

# Programme d'animations à destination des aînés

## NOVEMBRE 2018



Vernissage exposition  
« tricote un sourire »  
Vendredi 9 novembre à 14h30  
Maison des Aînés



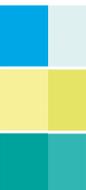
## Sommaire...

Lundi 5	Conférence « Le sentiment de fatigue ».....	3
Mardi 6	Prévention routière.....	3
Mercredi 7	Exposition FRAC Normandie.....	3
Jeudi 8	Goûter philo.....	3
Jeudi 8	Loto.....	3
Jeudi 8,15,22,29	Initiation informatique.....	4
Vendredi 9	Après-midi « Tricothon ».....	4
	La petite Bibliothèque.....	4
	Séniors Connectés.....	4
Lundi 12	Kirigami et Mandalas.....	4
du 12 au 16	Téléthon-vente de confiture.....	5
Mardi 13,20	Peinture à l'huile.....	5
Mardi 13	Visite guidée Exposition : « 14-18, Petits papiers pour une Grande Guerre ».....	5
Mardi 13	Lecture loisirs.....	5
Mercredi 14	Vote « Appel à Projets Citoyens ».....	5
Mercredi 21	Séniors Connectés.....	6
	Goûter philo.....	6
Jeudi 22	Thé Dansant.....	6
	Lecture à haute voix.....	6
Vendredi 23	Se rencontrer au jardin.....	6
Lundi 26	Café des échanges.....	7
Mercredi 28	Chant pour tous.....	7
Mercredi 28	Permanence ADEP sur rendez-vous : démarches en ligne.....	8
Jeudi 29	Présentation des P'tits Frères des Pauvres.....	7
Vendredi 30	Atelier Mémoire.....	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.



## Conférence « le sentiment de fatigue »

**Lundi 5 novembre à 14h30**

Organisé par le CLIC des Aînés de Rouen  
en partenariat avec Brain up et l'ASEPT  
Lors de cette conférence vous pourrez vous inscrire  
aux ateliers :

Lundi 19/11/2018 à 14h30

Lundi 03/12/2018 à 14h30

Au centre André Malraux - Rue François Couperin

Inscription au 02 32 08 60 80



## Atelier prévention routière



Le code de la route, où en êtes-vous?

**Mardi 6 novembre à 14h30**

Animé par la police Municipale de la Ville de ROUEN

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Visite Commentée de l'Exposition « l'Inventaire, vol.8 »

**Mercredi 7 novembre à 14h**

L'exposition dévoile les acquisitions du fonds régional  
d'art contemporain réalisées de 2001 à 2002.

L'occasion de découvrir toute une partie de la collection et plus particulièrement ses  
dessins autour du thème du corps et de la figure humaine.

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



## Loto

**Jeudi 8 novembre à 14h30**

Animé par Nadine Nouin et Marie-Josée Fily

La Pléiade - 16 rue Jacques Fouray, rive gauche

Lignes 6/F1 - Arrêt Saint-Sever

Inscription indispensable 02 35 72 01 73 - Participation 2 €

## Goûter Philo

**Jeudi 8 novembre 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





## Initiation informatique

**Jeudis 8, 15, 22, 29 novembre à 15h**

Proposée par M. Bigot

Résidence Bonvoisin - 2 rue des ursulines

Téor 2/3 arrêt - Auberge de jeunesse

Inscription indispensable 02 35 89 26 30



## Séniers connectés : Développer ses Photos en ligne

**Vendredi 9 novembre à 14h00**

Proposé par Yves Tomasi, 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

## Après-midi « Tricoton »

**Vernissage exposition photos des actions**

**de « tricote un sourire »**

**Vendredi 9 novembre à 14h30**

Animé par Mathilde Milot - Association Tricote un sourire

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## La petite bibliothèque de Thierry

**Vendredi 9 novembre à 14h30**

Animée par Thierry Poré, Guy Lemonnier 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

## Loisirs créatifs : kirigami et mandala

**Lundi 12 novembre à 15h**

Animés par Héléna Pérard

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche

Bus F1, arrêt Jardin des plantes

Inscription indispensable 02 35 73 07 38 – Participation 2 €



## Vente de Confiture maison au profit du Téléthon

Proposée par le Comité de Quartier du Temps Perdu

**Du 12 au 16 novembre**

Lundi 12 novembre de 13h30 à 17h30

Mardi 13 au vendredi 16 novembre de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

