



édition 2011

**Programme des activités**

du 26 septembre 2011 au 29 juin 2012



# Rouen Bonne seniors



Ville de Rouen



Mesdames, Messieurs,  
Chers adhérents,

C'est avec grand plaisir que l'équipe de Rouen Seniors et son conseil d'administration vous présentent le programme d'activités 2011-2012. Un programme que nous avons voulu varié, vivant et dynamique à l'image de notre association, un programme à l'écoute de ses adhérents, en proposant de nouvelles activités souhaitées par vous. La palette des ateliers et conférences auxquels vous êtes invités à participer est donc très dense et j'espère qu'elle répondra à vos attentes. La tarification subit une légère hausse, hausse nécessaire pour le maintien d'une haute qualité de nos prestations. Je tiens à remercier nos animateurs fidèles et dévoués qui toute l'année vous accompagnent.

Je tiens également à remercier la Ville pour son soutien lors des manifestations de fin d'année. Ainsi nous avons eu une magnifique exposition

sur le thème du Cirque où les cerceaux fleuris de l'art floral laissaient passer la lumière des étendards multicolores de l'atelier peinture. Dans quelques jours, nombreux d'entre vous participeront à une représentation théâtrale, à un récital de la Chorale, à une démonstration de Tai Ji ou de yoga. Je tiens à vous féliciter pour ces moments de plaisir que vous nous offrez.

De nouvelles propositions agrémentent ce programme avec notamment un atelier de loisirs créatifs (scrapbooking, mosaïque, bijoux etc.), un cycle de conférences sur les mystères des mathématiques, très alléchant, un rendez-vous « Actualité Littéraire en Normandie », et toujours l'atelier cuisine du passionné Hervé Klein ou encore les visites du patrimoine de notre ville qui ont remporté un vif succès.

Alors, cette année encore lancez-vous, il y en a pour tous les goûts.

Bien à vous!

Olivier Mouret

Président Rouen Seniors

N'hésitez pas à venir  
vous renseigner:

**Maison des Aînés**  
**24 rue des Arsins**  
**76000 Rouen**

Tél. : 02 35 07 06 88

Courriel : rouenseniors@rouen.fr

## L'association

L'association accueille les seniors rouennais et les seniors de la CREA (Communauté de l'Agglomération Rouen-Elbeuf-Austreberthe), retraités ou préretraités.

Nos bureaux sont situés à la Maison des Aînés (24, rue des Arsins 76000 Rouen) et sont ouverts le lundi de 13h30 à 17h30 et du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Nos activités se dérouleront du lundi 26 septembre 2011 au vendredi 29 juin 2012, avec interruption pendant les vacances scolaires. Sauf indication contraire, un minimum de 10 personnes est imposé pour le maintien de l'activité.

## À découvrir...

### • Rythmique

Vivre la musique à travers le geste et le geste à travers la musique, en utilisant le corps, la marche et le mouvement.

### • Qi Gong

Concentrer et diriger l'énergie vitale pour favoriser santé et longévité.

### • Ateliers loisirs créatifs

Activités diverses: carterie, scrapbooking, origami, mosaïque, création de bijoux. Après l'acquisition des techniques, réalisation d'un projet sur 2 séances.

### • Activités mathématiques: du boulier à l'ordinateur, le remue-méninges!

Un professeur de mathématiques vous apportera des connaissances sur l'histoire des mathématiques et ses applications dans la vie quotidienne.

Objectifs: Faire du « remue-méninges » à partir de notions élémentaires, souvenirs de scolarité, actualisations. Faire découvrir les technologies nouvelles dont se sert la jeune génération.

## • Actualité littéraire en Normandie

Rencontres avec des auteurs régionaux, à l'occasion de la sortie d'un livre. Ces rendez-vous seront proposés dans les programmes trimestriels de sorties.

