

Rouen

Le programme des activités

Rouen Séniors

GUIDE



Rouen est à l'écoute de ses aînés !

Ajouter de la vie aux années, et pas simplement des années à la vie, est le fil conducteur de notre action municipale : lien social, lutte contre l'isolement de nos aînés, mobilités, autonomie et bien-être sont les maîtres mots de notre engagement pour accompagner les séniors. L'action conjointe de la Ville et des associations permet ainsi d'œuvrer concrètement et efficacement pour le bien vieillir : la réussite de Rouen Séniors en est la preuve. Pour cette nouvelle année, l'offre de Rouen Séniors se diversifie en proposant de nouvelles activités sportives, culturelles et de loisirs. Au programme : danse, pilates sur chaise, conférences sur le monde hispanophone ou encore cours de cuisine, en plus des nombreuses animations déjà proposées. Ces activités sont cruciales pour favoriser le maintien du lien social, la participation active à la vie de la cité et le partage intergénérationnel. Nous tenons ici à remercier les équipes de Rouen Séniors pour le travail qu'elles effectuent au quotidien pour accompagner nos aînés et leur proposer une palette d'animations toujours plus complète.

Chaleureusement à vous.

Nicolas MAYER-ROSSIGNOL
Maire de Rouen, Président de la Métropole
Rouen Normandie

Caroline DUTARTE
1^{re} adjointe chargée des Solidarités
et des personnes âgées

Marie DESBORDES
Conseillère municipale déléguée
aux personnes âgées

Chères adhérentes, chers adhérents,

Avec plus de 1480 personnes qui participent à nos programmes tout au long de l'année, notre association affiche une progression constante. Ceci est la preuve de la confiance et de la satisfaction que vous affichez pour nos activités et qui est le résultat du travail constant de notre équipe administrative, des membres de notre Conseil d'Administration et de nos bénévoles. Nous sommes heureux également d'avoir initié conjointement avec les services de la Maison des Aînés la reprise du projet Séniors Connectés vous permettant de mieux vous familiariser avec les arcanes de l'informatique et du numérique. Parallèlement, nous initions sur cette saison 2024-2025 des activités de prévention comme « se relever du sol » animées par un kinésithérapeute (renforcement musculaire, et aborder le sol sans peur...) ou encore de la « danse / cours chorégraphiés » pour travailler la mémorisation, la coordination, l'équilibre et les déplacements dans l'espace. J'y ajouterais les cours de « pilates sur chaise » en sport adapté sans oublier l'aspect nutritionnel avec des cours de cuisine / nutrition alliant la théorie et la pratique avec une diététicienne autour des recettes rapides et simples à reproduire. Tout ceci, vous le découvrirez à la lecture de notre nouvelle plaquette.

À très bientôt de nous retrouver au sein de nos animations et activités.

Très chaleureusement.

François HAINIGUE
Président de Rouen Séniors

**Les activités débuteront le lundi 16 septembre 2024
et se termineront le vendredi 13 juin 2025.**

Quand s'inscrire ?

Les inscriptions se dérouleront le **vendredi 14 juin 2024 à la Halle aux Toiles de 9 h 30 à 12 h 30** (distribution des tickets à 9 h) et **de 14 h à 16 h** (distribution des tickets à 14 h). Dans la mesure des places disponibles, il sera possible de venir s'inscrire après cette date aux horaires d'ouverture du bureau (du lundi au vendredi de 14 h à 17 h).

**Les pièces à fournir le jour de l'inscription OBLIGATOIRE
(sans ces documents votre dossier sera considéré comme incomplet
et votre inscription non validée) :**

- Votre carte d'adhérent pour y apposer le tampon saison 2024-2025
- Si vous n'êtes pas encore adhérent : prévoir justificatif de domicile, pièce d'identité et une photo d'identité.

Certificat médical obligatoire pour les activités sportives.

Les frais d'adhésion à l'association :

15 € pour les rouennais

26 € pour les résidents de la Métropole.

Possibilité de régler vos activités en plusieurs fois. L'association ne prend pas la carte bleue.

En cas de paiement par chèque, celui-ci sera remis en banque à la reprise des activités.

Les remboursements :

- Si l'activité ne vous convient pas nous vous remboursons dans un délai d'un mois à partir de la date de reprise des activités au prorata des séances passées (soit le 14 octobre).

