



édition 2013

Programme des activités

Rouen Bonne seniors



Ville de Rouen



Mesdames, Messieurs,
Chers adhérents,

Je suis heureux de vous présenter notre nouveau programme d'activités 2013-2014, un programme qui évolue sous l'impulsion du conseil d'administration où vous êtes représentés par le tiers des membres. De nouvelles activités apparaissent quand d'autres cessent; certaines sont en vogue telles le Qi Gong ou la danse Country, tandis que d'autres s'essoufflent. Ces nombreuses activités sont dispensées par des animateurs compétents et reconnus, et vous sont proposées à un tarif très raisonnable.

Une fois encore, le conseil d'administration et moi-même souhaitons remercier l'ensemble des animateurs qui par leur implication et leur gentillesse contribuent au succès de notre Association. Compte-tenu de la diversité des activités, j'espère que chacun et chacune d'entre vous y trouvera son compte. Je n'oublie pas de saluer au passage nos bénévoles qui fournissent une aide précieuse pour vous satisfaire pleinement.

Cette année encore, les activités physiques s'enrichissent avec l'arrivée de la marche nordique et ses bâtons qui vous aideront à aller plus vite, plus loin.

Plus calme mais non moins passionnante, une initiation à la recherche généalogique vous est proposée et promise à un franc succès.

Enfin, je suis heureux de vous annoncer le retour de l'atelier théâtre, dans un nouveau lieu avec une comédienne professionnelle dont la passion communicative devrait rapidement emporter votre adhésion.

Au-delà de ces nouveautés, vos activités préférées vous attendent et je suis persuadé que vous serez encore nombreuses et nombreux à participer à l'une ou deux d'entre elles voire plus.

Bien à vous

Olivier Mouret
Président Rouen Seniors

Bureau de l'association

Maison des Aînés
24 rue des Arsins
76000 Rouen
Tél.: 02 35 07 06 88
Courriel: rouenseniors@rouen.fr

Activités du lundi 30 septembre 2013 au vendredi 27 juin 2014 avec interruption pendant les vacances scolaires.

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

le mardi 18 juin de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h30 à l'exception des activités aquatiques pour lesquelles une journée spécifique d'inscriptions est prévue au mois de septembre.

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

Maison des Aînés
24, rue des Arsins - 76000 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 CREA.

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 2013, au prorata des séances effectuées.



LES ACTIVITÉS SPORTIVES

• 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.

Compte-tenu de la réforme des rythmes scolaires dès la rentrée 2013, la réorganisation impactera le planning des activités géré par la Direction de la Vie Sportive, en concertation avec la Direction du Temps de l'Enfant et l'Éducation Nationale.

Les créneaux horaires qui nous seront réservés ne sont pas encore connus. Ces renseignements seront à votre disposition au bureau de l'association avant les inscriptions prévues, à la halle aux Toiles, le jeudi 5 septembre 2013 de 10h à 12h pour les piscines Boissière et Boulingrin de 14h à 16h pour les piscines Diderot et Salomon.

• Gymnastique

Maison Saint-Sever
10-12 rue Saint-Julien
lundi 9h-10h / 10h-11h
11h-12h / 14h-15h / 15h-16h

**Salle au 1^{er} étage
de la piscine du Boulingrin**
mardi 9h-10h15 / 10h30-11h30
14h-15h / 15h-16h / 16h-17h

Centre André-Malraux
Rue François Couperin
vendredi 9h30-10h30

Maison de quartier Ouest
47, rue Mustel
jeudi 11h-12h
vendredi 11h-12h

Cotisation: 41 €
Non rouennais: 69 €

• Expression corporelle et Bien être

Foyer Saint-Nicaise, rue Poussin
Mardi 13h45-14h45 /
15h-16h / 16h15-17h15

Cotisation: 51,25 €
Non rouennais: 85 €

• Rythmique

Foyer Saint-Nicaise, rue Poussin
Vendredi 11h30-12h30

Cotisation: 51,25 €
Non rouennais: 85 €

• Stretching

Cours Germain
52, rue de Cauville
Jeudi 10h-11h

Cotisation: 51,25 €
Non rouennais: 85 €

• « Up & Go »

Parcours d'une heure en ville
15 séances sur l'année
Début des activités après les congés
de février
mardi 9h-10h

