



Édition **2023**
2024

Rouen Séniors



Programme des activités

VILLE 
DE ROUEN

76
SEINE-MARITIME
LE DÉPARTEMENT

Chère Madame, Chère Monsieur,

Permettre aux Rouennaises et aux Rouennais de bien vieillir à Rouen est au cœur de notre politique municipale. Cette volonté s'illustre notamment par l'action de Rouen Séniors. Cette action conjointe entre la Ville et nos associations auprès des aînés permet à la fois d'encourager le lien social et intergénérationnel, favoriser l'accès aux droits et aux soins ainsi que de faciliter la participation à la vie de la cité.

À ce titre, Rouen Séniors participe pleinement à ces objectifs. En proposant de nombreuses activités qu'elles soient sportives, culturelles ou de loisirs, elles contribuent à briser l'isolement de nos aînés et de prévenir la perte d'autonomie.

Pour cette nouvelle édition, Rouen Séniors continue de proposer de la manière la plus accessible possible un panel d'activités riche et dont le succès se mesure par un nombre d'adhérents en hausse, dépassant celui d'avant la crise sanitaire. Ici, à Rouen, notre ambition est d'ajouter de la vie aux années et pas simplement des années à la vie.



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,

Permettez-moi d'afficher tout d'abord une satisfaction qui est celle d'avoir retrouvé notre niveau d'adhésions d'avant Covid avec maintenant plus de 1400 adhérents. J'en profite pour saluer et remercier l'engagement de tous les instants de notre équipe administrative, de nos bénévoles et des membres du Conseil d'Administration qui ont travaillé dur pour arriver à ce résultat positif. À cela s'ajoute le soutien constant de nos élus et des services municipaux pour la mise à disposition des salles et équipements qui nous permettent de vous proposer un grand nombre d'animations et activités diverses dans de bonnes conditions d'accueil.

Transition est faite pour moi pour vous annoncer que nous travaillons actuellement à la mise en place de nouvelles activités comme des cours de guitare, et une approche plus moderne des cours de gym en proposant une nouvelle formule plus adaptée à chacun incluant des notions de différentes disciplines comme le pilates, le renforcement musculaire, l'équilibre, la respiration, le yoga, le stretching, le cardio, la gym sur chaise.

Nous nous sommes également fixés comme but de redynamiser les activités en légère perte de vitesse.

Comme je le souligne souvent, notre seul et unique objectif est d'apporter un peu de bonheur à tout un chacun à travers nos animations et nous faisons tous le maximum pour y parvenir.

Très chaleureusement



François Hainigue
Président de Rouen Séniors.

A quelle date débutent les activités ?

Les activités débuteront **lundi 18 septembre 2023**.
Elles se termineront le **vendredi 14 juin 2024**.

Quand s'inscrire ?

Les inscriptions se dérouleront le lundi 12 juin 2023 à la Halle aux Toiles.
de 9h30 à 12h30 (distribution des tickets à 9h) et de 14h à 16h (distribution des tickets à 13h30). Sauf pour les activités aquatiques.

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 14h à 17h).

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 2023/2024.
- 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.

Quel est le montant de l'adhésion ?

- 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 effectuées (soit le 16 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.

Il n'y aura plus de remboursement après le 31 décembre.

Les activités sportives

Les cours sont programmés sous réserve de douze participants minimum.

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

Sylvothérapie

Rouennais: 60 € Non rouennais: 95 €

RDV à la Bretèque de la Forêt Verte

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

2 jeudis par mois de 14h à 16h30

(cours assuré par Annie Buquet)

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

Nouvelle formule

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

10 rue Saint-Julien

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

(cours assuré par Aminata Dia)

Lundi 14h-15h

(cours assuré par Clara Gonac'h)

MJC Rive gauche

Place Hanovre

Mardi 14h-15h / 15h - 16h

(cours assuré par Aminata Dia)

Centre André-Malraux

Vendredi 9h30-10h30

(cours assuré par Aurélie Faucon)

Foyer Saint-Nicaise

rue Poussin

Mardi 11h15-12h15

(cours assuré par Clara Gonac'h)

Centre Jean-Textcier

78, rue Jean Textcier

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)

Maison de quartier Ouest

47, rue Mustel

Mardi 09h30-10h30 / 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

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 / 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 Gonach)

