Rouen

Programme d'animations à destination des aînés

Mai 2023

GARDEN PARTY à l'ORANGERIE
DU JARDIN DES PLANTES

VENDREDI 2 JUIN

Spectacle « Tour du Monde »
Avec Myriam et Sylvain
Et leurs danseuses.

Modalités d'inscription en dernière page

La Maison des Ainés
24, rue des Arsins
76000 ROUEN

Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardi 2 mai 2023 de 9h30 à 11h (rdv 10 minutes avant)
Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.
Thème : Mythes et légendes
Inscription au 02 32 08 60 80

5 Séances de yoga

Mercredis 3, 10, 17, 24, 31 mai de 16h15 à 17h15
Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27 (Arrêt Boulevard de l'Europe)
Apporter un tapis et une bouteille d'eau.
Inscription aux 5 séances au 02 32 08 60 80

Atelier impôts 2023

Mercredis 3,10 ou 24 mai de 10h à 12h
Maison des Aînés - 24 rue des Arsins
Apprenez à créer votre espace personnel sur « impots.gouv.fr »et découvrir FranceConnect.
Venez munis de votre équipement personnel (ordinateur ou tablette), d''une adresse mail valide, de votre dernier avis d'imposition et de votre dernière déclaration de revenus.
Inscription au 02 32 08 60 80

Permanence numérique

Mercredis 3,10 ou 24 mai de 14h à 17h
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… Salomé, conseillère numérique vous reçoit en individuel sur un créneau d'une heure.
Inscription au 02 32 08 60 80

De fil en aiguille spécial Armada

Mercredi 3,17 et 24 : 14h à 16h
Centre Social Simone Veil - 74 rue Jules Adeline - Métro (Station Honoré de Balzac)
Ligne F7 (Arrêt Centre Social). Départ possible de la Maison des Ainés à 13h15
Un temps convivial pour se retrouver, tricoter, crocheter, broder ensemble et participer au projet Armada : **Océans Fascinants**
Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : La vie pour de vrai

Jeudi 4 mai : 14h15

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

Comédie de Dany Boon - Tridan Lagache a passé sa vie au Club Med. À 50 ans, il démissionne du club de vacances mexicain où il est né, bien décidé à retrouver, son grand amour d'enfance, Violette.

Tarif : 5,90 € (attention changement de tarif, prévoir l'appoint) **Sans inscription**

Atelier d'esthétique

Vendredi 5 mai : 14h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Ateliers et conseils beauté adaptés aux séniors

Animé par Elsa et Marion du centre de formation Silvya Terra

Inscription au 02 32 08 60 80

Spectacle de magie nouvelle : Stratovie, la cabale des passeurs

Vendredi 5 mai : 15h

MJC Rouen Rive gauche - Place de Hanovre – Métro (station Saint-Sever)

Une immersion par les sens, l'imagination et l'illusion dans l'histoire de Stratovie.

Inscription au 02 32 08 60 80

Club de lecture

Mardi 9 mai : 10h à 11h30

Bibliothèque Parment - Espace du Palais, 1er étage - 8 allée Eugène Delacroix

Autour d'un thème choisi ensemble, venez découvrir et emprunter des documents du réseau des bibliothèques de Rouen. Une rencontre conviviale proposée par Virginie Tournadre, bibliothécaire. Thème : la peinture et la musique dans la littérature

Inscription au 02 76 08 80 73

LOTO

Mardi 9 Mai : 14h45

EHPAD La Pléiade - 16 rue Jacques Fouray, rive gauche

Métro arrêt St Sever ou F7 arrêt Lafayette

Animé par Gilles Labardacq et Nadine Nouin.

