



AVRIL 2024

Programme d'animations à destination des aînés



Rouen

Forum

Seniors connectés

2024

jeudi 4 avril

de 14 h à 16 h 30 à la Halle aux Toiles



Venez découvrir la diversité d'ateliers
et de dispositifs d'accompagnement
au numérique pour les séniors !
Temps de présentation, stands,
accueil personnalisé, orientation.

Gratuit & entrée libre

📞 Plus d'infos : 07 44 71 10 24

📍 Halle aux Toiles - place de la Basse Vieille Tour - Rouen



Maison des Aînés
24, rue des Arsins
76000 ROUEN

Inscriptions aux activités à partir du Mercredi 27 Mars à 9h



Atelier « Citoyen de Rouen »

Mardi 2 Avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Céline Mercier – Chargée de concertation et de proximité à la Ville de Rouen
Vous avez constaté des problèmes de voirie ou sur la chaussée et vous souhaitez les faire remonter aux services concernés ?

Venez découvrir les dispositifs dédiés au signalement des difficultés dans l'espace public

Inscription au 02 32 08 60 80

Journée sportive intergénérationnelle « Jeux Olympiques »

Mercredi 3 Avril : 10h-12h ou 14h-16h

Stade Saint-Exupéry - Rue des Petites Eaux du Robec :TEOR 2,3,4 (Arrêt Saint-Hilaire)

Nous avons besoin de vous pour aider les animateurs sportifs à encadrer les activités des enfants et participer avec eux à la découverte de différents sports : Basketball, Football, Cécifoot, Judo, Athlétisme, Baseball, Rollers...

Inscription au 02 32 08 60 80

Revue de presse des curieux aînés

Mercredi 3 Avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Echanges et débat sur des sujets d'actualité

Inscription au 02 32 08 60 80

Permanence numérique

Mercredis 3,10,17,24 Avril entre 10h30 et 17h avec Salomé

Lundis 8,15, 22, 29 Avril entre 14h et 17h avec Alexandre

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Vous avez besoin d'aide dans la réalisation de démarches en ligne, pour vous connecter avec vos proches, pour utiliser des fonctions de votre ordinateur...

Salomé et Alexandre, conseillers numériques vous reçoivent en individuel sur un créneau d'une heure.

Inscription au 02 32 08 60 80

Marche sur les quais

Jeduis 4,11,18,25 Avril : 10h-11h30

Rendez-vous sur le pont Corneille à l'arrêt de bus (Pont de l'île Lacroix)

Inscription au 02 32 08 60 80

Forum Séniors connectés


Jedi 4 Avril : 14h-16h30

Halle aux Toiles – Place de la Basse Vieille Tour- Rouen

Venez découvrir la diversité d'ateliers et de dispositifs d'accompagnement au numérique pour les séniors !

Temps de présentation, stands, accueil personnalisé, orientation

Entrée libre



Relaxation dynamique et Sophrologie

Vendredis 5, 12, 19, 26 Avril: 11h-12h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Paul Ageneau

Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : Karaké

Vendredi 5 Avril : 14h15

Kinépolis : centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie

Avec Michèle Laroque, Claudia Tagbo, David Mora

Après une soirée pleine d'excès, Bénédicte, célèbre chanteuse d'opéra, voit sa carrière s'écrouler. Fatou, passionnée de karaké, est la seule à lui tendre la main. Elle a une idée derrière la tête : convaincre Bénédicte de participer au concours national de karaké.

Tarif : 6,20€ (prévoir l'appoint) Attention changement de tarif

Sans inscription

Marche rapide et découverte de lieux insolites à Rouen

Mardi 9 avril 2024 : 9h30-11h ou Mardi 23 Avril : 9h30-11h (rdv 10 minutes avant)

Départ de la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins.

Thème : Gustave Flaubert

Inscription au 02 32 08 60 80

Sophrologie

Mardis 9, 16, 23, 30 Avril : 16h-17h Présence demandée aux 4 séances

Gymnase Mandela -7 rue des Murs Saint Yon- Métro (Arrêt Boulevard de l'Europe)

Inscription au 02 32 08 60 80

Club des Curieux Aînés : Les violences faites aux femmes, hier & aujourd'hui

Mardi 9 Avril : 14h30

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.

Echanges et débat

Avec Marine Simenel - Cheffe de service du Pôle d'Accueil Violences Intra-familiales et du Comité d'Action et de Promotion Sociale et Armelle Garand - Déléguée départementale aux droits des femmes et à l'égalité

Accompagnée par Mathilde Poinsignon – violoncelliste

Inscription au 02 35 73 07 38

Amusons-nous avec les mots

Mercredis 10 et 24 Avril : 9h30-10h45 ou 11h-12h15

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par Thierry Poré, venez jongler avec les mots de la langue

française et remuer vos méninges, rien de tel pour travailler sa mémoire !

