



**Vous avez plus de 60 ans !**

## Programme CLIC des Aînés

### Gymnase des Cotonniers - place des Cotonniers Rouen Rive gauche

Sophrologie : Lundi 25 octobre 2021 de 10 à 11h

Tai-chi/Qi-Gong : Mardi 26 octobre 2021 de 10h à 11h

Yoga : Mercredi 27 octobre 2021 de 10h à 11h

Pilâtes : Vendredi 29 octobre de 10h à 11h

### Gymnase Nelson Mandela -rue des Murs Saint Yon - Rouen rive gauche

Tai-chi/Qi-Gong : Mardi 2 novembre 2021 de 10h à 11h

Yoga : Mercredi 3 novembre 2021 de 10h à 11h

Pilâtes : Vendredi 5 novembre 2021 de 10h à 11h

### Stade Saint Exupéry - 24 Boulevard Gambetta - Rouen Rive droite

Marche nordique : Jeudi 28 octobre 2021 de 10h à 11h

Jeudi 4 novembre 2021 de 10h à 11h

**Inscription indispensable**  
à la Maison des Aînés / CLIC  
au 02.32.08.60.80



**Pass sanitaire indispensable**



**Vous avez plus de 60 ans !**

## Programme CLIC des Aînés

### Gymnase des Cotonniers - place des Cotonniers Rouen Rive gauche

Sophrologie : Lundi 25 octobre 2021 de 10 à 11h

Tai-chi/Qi-Gong : Mardi 26 octobre 2021 de 10h à 11h

Yoga : Mercredi 27 octobre 2021 de 10h à 11h

Pilâtes : Vendredi 29 octobre de 10h à 11h

### Gymnase Nelson Mandela -rue des Murs Saint Yon - Rouen rive gauche

Tai-chi/Qi-Gong : Mardi 2 novembre 2021 de 10h à 11h

Yoga : Mercredi 3 novembre 2021 de 10h à 11h

Pilâtes : Vendredi 5 novembre 2021 de 10h à 11h

### Stade Saint Exupéry - 24 Boulevard Gambetta - Rouen Rive droite

Marche nordique : Jeudi 28 octobre 2021 de 10h à 11h

Jeudi 4 novembre 2021 de 10h à 11h

**Inscription indispensable**  
à la Maison des Aînés / CLIC  
au 02.32.08.60.80



**Pass sanitaire indispensable**

**Caravane des aidants : Jeudi 28 octobre au Samedi 30 Octobre 2021 de 9h30 à 19h** , place du Vieux Marché à Rouen.

Vous êtes aidant, vous avez besoin de conseils, d'échanger sur votre situation. Des professionnels seront présents pour vous accueillir dans un espace convivial et confidentiel **sans rendez-vous**.

**Caravane des aidants : Jeudi 28 octobre au Samedi 30 Octobre 2021 de 9h30 à 19h** , place du Vieux Marché à Rouen.

Vous êtes aidant, vous avez besoin de conseils, d'échanger sur votre situation. Des professionnels seront présents pour vous accueillir dans un espace convivial et confidentiel **sans rendez-vous**.

**Conférence « bien chez soi »** : Vendredi 5 novembre 2021 à 14h  
à la Maison des Associations - 11 avenue Pasteur à Rouen  
Lors de cette conférence, vous pourrez vous inscrire à 3 ateliers.  
**Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80**

**Marche** : Tous les jeudis de 10 h à 11h30  
sur les quais rive gauche devant le 106, quai Jean de Béthencourt  
**Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80**

**Code de la route** : Mardi 9 novembre 2021 à 14h  
à Rouen Cité jeunes place de Hanovre à Rouen rive gauche  
**Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80**

**Conférence « bien chez soi »** : Vendredi 5 novembre 2021 à 14h  
à la Maison des Associations - 11 avenue Pasteur à Rouen  
Lors de cette conférence, vous pourrez vous inscrire à 3 ateliers.  
**Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80**

**Marche** : Tous les jeudis de 10 h à 11h30  
sur les quais rive gauche devant le 106, quai Jean de Béthencourt  
**Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80**

**Code de la route** : Mardi 9 novembre 2021 à 14h  
à Rouen Cité jeunes place de Hanovre à Rouen rive gauche  
**Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80**

**Conférence Entretiens Alzheimer** : Lundi 22 novembre 2021 de 14h à 18h  
dans la salle du Conseil de l'Hôtel de Ville de Rouen  
**Inscription au 01 42 17 75 19 ou sur le site [ww.entretiensalzheimer.org](http://ww.entretiensalzheimer.org)**

**Conférence Entretiens Alzheimer** : Lundi 22 novembre 2021 de 14h à 18h  
dans la salle du Conseil de l'Hôtel de Ville de Rouen  
**Inscription au 01 42 17 75 19 ou sur le site [ww.entretiensalzheimer.org](http://ww.entretiensalzheimer.org)**

**Prévention des arnaques** : Mercredi 24 novembre 2021 à 14h  
à la Maison des Aînés, 24 rue des Arsins à Rouen  
**Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80**

**Prévention des arnaques** : Mercredi 24 novembre 2021 à 14h  
à la Maison des Aînés, 24 rue des Arsins à Rouen  
**Inscription indispensable à la Maison des Aînés au 02.32.08.60.80**



**Pass sanitaire indispensable**



**Pass sanitaire indispensable**