



# Programme d'animations à destination des aînés

## Eté 2019



Maison des Aînés  
24 rue des Arsins



# Sommaire...

## Juillet

Mardi 2	Lecture-loisirs.....	3
	Goûter philo.....	3
Mercredis 3, 10, 17, 24 et 31		
	Feuilleton littéraire.....	3
Jeudi 4	Prévention routière.....	3
Samedis 6 et 20	Parkrun séniors.....	3
Lundi 8	Atelier d'écriture.....	3
Jeudi 11	Loto.....	4
	Prévention des arnaques.....	4
	Sortie découverte du littoral.....	4
	Atelier cuisine sucrée.....	4
Jeudi 11 et mardi 23		
	Initiation dessin.....	4
Lundi 15	Rencontre musicale piano-chant.....	4
	Lecture à haute voix.....	5
Mardi 16	Infos numériques : choisir son smartphone, sa tablette.....	5
Mercredi 17	Visite commentée au centre photographique.....	5
Jeudi 18	Tricotage et partage.....	5
Lundi 22	Jeux.....	5
Mardi 24	Visite commentée au FRAC.....	6
Jeudi 25	Révision philo.....	6
Vendredi 26	Gym douce.....	6
	La petite bibliothèque de Thierry.....	6
	Chorale.....	6
<b>Août</b>		
Vendredi 2	Atelier mémoire.....	7
Mardi 6	Révisions philo.....	6
Lundi 12	Atelier kirigamis et mandalas.....	7
Jeudi 22	Révisions philo.....	6
	Loto.....	4
Vendredi 30	Gym douce.....	6
	Découverte Bien-être.....	7
	Séniors connectés.....	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.

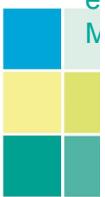
### Modalités participation financière

Achat d'une carte de 10 cases, équivalentes à 1€ par case.

Carte valable dans toutes les résidences, durée illimitée.



L  
M  
A  
P  
B  
  
M  
  
F  
M  
A  
le  
M  
Ir  
  
M  
  
F  
P  
2  
D  
C  
Ir  
  
A  
L  
A  
L  
e  
M



## Lecture-loisirs : livres de vacances

**Mardi 2 juillet à 11h**

Animée par Gosia Bavencoffe

Présentation et échanges autour d'une sélection d'ouvrages liés au thème du jour.

Bibliothèque Parment, espace du Palais - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



### Goûter philo

**Mardi 2 juillet 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

## Feuilleton littéraire

**Mercredis 3, 10, 17, 24 et 31 juillet à 11h**

Après avoir choisi collectivement un roman, vous pourrez en écouter la lecture (ou/et participer à sa lecture) au cours de ces 5 séances.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



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

**Jeudi 4 juillet 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

## Parkrun séniors – course ou marche

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

2 séances d'initiation samedis 6 et 20 juillet de 9h à 10h30

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

Certificat médical 2019 exigé

Inscription 02 32 08 60 80

## Atelier d'écriture

**Lundi 8 juillet à 15h30**

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





## Loto

**Jeudi 11 juillet et jeudi 22 août à 14h30**

Animé par Virginie Carémiaux et 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€



## Prévention des arnaques

**Jeudi 11 juillet à 14h30**

Proposée par le CLIC de Rouen

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Rendez-vous au jardin : « Sortie découverte du littoral »

**Jeudi 11 juillet à Dieppe**

Animée par Chloé Destruel de l'association CARDERE

Découvrez la faune et la flore du littoral lors de cette sortie conviviale et accompagnée. Une pêche à pied est prévue.

Départ à 10h12, en train. Rendez-vous à 9h45 au point accueil de la gare de Rouen. Prévoir le pique-nique et l'équipement nécessaire pour la journée en fonction de la météo.

Transport à votre charge. Vous devez acheter vous-même votre billet.

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Atelier cuisine sucrée

**Jeudi 11 juillet 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€



## Initiation dessin

**Cycle de 2 dates : jeudi 11 et mardi 23 juillet 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€

## Rencontre musicale Piano-chant

**Lundi 15 juillet 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





## Lecture à haute voix

**Lundi 15 juillet à 15h**

Proposée par Guy Lemmonier

Voyagez, découvrez les textes choisis au son de la voix du lecteur...