Inscription au 02 32 08 60 80



De fil en aiguille : ateliers avec les enfants de Citémômes

Mercredi 10 Avril: 10h-11h30, 14h-15h30 ou 16h15-17h45

Maison des Ainés - 24 rue des Arsins

Venez partager une activité créative en lien avec les projets des Jeux Olympiques et de Normandie impressionniste

Inscription au 02 32 08 60 80

Réveil musculaire interactif

Mercredi 10 Avril : 9h15

Résidence Trianon – rue de Trianon, rive gauche.

Gymnastique douce pour séniors animé par Hélène Pérard.

Inscription au 02 35 73 07 38

Jeux de société

Jeudi 11 et 25 Avril : 14h

Cloître des Pénitents - 8 allée Daniel Lavallée : T1,2,3,4 arrêt Clinique Saint-Hilaire

Venez passer l'après-midi autour d'une partie de cartes, de Triomino ou de Rummikub et pourquoi pas découvrir de nouveaux jeux...

Sans Inscription

Pièce de théâtre « Madame Reinette »

Prévenir les chutes de façon ludique suivie d'un goûter

Jeudi 11 Avril : 13h30-17h

Centre André Malraux -110 rue François Couperin -TEOR 2 Arrêts : Couperin ou Malraux

Vous pourrez aussi visiter le truck SOLIHA, véhicule aménagé avec du mobilier adapté et des aides techniques et rencontrer les partenaires sur les stands

Inscription au 02 32 08 60 80

SOS PAPERASSES

Accompagnement aux démarches administratives

Vendredis 12 Avril : 9h30 : 11h sur rendez-vous au 02.35.62.14.40

Centre Simone Veil - 74 rue Jules Adeline - Métro (Station Honoré de Balzac)
Ligne F7 (Arrêt Centre Social)

Vendredis 12 Avril : 9h30 : 11h30 sans rendez-vous

Bibliothèque du Chatelet – place du Chatelet à Rouen

T2 arrêt Châtelet

Atelier nature : Le cimetière Monumental au printemps

Lundi 15 Avril : 14h30

Cimetière Monumental - Rue du Mesnil Grémichon

Rendez-vous devant l'entrée qui se trouve près du lycée Flaubert

Ligne Fast F2 (Arrêt lycée Flaubert)

Balade et découverte de la flore

Animé par Chloé de l'association CARDERE

Inscription au 02 32 08 60 80

La petite bibliothèque

Mardi 16 Avril : 15h *Inscription au 02 35 73 07 38*

Résidence Trianon -rue de Trianon, rive gauche -Bus F1, arrêt Jardin des plantes

Vendredi 19 avril : 14h30 *Inscription au 02 32 10 99 25*

Résidence la Rose des Sables - 15 rue Maladrerie - Métro ou F2 arrêt Gare

Prêt de livres et échange littéraire animés par Thierry Poré

Initiation Dessin et Peinture

Mardi 16 Avril : 14h30

Jeudi 25 Avril : 14h30

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie - Métro, F2, F7 ou T4 (gare)

Animé par Edwige Levesque

Inscription au 02 32 10 99 25 – Participation 2€

Atelier Mémoire

Mardi 16 Avril : 14h30

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines – T2 ou T3 (Auberge de jeunesse)

Animé par Constance Stolypine

Inscription au 02 35 89 26 30

Open Capfinances, tournoi de tennis international féminin

Mercredi 17 Avril : 14h30 - Possibilité de venir avec ses petits-enfants

Kindarena - 40 rue de Lillebonne

Journée Family Day by McDonald's pour assister aux matchs et avec des animations toute l'après-midi (canon à tee-shirts, séances de dédicaces avec les joueuses, distribution de goodies ...)

Inscription au 02 32 08 60 80

Prévention des arnaques

Mercredi 17 Avril : 14h-16h

Résidence la Rose des sables – 15 rue Maladrerie – métro, F2, F7 ou T4 (gare)

Intervention de la Police Nationale

Recommandations, conseils, comment repérer les fraudes !

Inscription au 02 32 08 60 80



Atelier Cuisine

Mercredi 17 Avril : 14h30 – Cuisine sucrée

Résidence Saint Filleul – 8 rue du Framboisier – T1, T2 ou T3 (Luciline)

Animé par Néréa Mahrouchi

Inscription au 02 32 10 52 00 – Participation 2€

Réunion d'information CESU (Chèque Emploi Service Universel)

Jeudi 18 Avril : 14h-16h

La Halle aux Toiles – place de la Basse Vieille Tour

Arrêt République TEOR 1,2,3 - F1, F7 - Bus 11

Vous avez besoin d'une aide à domicile. Le particulier emploi l'expert de l'emploi à domicile vous renseigne sur les métiers du domicile, la rémunération, la déclaration, le contrat de travail et les aides financières.