- Au-delà, de cette date, nous ne rembourserons que sur certificat médical mentionnant votre inaptitude à la pratique de l'activité jusqu'au 31 décembre.

- Pour les remboursements des activités aquatiques ouvertes à tous (rouennais et non-rouennais) le tarif inclus l'affiliation à la Fédération Française de Natation. En cas d'annulation, à compter du 1^{er} novembre cette dernière ne sera plus remboursée.

Les activités sportives

Pour les activités nécessitant un tapis au sol, pour des raisons d'hygiène, nous vous demandons de venir avec votre propre tapis.

Les cours sont programmés sous réserve de douze participants minimum.

NOUVEAU

Se relever du sol

Renforcement musculaire

rouennais : 50 € / non-rouennais : 70 €

Durant ce stage, en parallèle du renforcement musculaire vous apprendrez à aborder le sol sans peur et à vous relever d'une chute.

Stage de 10 semaines voir les modalités à l'inscription

Animé par Desramault Frédéric, kinésithérapeute.

Sylvothérapie

rouennais : 65 € / non-rouennais : 105 €

(En extérieur, RDV à la Bretèque de la forêt Verte)

Venez travailler sur l'équilibre, la coordination, la respiration, balade et rencontre avec la nature)

Encadrée par Annie Buquet

2 jeudis par mois de 14h à 16h30 – Forêt verte

Gym tonic

rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> **Maison de quartier Cloître des Pénitents**

8 rue Daniel Lavallée

Lundi : 14h30-15h30

cours assuré par Aurélie Faucon

Gymnastique

rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

(Selon votre professeur, vous travaillerez l'équilibre, le renforcement musculaire, le cardio, la respiration. Le cours est adapté à votre besoin)

> **Maison Saint-Sever**

Lundi : 10h-11h / 11h-12h

cours assuré par Aminata Dia

Lundi : 14h-15h

cours assuré par Clara Gonac'h

Mardi : 14h-15h

cours assuré par Aminata Dia

> **Foyer Saint-Nicaise, rue Poussin**

Mardi : 11h15 – 12h15

cours assuré par Clara Gonac'h

> **Centre Jean Texcier, 78 rue Jean Texcier**

Vendredi : 10h - 11h

cours assuré par Élodie Pionnier

> **Maison de quartier Cloître des Pénitents**

8 rue Daniel Lavallée

Vendredi : 14h-15h

cours assuré par Élodie Pionnier

> **Centre André-Malraux**

Vendredi : 9h30-10h30

cours assuré par Aurélie Faucon

> **Maison de quartier Ouest**, 47, rue Mustel

Mardi : 9h30-10h30

cours assuré par Élodie Pionnier

Mardi : 10h30-11h30

cours assuré par Élodie Pionnier

 **Gym douce sur chaise**
rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> **Maison Saint-Sever**

Lundi : 15h-16h (*cours assuré par Clara Gonac'h*)

 **Pilates sur chaise**
rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> **Maison de quartier Brisout de Barneville**

Rue Geuffroy

Mardi : 14h – 15h

cours assuré par Élodie Pionnier

 **Pilates**
rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> **Maison Saint-Sever**

Lundi : 16h-17h

cours assuré par Clara Gonac'h

> **Maison de quartier Cloître des Pénitents**

8 rue Daniel Lavallée

Vendredi : 15h- 16h

cours assuré par Élodie Pionnier

> **Centre André-Malraux**

Vendredi : 10h30-11h30

cours assuré par Aurélie Faucon

Vendredi : 11h30-12h30

cours assuré par Aurélie Faucon

> **Maison de quartier Brisout de Barneville**

Rue Geuffroy

Jeudi : 11h -12h

cours assuré par Aurélie Faucon

> **MJC Rive gauche**

Place Hanovre

Jeudi : 11h -12h

cours assuré par Clara Gonac'h

> **Cours Germain**

26, rue de la Chaîne

Lundi : 11h - 12h

cours assuré par Laetitia Blanchet

> **Foyer Saint-Nicaise, rue Poussin**

Mardi : 10h15-11h15

cours assuré par Clara Gonac'h

 **Danse / cours chorégraphiés**
rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

(Travail sur l'équilibre, la mémorisation, la coordination et les déplacements dans l'espace)

