



Édition **2015**

Rouen seniors



Programme des activités

VILLE 
DE ROUEN



Mesdames, Messieurs
Chers adhérents,

Il revient chaque année avec les prémices de l'été, je veux bien sûr parler de notre programme d'activités que je suis très heureux de vous présenter. Pour cette nouvelle édition 2015-2016, notre conseil d'administration a élaboré un programme attrayant qui je l'espère, répondra à vos attentes, un programme dont nous avons dû réviser légèrement la tarification de quelques euros afin de maintenir une offre diversifiée menée par des animateurs aux qualités reconnues.

Une fois encore, les propositions d'activités nouvelles n'ont pas manqué. Ainsi, un atelier d'encadrement et un autre d'aquarelle devraient ravir nos adhérents les plus créatifs. Afin de préparer un voyage ou tout simplement par soif de connaissance, un cours d'espagnol débutant sera proposé ainsi qu'un cours d'anglais débutant, complétant ainsi notre offre en langues vivantes. Les amateurs de cartes (et ils sont nombreux !) pourront taper le carton dans le cadre de l'activité autour d'un jeu. De son côté, Jacques Tanguy vous fera découvrir notre capitale par le biais de visites de quartiers. Enfin, j'ai le plaisir de vous annoncer le retour de l'activité cuisine avec le toujours passionné Hervé Klein qui vous fera goûter toutes les saveurs du marché.

Avant de vous laisser parcourir notre plaquette, je tenais à saluer nos animateurs pour leur implication et à adresser des remerciements chaleureux à tous nos bénévoles qui encadrent bon nombre d'activités.

Maintenant, c'est à vous jouer !

Bien à vous.

Olivier Mouret
Président de Rouen Seniors

Activités du lundi 28 septembre 2015 au vendredi 24 juin 2016 avec interruption pendant les vacances scolaires

Inscriptions à la Halle aux Toiles, Place de la Basse-Vieille-Tour :

le mardi 16 juin de 9h à 12h et de 14h30 à 16h30

à l'exception des activités aquatiques pour lesquelles une journée spécifique d'inscriptions est prévue le jeudi 3 septembre de 10h à 12h pour les séances de la piscine Boulingrin et de 14h à 16h pour celles des piscines Diderot et Boissière.

Après ces dates, les inscriptions seront possibles toute l'année, au bureau de l'association :

Maison des Aînés

24, rue des Arsins - 76 000 ROUEN

Tel. 02 35 07 06 88

Courriel : rouenseniors@rouen.fr

Horaires d'ouverture : le lundi de 13h30 à 17h30

Du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Conditions financières :

Frais d'adhésion :

- 12 € pour les rouennais
- 21 € pour les résidents de la Métropole.

Frais d'inscriptions pour chaque activité selon les tarifs indiqués.

Possibilité de paiements échelonnés sur l'année.

Un remboursement des frais d'inscriptions sera possible jusqu'au 31 décembre 2015, au prorata des séances effectuées.

Les nouveautés

Cours d'aquarelle

Maximum 6 personnes.

Initiation ou perfectionnement.

Atelier d'encadrement

Maximum 7 personnes.

Acquisition des techniques et réalisation d'encadrements divers, mettant en valeur vos photos, lithographies, cartes postales ou autres.

Manille, Belotte

Pour partager un moment de détente.

Cours d'espagnol

Minimum de 10 personnes.

Ces cours vous permettront de reprendre les bases que vous avez acquises lors de votre scolarité, ou de découvrir cette langue.

Cours de cuisine

Maximum 8 personnes.

Monsieur Klein, chef de cuisine vous donnera des conseils et vous présentera des recettes en fonction des saisons. Chacun d'entre vous confectionnera son plat.

Les activités sportives

Un certificat médical sera à fournir **OBLIGATOIREMENT** avant la première séance

Activités aquatiques

Les activités aquatiques sont strictement réservées aux adhérents rouennais et limitées à une activité aquatique par personne, à raison d'une séance par semaine.

Tous les renseignements, notamment les créneaux horaires seront à votre disposition au bureau de l'association avant les inscriptions prévues, à la halle aux Toiles comme indiqué ci-dessus.

Toutefois, la plupart des créneaux devrait être reconduits.