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Infos numériques: Choisir son smartphone, sa tablette

**Mardi 16 juillet à 14h**

Proposée par Yves Tomasi, médiateur numérique,

Rouen Nouvelles Bibliothèques

Une séance d'information pour évaluer ses besoins, connaître les termes et éléments techniques et ainsi mieux choisir son matériel.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Visite commentée au Centre photographique

**Mercredi 17 juillet à 15h**

« Notre jardin », c'est ce lopin de terre inscrit dans un sol, en soi ou dans le collectif, où l'on cultive les vertus culturelles, éthiques et civiques qui sauvent la réalité de ses pires pulsions ».

Découvrez l'exposition « Notre jardin » et profitez de la visite commentée pour mieux comprendre les œuvres présentées.

Centre photographique, 15 rue de la chaîne

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Tricotage et partage

**Judi 18 juillet et mercredi 21 août à 14h30**



Un temps convivial pour se retrouver, tricoter ensemble ou pour apprendre le tricot, tout en participant à des projets solidaires qui valorisent cette activité.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Jeux

**Lundi 22 juillet à 14h30**

Animé par Emilie Roussel

En fonction de la météo et des envies, vous pourrez jouer au Mölky (jeu de quilles finlandaises) en extérieur ou/et à des jeux de culture générale.

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



## Visite commentée au FRAC : « L'inventaire, volume 9 » Mardi 24 juillet à 14h



Le FRAC dévoile ses acquisitions de 2003 et 2004. Le cycle de «L'Inventaire » présente tous les ans une partie de la collection en fonction du numéro d'inventaire des oeuvres qui indique leur ordre d'entrée dans le fonds.

**Frac Normandie Rouen**, 3, place des Martyrs de la Résistance,  
76300 Sotteville-lès-Rouen

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Révisions philo

**Jeudi 25 juillet, Mardi 6 août et jeudi 22 août à 15h**

Le groupe philo se retrouve pour échanger autour des thèmes abordés au cours de l'année.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Gym douce

**Vendredi 26 juillet (Korian Le jardin) à 15h**

**vendredi 30 août (Korian Les cent clochers) à 15h**

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

Les EPHAD Korian ouvrent leur atelier de gym douce.

EPHAD Korian Le jardin – 121 avenue Martyrs de la résistance

EPHAD Korian Les cent clochers – Place St Sever

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## La petite bibliothèque de Thierry

**Vendredi 26 juillet 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

## Chorale

**Vendredi 26 juillet 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





## **Atelier mémoire**

**Vendredi 2 août à 14h30**

Animé par Gracinda Gohin de Caldas

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie – Métro ou F2, arrêt gare - Inscription indispensable 02 32 10 99 25 – Participation 1€

## **Atelier Kirigamis et mandalas**

**Lundi 12 août à 15h**

Animé par Héléna Pérard

Résidence Trianon –1 rue de Trianon, rive gauche – Bus F1, arrêt Jardin des plantes  
Inscription indispensable 02 35 73 07 38 – Participation 2€



## **Découverte Bien-être**

Pendant les 2 mois, le CLIC de Rouen propose des ateliers de découverte bien-être :

Mardi 9 juillet à 14h : Réflexologie

Mercredi 17 juillet à 14h : Sophrologie

Mercredi 24 juillet à 14h : Yoga du rire et sophrologie

Mercredi 31 juillet à 14h : Atelier créatif

Jeudi 1<sup>er</sup> août à 10h : Réveil énergétique et relaxation

Mercredi 7 août à 14h : Réflexologie

Mardi 13 août à 14h : Initiation à la méditation

Mercredi 21 août à 9h30 : Naturopathie

Mercredi 28 août à 14h : Sophrologie

Mercredi 4 septembre à 14h : Yoga du rire

Chaque atelier est indépendant. Tous les ateliers se déroulent à la Maison des Aînés.

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



## **Séniers connectés**

En juillet et août, le programme « séniers connectés » continue. De nombreux ateliers sont proposés, sur tablette, smartphone ou ordinateur et dans différents lieux.

Le copier-coller, utiliser le bon coin, sauvegarder ses données dans le cloud, utiliser Facebook, DoctoLib, le GPS de son smartphone... un grand choix de thématiques sont proposées. Retrouvez le programme à la MJC rive gauche ou à la Maison des Aînés.

Inscription à la MJC rive gauche ou au 02 32 81 53 60

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 »

Un mercredi par mois, l'**ADEP** (Agence de Développement des Emplois de Proximité) assurera **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 10 juillet - 14h, 15h ou 16h**

Inscriptions au 02 32 08 60 80