> **Maison Saint-Sever**

Mardi : 15h-16h

cours assuré par Aminata Dia

 **Gym douce - Bien être**
rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> **Maison Saint-Nicaise, rue Poussin**

Mardi : 13h30-14h30 / 14h40-15h40 / 15h50-16h50

cours assuré par Nathalie Frixton

Yoga
rouennais : 85 € / non-rouennais : 140 €

> **Maison de quartier Cloître des Pénitents**

8 rue Daniel Lavallée

Lundi : 9h30-10h30 / 10h30-11h30

cours assuré par Élodie Pionnier

> **Maison de quartier Brisout de Barneville**

Rue Geuffroy

Mardi : 15h-16h

cours assuré par Élodie Pionnier

> **Maison Saint-Sever**

Vendredi : 14h – 15h

cours assuré par Caroline Couture

> **Foyer Saint-Nicaise, rue Poussin**

Jeudi : 15h-16h

cours assuré par Caroline Couture

Yoga sur chaise
rouennais : 85 € / non-rouennais : 140 €

> **Maison Saint-Sever**

Vendredi : 15h – 16h

cours assuré par Caroline Couture

Stretching
rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> **Cours Germain, 52, rue de Cauville**

Jeudi : 10h-11h

cours assuré par Nadège Blanchet

Tai Ji Quan
rouennais : 85 € / non-rouennais : 140 €

> **MJC Rive gauche**

Place Hanovre

Niveau avancé : jeudi 14h-15h

Niveau intermédiaire et débutant : jeudi 15h-16h

cours assuré par Pascale Landais

Qi Gong
rouennais : 85 € / non-rouennais : 140 €

> **MJC Rive gauche, Place Hanovre**

Jeudi : 16h-17h

cours assuré par Pascale Landais

Tous niveaux

Sophrologie
rouennais : 76 € / non-rouennais : 115 €

> **MJC Rive gauche, Place Hanovre**

Jeudi : 9h30-10h30 / 10h30-11h30

cours assuré par Ingrid Thomas

> **Maison Saint-Sever**

Jeudi : 14h-15h

cours assuré par Ingrid Thomas

Tennis de table
rouennais : 23 € / non-rouennais : 37 €

> **Mini-club Binet, rue Binet**

(près de l'église du Sacré-Coeur)

Mardi : 14h-17h

Jeudi : 14h-17h

Vendredi : 9h-12h

- **Randonnées pédestres**
Grandes randonnées 10 à 12 km
Petites randonnées 6 à 7 km
Bâtons de randonnée obligatoires
Tarif annuel 18 randonnées : 111 €
(transport compris)
à la randonnée de façon occasionnelle : 11 €
(avec ou sans transport)

> **Dates et lieux de départ transmis sur le calendrier des randonnées**

2 jeudis par mois

*Renseignements complémentaires
lors des inscriptions.*

Chaussures de randonnées obligatoires.
Randonnées encadrées par des bénévoles formés.

En fin de saison, une à deux sorties exceptionnelles à la journée sont proposées avec un tarif spécifique.

- **Marches nordiques**
marche rapide avec des bâtons
Tarif annuel : 31 €

Possibilité d'intégrer un groupe technique pour l'apprentissage ou la reprise des bases de la marche nordique.

Renseignements complémentaires lors des inscriptions.

Chaussures adaptées et bâtons obligatoires.
Tous les lundis : 14h15 à 16h15,
hors vacances scolaires et jours fériés

- **Pack Rando pédestres**
+ marches nordiques
Tarif annuel du pack de deux activités : 136 € (transport compris)

- **Danse de salon**
rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> **Cours Germain**,
26, rue de la Chaîne
Niveau débutants : Jeudi 11h-12h
Niveau intermédiaire : Vendredi 11h-12h
Niveau avancé : Jeudi 10h-11h
cours assuré par Laetitia Blanchet

- **Danses Latines – Salsa**
rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> **Cours Germain**, 26, rue de la Chaîne
cours assuré par Laetitia Blanchet
Vendredi : 10h-11h

- **Country et Danse en ligne**
rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> **Cours Germain**, 52, rue de Cauville
Niveau débutants : Vendredi 10h-11h
Niveau intermédiaire : Vendredi 11h-12h
Niveau avancé : Jeudi 11h-12h
cours assuré par Nadège Blanchet

Les activités aquatiques

Les activités aquatiques sont limitées à une activité aquatique par personne, à raison d'une séance par semaine.

