

# Les conférences

## L'art du jardin à travers

**le monde** (Mme Agnès du Vachat)

**Historienne des jardins - 8 conférences**

Participation aux frais: 47 €

Non Rouennais: 72 €

La conférence: 7 € Non Rouennais: 10 €

### Halle aux Toiles

Place Haute Vieille Tour  
mercredi 14h30-16h

## Littérature française

(Mme Bonhomme)

Participation aux frais: 54 €

Non Rouennais: 87 €

La conférence: 7 € Non Rouennais: 10 €

### Halle aux Toiles

lundi 14h30-16h30 (10 séances)

## Histoire-géographie

(Mme Fruit)

Participation aux frais: 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)

Participation aux frais: 38 €

Non Rouennais: 62 €

## Bureau de l'association

### Maison des Aînés

24, rue des Arsins · 76 000 Rouen

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

Ville de Rouen · Direction de la Communication et de l'Information  
© DR · thenounproject.com · Reprographie CREA / Ville de Rouen · 05/16

ROUEN.FR

Rouen

Édition 2016

Rouen seniors



# Programme des activités

VILLE DE ROUEN



Mesdames, Messieurs

Chers adhérents,  
Je suis très heureux de vous présenter notre nouveau programme 2016-2017. Pour cette nouvelle édition, notre conseil d'administration qui devra être renouvelé à l'automne prochain, a conçu un programme attrayant qui devrait confirmer les nombreux succès de nos activités depuis plusieurs années maintenant, activités menées par des animateurs aux qualités reconnues.

Une fois encore, les propositions nouvelles, vos propositions, n'ont pas manquées. Ainsi, un atelier d'initiation aux échecs verra le jour. Les amateurs d'histoire familiale pourront trouver leur bonheur grâce à un atelier de généalogie. Quant aux passionnés de la nature et ils sont nombreux, ils pourront suivre les conférences sur « l'art des jardins et son histoire ».

Avant de vous laisser parcourir notre plaquette, je tenais à remercier Brigitte Deneux et Nicolas Efimoff, qui pendant plus de vingt années ont oeuvré pour vous proposer des activités de qualité et adaptées au plus grand nombre d'entre vous. Bonne continuation à eux.

Maintenant c'est à vous de jouer!

Bien à vous

Olivier Mouret  
Président de Rouen Seniors

## Activités du lundi 3 octobre 2016 au vendredi 30 juin 2017 avec interruption pendant les vacances scolaires

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

le mardi 21 juin de 9h00 à 12h00 et de 14h30 à 16h30

à l'exception des activités aquatiques pour lesquelles une journée spécifique d'inscriptions est prévue le mardi 6 septembre de 10h00 à 12h00 pour les séances de la piscine Boulingrin et de 14h00 à 16h00 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:

Du mardi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

### Conditions financières :

Frais d'adhésion:

- 14 € pour les Rouennais
- 23 € pour les résidents de la Métropole.

Participation financière 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 2016, au prorata des séances effectuées.

## Les nouveautés

### Généalogie

Initiation à la généalogie, pour partir à la recherche de vos ancêtres.

Comment retrouver les informations dans les archives, construire son arbre généalogique et utiliser les moyens modernes de recherche sur internet.

### Échecs

Cours d'initiation.

Le jeu d'échecs est l'un des jeux de réflexion les plus populaires au monde, il est pratiqué par des millions de gens, sous de multiples formes, et peut vite devenir une passion.

### Conférences

« l'art des jardins et son histoire »

Cycle de 8 séances (programme disponible au bureau)

Chaque conférence évoque une période particulière et un style d'art des jardins. Abordant les jardins d'un point de vue artistique, historique, botanique et technique.



