



# 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**

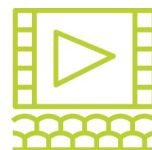
Nous vous proposons une sortie au cinéma pour aller voir une adaptation du conte « Pinocchio » avec Roberto Benigni.

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

**Jeudi 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

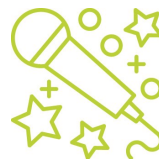
Inscription indispensable 02 32 10 99 25 – Participation 1€

## 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<sup>ème</sup> et dernier lundi du mois sans rendez-vous

**Triologue (médiation familiale)**  
4<sup>ème</sup> 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