



MARS 2023

Programme d'animations à destination des aînés

THÉ DANSANT

LUNDI 3 AVRIL 2023
À LA HALLE AUX TOILES

OUVERTURE DES PORTES : 14H
DÉBUT DU SPECTACLE : 14H30

LES ANCREWS TRIO

MAIRIE DE ROUEN

Thé dansant réservé aux Rouennais sur inscription à la maison des aînés
avec pièce d'identité et justificatif de domicile



Marche sur les quais

Jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 mars 2023 de 10h à 11h30

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

Inscription au 02 32 08 60 80

Relaxation dynamique / Sophrologie

Jeudi 2 mars : 10h30 – 11h30

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

Présentation de l'activité. Vous pourrez ensuite vous inscrire à un cycle de 10 séances.

Inscription au 02 32 02 60 80

Jeux de société

Jeudis 2,16 et 30 mars : 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

Séniers connectés

Vendredis 3, 10, 17 et 31 mars 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 07 64 62 28 78

Conférence « une reine, une femme, un destin : Eugénie »

Vendredi 3 mars 14h30

MJC Grieu – 3, rue de Genève, Bus 22 arrêt Hâlettes

Proposée par Thérèse Wagemans

Inscription au 02 32 08 60 80

SOS PAPERASSES

Vendredis 3, 10, 17, 24 et 31 mars 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



Cinéma kinépolis : Les Petites victoires (Michel Blanc, Julia Piaton,)

Lundi 6 mars : 14h15

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

Entre ses obligations de maire et son rôle d'institutrice au sein du petit village de Kerguen, les journées d'Alice sont déjà bien remplies. L'arrivée dans sa classe d'Emile, un sexagénaire au caractère explosif, enfin décidé à apprendre à lire et à écrire, va rendre son quotidien ingérable. Surtout qu'Alice, qui n'avait rien ...

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

Les lundis bien être

Lundi 6 mars 202 de 14h à 15h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

L'Aventure Sensorielle – Etre à l'écoute de ses sens pour mieux manger.

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

Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardi 7 mars 2023 de 9h30 à 11h (rdv 10 minutes avant)

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

Thème : Scientifiques et inventeurs

Inscription au 02 32 08 60 80

Présentation des services du maintien à domicile et des aides financières

Mardi 7 mars 2023 à 14h30

Résidence Saint Filleul – 8 rue du Framboisier - Téor 1/2/3, arrêt Luciline

Inscription au 02 32 08 60 80

Amusons-nous avec les mots

Mercredis 8 et 22 Mars : 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

Revue de Presse des curieux aînés

Mercredi 8 mars : 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



Conférence les 1^{ers} gestes qui sauvent

Mercredi 8 Mars à 14h

Maison des associations – 11 avenue Pasteur - Lignes T1, T2 et T3

Lors de cette conférence vous aurez la possibilité de vous inscrire à 2 ateliers

Inscription au 02 32 08 60 80

Réveil musculaire interactif

Jeudi 9 mars : 9h15

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

Inscription au 02 35 73 07 38

Atelier d'écriture

vendredi 10 Mars : 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

Film la promesse de l'aidant suivi d'un débat

Vendredi 10 Mars 2023 à 14h30

Cinéma L'OMNIA – 28 rue de la République

en présence de son réalisateur, Edouard Carrion

Accueil à partir de 14h – **Entrée gratuite**

Inscription au 02 32 08 60 80

La petite bibliothèque - Rive droite

Vendredi 10 mars : 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

De fil en aiguille

Vendredi 10 et mercredi 22 mars : 14h30 Maison des Aînés

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

Atelier nature et environnement : La faune et la flore au jardin des plantes

Lundi 13 mars : 14h30

Jardin des plantes – 1B rue de Trianon - Rendez-vous place Trianon
Balade au jardin des plantes animée par Chloé de l'association CARDERE.
Inscription au 02 32 08 60 80

Conférence : « Faire des économies d'énergie au sein de mon logement »

Lundi 13 mars : 14h

Résidence Bonvoisin - 2, rue des Ursulines – Teor T2/3 arrêt Auberge de jeunesse
Maîtrise de l'énergie trucs et astuces, pédagogie sur le marché de l'énergie, chèque énergie, rappel sur la fin du tarif réglementé de gaz prévu le 30 juin 2023.
Inscription 02 35 89 26 30

Séances de sophrologie

Lundis 13, 20 et 27 Mars de 10h à 11h

Maison de quartier St Clément - 180 rue Saint-Julien
Inscription aux 3 séances au 02 32 08 60 80

Musée maritime fluvial et portuaire de Rouen

mardi 14 mars : 14h30

Quai Emile Duchemin – Hangar 13 – T1,2 et 3 arrêt Luciline puis 15 mn de marche
Visite commentée de ce lieu privilégié pour découvrir l'évolution de monde maritime, fluvial et portuaire.
Inscription au 02 32 08 60 80 Départ possible de la maison des aînés à 13h30.