Cotisation: 41 €
Non rouennais: 69 €

• Yoga

Maison Saint-Sever
10-12 rue Saint-Julien
mardi 14h15-15h45
vendredi 14h-15h30

Foyer Saint-Nicaise,
rue Poussin
jeudi 15h-16h30

Cotisation: 77 €
Non rouennais: 128,25 €

• Tai Ji Quan

MJC Rive gauche,
114, avenue de Bretagne
Débutants: jeudi 16h30-17h30
Niveau 1: jeudi 14h30-15h30
niveau 2: jeudi 15h30-16h30

Cotisation: 77 €
Non rouennais: 128,50 €

• Qi Gong

MJC Rive gauche,
114, avenue de Bretagne
vendredi 14h30-15h30 / 15h30-16h30

Cotisation: 77 €
Non rouennais: 128,50 €

• Self-défense

**Salle au 1^{er} étage
de la piscine du Boulingrin**
lundi 10h45-11h45

Cotisation: 77 €
Non rouennais: 128,50 €

• Sophrologie

**Salle au 1^{er} étage
de la piscine du Boulingrin**,
jeudi 9h30-10h30 / 10h30-11h30

Maison Saint-Sever
jeudi 14h-15h / 15h-16h
Cotisation: 61,50 €
Non rouennais: 98,50 €

• Danse

Cours Germain,
26, rue de la Chaîne
Débutants: jeudi 11h-12h
Niveau intermédiaire:
vendredi 11h-12h
Niveau avancé: jeudi 10h-11h

Cotisation: 51,25 €
Non rouennais: 85 €

• Country et danse en ligne

Cours Germain
52, rue de Cauville
Débutants: vendredi 11h-12h
Niveau intermédiaire: jeudi 11h-12h

Cotisation: 51,25 €
Non rouennais: 85 €

• Tennis de table

Mini-club Binet, rue Binet
(près de l'église du Sacré-cœur)
mardi 14h-17h
jeudi 14h-16h
vendredi 9h-12h

Cotisation: 18,50 €
Non rouennais: 30,75 €

• Sorties pédestres

Départ à 14h,
place de l'Hôtel-de-Ville
2 jeudis par mois
(prévenir en cas d'absence)
Chaussures de randonnées
obligatoires.

Tarif unique
18 randonnées: 92,25 €
à la randonnée: 10 €

• Randonnées nordiques (NOUVEAUTÉ)

Une initiation à la marche nordique
vous sera proposée les mardis 1^{er} et
8 octobre de 9h à 10h, au stade Saint-
Exupéry. Rendez-vous sur place.

Tarif unique: 10 €
pour les 2 séances.

Par la suite, possibilité de pour-
suivre cette activité à compter du
mois de novembre à raison de 2
mardis par mois.

Tarif unique: 50 €

Un certificat médical sera
à fournir obligatoirement
avant la 1^{re} séance.

Un certificat médical sera
à fournir obligatoirement
avant la 1^{re} séance.

LES LOISIRS

• Atelier mémoire

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

Salle du comité Saint-Vivien
Rue du Général-Sarrail
2 samedis par mois 10h-12h

Cotisation: 43 €
Non rouennais: 71,75 €

• Atelier d'écriture

Maison Saint-Sever
10-12, rue Saint-Julien
lundi 13h45-15h45 / 16h-18h

Cotisation: 46 €
Non rouennais: 77 €

• Approche théâtrale (NOUVEAUTÉ)

Extériorisez-vous par l'écriture, le
geste et la parole.

Rencontres conviviales encadrées par
un professionnel du théâtre, vous
permettant de vous exprimer avec
simplicité.

En partenariat avec la Ville de Rouen.

Résidence de la Rose des Sables

15, rue Maladrerie
lundi 15h-16h30

Cotisation: 40 €
Non rouennais: 67 €

• Art floral

Salle du comité Saint-Vivien
Rue du Général-Sarrail
1 mardi par mois 9h30-11h30

Centre social Saint-Vivien
1 mardi par mois 14h15-16h15

Foyer du Comité de quartier du Jardin des Plantes

114, ter avenue
des Martyrs-de-la-Résistance
1 jeudi par mois 14h-16h

Cotisation: 61,50 €
Non rouennais: 98,50 €
(Matériel et supports fournis. Prévoir 65
€ à régler à l'animateur pour les fleurs).

• Chant choral

Halle aux Toiles
lundi 14h-16h

Cotisation: 43 €
Non rouennais: 71,75 €

• Dessin-peinture

Maison Saint-Sever
10-12, rue Saint-Julien
vendredi
8h30-10h30 / 10h30-12h30

Cotisation: 123 €
Non rouennais: 205 €
(fournitures à la charge des adhé-
rents)

• Initiation à la recherche généalogique (NOUVEAUTÉ)

Cette initiation vous permettra de dé-
couvrir ce qu'est un arbre généalo-
gique ainsi que les démarches à effec-
tuer pour collecter les informations.