# 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 le 6 septembre 2016.

## Gymnastique

Participation aux frais: 43 €  
Non Rouennais: 71 €

### Maison Saint-Sever

10 rue Saint-Julien

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

(cours assuré par Audran Lecène)

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

Jeudi 11h-12h

(cours assuré par Audran Lecène)

## Pilates

Participation aux frais: 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)

### Maison de quartier Brisout de Barneville

rue Geuffroy

Jeudi 11h-12h

(cours assuré par Clara Gonach)

### Salle de motricité de Saint Exupéry

Mardi 16h-17h

(cours assuré par Clara Gonach)

## Expression corporelle et bien être

Participation aux frais: 54 €  
Non Rouennais: 87 €

### Foyer Saint-Nicaise

rue Poussin

Mardi 13h45-14h45 / 14h45-15h45 / 15h45-16h45

(cours assuré par Nathalie Frixtalon)

## Yoga

Participation aux frais: 79 €  
Non Rouennais: 131 €

### Maison Saint-Sever

Mardi 14h15-15h45

Vendredi 14h-15h30

(cours assuré par Evelyne Grenet)

### Foyer Saint-Nicaise

rue Poussin

Jeudi 15h-16h30

(cours assuré par Evelyne Grenet)

## Stretching

Participation aux frais: 54 €  
Non Rouennais: 87 €

### Cours Germain

52, rue de Cauville

Jeudi 10h-11h

(cours assuré par Nadège Blanchet)

## Tai Ji Quan

Participation aux frais: 79 €  
Non Rouennais: 131 €

### MJC Rive gauche

114 avenue de Bretagne

Niveau avancé: jeudi 14h-15h

Niveau intermédiaire: jeudi 15h-16h

Débutants: jeudi 16h-17h

(cours assuré par Pascale Landais)

## Qi Gong

Participation aux frais: 79 €  
Non Rouennais: 131 €

### MJC Rive gauche

114 avenue de Bretagne

Vendredi 14h30-15h30 / 15h30-16h30

(cours assuré par Pascale Landais)

## 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 encadrées)

## Randonnées nordiques

Tarif unique: 52 €

2 lundis par mois 14h30 à 16h30

Renseignements complémentaires  
lors des inscriptions.

Chaussures adaptées  
et bâtons obligatoires

(randonnées encadrées)

## Sophrologie

Participation aux frais: 64 €  
Non Rouennais: 101 €

### MJC Rive gauche

114 avenue de Bretagne

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

(cours assuré par Ingrid Thomas)

### Maison Saint-Sever

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

(cours assuré par Ingrid Thomas)

## Danse

Participation aux frais 54 €  
Non Rouennais: 87 €

### Cours Germain

26, rue de la Chaîne

Débutants: Jeudi 11h-12h

Niveau intermédiaire: Vendredi 11h-12h

Niveau avancé: Jeudi 10h-11h

(cours assuré par Laëtitia Blanchet)

## Danses Latines – Salsa

(Perfectionnement)

Participation aux frais: 54 €  
Non Rouennais: 87 €

### Cours Germain

26, rue de la Chaîne

Vendredi 10h-11h

(cours assuré par Nadège Blanchet)

## Country et danse en ligne

Participation aux frais: 54 €  
Non Rouennais: 87 €

### Cours Germain

52, rue de Cauville

Niveau débutant: Vendredi 11h-12h

Niveau confirmé: Jeudi 11h-12h

(cours assuré par Nadège Blanchet)

## Tennis de table

Participation aux frais: 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

(pas d'animateur)

# Les loisirs

## Atelier mémoire

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

### Maison des Associations

Avenue Pasteur  
(proximité station Téor, arrêt Pasteur)  
2 samedis par mois 9h45-11h45

## Atelier d'écriture

Participation aux frais: 48 €  
Non Rouennais: 79 €  
Sous la conduite de Thierry Poré

### Maison Saint-Sever

Lundi 13h45-15h45

## Création Théâtrale

Participation aux frais: 43 €  
Non Rouennais: 70 €

### Résidence de la Rose des Sables

15, Rue Maladrerie  
Lundi 15h-16h30  
(cours assuré par Christine Lacombe)

## Dessin-peinture

Participation aux frais: 126 €  
Non Rouennais: 208 €  
(Fournitures à la charge des adhérents).

### Maison Saint-Sever

Vendredi 10h30-12h30 / 14h-16h  
(cours assuré par Anne-Marie Houdeville)

## Aquarelle

Participation aux frais: 126 €  
Non Rouennais: 208 €  
(Fournitures à la charge des adhérents).  
Groupe de 6 personnes.