Les activités aquatiques ci-dessous sont strictement réservées aux adhérents rouennais (les jours et les horaires sont susceptibles d'être modifiés et seront confirmés à la rentrée de septembre)

Aquagym rouennais : 80 €

> Piscine Diderot, Bld de l'Europe

Mardi : 11h20 -12h

Jeudi : 11h20 -12h

Vendredi : 11h20 -12h

> Piscine Guy Boissière, Île Lacroix

Lundi : 11h10-11h50

Mardi : 11h10-11h50

Jeudi : 11h10-11h50

Les activités aquatiques ci-après sont ouvertes à tous les adhérents :

Cours de natation (Dispositif nager forme santé) rouennais : 120 € / non-rouennais : 140 €

> Piscine Guy Boissière, Île Lacroix

Mercredi : 11h -12h

Vendredi : 11h – 12h

Aquagym rouennais : 120 € / non-rouennais : 140 €

> Piscine Guy Boissière, Île Lacroix

Mercredi : 10h-10h45

Vendredi : 14 h-14h45

Aquabiking (prévoir des chaussons spécial piscine) rouennais : 120 € / non-rouennais : 140 €

> Piscine Guy Boissière, Île Lacroix

Mardi : 9h -9h45

Aquafast atelier d'aquabiking et aquagym (prévoir des chaussons spécial piscine) rouennais : 120 € / non-rouennais : 140 €

> Piscine Guy Boissière, Île Lacroix

Mardi : 15h -15h45

Jeudi : 15h -15h45

Les loisirs

● Atelier mémoire

rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> Maison des Associations, Avenue Pasteur
(proximité station TEOR, arrêt Pasteur)

2 samedis par mois : 9h30-11h30

Sous la conduite de M. Rotil, titulaire d'un DEA en psychologie

● Atelier d'écriture

rouennais : 79 € / non-rouennais : 112 €

> Maison Saint-Sever

Deux lundis par mois : 13h45-15h45

(selon un calendrier)

sous la conduite de Thierry Poré

● Théâtre

rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> Résidence Bonvoisin, 2 rue des Ursulines

Lundi : 14h30-16h30

cours assuré par Frédéric Holmeir

● Cours de photo

rouennais : 98 € / non-rouennais : 133 €

Selon un calendrier (9 séances)

Un jeudi par mois : 14h-16h

cours assuré par Romain Flohic

● Cours de guitare

avoir sa guitare équipée des cordes neuves

rouennais : 30 € / non-rouennais : 65 €

> Maison des Aînés, 24 rue des Arsins

Selon un calendrier

Deux mardi par mois : 14h30-15h30

● Art floral

rouennais : 90 € / non-rouennais : 150 €

(Matériel et supports fournis.

Prévoir environ 80 € à régler à l'animateur pour les fleurs).

> Mini-club Île Lacroix,

12, avenue Jacques Chastellain

1 mardi par mois : 9h30-11h30

> Serres du Jardin des Plantes

1 jeudi par mois : 14h-16h

cours assuré par Pascal Bernier

● Chant choral

rouennais : 60 € / non-rouennais : 95 €

> Halle aux Toiles

Lundi : 14h-16h

cheffe de chœur Catherine Anconina

● Dessin – Peinture - Aquarelle

Tous niveaux

rouennais : 147 € / non-rouennais : 231 €

(Fournitures à la charge des adhérents).

> Atelier d'Herbouville. 1 bis rue D'Herbouville

(facile d'accès en F2 arrêt « CAMPULLEY »).

Le vendredi, 2 fois par mois : 10h à 12h et 14h à 16h

cours assuré par Dorothée Cratère.

NOUVEAU

Atelier cuisine – Nutrition

rouennais : 15 € / non-rouennais : 20 €
par atelier ingrédients pour élaborer
la recette compris et le livret.

Vous allierez la théorie et la pratique sur différentes thématiques (rééquilibrage alimentaire, diabète, reins, foie, cœur...). Livret de recette par thème. Pensez à prendre votre boîte de conservation.

