



## Programme d'animations à destination des aînés

### Décembre 2019



## LA PLUS PETITE EXPOSITION DU MONDE

Mini-aquarelles  
de Dorothée Piatek

DU 2 AU 31 DECEMBRE

Rencontre avec l'artiste

Lundi 16 décembre à partir de 14h30

Maison des Aînés  
24 rue des Arsins  
02 32 08 60 80



## Sommaire...

Mardi 3	Visite commentée « De pièces en pièces, 10 ans d'enrichissement patrimonial »...3 Atelier Arts plastiques et visuels : A la découverte du cubisme...3
Mercredi 4	Prix littéraire de la Maison des Aînés.....3 Rencontre musicale piano-chant.....3
Jeudis 5, 12 et 19	Atelier informatique.....4
Jeudi 5	Loto.....4 Visite découverte d'un FabLab.....4
Vendredi 6	Gym douce.....4
Lundi 9	Atelier kirigamis et mandalas.....4 Atelier cuisine sucrée.....5
Mardi 10	Lecture-loisirs.....5 Goûter philo.....5 Spectacle « Le grand cirque de Noël ».....5
Mercredis 11 et 18	Feuilleton littéraire.....5
Mercredi 11	Lecture à haute voix.....5 Visite commentée au Centre photographique.....6
Jeudi 12	Forum « Aider un proche, prendre soin de soi ».....6 Atelier arts plastiques et visuels: Paysage.....6
Vendredi 13	La petite bibliothèque de Thierry.....6
Lundi 16	Rencontre avec l'artiste Dorothee Piatek.....7
Mardi 17	Prévention routière.....7 Chorale spéciale Noël.....7
Mercredi 18	Goûter philo.....5
Jeudi 19	Rendez-vous au jardin : alimentation durable.....7
Lundi 23	Lecture à haute voix.....5
Jeudi 26	Tricotage et partage.....7
Lundi 30	Jeux de société.....7

**Nous vous remercions de respecter ces quelques consignes :**

- S'inscrire aux animations quand il ne s'agit pas d'une entrée libre.
- Prévenir toute absence afin de libérer les places pour les personnes en liste d'attente.
- Les personnes sur liste d'attente sont prioritaires, en revanche, elles ne doivent pas se présenter aux animations sans que l'accueil ne les ait prévenu d'un désistement.



### **Modalités participation financière**

Achat d'une carte de 10 cases, équivalentes à 1€ par case.

Carte valable dans toutes les résidences, durée illimitée.





## Exposition « De pièces en pièces, 10 ans d'enrichissement patrimonial » Mardi 3 décembre à 10h30

Bénéficiez d'une visite commentée de la nouvelle exposition de la bibliothèque patrimoniale Villon. Découvrez une sélection de manuscrits, archives et autres objets insolites ayant rejoint les collections au cours de ces 10 dernières années.

Bibliothèque Villon, 3 rue Jacques Villon – Bus F2, 5, 11 ou 13, arrêt Beaux-Arts.  
Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Atelier Arts plastiques et visuel : A la découverte du cubisme Mardi 3 décembre à 14h30 (rattrapage du jeudi 26 septembre)

Animé par Marie Kuklova, « le Dada de l'Enfant terrible »  
Profitez d'un atelier pour découvrir des techniques artistiques diverses (dessin, collage, peinture, encre...) guidé et accompagné.

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



## Prix littéraire de la Maison des Aînés

**Mercredi 4 décembre à 10h**

Animé par Thierry Poré et Emilie Roussel

Nous vous proposons de participer au 3<sup>ème</sup> prix littéraire de la Maison des Aînés : l'occasion de découvrir des ouvrages et d'échanger autour des lectures tout au long de l'année. Cette

séance sera consacrée aux deux premiers ouvrages sélectionnés :

*Mes années hétéro* de Hugues Barthe et *Ici n'est plus ici* de Tommy Orange.

Les livres sont empruntables à la Maison des Aînés.

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



## Rencontre musicale Piano-chant

**Mercredi 4 décembre à 15h**

Animée par Justine Andricq et Emilie Roussel

Venez fredonner, en toute simplicité, quelques airs connus, accompagnés au piano. L'occasion de chanter, en groupe, sans complexe !