Sortie cinéma à l'OMNIA « Un petit miracle »

Mardi 14 mars : 14h30 Tarif 7,20€

OMNIA - 28 rue de la République

Inscription et règlement auprès des résidences autonomie :

Bonvoisin : 2, rue des Ursulines - 02 35 89 26 30

Rose des sables : 15 rue Maladrerie - 02 32 10 99 25

Saint-Filleul : 8 rue du Framboisier - 02 32 10 52 00

Trianon : 1A rue de Trianon – 02 35 73 07 38

La petite bibliothèque - Rive gauche

Mardi 14 mars : 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



Permanence du CLIC dans votre quartier

Mardi 14 mars 2023 de 9h à 12h sans rendez-vous

France Services Antenne CPAM - 8 rue Joachim du Bellay – T2 arrêt Châtelet

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

Initiation Dessin et Peinture

Mercredi 15 et mardi 28 mars : 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€

Le sport donne des elles séniors

Jeudi 16 mars 2023 de 9h30 à 12h

Stade Saint Exupéry – boulevard Gambetta – TEOR 2,3 et 4 – Arrêt C.H.U
ou Saint Hilaire

Activités réservées aux femmes de plus de 60 ans

Matinée sportive pour toutes, marche nordique, yoga, pétanque, sophrologie...

Programme et inscription sur le site internet :

<https://le-sport-donne-des-elles-rouen.asptt.com/activity/sport-seniors/>

ou par téléphone au 02.35.12.65.40 ou

permanence de l'ASPTT le jeudi 2 Mars 2023 de 10h à 12h à la Maison des Aînés.

Possibilité de partir de la Maison des Aînés avec Christine à 8h45

Atelier artistique

Jeudi 16 mars : 14h30

Maison des Aînés

Atelier autour du dessin-peinture-pastels et collages.

Des outils afin d'éveiller votre créativité et votre imaginaire

vous serons proposés. S'amuser en créant, en observant autrement

en laissant place à vos émotions, à votre ressenti

à travers des propositions de thèmes, de modèles...

Cycle de 4 séances avec Monique Rose Deram.

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier Mémoire

Vendredi 17 mars : 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€

Atelier d'esthétique

Vendredi 17 mars : 14h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Ateliers et conseils beauté adaptés aux séniors Animé par Elsa et Marion du centre de formation Silvy Terra

Inscription au 02 32 08 60 80

Présentation des structures d'accueil et les aides financières

Vendredi 17 Mars 2023 à 14h30

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines Téor 2/3 arrêt Auberge de jeunesse

Trouver un lieu de vie adapté pour l'avenir

Inscription au 02.32.08.60.80

Code de la route

Jeudi 21 mars : 14h30

Comité Louis Poterat – Maison de quartier, 29 rue Emile Masqueray

Animé par David, policier 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 Départ possible de la maison des aînés à 13h30

Rencontre pour Semaine Bleue 2023

Mercredi 22 mars : 11h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Venez nous aider à construire la semaine bleue 2023 autour d'un café.

La parole est aux séniors pour recueillir vos idées!

Inscription au 02 32 08 60 80

Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

Jeudi 23 mars : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

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

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier Chant Chorale

Tous les mercredis (sauf vacances scolaires) : 16h00

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

Exposition de peintures sur le thème de la solitude

Du 2 au 31 mars (visible dans la salle du rez-de-chaussée hors temps d'animation)

L'association Astrée lance une campagne de sensibilisation et de mobilisation citoyenne pour favoriser la connaissance et la conscience du sujet des solitudes. Un concours artistique a été organisé (plus de 200 artistes) et les œuvres sélectionnées vont être exposées à la maison des Aînés



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 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 avvertir 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.

Retrouvez le programme sur clic-rouen.fr ou rouen.fr.