> **Maison des Aînés, 24 rue des Arsins**

Selon un calendrier

Un jeudi par mois : 9h à 12h

*Atelier animé par Mme Mélanie Gaudin
(diététicienne – nutritionniste)*

Autour d'un livre, autour d'un film
rouennais : 23 € / non-rouennais : 37 €

> **Halle aux Toiles**

2 mercredis par mois : 14h30 -16h30

Partage Philosophique
rouennais : 85 € / non-rouennais : 140 €

> **Lieu à définir**

2 Mardis par mois : 14h30-16h30

(selon le calendrier)

Atelier assuré par Christine Morin

Bridge
rouennais : 23 € / non-rouennais : 37 €

> **Salle du Front de Seine**

Mercredi : 14h-17h

> **Halle aux Toiles**

Jeudi : 14h-17h

Scrabble
rouennais : 23 € / non-rouennais : 37 €

> **Halle aux Toiles**

Lundi : 14h-17h

Échec
rouennais : 23 € / non-rouennais : 37 €

> **Halle aux Toiles**

Vendredi : 14h – 17h

Scrabble en duplicate
rouennais : 23 € / non-rouennais : 37 €

> **Salle du Front de Seine**

Vendredi : 14h-17h

Tarot
rouennais : 23 € / non-rouennais : 37 €

> **Salle du Front de Seine**

Lundi : 14h-16h

Vivre avec le numérique
rouennais : 121 € / non-rouennais : 143 €

En utilisant votre ordinateur portable personnel ou votre tablette doté de wifi, vous apprendrez à utiliser internet dans votre quotidien et selon vos besoins (cours, démarches administratives, prises de rendez-vous...)

> **Maison des Aînés, 24 rue des Arsins**

2 vendredis par mois

Débutants : Vendredi 9h-12h

Intermédiaires : Vendredi 14h-17h

cours assuré par Samuel Dollé

Les langues vivantes

rouennais : 141 € / non-rouennais : 223 €

Les cours sont programmés sous réserve de dix participants minimum.

● Espagnol

Niveau débutant

> Maison Saint Sever

vendredi : 10h30-12h

Cours assuré par Lucie Jourdan

Niveau débutants avancés

> Maison Saint Sever

mercredi : 9h-10h30

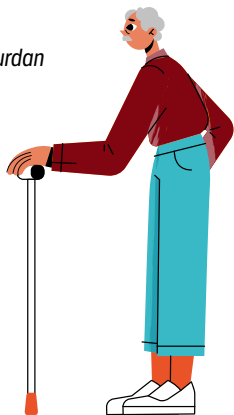
Cours assuré par Lucie Jourdan

Niveau intermédiaire

> Maison Saint Sever

mercredi : 10h30-12h

Cours assuré par Lucie Jourdan



● Anglais

Niveau débutant

> Maison Saint Sever

lundi : 10h30-12h

Cours assuré par Christophe Beaujouan

Niveau "intermédiaires"

> Halle aux Toiles

mardi : 13h45-15h15

Cours assuré par Christophe Beaujouan

Niveau conversation

> Halle aux Toiles

lundi : 13h30-15h

Cours assuré par Christophe Beaujouan

Niveau "intermédiaires"

> Maison Saint-Sever

jeudi : 10h45-12h15

Cours assuré par Catherine Anconina

Niveau "intermédiaires"

> Maison Saint-Sever

jeudi : 13h30-15h

Cours assuré par Catherine Anconina

Niveau débutants avancés

> Halle aux Toiles

lundi : 10h-11h30

Cours assuré par Catherine Anconina

Les conférences

Attention, il n'est plus possible de prendre des conférences à l'unité

● **Conférences autour de la Normandie** **rouennais : 76 € / non-rouennais : 98 €**

> **Halle aux Toiles**

Vendredi : 14h30-16h

(8 séances et 1 séance en extérieur)

Animée par Frédéric Furon

● **Histoire de l'art moderne et contemporain** **rouennais : 51 € / non-rouennais : 73 €**

> **Halle aux Toiles**

Judi : 9h30-11h30 (9 séances)

Animée par Alain Bourdieu

● **Histoire-géographie** **rouennais : 36 € / non-rouennais : 48 €** **(places limitées)**

> **Halle aux Toiles**

Mardi : 14h30-16h (6 séances)

