



Rouen

SEPTEMBRE 2024
Programme d'animations
à destination des aînés



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

Inscriptions aux activités Mardi 27 Août à partir de 9h



De fil en aiguille

Lundi 2 et vendredi 20 septembre : 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

Brain Ball

Venez découvrir une nouvelle activité !

Faire travailler le cerveau en jouant avec des balles en rythme et en musique.

Lundi 2 septembre : 16h - 17h, lundis 9, 16, 23 septembre : 14h - 15h

Etre présent aux 4 séances. Priorité aux personnes qui n'ont jamais pratiqué l'activité.

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

A livre ouvert

Mardi 3 septembre : 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 Septembre - Nos amis les bêtes

Inscription sur le site mbi.rouen.fr ou au 02.76.08.80.88

Réveil musculaire interactif

Mercredis 4, 11, 18 et 25 septembre : 9h15

Résidence Trianon - rue de Trianon, rive gauche.

Gymnastique douce pour séniors animée par Hélène Pérard.

Inscription au 02 35 73 07 38

Conférence sur la nutrition équilibrée et les besoins alimentaires des séniors animée par une nutritionniste

Mercredi 4 septembre : 14h - 17h

Maison des associations - 11 avenue Pasteur

Téor 1, 2, 3 (arrêt Pasteur)

Inscription au 02 32 08 60 80



Permanence numérique

Mercredis 4, 11, 18 et 25 septembre entre 9h30 et 16h30 avec Olivier

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 et Alexandre, conseillers numériques vous reçoivent en individuel sur un créneau d'une heure.

Inscription au 02 32 08 60 80

6 séances sur la gestion des émotions

Les jeudis : 9h30 - 11h30

Jeudi 5 septembre : comprendre le fonctionnement des émotions

Jeudi 12 septembre : l'influence des émotions sur le corps

Jeudi 19 septembre : rétablir son équilibre émotionnel

Jeudi 26 septembre : harmoniser ses émotions avec l'automassage

Jeudi 10 octobre : propositions créatives pour explorer et exprimer ses émotions

Jeudi 7 novembre : sommeil et émotions : l'étroite connexion

Possibilité de s'inscrire à une ou plusieurs séances.

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier prévention des chutes et relevés de sol

Jeudi 5 septembre : 10h - 11h

Centre Jean-Textcier - 78 rue Jean-Textcier

Ligne F2 et bus 22 (Arrêt Paul Bureau)

Inscription au 02 32 08 60 80

Jeux de société

Jeudis 5 et 19 septembre : 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 cartes, de Triomino ou

de Rummikub et pourquoi pas découvrir de nouveaux jeux...

Sans Inscription

Cinéma kinépolis : Fêlés

Vendredi 6 septembre : 14h15

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

Comédie avec Charlotte De Turckheim, Bernard Le Coq, Pierre Richard

L'Arc-en-ciel est un authentique lieu associatif à Marmande qui accueille

des personnes ordinaires mais violentées par la vie. Ses adhérents se soutiennent

mutuellement dans leur lutte contre les difficultés quotidiennes. Quand on menace

de les expulser, un élan de solidarité s'organise autour de Pierre, le fondateur,

pour sauver cette maison d'accueil unique.

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription



Atelier nature : Land art et activité sensoriel

Lundi 9 septembre : 14h30

Le Bois du Roule, Darnetal, rendez-vous sur le parking - 31, rue du roule
Départ possible de la Maison des Aînés à 13h45 avec Minibus ou covoiturage
Animé par Chloé de l'association CARDERE.

Inscription au 02 32 08 60 80

Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardis 10 ou 17 septembre : 9h30 - 11h Départ de la Maison des Aînés -
24 rue des Arsins

Thème : La médecine à Rouen

Inscription au 02 32 08 60 80

Présentation et inscriptions au programme « Semaine Bleue »

Mardi 10 septembre : 14h30

La Halle aux Toiles

Nous vous proposons de nous rencontrer ainsi que les partenaires de la Semaine Bleue afin d'assister à une présentation du programme. Vous pourrez ainsi poser des questions, avoir des compléments d'informations et vous inscrire aux activités proposées.

Atelier artistique

Mardi 10 septembre : 14h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

6 Ateliers : 2 séances modelage de la terre, 2 séances peinture et 2 séances collage
Des outils afin d'éveiller votre créativité et votre imaginaire vous seront proposés.
S'amuser en créant, en observant autrement en laissant place à vos émotions,
à votre ressenti à travers des propositions de thèmes et de modèles.