Gymnastique

Cotisation: 43 € • Non rouennais: 71 €

Maison Saint-Sever

10 rue Saint-Julien

Lundi 9h-10h / 10h-11h / 11h-12h

(cours assuré par Jacqueline Clabon)

14h-15h / 15h-16h

(cours assuré par Clara Gonach)

Foyer Saint-Nicaise

rue Poussin

Mardi 10h15-11h15 / 11h15-12h15

(cours assuré par Clara Gonach)

Salle de motricité de Saint-Exupéry

Mardi 15h-16h

(cours assuré par Clara Gonach)

Centre André-Malraux

Vendredi 9h30-10h30

(cours assuré par Clara Gonach)

Maison de quartier Ouest

47, rue Mustel

Mardi 10h30-11h30

(cours assuré par Jacqueline Clabon)

Jeudi 11h-12h

(cours assuré par Jacqueline Clabon)

Pilates

Cotisation: 43 € • Non rouennais: 71 €

Maison Saint-Sever

Lundi 16h-17h

(cours assuré par Clara Gonach)

Centre André-Malraux

Vendredi 10h30-11h30

(cours assuré par Clara Gonach)

Salle de motricité de Saint-Exupéry

Mardi 16h-17h

(cours assuré par Clara Gonach)

Expression corporelle et bien-être

Cotisation: 54 € • Non Rouennais: 87 €

Foyer Saint-Nicaise

rue Poussin

Mardi 13h45-14h45 / 14h45-15h45/

15h45-16h45

Stretching

Cotisation: 54 € • Non Rouennais: 87 €

Cours Germain

52, rue de Cauville

Jeudi 10h-11h

Yoga

Cotisation: 79 € • Non Rouennais: 131 €

Maison Saint-Sever

Mardi 14h15-15h45

Vendredi 14h-15h30

Foyer Saint-Nicaise

rue Poussin

Jeudi 15h-16h30

Tai Ji Quan

Cotisation: 79 € • Non Rouennais: 131 €

MJC Rive gauche

114 avenue de Bretagne
Débutants: jeudi 16h30-17h30
Niveau 1: jeudi 14h30-15h30
Niveau 2: jeudi 15h30-16h30

Qi Gong

Cotisation: 79 € • Non Rouennais: 131 €

MJC Rive gauche

114 avenue de Bretagne
Vendredi 14h30-15h30 / 15h30-16h30

Sophrologie

Cotisation: 64 € • Non Rouennais: 101 €

MJC Rive gauche

114 avenue de Bretagne
Jeudi 9h30-10h30 / 10h30-11h30

Maison Saint-Sever

Jeudi 14h-15h / 15h-16h

Danse

Cotisation: 52 € • Non Rouennais: 85 €

Cours Germain

26, rue de la Chaîne
Débutants: Jeudi 11h-12h
Niveau intermédiaire: Vendredi 11h-12h
Niveau avancé: Jeudi 10h-11h

Danses Latines – Salsa

(Perfectionnement)

Cotisation: 54 € / Non Rouennais: 87 €

Cours Germain

26, rue de la Chaîne
Vendredi 10h-11h

Country et Danse en ligne

Cotisation: 54 € • Non Rouennais: 87 €

Cours Germain

52, rue de Cauville
Niveau 1: Vendredi 11h-12h
Niveau 2: Jeudi 11h-12h

Tennis de table

Cotisation: 21 € • Non Rouennais: 33 €

Mini-club Binet, rue Binet (près de l'église du Sacré-Coeur)

Mardi 14h-17h
Jeudi 14h-16h
Vendredi 9h-12h

Sorties pédestres

Randonnées pédestres (environ 10 km)

Promenades pédestres (environ 6 km)

Tarif unique:

18 randonnées 95 €

à la randonnée 10 €

Départ à 14h, pour les deux sorties.

place de l'Hôtel-de-Ville

2 jeudis par mois (Prévenir en cas d'absence).

Chaussures de randonnées obligatoires.

Randonnées nordiques

Tarif unique: 52 €

2 lundis par mois 14h30 à 16h30

**Renseignements complémentaires
lors des inscriptions.**

Chaussures adaptées
et bâtons obligatoires.

Les loisirs

Atelier mémoire

Cotisation: 45 € / Non Rouennais: 74 €
Sous la conduite de M. Rotil, titulaire
d'un DEA en psychologie

Résidence de la Rose des Sables

15, Rue Maladrerie
2 samedis par mois 9h45-11h45

Atelier d'écriture

Cotisation: 48 € • Non Rouennais: 79 €

Maison Saint-Sever

Lundi 13h45-15h45

Théâtre

Cotisation: 43 € / Non Rouennais: 70 €

Résidence de la Rose des Sables

15, Rue Maladrerie
Lundi 15h-16h30

Art floral

Cotisation: 64 € / Non Rouennais: 104 €

(Matériel et supports fournis.
Prévoir environ 65 € à régler
à l'animateur pour les fleurs).

Mini-club Île Lacroix

12, avenue Jacques Chastellain
1 mardi par mois 9h30-11h30

Foyer du Comité de quartier du Jardin des Plantes

114^{ter} av. des Martyrs-de-la-Résistance
1 jeudi par mois 14h-16h

Chant choral

Cotisation: 45 € / Non Rouennais: 74 €

Halle aux Toiles

Lundi 13h45-15h45

Dessin-peinture

Cotisation: 126 € • Non Rouennais: 208 €
(Fournitures à la charge des adhérents).

