



Programme d'animations à destination des aînés

Mars 2020



Exposition « Mosaïque »
de la
Maison de quartier Jouvenet

Maison des Aînés
24 rue des Arsins
76000 Rouen



Sommaire...

Du 2 mars au 8 juin

	Danse de salon.....	3
Lundi 2	Information: Académie Silver fourchette.....	3
Mardi 3	Rendez-vous au jardin : jardinage.....	3
	Atelier cuisine sucrée.....	3
Mercredis 4, 11, 18 et 25	Feuilleton littéraire.....	3
Mercredi 4	Atelier « Mémoire de quartier ».....	3
Jeudis 5, 12, 19 et 26	Atelier informatique.....	4
Jeudis 5	Atelier Pastels.....	4
	Conférence « Bien chez soi ».....	4
	Vernissage de l'exposition « Mosaïque ».....	4
Vendredi 6	Gym douce.....	4
	Lecture à haute voix.....	4
Lundi 9	Atelier Kirigamis et mandalas.....	5
Mardi 10	Atelier conversation avec l'Alliance Française.....	5
Jeudi 12	Goûter philo.....	5
Vendredi 13	La petite bibliothèque de Thierry.....	5
Lundi 16	Atelier « L'histoire par l'anecdote ».....	5
Mardi 17	Prévention routière.....	5
Mercredi 18	Tricotage et partage.....	6
Jeudi 19	Loto.....	6
Vendredi 20	Jeux de société.....	6
Lundi 23	Visite commentée au FRAC : Diego Pimentão.....	6
Mardi 24	Lecture-loisirs : la Russie.....	6
	Ciné-club « Pinocchio ».....	6
	Atelier Pastels.....	4
	Goûter philo.....	5
Mercredi 25	Atelier d'écriture.....	7
Jeudi 26	Rendez-vous au jardin : La forêt au printemps.....	7
Vendredi 27	Atelier mémoire.....	7
	Chorale.....	7
Lundi 30	Café programme.....	7
Mardi 31	Rencontre musicale Piano-chant.....	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.



Modalités participation financière

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

Carte valable dans toutes les résidences, durée illimitée.



Danse de salon

Du 2 mars au 8 juin, tous les lundis sauf vacances scolaires, de 15h à 16h30

Proposée par le CLIC de Rouen

Engagement sur le cycle complet lors de l'inscription

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



Académie « Silver Fourchette », réunion d'information Lundi 2 mars à 14h30

Vous aimez cuisiner et vous avez une recette à partager, l'académie « silver fourchette » vous propose de soumettre votre recette via un concours régional. Nous vous proposons une séance d'informations pour connaître toutes les modalités du concours.

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

Rendez-vous au jardin : Jardinage

Mardi 3 mars à 14h

Animé par Chloé Destruel, association CARDERE

Participez à la vie du jardin de la Maison des Aînés : observation des plantations, semis et compost sont au programme pour cette séance.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Atelier cuisine sucrée

Mardi 3 mars à 15h

Animé par Eléonore Abdelgoui

Résidence St Filleul – 8 rue du Framboisier – Téor 1/2/3, arrêt Luciline

Inscription indispensable 02 32 10 52 00 – Participation 2€

Feuilleton littéraire

Mercredis 4, 11, 18 et 25 mars à 11h

Animé par Emilie Roussel

Après avoir choisi collectivement un roman, vous pourrez en écouter la lecture (ou/et participer à sa lecture) au fil des séances.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Atelier Mémoire de quartier

Mercredi 4 mars à 14h30

Proposé par Lucas Maclard et Adrien Balcerzak (Service civique Unis-cité)

Venez participer à un atelier discussion où vous serez convié à présenter votre quartier de résidence et à raconter son histoire, comparer le passé et le présent et imaginer le futur. Venez partager votre vécu et votre histoire.

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



Atelier informatique

Jeudis 5, 12, 19 et 26 mars à 14h30

Animé par Paul Mazères

Résidence Bonvoisin – 2 rue des Ursulines – Téor 2/3 arrêt

Auberge de jeunesse - Inscription indispensable 02 35 89 26 30



Atelier Pastels



Jeudis 5 et mardi 24 mars à 14h30

Animé par Edwige Levesque

Résidence La Rose des sables – 15 rue Maladrerie – Métro, F2, bus 11, arrêt gare

Inscription indispensable 02 32 10 99 25 – Participation 2€

Conférence « Bien chez soi »

Jeudi 5 mars à 14h30

Proposée par le CLIC de Rouen

Des astuces pour un habitat confortable, pratique et économe.