Entrée libre

## Lecture loisirs

**Mardi 13 novembre 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



## Initiation Peinture à l'huile

**Les Mardis 13 et 20 novembre 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 €



**Visite Guidée Expo « 14-18, Petits papiers pour une Grande Guerre »**

**Mardi 13 novembre à 15 h 30**

Bibliothèque patrimoniale Villon

3 rue Jacques Villon

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80

## Appel à Projets Citoyens – Vote des Seniors Rouennais !

**Mercredi 14 Novembre 2018**

**de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30**

Dans le but d'améliorer le cadre de vie de la population sur l'espace public rouennais, des citoyens ont répondu à «l'appel à projets» lancé par la Ville de Rouen.

Une trentaine de projets ont été retenus pour être soumis à la votation citoyenne.

Venez nombreux donner votre avis et permettre ainsi la réalisation des projets sélectionnés !

Vote organisé par la Direction de la Démocratie Participative de la Ville de Rouen

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Entrée libre





## Séniors connectés : Choisir son smartphone

**Mercredi 21 novembre à 14h00**



Proposé par Yves Tomasi, 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

## Goûter Philo

**Mercredi 21 novembre 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

**Judi 22 novembre à 14h30 - Halle aux toiles**

Animé par Alex Bréard

Réservé aux seniors rouennais, sur inscription et présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.

Renseignements et inscriptions à la Maison des Aînés

24 rue des Arsins 02 32 08 60 80

## Lecture à haute voix

**22 novembre à 15h**

Laissez-vous voyager au cœur des textes choisis au son de la voix du lecteur...

Proposée par Guy Lemmonier

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Se rencontrer au jardin :

### Fabrication de cosmétiques naturels

**Vendredi 23 novembre à 15h**

Animée par Chloé Destruel de l'Association CARDERE.

Apprenez à fabriquer un gommage des mains et un déodorant à partir de produits 100% naturels.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



## Café des échanges :

**Lundi 26 novembre à 15h**

Venez discuter autour d'un café !

Maison des Aînés - 24 Rue des Arsins

Entrée Libre



## Chant pour Tous à la Maison des Aînés

**Mercredi 28 Novembre de 15h à 16h30**

Un espace d'impro vocale libre et gratuit pour remettre la musique au cœur du quotidien

Vous pourrez simplement participer de temps en temps organiser, soutenir, animer ou co-animer...

Proposé par Clothilde Debure

suivi d'un goûter partagé

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable au 02 32 08 60 80

## Présentation de l'Association des P'tits Frères des Pauvres

**Jeudi 29 novembre 14h00**

Proposée par Mme GAZET - Présidente

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Inscription souhaitable au 02 32 08 60 80



## Téléthon « Tricote un sourire »

### et Fête des p'tits bonnets

**Jeudi 29 novembre 15h30**

Remise des bonnets par les tricoteuses de la Maison des Aînés à l'association bénéficiaire «Les Petits Frères des Pauvres»

En partenariat avec l'Association « Tricote un sourire »

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Entrée Libre



## Atelier Mémoire

**Vendredi 30 novembre 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€



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 :

- **CLIC des Aînés** : 02 32 18 20 92

(Information et accompagnement des séniors et de leur entourage)

- **Service Personnes Agées** : 02 32 18 09 52

- **Téléalarme** : 02 35 71 18 75

- **Service de Soins Infirmiers à Domicile**

et **équipe Spécialisée Alzheimer** : 02 32 08 87 34

- **Accueil Maison des Aînés**: 02 32 08 60 80

(Animations, événements, projets et manifestations)

- **Rouen Séniors** : 02 35 07 06 88

(Association de loisirs, sorties et voyages)

*L'accueil de Rouen Séniors est ouvert du mardi au vendredi 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<sup>ème</sup> lundi du mois et dernier lundi du mois sans rendez-vous

**Triologue**

4<sup>ème</sup> jeudi du mois sur rendez-vous

Renseignements : 02 32 08 60 80

« **Facteur numérique** »

Le **dernier mercredi de chaque 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...) Prochaines dates de permanence :

**Mercredi 28 novembre, Mercredi 12 décembre**

Inscriptions au 02 32 08 60 80