## Les conditions d'inscription:

Pour votre inscription aux activités, il vous sera réclamé:

- un justificatif de domicile,
- une pièce d'identité,
- une adhésion de 12 €, assurance comprise pour les adhérents rouennais, et de 21 € pour les autres adhérents,
- le montant des cotisations. (Possibilité de règlements au trimestre, sur demande).

Pour les activités sportives, un certificat médical devra impérativement être déposé avant la première séance au bureau de l'association. Sans ce document, l'adhérent ne sera pas admis au cours.

Pour l'ensemble des activités, il est rappelé qu'en cas d'accident la responsabilité de l'association ne sera engagée que si preuve est faite que cet accident est la conséquence directe d'une faute de l'association.

## Dates à retenir:

Mardi 14 juin 2011: Inscriptions aux activités aquatiques, de 9h à 16h à la Halle aux Toiles, Place de la Basse-Vieille-Tour.

Mercredi 15 et jeudi 16 juin 2011: Inscriptions aux autres activités, de 9h à 16h à la Halle aux Toiles, Place de la Basse-Vieille-Tour

À compter du vendredi 17 juin 2011, inscriptions au bureau de l'Association, aux horaires habituels.

Jeudi 20 octobre 2011: Assemblée générale de l'Association, à 14 h à la Halle aux Toiles, Place de la Basse-Vieille-Tour à Rouen.

## LES ACTIVITÉS SPORTIVES

Les activités aquatiques sont strictement réservées aux Rouennais et limitées à une activité aquatique par personne.

Les horaires correspondent au temps passé dans le bassin.

### • Aquagym

1 séance par semaine

#### Piscine du Boulingrin

Jeudi 10h30-11h10 (2 groupes)

Jeudi 11h10-11h50 (1 groupe)

#### Piscine Diderot,

Bd de l'Europe

Mardi 11h-11h40

Jeudi 11h10-11h50

Vendredi 11h-11h40

#### Piscine Guy Boissière,

Île-Lacroix

Lundi 10h10-10h50

Mardi 9h10-9h50 / 10h-10h40

#### Piscine Salomon,

rue François-Couperin

Vendredi 12h-12h40

12h45-13h25

**Cotisation: 56,50 €**

### • Aquaphobie

1 séance par semaine

#### Piscine du Boulingrin

Jeudi 11h10 - 11h50

**Cotisation: 56,50 €**

### • Natation en cours

1 séance par semaine

#### Piscine du Boulingrin (initiés)

Jeudi 9h50-10h30

#### Piscine Diderot,

Bd de l'Europe

(débutants)

Mardi 11h15-11h55

Jeudi 11h15-11h55

**Cotisation: 56,50 €**

### • Natation en libre

Piscine Diderot, Bd de l'Europe

1 séance au choix

Jeudi ou vendredi 11h-12h

Piscine Guy Boissière, Île-Lacroix

1 séance au choix

Mardi 12h-13h30

ou mercredi 12h-13h30

Piscine Salomon,

rue François-Couperin

1 séance au choix

Mardi 12h-13h30

ou vendredi 12h-13h30

**Cotisation: 36 €**

### • Gymnastique

Maison Saint-Sever

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

11h-12h / 14h-15h / 15h-16h

Salle au 1<sup>er</sup> étage

de la piscine du Boulingrin

Mardi 9h15-10h15 / 11h30-12h30

14h-15h / 15h-16h / 16h-17h

Centre André-Malraux

Vendredi 10h45-11h45

Maison de quartier Ouest

47, rue Mustel

Mardi 10h30 -11h30

Jeudi 11h-12h

**Cotisation: 41 €**

**Non Rouennais: 69 €**

### • Expression corporelle

(relaxation et maîtrise de soi)