Maison Saint-Sever

Vendredi 10h30-12h30 / 14h-16h

Aquarelle



Cotisation: 126 € • Non Rouennais: 208 €
(Fournitures à la charge des adhérents).

Atelier 3

rue du Père-Adam
2 Vendredis par mois 15h à 17h

Atelier d'encadrement



Cotisation: 126 € • Non Rouennais: 208 €
(Fournitures à la charge des adhérents).
Il conviendra de prévoir un investisse-
ment pour l'outillage, de l'ordre de 130 €.

Il vous permettra, en outre, de pour-
suivre vos encadrements à domicile.

Maison Saint-Sever

Mercredi 15h-17h

Ateliers cuisine



Maison Saint-Sever

Cotisation: 126 € • Non Rouennais: 208 €
La gastronomie par un chef de cuisine
1 lundi par mois 9h-12h

Formations informatiques et multimédias

Cotisation: 62 € / Non Rouennais: 82 €
3 sessions de 8 séances réparties sur
l'année en fonction des niveaux.

En utilisant leur ordinateur personnel,
les stagiaires apprendront ou se per-
fectionneront sur Windows, le tableur,
le traitement de texte et internet.

Maison des Aînés
Mardi 9h30-12h30

Autour d'un livre, autour d'un film

Cotisation: 21 € / Non Rouennais: 33 €

Halle aux Toiles
2 mercredis par mois 14h30-16h30

Manille, belotte



Cotisation: 21 € / Non Rouennais: 33 €

Halle aux Toiles
Jeudi 14h30 -16h30

Bridge

Cotisation: 21 € / Non Rouennais: 33 €

Salle du Front de Seine
Confirmés: Mercredi: 14h30-16h30

Halle aux Toiles
Confirmés: Jeudi 14h30 -16h30

Scrabble

Cotisation: 21 € / Non Rouennais: 33 €

Halle aux Toiles
Lundi 14h-16h30

Scrabble en duplicate

Cotisation: 21 € / Non Rouennais: 33 €

Salle du Front de Seine
Vendredi 14h-16h30

Tarot

Cotisation: 21 € / Non Rouennais: 33 €

Salle du Front de Seine
Lundi 14h-16h

Les langues vivantes

Cotisation: 121 € Non Rouennais: 199 €

Allemand

Maison Saint-Sever

Niveau confirmé: Mardi 11h-12h30

Conversation: Mardi 9h30-11h

Espagnol



Maison Saint-Sever

Niveau débutant: Mercredi 10h-11h30

Anglais

Halle aux Toiles



Débutants: lundi 9h30-11h

Niveau 1: lundi 13h30-15h
mardi 15h15-16h45

Niveau 2: mardi 13h45-15h15

Conversation: lundi 15h15-16h45

Maison Saint-Sever

Niveau 1: jeudi 13h45-15h15

Niveau 2: lundi 9h-10h30

Niveau 3: jeudi 10h45-12h15

Niveau 4: mardi 10h45-12h15
jeudi 9h-10h30

Niveau 5: lundi 10h45-12h15

Conversation: mardi 9h-10h30

Les conférences

Histoire des quartiers Rouennais (M. Tanguy)



5 conférences et 5 visites guidées illustrant les conférences

Cotisation: 54 € Non Rouennais: 87 €
La conférence: 7 € Non Rouennais: 10 €

Maison des Associations

pour les conférences
Avenue Pasteur
mercredi 9h30-11h30

Histoire de l'art moderne et contemporain (M. Bourdieu)

Cotisation: 54 € Non Rouennais: 87 €
La conférence: 7 € Non Rouennais: 10 €

Bibliothèque Simone-de-Beauvoir

Pôle Culturel Grammont
42, rue Henri II Plantagenêt
jeudi 9h30-11h30 (10 séances)

Littérature française (M^{me} Bonhomme)

Cotisation: 54 € Non Rouennais: 87 €
La conférence: 7 € Non Rouennais: 10 €

Halle aux Toiles

lundi 14h30-16h30 (10 séances)

Histoire-géographie (M^{me} Fruit)

Cotisation: 47 € Non Rouennais: 72 €
La conférence: 7 € Non Rouennais: 10 €

Halle aux Toiles

mardi 14h30-16h30 (8 séances)

Astronomie (M. Chollet)

Observatoire de Rouen

vendredi 14h30-16h30 (10 séances)
Cotisation: 38 € Non Rouennais: 62 €

Philosophie (M. Housset)

Maison des Associations

Avenue Pasteur
mercredi 14h30-16h30 (10 séances)
Cotisation: 54 € Non Rouennais: 87 €
La conférence: 7 € Non Rouennais: 10 €

Bureau de l'association

Maison des Aînés

24, rue des Arsins • 76 000 Rouen
Tél.: 02 35 07 06 88 • Courriel: rouenseniors@rouen.fr