



Édition **2023**  
**2024**

**Rouen Séniors**



# **Programme des activités**



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<sup>re</sup> 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<sup>er</sup> 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-Textier

78, rue Jean Textier

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

