



# Programme d'animations à destination des aînés

## Novembre 2019



**Semaine solidaire du 18 au 22 novembre**

**Vente de confiture et de poupées  
au profit du téléthon**

**Jeudi 21 novembre  
Tricothon et Fête des Petits bonnets**

**Au profit de l'association  
Les petits frères des pauvres**



# Sommaire...

Samedi 2	Parkrun séniors.....	3
Lundi 4	Atelier d'écriture.....	3
Mardi 5	Rendez-vous au jardin : jeu planète précieuse.....	3
Mercredis 6, 13 et 27	Feuilleton littéraire.....	3
Mercredi 6	Rencontre musicale piano-chant.....	3
Jeudis 7, 14, 21 et 28	Atelier informatique.....	4
Jeudi 7	Info numérique : mon opérateur et moi.....	4
Vendredi 8	Gym douce.....	4
Mardi 12	« Culte tour : un pas vers la compréhension et la tolérance ».....	4
	Lecture-loisirs : l'école.....	4
	Goûter philo.....	4
Jeudi 14	Loto.....	5
	Atelier arts plastiques et visuels: portrait Fauve.....	5
Jeudis 14, 21 et mardi 26	Initiation Peinture à l'huile.....	5
Vendredi 15	La petite bibliothèque de Thierry.....	5
Samedi 16	Parkrun séniors.....	3
Mercredi 20	Visite commentée au FRAC « Remake ».....	5
Du lundi 18 au vendredi 22	Vente de confiture et poupées tricotées au profit du téléthon.....	6
Jeudi 21	Fête des p'tits bonnets et Tricothon.....	6
Lundi 25	Atelier kirigamis et mandalas.....	6
	Atelier cuisine salée.....	6
	Café programme.....	6
Mardi 26	Visite commentée « De pièces en pièces, 10 ans d'enrichissement patrimonial »...7	7
	Prévention routière.....	7
Mercredi 27	Atelier conversation.....	7
Jeudi 28	Goûter philo.....	4
Vendredi 29	Atelier mémoire.....	7
	Chorale.....	7
Jeudi 12 décembre	Forum « Aider un proche, prendre soin de soi ».....	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.



## Parkrun seniors – course ou marche

Samedis 2 et 16 novembre à 9h

Proposé par le CLIC, en partenariat avec l'ASRUC et le Conseil des sports

Départ sur les quais, devant le hangar 106, rive gauche.

Inscription 02 32 08 60 80



## Atelier d'écriture

Lundi 4 novembre à 14h30

Animé par Emilie Roussel

Un temps convivial pour jouer avec les mots et laisser l'imagination emporter l'écriture.

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



## Rendez-vous au jardin : Jeu Planète précieuse

Mardi 5 novembre à 15h

Animé par Christian Virard, association CARDERE

Le dispositif Planète Précieuse «Mon territoire en jeu» aborde les problématiques du développement durable à travers diverses thématiques comme les ressources, le bien-être, l'aménagement du territoire, le paysage... L'animation s'appuie sur les principes du débat, de la concertation et de la coopération.

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



## Feuilleton littéraire

Mercredis 6, 13 et 27 novembre 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



## Rencontre musicale Piano-chant

Mercredi 6 novembre 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 7, 14, 21 et 28 novembre 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



## Info numérique « Mon opérateur et moi »

**Jeudi 7 novembre à 14h**

Proposée par Yves Tomasi, médiateur numérique

Comment accéder à votre espace client ? Quelles informations sont accessibles ? Quels services sont disponibles ?

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

## Gym douce

**Vendredi 8 novembre à 15h**

Animée par **Sylvie Buquet Lochereau et Rute Macedo**

L'EPHAD Korian « Les cent clochers » ouvre son atelier de gym douce.

EPHAD Korian Les cent clochers - Place St Sever

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## « Culte tour : un pas vers la compréhension et la tolérance »

**Mardi 12 novembre, toute la journée**

Proposé par le CCAS de Rouen

Prenez une journée pour voyager d'une religion à l'autre et d'une culture à l'autre. Une occasion unique de découvrir ou mieux connaître 5 cultes et de rencontrer leurs représentants locaux.

Au programme : La Fraternité (protestant), la mosquée El Kaouthar, l'église Saint Clément, le temple bouddhiste Gopalji Mandir et la synagogue.

Le transport entre chaque lieu et le repas du midi sont pris en charge.