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 Gonach)

Gym douce – Bien être

Rouennais: 60 € Non rouennais: 95 €

Foyer Saint-Nicaise,

rue Poussin

Mardi 13h30-14h30 / 14h40-15h40

ou 15h50-16h50

(cours assuré par Nathalie Frixtalon)

Yoga

Rouennais: 85 € Non rouennais: 140 €

**Maison de quartier
Cloître des Pénitents**

8 rue Daniel Lavallée

Lundi 9h 30 à 10h30 / 10h30 à 11h30

(cours assuré par Élodie Pionner)

Maison Saint-Sever

Mardi 15h30-16h30

(cours assuré par Barbora Tumova)

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: jeudi 15h-16h

Niveau débutants: jeudi 16h-17h

(cours assuré par Pascale Landais)

Qi Gong

Rouennais: 85 € Non rouennais: 140 €

MJC Rive gauche

Place Hanovre

Vendredi 14h-15h / 15h-16h

Tous niveaux

(cours assuré par Pascale Landais)

Sophrologie

Rouennais: 76 € Non rouennais: 115 €

MJC Rive gauche

Place Hanovre

Jeudi 9h 30-10h30 / 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

Tarif annuel 18 randonnées: 111 €
(transport compris)

à la randonnée de façon occasionnelle: 11 € (transport compris)

Randonnées pédestres 10 à 12 km

Randonnées pédestres 6 à 7 km

Dates et lieux de départ transmis sur le calendrier des randonnées

2 jeudis par mois

places limitées à 60 personnes

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 unique: 31 €

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

(cours assuré par Lætitia Blanchet)

Niveau débutants: Jeudi 11h-12h

Niveau intermédiaire: Vendredi 11h-12h

Niveau avancé: Jeudi 10h-11h

Danses Latines – Salsa

Rouennais: 60 € • Non Rouennais: 95 €

Cours Germain,

26, rue de la Chaîne

(cours assuré par Lætitia Blanchet)

Vendredi 10h-11h

Country et Danse en ligne

Rouennais: 60 € • Non Rouennais: 95 €

Cours Germain,

52, rue de Cauville

(cours assuré par Nadège Blanchet)

Niveau débutants: Vendredi 10h-11h

Niveau intermédiaire: Vendredi 11h-12h

Niveau avancé: Jeudi 11h-12h



Les activités aquatiques

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

La programmation des activités aquatiques paraîtra courant de l'été.

Les inscriptions auront lieu le 8 septembre 2023 à 9h dans la Salle des mariages de l'Hôtel de Ville.



Les loisirs

Atelier mémoire

Rouennais: 60 €

Non Rouennais: 95 €

Maison des Associations

Avenue Pasteur

(proximité station Téor, arrêt Pasteur)

Sous la conduite de Marc Rotil,
titulaire d'un DEA en psychologie
2 samedis par mois 9h30-11h30

Atelier d'écriture

Rouennais: 79 €

Non Rouennais: 112 €

Maison Saint-Sever

sous la conduite de Thierry Poré
Lundi 13h45-15h45

Théâtre

Rouennais: 60 €

Non Rouennais: 95 €

MJC Rive gauche

Place Hanovre

cours assuré par Frédéric Holmeir
Lundi de 14h30 - 16h30

Cours de photo

Rouennais: 98 €

Non Rouennais: 133 €

À définir selon le calendrier

Cours assuré par Romain Flohic
(9 séances)

1 jeudi par mois de 14h à 16h30

Cours de guitare

Rouennais: 60 €

Non Rouennais: 95 €

Maison des Aînés

24 rue des Arsins

(avoir sa propre guitare équipée des
cordes neuves).

Selon un calendrier

Un jeudi par mois 14h30-15h30

Art floral

Rouennais: 69 €

Non Rouennais: 111 €

(Matériel et supports fournis. Prévoir
environ 80 € à régler à l'animateur
pour les fleurs).

cours assuré par Pascal Bernier

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

Chant choral

Rouennais: 60 €

Non Rouennais: 95 €

Halle aux Toiles

chef de chœur Catherine Anconina
Lundi 14h -16h

Dessin Peinture Aquarelle

Rouennais: 147 €

Non Rouennais: 231 €

TOUS NIVEAUX

(Fournitures à la charge des adhérents).