Inscription au 02 35 72.01.73 – Participation 2€

La petite bibliothèque - Rive gauche

Mardi 9 Mai : 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 Hélèna Pérard

Inscription au 02 35 73 07 38

Initiation Dessin et Peinture

Mardi 9 Mai : 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€

Réveil musculaire interactif

Mercredi 10 Mai : 9h15
Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.
Gymnastique douce pour séniors animé par Hélèna Pérard.
Inscription au 02 35 73 07 38

Spectacle Molière : Le combat

Mercredis 10 mai : 15h
Centre André Malraux – rue Francois Couperin – T2 arrêt Couperin
Si les spectateurs croient assister à une répétition au temps de Molière, c'est finalement aussi à celle des comédiens d'aujourd'hui qu'ils ont le droit.
Départ possible de la Maison des Ainés à 14h15
Inscription au 02 32 08 60 80

Amusons-nous avec les mots

Mercredis 10 et 24 mai : 10h30
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

Jeux de société

Jeudis 11 et 25 mai : 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 scrabble, de triomino ou de rummikub et pourquoi pas découvrir de nouveaux jeux…
Sans Inscription

Atelier découverte du Tai Ji Quan

Jeudi 11 mai : 15h
MJC Rouen Rive Gauche - Métro arrêt Saint- Sever
Venez découvrir le Tai Ji Quan qui se caractérise par un enchainement de mouvements précis, fluides et doux.
Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier d'écriture

Vendredi 12 mai : 10h30
Maison des Aînés - 24 rue des Arsins
Pour le plaisir d'écrire et de partager des moments ensemble autour des mots.
Animé par Isabelle
Inscription au 02 32 08 60 80

La petite bibliothèque - Rive droite

Vendredi 12 Mai : 14h30

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

Prêt de livres et échange littéraire animés par Thierry Poré et Gracinda De Caldas

Inscription au 02 32 10 99 25

Visite de la Chapelle Corneille

Vendredi 12 mai : 14h30

Chapelle Corneille – 2 rue de Maulévrier

Ayant retrouvé toute sa splendeur après des années de travaux, la Chapelle Corneille est confiée à l'Opéra de Rouen. Cet écrin majestueux et inspirant est celui d'une expérience unique de concert où toutes les musiquesse côtoient avec bonheur.

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier nature et environnement : La forêt au printemps

Lundi 15 mai : 14h30 - rendez-vous arrêt du métro Paul Cézanne, Le Grand-Quevilly

Le bois Matisse – Métro Georges Braque, Arrêt Paul Cézanne.

Départ possible de la Maison des Ainés à 13h30

Balade animée par Chloé de l'association CARDERE.

Inscription au 02 32 08 60 80

Gym douce en extérieur avec un coach

Lundi 15 Mai 2023 de 14h à 15h30

RDV devant la Maison des Ainés – 24, rue des Arsins

Tenue sportive requise pour une activité extérieure.

Inscription sur https://cmondiet.fr/LBEN/ ou par téléphone 02.76.27.02.27

Initiation Dessin et Peinture

Mardi 16 Mai : 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€

Pavillon des transitions : Visite de l'exposition « océans de plastique »

Mercredi 17 mai : 14h30

Pavillon des transitions Quai de Boisguilbert -

Accès en transports en commun : T1 T2 T3, station Pasteur

Inscription au 02 32 08 60 80

Sophro balade en forêt

Mercredi 17 mai de 14h30 à 16h30

Forêt du Rouvray - rendez-vous au terminus du métro – arrêt technopole

Marche à allure douce à modérée en forêt avec des arrêts.

Equipement : Chaussures confortables, bouteille d'eau, coussin ou tissus pour s'asseoir.

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier Mémoire

Vendredi 19 Mai : 14h30
Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (gare)
Animé par Gracinda De Caldas
Inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 1€

Permanence du CLIC dans votre quartier

Mardi 23 mai 2023 de 9h à 12h sans rendez-vous
France Services Antenne CPAM - 8 rue Joachim du Bellay – T2 arrêt Châtelet

Forum sur la Bientraitance à destination des aidants professionnels et familiaux.