Rendez-vous à 9h à La Fraternité, 183 rue Saint Julien – Accès T4, arrêt Louis Poterat ou ligne 6, arrêt Saint Clément - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Lecture-loisirs : l'école

**Mardi 12 novembre, à 11h**

Animée par Gosia Bavencoffe

Présentation et échanges autour d'une sélection d'ouvrages.

Bibliothèque Parment - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Goûter philo

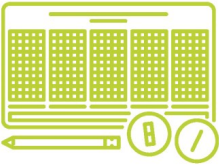
**Mardi 12 et jeudi 28 novembre à 15h**

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





## Loto

**Jeudi 14 novembre 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€

## Atelier Arts plastiques et visuels : portrait Fauve

**Jeudi 14 novembre 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



## Initiation Peinture à l'huile

**Cycle de 3 dates : Jeudis 14, 21 novembre et mardi 26 novembre à 14h30**

Animée par Edwige Levesque

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie – Métro ou F2, arrêt gare

Inscription indispensable 02 32 10 99 25 – Participation 2€

## La petite bibliothèque de Thierry

**Vendredi 15 novembre 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



## Visite commentée au FRAC : « Remake »

**Mercredi 20 novembre à 14h**

L'exposition du Frac Normandie Rouen s'intitule « Remake ».

Ce terme anglais signifie refaire.

Conçue exclusivement à partir d'œuvres vidéo contemporaines, l'exposition « Remake » interroge comment les artistes

d'aujourd'hui rejouent l'histoire du cinéma, des premières

expériences cinématographiques, de la fin du 19ème siècle, aux grandes références filmiques du 20ème siècle.

**Frac Normandie Rouen**, 3, place des Martyrs de la Résistance,

76300 Sotteville-lès-Rouen - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Vente de Confiture maison et de poupées tricotées au profit du Téléthon Du 18 au 22 novembre

Proposée par le Comité de Quartier du Temps Perdu et le groupe tricot de la Maison des Aînés

Lundi 18 novembre de 13h30 à 17h30

Mardi 19 au vendredi 22 novembre de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Maison des Aînés, 24 rue des arsins - Entrée libre



### Fête des p'tits bonnets et Tricoton

**Jeudi 21 novembre, à partir de 11h**

En partenariat avec l'Association « Tricote un sourire »

Venez participer au tricoton de la Maison des Aînés ! L'objectif : amenez vos aiguilles et confectionner un maximum de petits bonnets pour l'opération « Petits bonnets pour une grande cause ». Départ du tricoton à 11h, repas partagé sur le temps du midi, puis le tricot repart pour une dernière ligne droite. Au cours de la journée, différents partenaires viendront se joindre au groupe.

A partir de 16h, les tricoteuses de la Maison des Aînés remettront l'ensemble des petits bonnets tricotés cette année à l'association bénéficiaire «Les Petits Frères des Pauvres»  
Maison des Aînés - 24 rue des Arsins - Entrée Libre



### Atelier Kirigamis et mandalas

**Lundi 25 novembre 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 salée

**Lundi 25 novembre 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€



### Café programme

**Lundi 25 novembre à 15h**

Animé par Emilie Roussel

Un temps pour découvrir le programme du mois suivant de la Maison des Aînés, discuter des projets en cours ou à venir.

Christelle Dupuich viendra également présenter la saison 2019-2020 du Conservatoire de Rouen.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Entrée libre



## Exposition

### « De pièces en pièces, 10 ans d'enrichissement patrimonial »

**Mardi 26 novembre 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

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

**Mardi 26 novembre 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



## Atelier conversation

**Mercredi 27 novembre à 14h30**

En partenariat avec l'Alliance Française de Rouen



Venez rencontrer et discuter en français avec des étudiants du monde entier. L'Alliance Française accueille des apprenants de tous âges, de 70 nationalités différentes. Une belle occasion pour s'enrichir de ces nouvelles rencontres.

Alliance Française, 80 boulevard de l'Yser – Accès T4, arrêt « gare » - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Atelier mémoire

**Vendredi 29 novembre à 14h30**

Animé par Gracinda Gohin de Caldas

Résidence La Rose des sables

Inscription indispensable 02 32 10 99 25 – Participation 1€



## Chorale

**Vendredi 29 novembre 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

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

**Jeudi 12 décembre, de 9h30 à 18h, à la Halle aux toiles**

Entrée libre : conférences et stands – Sur inscription : animations (le programme sera disponible à la Maison des Aînés, à partir du 15 novembre)

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*



**Nouveaux  
horaires**

### 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 20 novembre - 14h, 15h ou 16h**

Inscriptions au 02 32 08 60 80