Présence souhaitée à tous les ateliers

Mardis 22 octobre - 5 novembre - 3 décembre - 17 décembre - 21 janvier

Inscription au 02 32 08 60 80

Amusons-nous avec les mots

Mercredis 11 et 25 septembre : 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

Permanence du CLIC dans votre quartier

Mercredi 11 septembre : 14h - 16h30 sans rendez-vous

France Services Antenne CPAM Centre social Diana Armengol-Markarian
Place Alfred de Musset - T2 arrêt Châtelet - F2, F8, Bus 10, 20 arrêt Tamarelle

2 marches sur les quais Changement d'organisation

Jeudis 12 et 26 septembre

9h30 - 11h marche lente de 3,5 km à 5km

11h - 12h30 marche rapide 5/6 Km

Rendez-vous sur le pont Boieldieu rive gauche
(au niveau de la descente pour aller sur les quais)

Inscription au 02 32 08 60 80

Découverte d'activités sportives chez les séniors

(yoga, jeux de coopération avec ballon, gym équilibre, relaxation, circuit cardio training ...)

12 séances : du jeudi 12 septembre au 5 décembre : 10h à 11h (sauf le 31 octobre)

Etre présent aux 12 séances

Bilan de la condition physique avant et après programme.

Centre social Diana Armengol-Markarian - Place Alfred de Musset

Téor 2 (arrêt Chatelet) ligne FAST F2 et Bus 20,40,302 (Arrêt Tamarelle)

Inscription au 02 32 08 60 80

Revue de presse des curieux aînés

Jeudi 12 septembre : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Inscription au 02 32 08 60 80

Initiation Dessin et Peinture

Jeudi 12 septembre : 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€



Conférence gesticulée : « Tous analphabètes... ou pas ! »

Vendredi 13 septembre : 14h

Bibliothèque Simone-de-Beauvoir - rue Henri II Plantagenêt, 76100 Rouen
« Tous analphabètes... ou pas ! » explore le quotidien ordinaire de millions de personnes, rendant hommage à ceux pour qui lire et écrire est une lutte constante. Le spectacle met en lumière l'impact de l'analphabétisme et de l'illettrisme sur la vie quotidienne, révélant les défis que rencontrent les travailleurs en alphabétisation face aux politiques d'intégration et aux méthodes pédagogiques. À travers les yeux des apprenants, animés par une soif d'apprendre, le spectacle souligne l'urgence et l'importance de l'alphabétisation dans notre société.

Inscription au 02 32 08 60 80

SOS PAPERASSES

Accompagnement aux démarches administratives

Vendredis 13 et 27 septembre : 9h30 - 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)

Pour connaître les dates à la Bibliothèque du Chatelet appelez au 02 76 08 80 71

Bibliothèque du Chatelet - place du Chatelet à Rouen

T2 arrêt Châtelet

La petite bibliothèque - Rive droite

Mercredi 18 septembre : 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

Une séance d'exercices physiques adaptés pour maintenir la forme

Mercredi 18 septembre : 14h - 17h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription au 02 32 08 60 80

Musée des antiquités

Mercredi 18 septembre : 10h30 - 12h

Musée des Antiquités - 198, rue Beauvoisine

Visite commentée et atelier mosaïque

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier Danse Semaine Bleue

Jeudi 19 septembre : 14h30

Résidence Trianon - rue de trianon : F1 arrêt Dufay

Jeudi 26 septembre : 14h

Cloître des Pénitents - 8 allée Daniel Lavallée : T1,2,3,4 arrêt Clinique Saint-Hilaire

Animé par Arthur Benhamou (danseur-ostéopathe)

« Comment trouver du plaisir et de la justesse dans le plus simple des mouvements en fonction de ses capacités, de son âge et de ses envies ? Comment danser en respectant son corps ? »

Nous vous proposons de participer à deux ateliers intergénérationnels afin de préparer le bal partagé de la Semaine Bleue le mercredi 2 octobre.

Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : Le fil

Lundi 23 septembre : 14h15

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

Avec Grégory Gadebois, Daniel Auteuil, Sidse Babett Knudsen

Depuis qu'il a fait innocenter un meurtrier récidiviste, Maître Jean Monier ne prend plus de dossiers criminels. La rencontre avec Nicolas Milik, père de famille accusé du meurtre de sa femme, le touche et fait vaciller ses certitudes. Convaincu de l'innocence de son client, il est prêt à tout pour lui faire gagner son procès aux assises, retrouvant ainsi le sens de sa vocation.

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint)

Sans inscription

Friperie

Mardi 24 septembre : 14h30 - 17h30

L'Ehpad la Pléiade : 16 rue Jacques Fouray

l'Ehpad la Pléiade organise sa friperie et vente de gâteaux toute l'après-midi, l'occasion de se faire plaisir à moindre coût et de faire un bon geste !