La conférence sera suivie de 3 modules les 26 mars, 2 avril et 9 avril de 14h à 17h.

Maison des associations, 11 avenue Pasteur – Accès T1, T2, T3, arrêt Pasteur panorama - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Vernissage de l'exposition « Mosaïque »

Jeudi 5 mars à 15h

Atelier mosaïque de la Maison de quartier Jouvenet

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins – Entrée libre

Gym douce

Vendredi 6 mars 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



Lecture à haute voix

Vendredi 6 mars 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





Atelier Kirigamis et mandalas

Lundi 9 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€

Atelier conversation

Mardi 10 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.

Alliance Française, 80 boulevard de l'Yser – Accès T4, F2, 11 arrêt « gare »

Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Goûter philo

Jeudi 12 et mardi 24 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

La petite bibliothèque de Thierry

Vendredi 13 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



Atelier L'histoire par l'anecdote

Lundi 16 mars à 14h30

Proposé par Adrien Balcerzak et Lucas Maclard (Service civique Unis-cité)

Un temps d'échange, de discussion et de jeu autour de la vulgarisation historique. Venez apprendre des anecdotes insolites et saugrenues et découvrez l'histoire autrement.

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 ?

Mardi 17 mars 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





Tricotage et partage

Mercredi 18 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



Loto

Jeudi 19 mars à 14h30

Animé par Patricia Fadda Huet 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€



Jeux de société

Vendredi 20 mars à 14h30

Retrouvez-vous pour quelques parties : UNO, triomino, Rummikub...sont à votre disposition.

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

Visite commentée au FRAC : Diogo Pimentão

Lundi 23 mars à 14h

Les quarante œuvres de l'artiste portugais retracent plus de 15 ans d'une recherche fondamentalement transversale sur le dessin qui le situe comme un artiste de référence sur la scène artistique actuelle.

Frac Normandie Rouen, 3, place des Martyrs de la Résistance, 76300 Sotteville-lès-Rouen - Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Lecture-loisirs : la Russie

Mardi 24 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

Rendez-vous cinéma « Pinocchio »

Mardi 24 mars, rendez-vous à 14h

Nous vous proposons une sortie au cinéma pour aller voir une adaptation du conte « Pinocchio » avec Roberto Benigni.

Rendez-vous à 13h45 à l'accueil du cinéma Kinopolis de St sever –

Accès métro, arrêt Saint sever ou Bus, ligne F1, 6, 32 arrêt

Place St sever - Inscription indispensable 02 32 08 60 80

Tarif groupe : 5,40€ (prévoir l'appoint, svp)





Atelier d'écriture

Mercredi 25 mars à 14h30

Animé par Emilie Roussel

Un temps convivial pour jouer avec les mots.

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

Rendez-vous au jardin : La forêt au printemps

Judi 26 mars à 14h

Animé par Chloé Destruel, association CARDERE

Découvrez la faune, la flore et les transformations qui s'opèrent avec le retour des beaux jours.

Accès : Métro direction Technopôle St Etienne du Rouvray, descendre à Technopôle, au rond-point prendre à gauche l'avenue Galilée sur 600m, en face de l'ESIGELEC, traversez au passage piéton en direction de la forêt, jusqu'au parking. En bus, prendre la ligne 27, direction Pablo Picasso, descendre à l'arrêt ESIGELEC, traversez au passage piéton en direction de la forêt, jusqu'au parking. Inscription indispensable 02 32 08 60 80



Atelier mémoire

Vendredi 27 mars à 14h30

Animé par Gracinda Gohin de Caldas

Résidence La Rose des sables

Inscription indispensable 02 32 10 99 25 – Participation 1€

Chorale

Vendredi 27 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



Café programme

Lundi 30 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 à l'animation en proposant ses idées.

Maison des Aînés – 24 rue des Arsins - Entrée libre



Rencontre musicale Piano-chant

Mardi 31 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 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 :

- **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 seniors et de leur entourage)
- **Téléassistance** : 02 35 71 18 75
- **Service de Soins Infirmiers à Domicile et Equipe 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 :
Du lundi au vendredi, de 14h à 17h

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 (médiation familiale)
4^{ème} jeudi du mois sur rendez-vous
Renseignements : 02 32 08 07 12

« Facteur numérique »

L'**ADEP** (Agence de Développement des Emplois de Proximité) assure **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 4 mars - 14h, 15h ou 16h

Inscriptions au 02 32 08 60 80