



# Programme d'animations à destination des aînés

## JANVIER 2024



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

**Inscriptions aux activités à partir du jeudi 28 décembre 9h**



## Atelier d'écriture

**Mardi 2 janvier : 10h30**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Animé par isabelle

Pour le plaisir d'écrire et de partager des moments ensemble autour des mots.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## Permanence numérique

**Mercredis 3, 10, 17, 24 et 31 janvier entre 11h30 et 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*

## Marche sur les quais

**Jeudis 4, 11, 18, 25 janvier 2024 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*

## Relaxation dynamique et Sophrologie

**Vendredis 5, 12, 19, 26 janvier : 11h-12h**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Animé par Paul Ageneau

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

**Mardi 9 janvier : 9h30 à 11h (rdv 10 minutes avant)**

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

Thème : Arsène Lupin

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## A livre ouvert

**Mardi 9 janvier : 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 janvier : La littérature japonaise et ses différentes formes

*Inscription sur le site [rnb.rouen.fr](http://rnb.rouen.fr) ou au 02.76.08.80.88*

## De fil en aiguille

**Mardi 9 et lundi 29 janvier : 14h**

**Maison des Aînés** - 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*

## Atelier Mémoire

**Mardi 9 Janvier : 14h30**

**Résidence Bonvoisin** – 2 rue des Ursulines – T2 ou T3 (Auberge de jeunesse)

Animé par Constance Stolypine

*Inscription au 02 35 89 26 30*

## Amusons-nous avec les mots

**Mercredis 10 et 24 janvier : 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*

## Réveil musculaire interactif

**Mercredi 10 Janvier : 9h15**

**Résidence Trianon** – rue de Trianon, rive gauche.

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

*Inscription au 02 35 73 07 38*



## Les Curieux Aînés : Comité de rédaction

**Mercredi 10 janvier : 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](http://lescurieuxaines.fr)

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## Atelier Cuisine

**Mercredi 10 Janvier : 14h30** – Cuisine salée

**Résidence Saint Filleul** – 8 rue du Framboisier – T1, T2 ou T3 (Luciline)

Animé par Néréa Mahrouchi

*Inscription au 02 32 10 52 00 – Participation 2€*

## Atelier d'esthétique

**Jeudi 11 janvier : 10h30**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Conseils beauté adaptés aux séniors Animé par des élèves du centre de formation Silvy Terra : Soin du visage pour peau mature

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## Ateliers de la mobilité

**Jeudis 11, 18 et 25 janvier : 9h à 12h30**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Mieux se comprendre et mieux appréhender les contraintes de la conduite, comprendre les nouvelles signalisations, circuler à pied en toute sécurité.

Présence indispensable aux 3 ateliers.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## Programme gym équilibre

**Du vendredi 12 janvier 2024 au vendredi 12 avril : 15h à 16h**

(12 séances sauf pendant les vacances scolaires)

**Gymnase Mandela** - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27

(Arrêt Boulevard de l'Europe)

Présence demandée aux 12 séances.

Bilan de la condition physique à la première séance et à la dernière séance.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## SOS PAPERASSES

Accompagnement aux démarches administratives

**Vendredis 19 janvier : 9h30 à 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)

**Vendredis 12 et 26 janvier : 9h30 à 11h30 sans rendez-vous**

Bibliothèque du Chatelet – place du Chatelet à Rouen  
T2 arrêt Châtelet

## La petite bibliothèque - Rive gauche

**Mardi 16 Janvier : 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*

## LOTO

**Mardi 16 janvier : 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€*

## Club des Curieux Aînés : Quoi depuis neuf Edith Piaf ?

**Mardi 16 Janvier : 14h30**

**Résidence Saint Filleul** – 8 rue du Framboisier – T1, T2 ou T3 (Luciline)  
Départ possible de la Maison des Aînés à 13h15

Echange musical à travers 60 ans de chansons, accompagnée par  
Sidonie Deve et José Butez chanteuse et guitariste.

*Inscription au 02 32 10 52 00*

## Prix littéraire de la Maison des Aînés

**Mercredi 17 janvier 10h30**

Animé par Thierry Poré

6 livres sélectionnés par notre médiateur culturel vous seront proposés  
en prêt. Au fur et à mesure de vos lectures, vous pourrez échanger  
avec le groupe et élire le livre préféré de la Maison des Aînés !

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## Cinéma kinépolis : Bonnard, Pierre et Marthe

**Mercredi 17 janvier : 14h15**

Avec Cécile de France, Vincent Macaigne, Stacy Martin  
Pierre Bonnard ne serait pas le peintre que tout le monde connaît sans l'énigmatique Marthe qui occupe à elle seule presque un tiers de son œuvre...

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

**Tarif : 5,90 €** (prévoir l'appoint)

**Sans inscription**

## Jeux de société

**Jeudi 18 et 25 janvier : 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**

## Les Méridiennes : Couleurs d'Orient

**Vendredi 19 janvier : 12h15** (placement libre, arrivée conseillée à 11h45)

**Historial Jeanne d'Arc** – départ de la Maison des Aînés à 11h30  
Réunies en quatuor à cordes et chant, l'ensemble Atlantis propose un concert au couleur de l'Orient.

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## Code de la route

**Lundi 22 janvier : 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*

## **Atelier nature et environnement : La qualité de l'air**

**Lundi 22 janvier : 14h**

**Maison des Aînés** - 24 rue des Arsins

Tout savoir sur les effets de la pollution de l'aire et ses effets néfastes sur la santé humaine et l'environnement

Animé par Chloé de l'association CARDERE

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **La petite bibliothèque - Rive droite**

**Vendredi 19 Janvier : 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*

**Danse en ligne** (réservée aux personnes qui n'ont jamais ou peu pratiqué de danse en ligne)

**Du vendredi 19 janvier au vendredi 19 avril : 14h30 à 15h45**

(12 séances sauf pendant les vacances scolaires)

**Centre Danse Germain** – 26 rue de la Chaîne à Rouen rive droite

*Inscription au 02 32 08 60 80*

## **Permanence du CLIC dans votre quartier**

**Jeudi 25 janvier de 9h à 12h sans rendez-vous**

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

## **Centre photographique : La rose est sans pourquoi**

**Mardi 30 janvier : 14h**

**Centre photographique Rouen Normandie** - 15 rue de la Chaîne

Visite commentée : *La Rose est sans pourquoi* réunit neuf artistes, photographes, peintres qui, pour un temps ou durablement, ont fait de la fleur un motif récurrent de leur œuvre.

<https://centrephotographique.com/laroseestsanspourquoi/>

*Inscription au 02 32 08 60 80*



## **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 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 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.**