Salle au 1<sup>er</sup> étage

de la piscine du Boulingrin

Lundi 9h30-10h30 / 10h30-11h30

11h30-12h30

**Cotisation: 51,25 €**

**Non Rouennais: 85 €**

### • Rythmique

Salle au 1<sup>er</sup> étage

de la piscine du Boulingrin

Lundi 14h15-15h15

**Cotisation: 51,25 €**

**Non Rouennais: 85 €**

### • Stretching

Cours Germain

52, rue de Cauville

Jeudi 10h-11h

**Cotisation: 51,25 €**

**Non Rouennais: 85 €**

### • Yoga

Maison Saint-Sever

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

jeudi 14h30-15h30 (niveau 1)

jeudi 15h30-16h30 (niveau 2)

jeudi 16h30-17h30 (débutants)

**Cotisation: 77 €**

**Non Rouennais: 128,25 €**

### • Qi Gong

MJC Rive gauche,

114 avenue de Bretagne

vendredi 15h-16h

**Cotisation: 77 €**

**Non Rouennais: 128,25 €**

### • Sophrologie

Salle au 1<sup>er</sup> 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

Jeudi 10h-11h (niveau 4)

Jeudi 11h-12h (débutant)

Vendredi 10h-11h (niveau 2)

Vendredi 11h-12h (niveau 3)

**Cotisation: 51,25 €**

**Non Rouennais: 85 €**

### • Country et Danse en ligne

Cours Germain

52, rue de Cauville

Jeudi 11h-12h (confirmés)

vendredi 11h-12h (débutants)

**Cotisation: 51,25 €**

**Non Rouennais: 85 €**

### • Gym tonic

Cours Germain

52, rue de Cauville

Vendredi 10h-11h

**Cotisation: 51,25 €**

**Non Rouennais: 85 €**

### • Folklore normand

Foyer Saint-Nicaise, rue Poussin

Mardi 14h-17h

**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: 10,25 €**

## 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**  
Lundi 13h45-15h45 / 16h-18h

**Cotisation: 46 €**  
**Non Rouennais: 77 €**

### • Atelier théâtre

**Halle aux Toiles**  
Mardi 14h-16h30

**Cotisation: 97,50 €**  
**Non Rouennais: 162 €**

### • Atelier de broderie

**Résidence Bonvoisin**  
Rue des Ursulines  
Lundi 14h-17h

**Cotisation: 123 €**  
**Non Rouennais: 205 €**

### • Ateliers Cuisine

(groupe de 10 personnes)

**Salle du comité Saint-Vivien**  
Rue du Général Sarrail  
La gastronomie  
par un chef de cuisine  
1 mardi par mois - 9h-11h30

**Cotisation: 102,50 €**  
**Non Rouennais 171,25 €**

### • Art floral

**Centre social Saint-Vivien**  
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<sup>ter</sup> av. Martyrs-de-la-Résistance  
1 jeudi par mois 15h-17h

**Cotisation: 61,50 €**  
**Non Rouennais: 98,50 €**  
(fournitures comprises,  
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**  
Vendredi  
8h30-10h30 / 10h30-12h30

**Cotisation: 123 €**  
**Non Rouennais: 205 €**  
(fournitures à la charge des adhérents)

### • Atelier loisirs créatifs

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

**Cotisation: 75 €**  
**Non Rouennais: 125 €**  
(fournitures à la charge des adhérents,  
prévoir 10 € à régler à l'animateur  
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

