrer des repas, Souleymane répète son histoire. Dans deux jours, il doit passer son entretien de demande d'asile, le sésame pour obtenir des papiers. Mais Souleymane n'est pas prêt.

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription



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 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 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.

