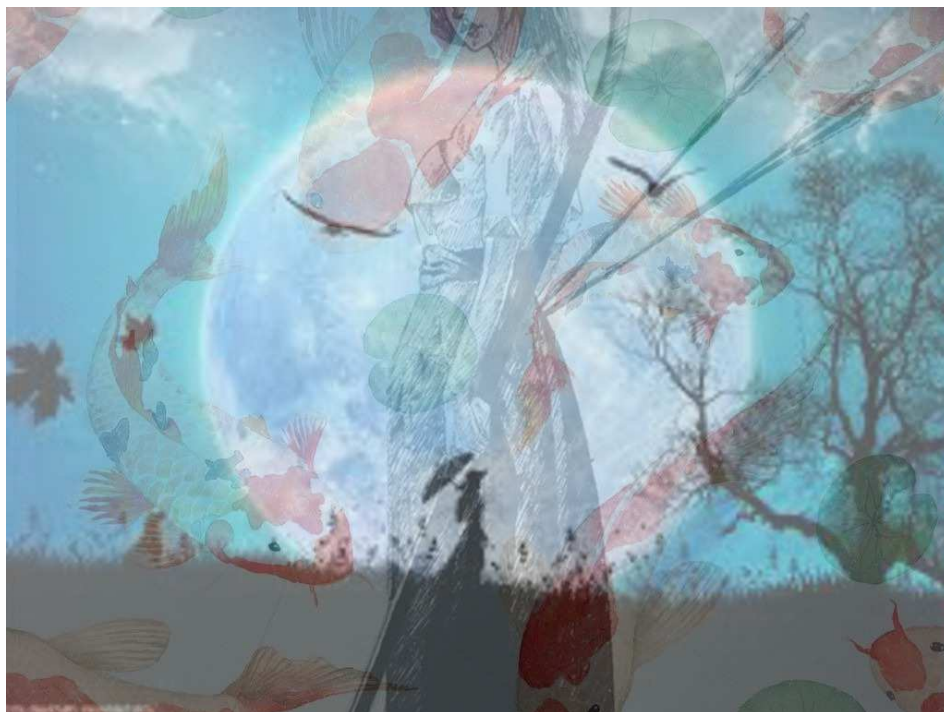




Programme d'animations à destination des aînés

Février 2019



Exposition « Cosmos »
proposée par l'EPHAD
« Les jardins de Matisse »

Vernissage Jeudi 14 février - 15h

à la Maison des Aînés
24 rue des Arsins



Sommaire...

Lundi 4	Gym douce	3
Mardi 5	Atelier conversation	3
Mercredi 6	Goûter philo	3
Jeudi 7	Visite commentée « Lambda Pictoris »	3
Jeudi 7 et 21	Initiation artistique : gravure	6
Jeudi 7 et 28	Atelier informatique	3
Vendredi 8	Présentation du Clic des Aînés	3
Lundi 11	Atelier d'écriture.....	4
	Atelier kirigamis et mandalas	4
Mardi 12	Rendez-vous au jardin « climat nous d'jouer ».....	4
Mercredi 13	Lecture à haute voix	4
Jeudi 14	Vernissage de l'exposition « Cosmos »	4
Vendredi 15	La petite bibliothèque de Thierry	4
Lundi 18	Marche « bien-être »	5
	Tricotage et partage	5
Mardi 19	Lecture-loisirs	5
	Projet « Décrypter l'info »	5
Mercredi 20	Info numérique	5
Jeudi 21	Troc livres	6
	La petite librairie de la Maison des Aînés	6
	Loto	6
	Atelier cuisine salée	6
Vendredi 22	Chorale	6
Mardi 26	Prévention routière	7
	Conférence « les accidents domestiques ».....	7
Mercredi 27	Café programme	7
Jeudi 28	Goûter philo	7
	Thé dansant : Les Andrews	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.



Gym douce

Lundi 4 février à 15h

Animée par Sylvie Buquet Lochereau et Rute Macedo
L'EPHAD Korian « Les cent clochers » ouvre son atelier de gym douce.
EPHAD Korian Les cent clochers – Place St Sever
Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Atelier conversation

Mardi 5 février à 14h30

En partenariat avec l'Alliance Française de Rouen
Venez rencontrer et discuter en français avec des étudiants du monde entier. L'Alliance Française accueille des apprenants de tous âges, de 70 nationalités différentes. Une belle occasion pour s'enrichir de ces nouvelles rencontres.



Alliance Française, 80 boulevard de l'Yser - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Goûter philo

Mercredi 6 février 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

Visite commentée « Lambda Pictoris », Elodie Lesourd au FRAC

Jeudi 7 février à 14h30

Intitulée *Lambda Pictoris* (nom d'une étoile de la constellation du Peintre), l'exposition présente les différentes branches du travail de l'artiste dans sa diversité de médiums, de pratiques et d'époques en s'articulant sur une grande peinture murale immersive et imposante.