Atelier d'Herbouville

1 bis rue D'Herbouville

(facile d'accès en F2, arrêt Campulley)

Cours assuré par Mme Dorothee Cratère

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

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 €

Halle aux Toiles

2 mardis par mois 14h30-16h30

(selon le calendrier)

Atelier assuré par Christine Morin



Tarot

Rouennais: 23 €

Non Rouennais: 37 €

Salle du Front de Seine

Quai du Havre

(angle de la rue d'Harcourt)

Lundi: 14h-16h

Bridge

Rouennais: 23 €

Non Rouennais: 37 €

Salle du Front de Seine

Quai du Havre

(angle de la rue d'Harcourt)

Mercredi: 14h-17h

Halle aux Toiles

Jeudi 14h -17h

Scrabble

Rouennais: 23 €

Non Rouennais: 37 €

Halle aux Toiles

Lundi 14h-17h

Scrabble en duplicate

Rouennais: 23 €

Non Rouennais: 37 €

Salle du Front de Seine

Quai du Havre

(angle de la rue d'Harcourt)

Vendredi 14h-17h

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 (courses, démarches administratives, prises de rendez-vous...)

Maison des Aînés

24 rue des Arsins 76000 Rouen

(cours assuré par Samuel Dollé)

Débutants: Vendredi 9h à 12h

Intermédiaires: Vendredis 14h à 17h



Les langues vivantes

Rouennais: 141 € • Non Rouennais: 223 €

Les cours sont programmés sous réserve de dix participants minimum

Anglais

- Niveau « Débutants »:

Lundi 10h30-12h

Maison Saint-Sever (Christophe Beaujouan)

- Niveau « Intermédiaires »:

Mardi 13h45 – 15h15

Halle aux Toiles (Christophe Beaujouan)

- Conversation

Lundi 13h30-15h

Halle aux Toiles (Christophe Beaujouan)

- Niveau « Intermédiaires »:

Jeudi 10h45-12h15

Maison Saint-Sever (Catherine Anconina)

- Niveau « Intermédiaires »:

Jeudi 13h30-15h

Maison Saint-Sever (Catherine Anconina)

- Niveau « Débutants avancés »

Lundi 10h-11h30

Cavelier de la salle (Catherine Anconina)

Espagnol

- Niveau « débutants »

Mercredi 9h - 10h30

Maison Saint-Sever (Lucie Jourdan)

- Niveau « intermédiaire »

Mercredi 10h30 - 12h

Maison Saint-Sever (Lucie Jourdan)



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

(Frédéric Furon)

Vendredi 14h30-16h (9 séances)

Histoire de l'art moderne

et contemporain

Rouennais: 51 € / Non Rouennais: 73 €

Halle aux Toiles

(Alain Bourdieu)

jeudi 9h30-11h30 (9 séances)

Histoire-géographie

Rouennais: 36 € / Non Rouennais: 48 €
(places limitées)

Halle aux Toiles

(Véronique Fruit)

mardi 14h30-16h (6 séances)

L'art dans le monde

Rouennais: 36 € / Non Rouennais: 48 €

Halle aux Toiles

(Marianne Sytchkov)

lundi 14h30-16h (6 séances)

Philosophie

Rouennais: 51 € Non Rouennais: 73 €

Maison des Associations

Avenue Pasteur

(François Housset)

mercredi 14h30-16h (9 séances)

Généalogie

Rouennais / Non Rouennais: 11 €

Maison des Aînés

24, rue des Arsins

Mardi 14h30 (stage de 6 séances)



Infos pratiques

Rouen **Séniors**
association

Les activités débuteront le lundi 18 septembre 2023 et se termineront le vendredi 14 juin 2024.

Pour recevoir nos informations, n'hésitez pas à nous communiquer votre adresse mail.



Bureau de l'association

Maison des Aînés

24, rue des Arsins • 76 000 Rouen

Tél. : 02 35 07 06 88 • Courriel : rouenseniors@rouen.fr

Horaires des bureaux

Du lundi au vendredi de 14h à 17h. Lors d'évènements comme les journées d'inscriptions nos horaires sont susceptibles d'être modifiés.

Ville de Rouen • Direction de la Communication et des Relations Publiques
© MDA • thenounproject.com • Ville de Rouen • 05/23

ROUEN.FR