EPHAD Korian Les cent clochers – Place St Sever

Inscription indispensable 02 32 08 60 80





## Atelier informatique

**Jeudis 5, 12 et 19 décembre à 14h30**

Animé par Paul Mazères

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines – Téor 2/3 arrêt

Auberge de jeunesse

Inscription indispensable 02 35 89 26 30



## Loto

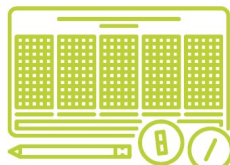
**Jeudi 5 décembre à 14h30**

Animé par Nadine Nouin

La Pléiade -16 rue Jacques Fouray, rive gauche – Bus 6/F1,  
arrêt Saint sever

Inscription indispensable 02 35 72 01 73

Participation 2€



## Visite découverte d'un FabLab

**Jeudi 5 décembre à 14h30**

Les copeaux numériques nous ouvrent leur FabLab (laboratoire de fabrication numérique) pour une visite commentée et une découverte des différentes machines : imprimante 3D, découpeuse laser, découpeuse vinyle. Vous pourrez également participer à un atelier pratique pour expérimenter ces usages innovants.

Attention : Il est nécessaire d'avoir un minimum de connaissance informatique : manipulation de la souris ; enregistrement de fichiers...

Le Kaléidoscope, 29 rue Victor Hugo, 76140 Le petit-Quevilly

Accès : Bus ligne 6 ou T4, arrêt Chartreux

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Gym douce

**Vendredi 6 décembre à 15h**

Animée par Sylvie Buquet Lochereau et Rute Macedo

L'EPHAD Korian « Le jardin » ouvre son atelier de gym douce.

EPHAD Korian Le jardin – 121 avenue Martyrs de la résistance

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Atelier Kirigamis et mandalas

**Lundi 9 décembre à 15h**

Animé par Héléna Pérard

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Bus F1, arrêt Jardin des plantes

Inscription indispensable 02 35 73 07 38 – Participation 2€





## Atelier cuisine sucrée

**Lundi 9 décembre à 15h**

Animé par Eléonore Abdelgoui

Résidence St Filleul – 8 rue du Framboisier – Téor 1/2/3, arrêt Luciline  
Inscription indispensable 02 32 10 52 00 – Participation 2€

## Lecture-loisirs : les romans à l'origine de films

**Mardi 10 décembre, à 11h**

Animée par Gosia Bavencoffe

Présentation et échanges autour d'une sélection d'ouvrages liés au thème du jour.

Bibliothèque Parment, espace du Palais

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Goûter philo

**Mardi 10 et mercredi 18 décembre à 15h**

Animé par Christine Morin

Un temps d'échange de paroles et de partage d'idées autour d'un thème choisi par le groupe.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Spectacle « Le grand cirque de Noël : la légende du dragon »

**Mardi 10 décembre à 15h30**

Réservé aux seniors rouennais, sur inscription et présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.

Renseignements et inscriptions à la Maison des Aînés :

24 rue des Arsins – 02 32 08 60 80



## Feuilleton littéraire

**Mercredis 11 et 18 décembre à 11h**

Après avoir choisi collectivement un roman, vous pourrez en écouter la lecture (ou/et participer à sa lecture) au fil des séances.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Lecture à haute voix

**Mercredi 11 décembre et lundi 23 décembre à 15h**

Proposée par Guy Lemmonier

Voyagez, découvrez les textes choisis au son de la voix du lecteur...une autre façon de découvrir la littérature.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80





## Visite commentée au Centre photographique « Le ciel par-dessus le toit » Mercredi 11 décembre à 14h

Parce qu'elle se soustrait au regard extérieur autant qu'elle impose à l'intérieur un regard omniprésent, la prison est un sujet dont la photographie s'est saisie à maintes reprises. Bien souvent, il s'agit en premier lieu de « donner à voir », de révéler par l'image l'enfermement, la condition des détenus, l'oppression carcérale. L'approche de Maxence Rifflet apparaît au regard de cette histoire photographique, expérimentale et singulière.

Venez découvrir cette nouvelle exposition !