Animée par Véronique Fruit

● **L'art dans le monde** **rouennais : 36 € / non-rouennais : 48 €**

> **Maison des Associations, Avenue Pasteur**

lundi : 14h30-16 h (6 séances)

Animée par Marianne Sytchkov

● **Histoire, art et culture du monde hispanophone** **rouennais : 36 € / non-rouennais : 48 €**

> **Halle aux Toiles**

Judi : 14h30-16h (6 séances)

Animée par Coline Aubert ou Lucie Jourdan

● **Philosophie** **rouennais : 51 € / non-rouennais : 73 €**

> **Maison des Associations, Avenue Pasteur**

Mercredi : 15h-16h30 (9 séances)

Animée par François Housset

● **Généalogie** **rouennais / non-rouennais : 11 €**

> **Maison des Aînés, 24 rue des arsins**

Mardi : 14h30 (Stage de 6 séances)

Animée par M. Papinaud



Notes



A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes, evenly spaced and extending across the width of the page.

Informations diverses

Six Maisons labellisées Sport Santé par l'ARS de Normandie couvrent aujourd'hui le territoire de la Métropole Rouen Normandie.

Cinq d'entre-elles (car la 6^e est celle d'Elbeuf) sont particulièrement impliquées sur le territoire rouennais à travers la mise en œuvre de leurs actions auprès des rouennaises et des rouennais, notamment les plus vulnérables :

● Vital'Action

1 avenue Jacques Chastellain
76000 Rouen

● L'IRMS2

113 rue Herbeuse
76230 Bois-Guillaume

● La Maison Médicale du Sport Adapté et Thérapeutique

28 rue méridienne
76100 Rouen

● Planeth Patient

3 rue du Four
Immeuble le challenger
76100 Rouen

● L'ANIDER

18 rue Marie Curie
76000 Rouen



Leur objectif :

Faciliter l'accès à l'activité physique pour tous (jeunes adultes, adultes, aînés), notamment les personnes atteintes de pathologies chroniques, ALD et/ou en situation de handicap.

Différents champs d'intervention :

en prévention primaire, secondaire et tertiaire.

L'accès à ce type de structure, peut vous permettre, en lien avec des problématiques de santé ou pas, de faire un point avec un professionnel qui construira avec vous un parcours personnalisé, au regard de vos contraintes et de vos attendus.

Pour ce faire, vous serez en contact le plus souvent, avec un enseignant des APA-S (Activités Physiques Adaptées à la Santé) et/ou un coordinateur des APA-S qui vous proposera un bilan individuel à partir de votre état de santé, votre passé éventuel de sportif, vos objectifs, vos envies et vos différentes contraintes.

À partir de là, une orientation vers une structure adaptée (Une Maison Sport Santé par exemple qui aurait une spécialité ou bien même une association sportive) pourra vous être proposée pour pratiquer une activité physique adaptée et « sur-mesure », en autonomie complète, partielle ou bien même accompagnée du début à la fin de votre pratique.

Pour tout renseignement concernant les Maisons Sport Santé du territoire, sachez que **Vital'Action** est la tête de réseau de toutes ces structures sur le territoire métropolitain.

Vous pouvez la contacter au 07 86 73 51 16 ou par mail : contact@vitalaction.fr

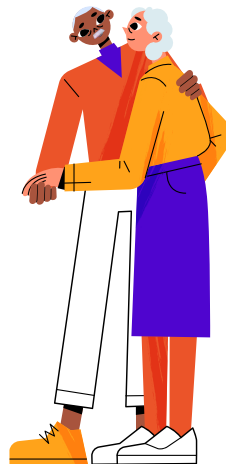
Information

Les activités débuteront le lundi 16 septembre 2024 et se termineront le vendredi 13 juin 2025.
Pour recevoir nos informations, n'hésitez pas à nous communiquer votre adresse mail.

Rouen **Séni**ors
association

L'association Rouen Séniors
est ouverte du lundi au vendredi de 14h à 17h.

Lors d'évènements comme les journées d'inscriptions
nos horaires sont susceptibles d'être modifiés.



**Association
Rouen Séniors**

Maison des Aînés
24, rue des Arsins - 76 000 Rouen
Renseignements :
Tél. : 02 35 07 06 88 ou rouenseniors@rouen.fr