Maison des Aînés

24, rue des Arsins
mardi 14h-16h

*Inscriptions obligatoires. Places li-
mitées. Gratuit.*

En partenariat avec la Ville de Rouen.

• Créations diverses Bijoux, Mosaïque, Carterie, Scrapbooking...

MJC Rive gauche,
114, avenue de Bretagne
2 jeudis par mois 14h-16h

Cotisation: 75 €
Non rouennais: 125 €
(Fournitures à la charge des adhé-
rents, prévoir 10 € à régler à l'anima-
teur chaque mois)

• Autour d'un livre, autour d'un film

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

Cotisation: 18,50 €
Non rouennais: 30,75 €

• Autour d'un jeu

Halle aux Toiles
jeudi 14h30 -16h30

Cotisation: 18,50 €
Non rouennais: 30,75 €

• Bridge

Salle du Front-de-Seine
41, Quai du Havre
Initiation: lundi 10h-12h
(Places limitées)
Confirmés: mercredi: 14h30-16h30

Halle aux Toiles

Confirmés: jeudi 14h30 -16h30

Cotisation: 18,50 €
Non rouennais: 30,75 €

• Scrabble

1 séance au choix

Salle du comité Saint-Vivien
Rue du Général-Sarrail
lundi 14h-16h

Résidence Bonvoisin
2, rue des Ursulines
mercredi 13h45-15h45

Cotisation: 18,50 €
Non rouennais: 30,75 €

• Scrabble en duplicate

Salle du Front-de-Seine
vendredi 14h-16h30

Cotisation: 18,50 €
Non rouennais: 30,75 €

• Tarot

Salle du Front de Seine
lundi 14h-16h

Cotisation: 18,50 €
Non rouennais: 30,75 €

LES LANGUES VIVANTES

• Anglais

Halle aux Toiles

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

Niveau 2: mardi 13h45-15h15
Conversation: lundi 15h15-16h45

Maison Saint-Sever

10-12, rue Saint-Julien

Débutants: jeudi 13h45-15h15

Niveau 1: lundi 9h-10h30

Niveau 2: jeudi 10h45-12h15

Niveau 3: mardi 10h45-12h15

jeudi 9h-10h30

Niveau 4: lundi 10h45-12h15

Conversation: mardi 9h-10h30

Cotisation: 118 €
Non rouennais: 194,75 €

• Allemand

Maison Saint-Sever

Niveau confirmé: mardi 11h15-
12h45

Conversation: mardi 9h45-11h15

Cotisation: 118 €
Non rouennais: 194,75 €

LES CONFÉRENCES

Cycles de 10 conférences réparties sur la saison, possibilité de s'inscrire à la séance. Programmes disponibles au bureau de l'association.

• Histoire de l'art classique (M. Tanguy)

Maison des Associations

Avenue Pasteur

mercredi 9h30-11h30

Cotisation: 51,25 €

Non rouennais: 85 €

La conférence: 7 €

Non rouennais: 10 €

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

Bibliothèque

Simone-de-Beauvoir

Pôle Culturel Grammont

42, rue Henri-II-de-Plantagenêt

jeudi 9h30-11h30

Cotisation: 51,25 €

Non rouennais: 85 €

La conférence: 7 €

Non rouennais: 10 €

• Conférences musicales (M. Rigault)

Conservatoire National de Région

Avenue de la Porte-des-Champs

vendredi 9h30-11h30

Cotisation: 51,25 €

Non rouennais: 85 €

La conférence: 7 €

Non rouennais: 10 €

• Littérature française (M^{me} Bonhomme)

Halle aux Toiles

lundi 14h30-16h30

Cotisation: 51,25 €

Non rouennais: 85 €

La conférence: 7 €

Non rouennais: 10 €

• Histoire-géographie (M^{me} Fruit)

Halle aux Toiles

mardi 14h30-16h30

Cotisation: 51,25 €

Non rouennais: 85 €

La conférence: 7 €

Non rouennais: 10 €

• Astronomie (M. Chollet)

Observatoire de Rouen

3, impasse Adrien-Auzout

vendredi 14h30-16h30

Cotisation: 36 €

Non rouennais: 59,50 €

• Philosophie (M. Housset)

Maison des Associations

Avenue Pasteur

mercredi 14h30-16h30

Cotisation: 51,25 €

Non rouennais: 85 €

La conférence: 7 €

Non rouennais: 10 €