### Atelier 3

rue du Père-Adam  
2 Vendredis par mois 15h à 17h  
(cours assuré par Isabelle Paquier-Claude)

## Art floral

Participation aux frais: 64 €  
Non Rouennais: 104 €

(Matériel et supports fournis.  
Prévoir environ 65 € 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

### Foyer du Comité de quartier du Jardin des Plantes

114<sup>ter</sup> av. des Martyrs-de-la-Résistance  
1 jeudi par mois 14h-16h

## Chant choral

Participation aux frais: 45 €  
Non Rouennais: 74 €

### Halle aux Toiles

Lundi 14h-16h  
(chef de chœur Catherine Anconina)

## Atelier cuisine

Maison Saint-Sever  
Participation aux frais: 126 €  
Non Rouennais: 208 €  
La gastronomie par un chef de cuisine  
1 lundi par mois 9h-12h  
(cours assuré par Hervé Klein)

## Généalogie

Participation aux frais: 10 €  
Maison des Aînés  
Mardi 14h30-16h  
(atelier assuré par Monsieur Papinaud)

## Tarot

Participation aux frais: 21 €  
Non Rouennais: 33 €

### Salle du Front de Seine

Confirmés: Lundi 14h-16h  
(pas d'animateur)

## Scrabble

Participation aux frais: 21 €  
Non Rouennais: 33 €

### Halle aux Toiles

Lundi 14h-16h30  
(pas d'animateur)

## Scrabble en duplicate

Participation aux frais: 21 €  
Non Rouennais: 33 €

### Salle du Front de Seine

Vendredi 14h-16h30  
(pas d'animateur)

## Echecs

Participation aux frais: 126 €  
Non Rouennais: 208 €  
(Minimum 12 personnes)

### Salle du Front de Seine

Mardi 9h-11h  
(cours assuré par Nicolas Veniat)

## Autour d'un livre ou d'un film

Participation aux frais: 21 €  
Non Rouennais: 33 €

### Halle aux Toiles

2 mercredis par mois 14h30-16h30

## Formations informatiques et multimédias

Participation aux frais: 50 €  
Non Rouennais: 65 €

4 sessions de 6 séances réparties sur l'année en fonction des niveaux.

En utilisant leur ordinateur personnel, les stagiaires apprendront ou se perfectionneront sur Windows, la mise en page de documents, la création de tableaux, la gestion des images et l'utilisation d'Internet.

### Maison des Aînés

Lundi 14h-17h  
(cours assuré par Samuel Dollé)

## Bridge

Participation aux frais: 21 €  
Non Rouennais: 33 €

### Salle du Front de Seine

Confirmés: Mercredi: 14h30-16h30

### Halle aux Toiles

Confirmés: Jeudi 14h30 - 16h30  
(pas d'animateur)

# Les langues vivantes

Participation aux frais: 121 € • Non Rouennais: 199 €

## Anglais

### Maison Saint-Sever

Débutants: lundi 9h-10h30  
(Christophe Beaujouan)  
Niveau 1: jeudi 13h45-15h15  
(Catherine Anconina)  
Niveau 3: jeudi 10h45-12h15  
(Stéphanie Green)  
Niveau 4: mardi 10h45-12h15  
jeudi 9h-10h30  
(Stéphanie Green)  
Niveau 5: lundi 10h45-12h15  
(Christophe Beaujouan)  
Conversation: mardi 9h-10h30  
(Christophe Beaujouan)

### Halle aux Toiles

Débutants avec notions de base:  
lundi 9h30-11h (Catherine Anconina)  
Niveau 1: lundi 13h30-15h  
(Malika Benayada)  
Niveau 3: mardi 13h45-15h15  
mardi 15h15-16h45  
(Christophe Beaujouan)  
Conversation: lundi 15h15-16h45  
(Malika Benayada)

## Espagnol

### Maison Saint-Sever

Niveau débutant avec notions de base:  
Mercredi 10h-11h30  
(Audrey Capron)