# Programme d'animations à destination des aînés

## Mars 2019

**Le Printemps des Poètes 2019 :**

**Animation, exposition de textes,**

**espace d'expression...**

**à la Maison des Aînés**

**24 rue des Arsins**

# Sommaire...


Vendredis 1, 8, 15 et 22
Séniors connectés : créer, utiliser et gérer sa boîte mail ..... 3
Vendredi 1 — Atelier mémoire ..... 3
Mardi 5 — Conférence « Gardez l'équilibre, c'est prévenir les chutes » ... 3
Atelier cuisine sucrée ..... 3
Rendez-vous au jardin : jardinage ..... 4
Mercredis 6, 20, 27 mars, 3 et 24 avril et jeudis 14, 21 mars et 4 avril
Projet court-métrage ..... 3
Mercredi 6 — Goûter philo ..... 4
Un jardin pour des générations ..... 4
Jeudis 7,14, 21 et 28
Atelier informatique ..... 4
Jeudi 7 — Loto ..... 4
Vendredi 8 — Gym douce ..... 4
Lundi 11 — Rencontre musicale piano-chant ..... 5
Mardi 12 — Lecture-loisirs ..... 5
Atelier conversation Alliance Française ..... 5
Mercredi 13 — Prix littéraire de la Maison des Aînés ..... 5
Atelier d'écriture ..... 5
Jeudi 14 — Prévention routière : le code de la route, où en êtes-vous ? ..... 5
Lundi 18 — Atelier kirigamis et mandalas ..... 5
Mardi 19 — Initiation Peinture à l'huile ..... 6
Tricotage et partage ..... 6
Mercredi 20 — Info numérique : fraudes, arnaques sur Internet ..... 6
Marche bien-être et découvertes : les fresques des sapins ..... 6
Jeudi 21 — Prix chronos, 2ème rencontre ..... 6
Journée portes ouvertes dans les résidences autonomie ..... 6
Prévention routière : le code de la route, où en êtes-vous ? ..... 6
Goûter philo ..... 4
Mardi 26 — La petite bibliothèque de Thierry ..... 7
Présentation de l'Alliance Française ..... 7
Mercredi 27 — Café programme ..... 7
Jeudi 28 — Sensibilisation à la sécurité routière ..... 7
Journée Portes ouvertes ASRUC ..... 7
Vendredi 29 — Chorale ..... 7
Atelier mémoire ..... 3


**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.**

## Printemps des poètes 2019 : La Beauté

Tout au long du mois, découvrez la poésie à la Maison des Aînés au cours de différentes animations : atelier d'écriture, exposition et mise en valeur de textes, réalisation d'une bannière poétique sur le thème de la Beauté, espace d'affichage libre de textes personnels ou à partager…

## Séniors connectés : Créer et gérer sa boîte mail

**Vendredis 1er, 8, 15 et 22 mars, de 14h30 à 16h30**

Animé par Olivier Dessenne

Le nouveau service « séniors connectés » vous propose des ateliers de pratique du numérique dans différentes structures rouennaises.

Les ateliers à la Maison des Aînés en mars porteront sur la création, l'utilisation et la gestion de sa boîte mail.

Venir avec son ordinateur.

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

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

## Projet Court-métrage

Cinq étudiants de l'école d'ingénieurs ESIGELEC, vous proposent de participer à leur projet d'initiative et de créativité qu'ils doivent réaliser dans le cadre de leurs cursus. Ce projet prendra la forme de l'écriture et du tournage d'un court métrage sur un sujet choisi par le groupe.

8 séances sont programmées :

Mercredi, de 10h à 12h : 6 mars, 20 mars, 27 mars, 3 avril, 24 avril

Jeudi, de 14h à 17h : 14 mars, 21 mars, 4 avril

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

## Atelier mémoire

**Vendredis 1er et 29 mars 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€

## Conférence « Gardez l'équilibre, c'est prévenir les chutes »

**Mardi 5 mars à 10h30**

Proposée par le CLIC de Rouen

Lors de cette conférence, vous pourrez vous inscrire à 12 ateliers équilibre.