Jeudi 25 Mai 2023 de 9h30 à 17h
MJC Rouen Rive Gauche place de Hanovre
Programme de la journée et inscription indispensable sur www.clic-rouen.fr

Code de la route

Jeudi 25 mai : 14h
MJC Rouen Rive Gauche - Métro arrêt Saint- Sever
Animé par David, policer municipale de la ville de Rouen. Testez vos connaissances en terme de sécurité routière, dans la bonne humeur.
Inscription au 02 32 08 60 80

Les Curieux Ainés : Comité de rédaction

Jeudi 25 mai : 14h30
Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.
Rejoignez l'équipe du blog les curieux ainés qui donne la parole aux séniors à travers des interviews, des portraits et des reportages : lescurieuxaines.fr
Inscription au 02 32 08 60 80

Revue de Presse des curieux ainés

Vendredi 26 Mai : 14h30
Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare
Echange et débat sur l'actualité et autres thématiques.
Inscription au 02 32 10 99 25

Atelier découverte du Qi Gong

Vendredi 26 mai : 14h
MJC Rouen Rive Gauche - Métro arrêt Saint- Sever
Venez découvrir le Qi Gong qui s'assimile à une gymnastique dont les exercices sont en relation avec l'énergie chinoise.
Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier environnement : Le bar à eau

Mardi 30 mai : 14h30
Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.
En goutant différentes eaux, vous découvrirez que toutes n'ont pas le même goût ! Cela dépend de nombreuses choses qui vous seront expliquées.
Vous ne boirez plus jamais d'eau de la même façon !
Inscription au 02 32 08 60 80

Le club des curieux ainés

Mardi 30 Mai : 14h30
Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare
Echange et débat autour d'une thématique **«L'art de vivre ensemble ou pas…»n°2**
En présence de François Housset et l'accordéoniste Agathe Bloutin
Inscription au 02 32 10 99 25

Présentation « les services du maintien à domicile et les aides financières »

Mardi 30 mai 2023 : 14h30
Résidence Trianon – 1 rue de Trianon - Bus F1, arrêt Jardin des plantes
Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier Chant Chorale

Tous les mercredis (sauf vacances scolaires) : 16h
Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (gare)
Dirigée par Romain Bouvier
Inscription au 02 32 10 99 25

Marche sur les quais

Jeudis 4, 11, 25 mail 2023 de 10h à 11h30
Rendez-vous sur le pont Corneille à l'arrêt de bus (Pont de l'île lacroix)
Inscription au 02 32 08 60 80

Séniors connectés -Voir programme détaillé « séniors connectés »

Vendredis 5, 12, 19, 26 mai 2023 de 14h à 16h
Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.
Ateliers animés par un professionnel de l'informatique pour expliquer, conseiller et initier aux outils numériques tels que le téléphone mobile, la tablette et l'ordinateur.
Inscription au 06 95 48 34 71

SOS PAPERASSES

Vendredis 5, 12, 26 mai 2023 de 9h30 à 12h sans rendez-vous
Centre Simone Veil - 74 rue Jules Adeline - Métro (Station Honoré de Balzac) Ligne F7 (Arrêt Centre Social)
Accompagnement aux démarches administratives

GARDEN PARTY « Le voyage »

Vendredi 2 Juin : 12h00

Orangerie du Jardin des Plantes – Entrée rue Dufay – F7 arrêt Dufay

Déjeuner Spectacle

*Inscription avant le **vendredi 19 mai** auprès des 4 résidences*

22 euros à régler par chèque à l'ordre du Trésor Public

Résidence Trianon - 1A rue de Trianon, 76100 Rouen

Résidence Bonvoisin - 2 rue Des Ursulines, 76000 Rouen

Résidence St Filleul - 8 rue du Framboisier, 76000 Rouen

Résidence La Rose des Sables - 15 rue Maladrerie, 76000 Rouen

Maison des Ainés

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 32 08 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.