Rendez-vous au Frac Normandie Rouen : 3, place des Martyrs-de-le Résistance, 76300 Sotteville-Lès-Rouen - ligne F1 - Arrêt jardin des plantes
Inscription indispensable au 02 32 08 60 80

Atelier informatique

Jeudis 7 et 28 février à 15h

Animé par Paul Mazère

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines – Téor 2/3 arrêt
Auberge de jeunesse - Inscription indispensable 02 35 89 26 30



Présentation du CLIC des Aînés

Vendredi 8 février à 14h

Centre social Simone Veil, 74 Rue Jules Adeline à
Rouen rive gauche - Inscription indispensable au 02 32 08 60 80





Atelier d'écriture

Lundi 11 février à 14h30

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



Atelier Kirigamis et mandalas

Lundi 11 février à 15h

Animé par Hélène Pérard

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Bus F1, arrêt Jardin des plantes

Inscription indispensable 02 35 73 07 38 – Participation 2€



Rendez-vous au jardin : « Climat nous d'jouer »

Mardi 12 février à 15h

Animé par l'Association CARDERE

Une animation sous forme de jeu pour mieux comprendre les enjeux liés au réchauffement climatique : alimentation, mobilité, énergie, consommation...

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



Lecture à haute voix

Mercredi 13 février à 15h

Proposée par Guy Lemmonier

Voyagez, découvrez les textes choisis au son de la voix du lecteur... une autre façon de découvrir la littérature.

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Vernissage de l'exposition « Cosmos »

Judi 14 février à 15h

Proposé par les résidents de l'EPHAD « Les Jardins de Matisse »

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Entrée libre



La petite bibliothèque de Thierry

Vendredi 15 février 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





Marche « bien-être » : Balade en forêt verte

Lundi 18 février

Une boucle de 8,5 km au cœur de la forêt verte, sur des chemins goudronnés.

Départ à 14h, arrêt « Table de pierre », bus n°11.

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Tricotage et partage

Lundi 18 février à 14h30

Un temps convivial pour se retrouver, tricoter ensemble ou pour prendre 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



Lecture-loisirs

Mardi 19 février, 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

Projet « Décrypter l'info »

Mardi 19 février (10h-16h30), mercredi 20 février (10h-16h30) et vendredi 22 février (14h-16h30).

En partenariat avec le Contrat Partenaire Jeunes et la radio HDR Désinformation, fake news, hyper connexion... venez réfléchir, partager, enrichir les débats autour du sujet avec un groupe de collégiens encadré par le Contrat Partenaire Jeunes.

Différentes visites, ateliers, jeux, réalisations seront proposés au cours des 3 journées.

L'inscription sous-entend la participation à l'ensemble du projet.

Renseignements complémentaires : Emilie Roussel à la Maison des Aînés.

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Info numérique : Les fournisseurs d'accès à Internet

Mercredi 20 février à 14h

Proposé par Yves Tomasi, médiateur numérique, Rouen Nouvelles Bibliothèques

Une séance d'informations pour apprendre à déterminer vos besoins et décrypter les offres des différents fournisseurs d'accès à Internet.

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



Troc livres

Jeudi 21 février à 14h

Des livres à déposer, échanger, emmener, rapporter...
Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Entrée libre



La petite librairie de la Maison des Aînés

Jeudi 21 février à 15h

Animée par Emilie Roussel

Et si vous deviez faire la liste des livres qui vous ont particulièrement marqué ? Venez partager vos expériences de lectures, récentes ou non et échanger sur les livres qui vous ont accompagné.

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

Loto

Jeudi 21 février à 14h30

Animé par Nadine Nouin et Marie-Josée Fily
La Pléiade -16 rue Jacques Fouray, rive gauche
Bus 6/F1, arrêt Saint Sever

Inscription indispensable 02 35 72 01 73 - Participation 2€



Atelier cuisine salée

Jeudi 21 février à 15h

Animé par Eléonore Abdelgoui
Résidence St Filleul – 8 rue du Framboisier
Téor 1/2/3, arrêt Jean Ango

Inscription indispensable 02 32 10 52 00 – Participation 2€

Initiation artistique : gravure

Jeudis 7 et 21 février 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€



Chorale

Vendredi 22 février 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



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



Mardi 26 février 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

Conférence « Les accidents domestiques »

Mardi 26 février à 14h

Proposée par le CLIC de Rouen, en partenariat avec l'ASEPT
Centre André Malraux, 110 rue François Couperin – Téor n°2,
arrêt Couperin ou Malraux - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Café programme

Mercredi 27 février à 15h

Animé par Emilie Roussel
Un temps pour découvrir le programme du mois suivant de la
Maison des Aînés, discuter des projets en cours ou à venir
et participer à l'animation en proposant ses idées.
Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Entrée libre

Goûter philo

Jeudi 28 février 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



Thé dansant : Les Andrews

Jeudi 28 février à 14h30

Réservé aux séniors rouennais,
sur inscription et présentation d'un justificatif de résidence.
La halle aux toiles – Place de la Basse Vieille Tour
Renseignements et inscriptions à la Maison des Aînés :
24 rue des Arsins – 02 32 08 60 80





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 séniors et de leur entourage)
- **Téléalarme** : 02 35 71 18 75
- **Service de Soins Infirmiers à Domicile**
et **équipe 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 les mardis et jeudis de 10h30 à 12h30 et de 14h à 17h (fermé le lundi).

Les permanences à la Maison des Aînés

La porte ouverte « quelqu'un à qui parler »
2^{ème} et dernier lundi du mois sans rendez-vous

Triologue
4^{ème} 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 13 février - 14h, 15h ou 16h

Inscriptions au 02 32 08 60 80