MJC rive gauche, Rouen Cité Jeunes – Place de Hanovre – Métro, arrêt Saint Sever - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Atelier cuisine sucrée

**Mardi 5 mars 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€

## Rendez-vous au jardin : Jardinage

**Mardi 5 mars à 15h**

Animé par Chloé Destruel de l'association CARDERE

Participez à la vie du jardin de la Maison des Aînés en participant à cette séance semis-jardinage ; et apprenez-en plus sur les techniques de jardinage.
Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Goûter philo

**Mercredi 6 mars et jeudi 21 mars 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

## Un jardin pour des générations : Les nids et la reproduction des oiseaux

**Mercredi 6 mars à 14h30**

Animé par Chloé Destruel de l'association CARDERE

Rencontre avec les enfants (7-12 ans) du centre de loisirs autour du thème des oiseaux : transmission de connaissances sur la reproduction des oiseaux et activités de confection de nids.
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

## Atelier informatique

**Jeudis 7, 14, 21 et 28 mars à 15h**

Animé par Paul Mazères

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

## Loto

**Jeudi 7 mars 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€

## Gym douce

**Vendredi 8 mars à 15h**

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

L'EPHAD Korian « Le jardin » ouvre son atelier de gym douce.
EPHAD Korian Le jardin – 121 avenue Martyrs de la résistance
Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Rencontre musicale Piano-chant

**Lundi 11 mars 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 02 32 08 60 80

## Lecture-loisirs

**Mardi 12 mars, 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

## Atelier conversation

**Mardi 12 mars 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

## Prix littéraire de la Maison des Aînés

**Mercredi 13 mars à 10h**

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

Première rencontre et premières discussions autour des deux ouvrages « La vraie vie » de Adeline Dieudonné et « Le roi chocolat » de Thierry Montoriol.

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

## Atelier d'écriture

**Mercredi 13 mars 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

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

**Jeudi 14 mars à 14h30**

Animée par la Police municipale de la Ville de Rouen

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

## Atelier Kirigamis et mandalas

**Lundi 18 mars 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€

## Initiation peinture à l'huile

**Mardi 19 mars 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€

## Tricotage et partage

**Mardi 19 mars 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

## Info numérique « Fraudes, arnaques, fausses informations sur Internet : les détecter pour se protéger »

**Mercredi 20 mars à 14h**

Proposée par Yves Tomasi, médiateur numérique, Rouen Nouvelles Bibliothèques

Une séance d'information 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

*Sont prioritaires les personnes inscrites sur liste d'attente en janvier.*

## Marche Bien-être et découvertes : Les Fresques des Sapins

**Mercredi 20 mars,** départ à 14h30, arrêt T2 Tamarelle

Une visite guidée au cœur du quartier des sapins devenu galerie « street art », avec les fresques réalisées par des artistes internationaux, à l'occasion de Rouen Impressionnée 2016.

Accompagnée par Guillaume Gohon, guide conférencier, Fabienne Raulin et Emilie Roussel - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Prix chronos, 2ème rencontre

**Jeudi 21 mars de 9h15 à 11h30**

La séance sera consacrée au débat et à la critique des ouvrages.

CDI du Collège Jean Lecanuet – 247 rue Louis Blanc, 76100 Rouen – Bus n°6, arrêt Pélissier ou F1, arrêt Dufay - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Journée Portes ouvertes dans les résidences autonomie

**Jeudi 21 mars, de 10h à 16h**

Découvrez le fonctionnement des résidences autonomie ! Rendez-vous dans chaque résidence : La Rose des Sables, Trianon, Bonvoisin et St Filleul.

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

**Jeudi 21 mars à 14h30**

Animée par la Police municipale de la Ville de Rouen

Centre Simone Veil – 74 rue Jules Adeline – F3, arrêt Centre social

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## La petite bibliothèque de Thierry

**Mardi 26 mars 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

## Présentation de l'Alliance Française

**Mardi 26 mars à 14h30**

L'Alliance Française qui accueille des étudiants de tous âges et de plus de 70 nationalités différentes vient présenter ses activités et plus particulièrement le dispositif « Famille d'accueil ».

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

## Café programme

**Mercredi 27 mars 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 en proposant ses idées.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Entrée libre

## Sensibilisation à la sécurité routière

**Jeudi 28 mars**

Ateliers proposés par Alex et Alain dans le cadre de leur formation « Enseignant de la conduite et de la sécurité routière »

Atelier 1, de 14h à 15h15 : Piéton en toute sécurité

Atelier 2, de 15h30 à 16h45 : Conduite, attention aux mauvaises habitudes !

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

## Journée Portes ouvertes ASRUC (AS Rouen Université Club)

**Jeudi 28 mars de 15h à 17h**

Trois ateliers-découverte sont proposés : mémoire, renforcement musculaire et équilibre. *Prévoir une tenue adaptée*

37 rue de la Croix Vaubois à Mont Saint Aignan - Bus ligne 8 - arrêt « Cité U du bois »

Inscription indispensable 02 32 08 60 80

## Chorale

**Vendredi 29 mars 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

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 »
2ème et dernier lundi du mois sans rendez-vous

**Trialogue**
4ème 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 mars - 14h,15h ou 16h**
Inscriptions au 02 32 08 60 80