### • Bridge

**Salle du Front de Seine**  
Mercredi 14h -16h30

**Halle aux Toiles**  
Jeudi 14h -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 du Ruissel**  
Mercredi 14h-16h

**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 ACTIVITÉS CULTURELLES

### LANGUES VIVANTES

#### • Anglais (Cours d'1h30)

Niveau 1  
**Maison Saint-Sever**  
Lundi 9h

Niveau 2  
**Halle aux Toiles**  
Mardi 13h30

**Maison Saint-Sever**  
Jeudi 10h45

Niveau 3  
**Maison Saint-Sever**  
Jeudi 9h

Niveau 4  
**Halle aux Toiles**  
Jeudi 13h30  
Jeudi 15h15

**Maison Saint-Sever**  
Lundi 10h30  
mardi 11h

**Cotisation: 118 €**  
**Non Rouennais: 194,75 €**

#### • Conversation anglaise (Cours d'1h30)

**Halle aux Toiles**  
Mardi 15h15

**Maison Saint-Sever**  
Lundi 15h30

**Cotisation: 118 €**  
**Non Rouennais: 194,75 €**

#### • Allemand (Cours d'1h30)

**Maison Saint-Sever**  
Mardi 10h40

**Cotisation: 118 €**  
**Non Rouennais: 194,75 €**

#### • Conversation allemande (Cours d'1h30)

**Maison Saint-Sever**  
Mardi 9h10

**Cotisation: 118 €**  
**Non Rouennais: 194,75 €**

#### • 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)

**Auditorium  
du Musée des Beaux-Arts**  
mercredi 9h30-11h30

**Cotisation: 51,25 €**  
**Non Rouennais: 85 €**

**La conférence: 7,25 €**  
**Non Rouennais: 10,25 €**

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

**Auditorium  
du Musée des Beaux-Arts**  
jeudi 9h30-11h30

**Cotisation: 51,25 €**  
**Non Rouennais: 85 €**

**La conférence: 7,25 €**  
**Non Rouennais: 10,25 €**

• **Visites guidées  
du Patrimoine Rouennais**  
(Conférenciers du service culturel  
de la Ville de Rouen)  
Rendez-vous sur place  
1 conférence par mois le mercredi  
de 15h à 16h30

*Cotisation: 51,25 €*  
*Non Rouennais: 85 €*

*La conférence: 7,25 €*  
*Non Rouennais: 10,25 €*

• **Conférences musicales**  
(M. Rigault)

**Auditorium  
du Musée des Beaux-Arts**  
vendredi 9h30-11h30

*Cotisation: 51,25 €*  
*Non Rouennais: 85 €*

*La conférence: 7,25 €*  
*Non Rouennais: 10,25 €*

• **Littérature française**  
(M<sup>me</sup> Bonhomme)

**Halle aux Toiles**  
lundi 14h30-16h30

*Cotisation: 51,25 €*  
*Non Rouennais: 85 €*

*La conférence: 7,25 €*  
*Non Rouennais: 10,25 €*

• **Histoire-géographie**  
(M<sup>me</sup> Fruit)

**Halle aux Toiles**  
mardi 14h30-16h30

*Cotisation: 51,25 €*  
*Non Rouennais: 85 €*

*La conférence: 7,25 €*  
*Non Rouennais: 10,25 €*

• **Astronomie (M. Chollet)**

**Observatoire de Rouen**  
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: 7,25 €*  
*Non Rouennais: 10,25 €*

• **Littérature philosophique**  
(M. Chillet)

**Maison des Associations**  
Avenue Pasteur  
jeudi 14h30-16h30

*Cotisation: 51,25 €*  
*Non Rouennais: 85 €*

*La conférence: 7,25 €*  
*Non Rouennais: 10,25 €*

• **Activités mathématiques**  
(M. Camberlin)

**Maison des Associations**  
Avenue Pasteur  
Mardi 14h30-16h30

*Cotisation: 51,25 €*  
*Non Rouennais: 85 €*

*La conférence: 7,25 €*  
*Non Rouennais: 10,25 €*

## Informations

Nous vous rappelons que les inscriptions aux activités sont possibles durant toute l'année.

Celle-ci sont à prendre au bureau de l'association Rouen Seniors à :

**La Maison des Aînés**  
**24 rue des Arsins**  
**76000 Rouen**

Tél. : 02 35 07 06 88

Courriel : rouenseniors@rouen.fr

Les bureaux sont ouverts  
le lundi de 13h30 à 17h30  
et du mardi au vendredi  
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30