Sophro balade au bord de la mer

Mardi 24 septembre pour la journée

Le lieu et l'horaire vous seront communiqués ultérieurement

Départ de la Maison des Aînés en minibus

Marche à allure douce à modérée au bord de la mer.

Prévoir : pique-nique, chaussures confortables, bouteille d'eau, coussin ou tissus pour s'asseoir.

Inscription au 02 32 08 60 80

7 Ateliers « Bienvenue à la retraite »

Jeudis 26 septembre - 3, 10, 17 octobre

7, 14, novembre et 12 décembre de 10h à 12h

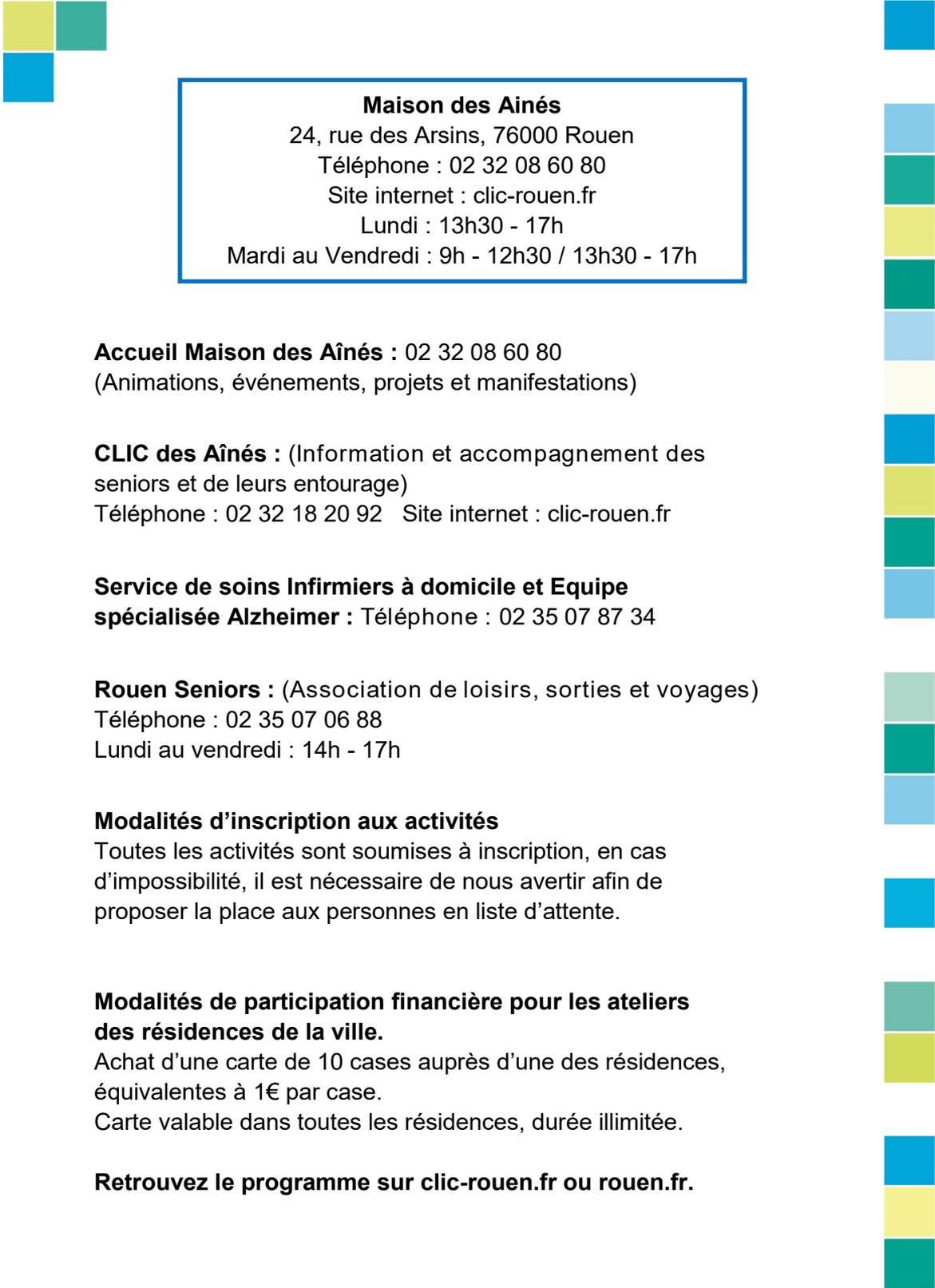
Etre présent aux 7 séances

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

Vous êtes futurs ou jeunes retraités ! Ces ateliers sont pour vous !

Ateliers de prévention, ludique et conviviaux pour mieux préparer et vivre le passage à la retraite. Envisager de nouveaux projets, prendre soin de soi, profiter pleinement de sa vie quotidienne.

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 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.