Centre photographique, 15 rue de la Chaîne – Accès : arrêt Hôtel de Ville (lignes F1, F2, 5, 6, 20) / arrêt Saint-Nicolas (ligne F1, 6).

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Forum «Aider un proche, prendre soin de soi »

Judi 12 décembre, de 9h30 à 17h30

Proposé par le CLIC de Rouen

Stands, conférences et animations

La Halle aux toiles, entrée libre

Inscription uniquement aux animations

Le programme détaillé est à disposition à la Maison des Aînés

## Atelier Arts plastiques et visuel : Paysage

Judi 12 décembre à 14h30

Animé par Marie Kuklova, « le Dada de l'Enfant terrible »

Profitez d'un atelier pour découvrir des techniques artistiques diverses (dessin, collage, peinture, encre...) guidé et accompagné.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## La petite bibliothèque de Thierry

Vendredi 13 décembre à 14h30

Animée par Thierry Poré et Gracinda Gohin De Caldas

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie

Métro ou F2, arrêt gare

Inscription indispensable 02 32 10 99 25





## Rencontre avec l'artiste Dorothee Piatek

**Lundi 16 décembre à 14h30**

Venez rencontrer l'artiste qui expose ce mois-ci à la Maison des Aînés, ses mini-aquarelles : elle vous expliquera ses techniques, ses inspirations, son parcours...

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins – Entrée libre

## Prévention routière :

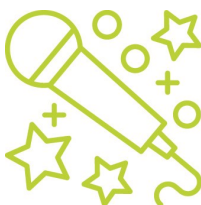
### le code de la route, où en êtes-vous ?

**Mardi 17 décembre à 14h30**

Animée par la Police municipale de la Ville de Rouen

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Chorale, spéciale Noël

**Mardi 17 décembre à 15h**

Animée par Marie Deconinck

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines – Téor 2/3 arrêt

Auberge de jeunesse

Inscription indispensable 02 35 89 26 30

## Rendez-vous au jardin : Alimentation durable

**Jeudi 19 décembre à 15h**

Animé par Chloé Destruel, association CARDERE

Sous forme d'ateliers, venez vous interroger sur l'alimentation durable : quelles sont les parties consommables des fruits et légumes ? Comment respecter la saisonnalité ? Quels choix pour des achats durables ?

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Tricotage et partage

**Jeudi 26 décembre à 14h30**

Un temps convivial pour se retrouver, tricoter ensemble ou pour apprendre le tricot, tout en participant à des projets solidaires qui valorisent cette activité.

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

## Jeux de société


**Lundi 30 décembre à 14h30**

Retrouvez-vous pour quelques parties de jeux de société : UNO, triomino, Rummikub... sont à votre disposition.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80





La Maison des Aînés est un lieu unique à Rouen à destination des séniors, de leur famille, des professionnels et de toutes les générations.

L'accueil de la Maison des Aînés est ouvert le lundi de 13h30 à 17h30 et du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

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)
- **Téléalarme** : 02 35 71 18 75
- **Service de Soins Infirmiers à Domicile et Equipe Spécialisée Alzheimer** : 02 32 08 87 34
- **Rouen Séniors** : 02 35 07 06 88  
(Association de loisirs, sorties et voyages)  
*L'accueil de Rouen Séniors est ouvert :*  
*Du lundi au vendredi, de 14h à 17h*

### Les permanences à la Maison des Aînés

**La porte ouverte** « quelqu'un à qui parler »  
2<sup>ème</sup> et dernier lundi du mois sans rendez-vous

**Triologue (médiation familiale)**  
4<sup>ème</sup> jeudi du mois sur rendez-vous  
Renseignements : 02 32 08 60 80

### « Facteur numérique »

L'**ADEP** (Agence de Développement des Emplois de Proximité) assure **sur rendez-vous** une permanence à la Maison des Aînés, afin d'initier les personnes sur les démarches en ligne (création d'une boîte mail, d'un compte utilisateur, déclarer ses impôts...)

Prochaine date de permanence :

**Mercredi 18 décembre - 14h, 15h ou 16h**

Inscriptions au 02 32 08 60 80