



Sommaire...

Lundi 7	Vœux aux Aînés	3
Mardi 8	Prix chronos : présentation.....	3
Mercredi 9	Goûter philo	3
Jeudi 10	Atelier smartphone.....	3
Lundi 14	Atelier d'écriture.....	3
	Atelier kirigamis et mandalas	4
Mardi 15	Lecture à haute voix	4
Mercredi 16	Prix littéraire de la Maison des Aînés	4
	Un jardin pour des générations	4
Jeudi 17	Prix chronos, 1ère rencontre	4
Jeudis 17 et 31	Initiation artistique : collage - dessin	5
Jeudi 17	Loto	5
Vendredi 18	La petite bibliothèque de Thierry	5
	Conférence « Mes parents vieillissent, je m'inquiète... »	5
Lundi 21	Tricotage et partage	5
Mardi 22	Lecture-loisirs	5
	Forum « Séniors connectés »	6
Mercredi 23	Séniors connectés « Fraudes, arnaques, sur Internet »	6
Jeudi 24	Goûter philo	6
	Visite commentée « Farce Satrape	6
Vendredi 25	Atelier mémoire	6
	Atelier cuisine sucrée	6
Lundi 28	Café programme	7
Mardi 29	Prévention routière : le code de la route, où en êtes-vous?	7
Mercredi 30	La petite librairie de la Maison des Aînés	7
Jeudi 31	Séniors connectés « Achats en ligne »	7

Date en attente : Marche Bien-être et découverte « A la découverte de l'île Lacroix »



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.





Vœux aux Aînés d'Olivier Mouret, adjoint en charge des personnes âgées

Lundi 7 janvier à 15h

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Entrée libre

Prix chronos : Présentation du projet

Mardi 8 janvier à 15h

Proposé par Emilie Roussel

Le prix chronos, en partenariat avec une classe de 5^{ème} du collège Jean Lecanuet, est l'occasion d'un échange et d'une rencontre autour d'ouvrages de littérature jeunesse traitant des liens intergénérationnels.

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



Goûter philo

Mercredi 9 janvier 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

Atelier smartphone

Jeudi 10 janvier à 14h30

Animé par Gérard Paris et Claude Vente, de l'association RAMM

Proposé par le CLIC de Rouen

Présentation générale des possibilités offertes par les smartphones : critères de choix lors de l'achat, les différentes fonctions de l'appareil, sécurité et sauvegarde, entretien et mise à jour, les accessoires et les applications.

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

Atelier d'écriture

Lundi 14 janvier 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 14 janvier à 15h

Animé 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€



Lecture à haute voix

Mardi 15 avril 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



Prix littéraire de la Maison des Aînés

Mercredi 16 janvier à 10h

Animé par Thierry Poré du réseau Rouen Nouvelles Bibliothèques et Emilie Roussel



Découvrez la sélection d'ouvrages pour ce nouveau prix littéraire de la Maison des Aînés. Des rencontres régulières permettront ensuite d'échanger sur les lectures puis de désigner en juin, le livre qui aura plu au groupe.

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

Un jardin pour des générations

Mercredi 16 janvier à 14h30

Animé par Chloé Destruel de l'Association CARDERE

Rencontre avec les enfants (7-12 ans) du centre de loisirs sur le thème des oiseaux en hiver : transmission de connaissances et activités de confection d'aliments.

Centre de loisirs Le Petit Prince – rue des petites eaux du Robec

Téor 1/2/3, arrêt St Hilaire - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Prix chronos, 1^{ère} rencontre

Jeudi 17 janvier de 9h15 à 11h30

Première rencontre avec les élèves et premiers échanges autour des ouvrages lus : les personnages, les intrigues et les thèmes...

Bibliothèque Simone de Beauvoir – 42 rue Henri-II-Plantagenêt

F3, arrêt Simone de Beauvoir - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Initiation artistique : collage / dessin

Jeudis 17 et 31 janvier 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€



Loto

Jeudi 17 janvier 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€



La petite bibliothèque de Thierry

Vendredi 18 janvier à 14h30

Animé par Thierry Poré, Guy Lemmonier 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



Conférence « Mes parents vieillissent, je m'inquiète... », par Guy Lemmonier psychologue-gérontologue

Vendredi 18 janvier à 14h30

Proposée par le CLIC de Rouen

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



Tricotage et partage

Lundi 21 janvier 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.

Cette séance permettra de choisir un projet pour l'année 2019.

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



Lecture-loisirs

Mardi 22 janvier, 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





Forum « Séniors connectés »

Mardi 22 janvier à 14h30

Découvrez la diversité de l'offre numérique à destination des séniors rouennais ! Associations, structures municipales, bibliothèques... tous seront réunis pour présenter leurs actions et vous permettre de vous diriger vers ce qui répond à vos besoins.

MJC rive gauche, Rouen Cité Jeunes – Place de Hanovre – Métro, arrêt Saint Sever
Entrée libre

Séniors connectés « Fraudes, arnaques, fausses informations sur Internet : les détecter pour se protéger »

Mercredi 23 janvier à 14h

Proposé par Yves Tomasi, médiateur numérique, Rouen Nouvelles Bibliothèques
Une séance d'informations sur les différentes arnaques et « fake news » que vous pouvez rencontrer sur Internet. Les connaître vous permettra de mieux vous protéger.
Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Visite commentée : Farce Satrape

Jeudi 24 janvier à 10h30

Découvrez la première exposition personnelle en France de l'artiste allemand Thorsten Brinkmann.

Centre Photographique Rouen Normandie – 15 rue de la Chaîne
Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Goûter philo

Jeudi 24 janvier 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



Atelier mémoire

Vendredi 25 janvier 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 cuisine sucrée

Vendredi 25 janvier à 15h

Animé par Eléonore Abdelgouj

Résidence St Filleul – 8 rue du Framboisier – Téo 1/2/3, arrêt Jean Ango - Inscription indispensable 02 32 10 52 00 – Participation 2€





Café programme

Lundi 28 janvier 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

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

Mardi 29 janvier 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



La petite librairie de la Maison des Aînés

Mercredi 30 janvier à 16h

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



Séniers connectés : « Achats en ligne »

Jeudi 31 janvier à 14h30

Proposé par Emilie Roussel

Comment se déroule un achat sur Internet ? Quelles sont les précautions et les points de contrôle pour sécuriser le paiement ? Cette séance d'information vous apportera les réponses pour faire des achats en ligne en sécurité.

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



Marche Bien-être et découvertes

A la découverte de l'île Lacroix

Une marche qui nous permettra de faire le tour de l'île Lacroix avec différents points de vue sur la ville et la Seine...mais aussi une rencontre avec les joueurs de l'équipe pro du Rouen Hockey Club lors de leur entraînement.

Départ à 10h, arrêt « Pont Corneille » (Bus n°8, n°6, F1, F3)

Accompagnée par Emilie Roussel et Christine Bonnet

Date non fixée au moment de l'impression du programme, se renseigner fin décembre (un mardi ou un jeudi matin).

Inscription indispensable 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 :

- **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^{ème} lundi du mois 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 16 janvier - 14h,15h ou16h

Inscriptions au 02 32 08 60 80



NOUVEAUTE