Inscription au 02 32 08 60 80

Permanence du CLIC dans votre quartier

Jeudi 18 Avril : 9h-12h sans rendez-vous

France Services Antenne CPAM Centre social Diana Armengol-Markarian

Place Alfred de Musset - T2 arrêt Châtelet – F2, F8, Bus 10, 20 arrêt Tamarelle

Code de la route

Jeudi 18 Avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Animé par David, policier municipale de la ville de Rouen

Venez tester vos connaissances en terme de sécurité routière, dans la bonne humeur

Inscription au 02 32 08 60 80

Cinéma kinépolis : Le Sri Lanka, la route des thés

Jeudi 18 Avril : 13h45

Cycle connaissance du monde : Partons sur la mythique route du thé à travers le "pays resplendissant", le Sri Lanka, anciennement appelé "Ceylan".

Kinépolis : centre commercial Saint-Sever, place de la verrerie

Tarif : 6,20 € (prévoir l'appoint) Attention changement de tarif

Sans inscription

LOTO

Jeudi 18 Avril : 14h45

EHPAD La Pléiade - 16 rue Jacques **Fouray**, rive gauche

Métro arrêt St Sever ou F7 arrêt Lafayette

animé par Gilles Labardacq et Nadine Nouin.

Inscription au 02 35 72.01.73 – Participation 2€

Les Méridiennes : A cordes déployées

Vendredi 19 Avril : 12h15 (placement libre, arrivée conseillée à 11h45)

Chapelle Saint-Louis – Place de la Rougemare

Qu'elles soient frottées ou pincées, les cordes du violon et de la guitare s'accordent et s'engagent dans un dialogue subtil et raffiné. Elles conversent à la recherche d'un accord en convoquant trois compositeurs d'époques et de répertoires très éloignés. De ce voyage au fil des siècles naîtra une généreuse concorde qui mettra en valeur toute la virtuosité des interprètes

Inscription au 02 32 08 60 80

Atelier prévention des chutes et relevés de sol

Vendredi 19 Avril : 15h-16h

Gymnase Mandela - 7 rue des Murs Saint Yon - Métro et Bus 27

(Arrêt Boulevard de l'Europe)

Inscription au 02 32 08 60 80

Film « seuls, du jour au lendemain »

Vendredi 19 Avril : 14h

animé par Maryline Cotton intervenante de Dialogue et Solidarité.

Après le film, venez échanger et connaître les étapes du deuil !

Résidence Trianon – 1 rue de Trianon

Inscription au 02 32 08 60 80

De fil en aiguille

Mardi 23 Avril : 14h

Maison des Aînés - 24 rue des Arsins

Un temps convivial pour se retrouver, tricoter, crocheter, broder ensemble et participer à des projets solidaires qui valorisent cette activité.

Inscription au 02 32 08 60 80

Sophro balade en forêt

Jeudi 25 Avril 14h30-16h30

Forêt du chêne à Leu à grand Quevilly - rendez-vous 15 minutes avant au terminus du métro – arrêt Georges Braques.

Marche à allure douce à modérée en forêt avec des arrêts.

Équipement à prévoir : Chaussures confortables, bouteille d'eau, coussin ou tissus pour s'asseoir.

Inscription au 02 32 08 60 80

Visite commentée de l'exposition : David Hockney en Normandie

Vendredi 26 Avril : 14h30

Musée des Beaux-Arts - Esplanade Marcel-Duchamp

À travers une trentaine de ses œuvres et des pièces majeures de peintres s'étant imprégnés de son art, cette exposition butine les multiples facettes de Whistler et explore les résonances de son œuvre, qui a modelé imaginaires et sensibilités vers de nouvelles réalités

Inscription au 02 32 08 60 80



Maison des Aînés

24, rue des Arsins, 76000 Rouen

Téléphone : 02 32 08 60 80

Site internet : clic-rouen.fr

Lundi : 13h30 - 17h

Mardi au Vendredi : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h

Accueil Maison des Aînés : 02 32 08 60 80

(Animations, événements, projets et manifestations)

CLIC des Aînés : (Information et accompagnement des seniors et de leurs entourage)

Téléphone : 02 32 18 20 92 Site internet : clic-rouen.fr

Service de soins Infirmiers à domicile et Equipe spécialisée Alzheimer : Téléphone : 02 35 07 87 34

Rouen Seniors : (Association de loisirs, sorties et voyages)

Téléphone : 02 35 07 06 88

Lundi au vendredi : 14h - 17h

Modalités d'inscription aux activités

Toutes les activités sont soumises à inscription, en cas d'impossibilité, il est nécessaire de nous avertir afin de proposer la place aux personnes en liste d'attente.

Modalités de participation financière pour les ateliers des résidences de la ville.

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

Carte valable dans toutes les résidences, durée illimitée.

Retrouvez le programme sur clic-rouen.fr ou rouen.fr.